

Кендал Ф., Кханна С. М.

Секрет жизнестойкости



Руководство
для родителей
по воспитанию
уверенных детей
и подростков
в беспокойное
время

Книга 2021 года
по версии Amazon

Важные книги для мам

Кендал Филип

**Секрет жизнестойкости.
Руководство для родителей по
воспитанию уверенных детей и
подростков в беспокойное время**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.922

ББК 88.41

Филип К.

Секрет жизнестойкости. Руководство для родителей по воспитанию уверенных детей и подростков в беспокойное время / К. Филип — «Издательство АСТ», 2023 — (Важные книги для мам)

ISBN 978-5-17-156171-0

В наше беспокойное время взрослым тяжело справиться с депрессией и тревожностью. Представьте, каково детям. А ведь именно в детстве важно учиться быть уверенным в себе, трезво оценивать ситуацию и не заикливаться на тревожных новостях. Эта книга, основанная на инновационной программе Coping Cat, предлагает проверенный эффективный «рецепт» воспитания уверенных детей! Вы узнаете, как помочь ребенку справиться со стрессом и беспокойством. Книга, написанная двумя экспертами-новаторами в области детской психологии и тревожности, предлагает план действий, основанный на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), который поможет детям развить эмоциональную устойчивость и адаптивность, меньше беспокоиться и процветать, несмотря на стрессовые факторы современной жизни. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.922

ББК 88.41

ISBN 978-5-17-156171-0

© Филип К., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	7
От авторов	9
Часть 1	13
Глава 1	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Филип Кендал, Кханна Муния

Секрет жизнестойкости

Руководство для родителей по воспитанию уверенных детей и подростков в беспокойное время

© Кендал Ф., Кханна С. М. текст, 2023.

© Лушикова О. А., перевод, 2023.

© ООО «Издательство АСТ», 2023.

* * *

«Очень часто родители переживают из-за того, что не знают, как помочь детям справиться со стрессом. К счастью, два ведущих эксперта написали информативное и практичное руководство, которое поможет разобраться в проблемах подростков с тревожностью и депрессией».

– **Адам Грант**, *New York Times*, автор бестселлеров «Подумайте еще раз» и «План Б».

«Этот шедевр написан учеными Канной и Кендаллом как нельзя кстати. Книга описывает десятилетия научных исследований простым языком, так что с ее помощью родители научатся предотвращать и преодолевать тревожное состояние ребенка. Это все равно, что иметь за спиной гуру, дающего подсказку на каждом шагу!»

– **Эли Р. Лейбовиц**, доктор философии, профессор *Yale Child Study Center* и автор книги «Избавляемся от детской тревожности и ОКР».

«Книга дает отличные советы. Она помогает беспокойным детям (и их беспокойным родителям) освоить нужные навыки, чтобы избавиться от стресса и процветать даже в темные времена. Руководство написано в доступной форме и предлагает алгоритм в четыре шага, плюс заметку «Способы завязать разговор», чтобы привлечь подростка к совместному обсуждению. Эта книга будет полезна не только для родителей, но и для школьных психологов и клинических психотерапевтов».

– **Джудис С. Бэк**, доктор философии, президент некоммерческой организации *Beck Institute for Cognitive Behaviour Therapy* и автор книги «Когнитивно-поведенческая психотерапия».

«Канна и Кендалл сделали то, в чем родители (да и государственные деятели) нуждались долгое время. Такое надежное руководство научит наших детей жизнестойкости, таким образом сделав вклад в улучшение здоровья нации. За время пандемии мы осознали, что книга «Секрет жизнестойкости» – именно то, что поможет уберечь психику подростка».

– **Аниш Чопра**, бывший технический директор США (2009–2012) и автор книги «Инновационное государство».

«Наши дети напуганы трагедиями современности, но мы можем им помочь. Жизнестойкость – это навык, которому дети могут научиться шаг за шагом. А вы, подобно хорошему тренеру, не ожидающему мастерства от своего ученика за день занятий, наберетесь терпения, понимания и узнаете, как поддержать процесс обучения. В этой замечательной книге совмещены методы, концепции и находки всех поколений ученых в области когнитивно-поведенческой терапии. Она научит ребенка слышать себя и делать правильный выбор».

– *Стивен К. Хэйес, доктор философии, профессор департамента психологии в университете Невады, Рино; автор терапии принятия и ответственности (ТПО).*

«Каждому родителю или опекуну тревожного ребенка стоит прочесть книгу «Секрет жизнестойкости» и последовать ее советам. Основываясь на опыте, приобретенном за годы практики и исследований, всемирно известные эксперты Канна и Кендалл написали четкое и детальное руководство, как снять тревогу и прийти в себя. Особую ценность для родителей представляют разделы «Основные выводы» и «Способы завязать разговор».

– *Мэри К. Элворт, доктор философии, психолог, соавтор книг «Формирование жизнестойкости у детей и подростков» и «Избавляем подростков от негативных мыслей».*

Предисловие



Никогда прежде руководство по эффективной поддержке ментального здоровья и благополучия детей не было нужно настолько, насколько оно нужно сейчас.

По сравнению с результатами прошлых десятилетий, за последнее время мы увидели значительный рост случаев депрессии и тревожного расстройства у молодого поколения. В 2020 году мы столкнулись с одной из самых масштабных пандемий в современной истории. Так психические заболевания подростков, уже начавшие усугубляться ранее, теперь ухудшились в геометрической прогрессии.

Американская психологическая ассоциация недавно опубликовала доклад «Стресс в Америке 2020: Национальный Кризис Ментального Здоровья». Опрос, включивший выборку размером в 1026 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, выявил, что подростки поколения Z (13–17 лет) и молодые люди того же поколения (18–23 года) в настоящее время борются с чувством сомнения, повышенным стрессом и сообщают о симптомах депрессии. Пандемия осветила слабые стороны в экономической, политической и социальной сфере наравне с нашими индивидуальными уязвимыми местами. Первым делом мы осознали, что в связи с одиночеством и отсутствием знаний, как облегчить свою участь, и наше тело, и наш дух страдают.

Возможно, это заставит нас изменить отношение к кризису ментального здоровья в юности. Появится идея о том, что ментальное здоровье – это не то, с чем или без чего человек рождается; его нужно возвращать и укреплять ежедневно. И особо чувствительные люди должны получать своевременную и необходимую поддержку.

Возможно, теперь мы скорее обратимся к науке с просьбой указать нам дорогу. И хорошая новость в том, что так наши дети смогут научиться быть в ответе за свои эмоции и сохранять жизнестойкость вместо того, чтобы прогибаться под тяжестью страха и одиночества. Те психологические практики, которые мы разработали, эффективны и долговечны. К тому же шанс рецидива вследствие них гораздо меньше, чем в результате лекарственной терапии.

Одна из таких научно доказанных практик – это программа «The Coping Cat», помогающая в урегулировании тревоги. В совокупности с ее методикой «FEAR» и проделанными экспериментами над поведением человека, «The Coping Cat» можно назвать самой тщательно изученной и эффективной мерой (Кендалл и Хедтке 2006а, 2006б).

«Секрет жизнестойкости» авторства профессоров Муния Канна и Филиппа Кендалла преподносит родителям составляющие программы «The Coping Cat» с новым научно обоснованным подходом. Зачем ждать, когда у молодежи усугубятся психические проблемы? Почему бы не заняться профилактикой, чтобы обеспечить здоровое эмоциональное развитие подростка уже в детстве? Книга «Секрет жизнестойкости» делает именно это: в удобочитаемой форме она дает советы, следуя которым, вы можете достичь поставленной цели в воспитании ребенка. Каждый из авторов книги является экспертом и известным на весь мир ученым в области аффективных расстройств у подростков. И они объединили свой опыт и профессиональные компетенции, чтобы поделиться эффективными и простыми в реализации методами. Например, раздел «Способы завязать разговор» поможет начать путь по обретению жизнестойкости вместе с ребенком. Авторы также рассказывают о принципах, стоящих за этими методами, так

что вы будете больше осведомлены, что и зачем нужно делать. Эти принципы трансдиагностичны, что означает, они эффективны в работе со спектром эмоциональных трудностей, а не только с одной частной проблемой или специфичным симптомом (*Барлоу и др., 2017*).

С этой легкой в прочтении книгой вы поймете, как закалить ребенка перед лицом возможных эмоциональных потрясений, и сможете развить определенные навыки, которые пригодятся ему и во взрослой жизни. Каждому родителю нужно знать о правилах, написанных в этом руководстве.

– Дэвид Х. Барлоу, доктор философии, член Совета по профессиональной психологии (США)

Заслуженный профессор психологии и психиатрии

Основатель центра по лечению группы тревожных расстройств (CARD)

Бостонский университет

От авторов



Мы пишем эту книгу, потому что в настоящую минуту она просто необходима. Наши дети ведут ежеминутную борьбу. И задача родителей – положить ей конец. Сейчас уровень распространенности тревожного расстройства среди детей и подростков в США колоссален: целых 32 %. Если говорить о последнем эпидемиологическом исследовании, почти у каждого двадцатого ребенка обнаружено какое-нибудь психическое заболевание. У восьми из десяти детей наблюдается хронический стресс. С 2003 по 2011–2012 годы количество детей с повышенной тревогой в возрасте от шести до семнадцати лет увеличилось с 5.4 % до 8.4 %. А согласно Центрам по контролю и профилактике заболеваний США, случаи суицида лиц в возрасте от десяти до двадцати четырех лет участились в два раза за период с 2007 по 2017 год (и сейчас суицид – вторая по распространенности причина смерти подростков в возрасте от пятнадцати до двадцати лет). Раз эта книга у вас в руках, вероятно, вы это знаете и тоже этим обеспокоены. Аплодируем стоя, что вы сделали этот шаг. Мы надеемся, что наше пособие расскажет Вам, как научить ребенка быть уверенным в себе и не бояться встречных невзгод.

Мы – клинические психологи и исследователи, посвятившие свои жизни изучению и лечению тревожного расстройства и депрессии у детей и подростков. Наш труд основан на десятилетиях клинических исследований, проведенных над детьми и их семьями по всей стране и по миру. Есть еще много того, о чем мы пока не знаем, но мы точно знаем, что помогает, а что – нет. Мы также знаем, что родители несут большую ответственность за то, чтобы создать жизненный уклад, при котором дети будут расти в мире и спокойствии. Психотерапия по часу в неделю может иметь и действительно имеет позитивное влияние. Школьные психологи и учителя тоже являются источником огромной поддержки, пусть на них зачастую и возложена трудная задача следить за сотнями учеников. Но так или иначе факт остается фактом – родители имеют наибольшее влияние. Недавние исследования показали, что родители, изменяя свой подход к стрессу детей, помогают им столько же, сколько посещение детьми психотерапевта (*Лейбовиц и др., 2020*).

С нашей точки зрения, изнутри исследовательских университетов и специализированных клиник, было печально видеть, что, несмотря на чрезвычайную необходимость, новые книги и посты в блогах по воспитанию не дают родителям четкого плана действий. Ментальное здоровье и его лечение обсуждаются в СМИ в худшем случае как что-то ненормальное и пугающее, а в лучшем – как что-то крайне загадочное. Поэтому мы всегда рады встретить персонажей в популярных телешоу и фильмах, которые посещают психолога или проходят курс приема психотропных препаратов (к известным примерам можно отнести «Сопрано», «Дефективный детектив», «Хор», «Мой парень – псих», «Большая маленькая ложь», «Миллиарды» и «Это мы» среди прочих). Они и правда могут избавить тему психического здоровья от клейма чего-то постыдного. Тем не менее, эти популярные шоу часто наделяют психотерапевтов и лекарства почти что волшебной силой – чем-то таким, что не может быть воспроизведено в реальной жизни. На прописанного в сценарии и сыгранного актером врача обычно находит внезапное озарение, и он задает один-единственный вопрос, который сразу все проясняет. Как же отыскать (и позволить себе) доктора Венди Роудс? К сожалению, эти мелодрамы лишь усиливают

общее впечатление мистики вокруг человеческой психики. Существует довольно много статей вроде «Топ 10 советов родителям» и опубликованных личных историй, но нет четко сформулированного руководства. Еще больше огорчают статьи и источники, которые дают рекомендации и предлагают разные методы, не имея никаких аргументов в пользу их работы в долгосрочной перспективе. Между тем как сегодня родители, возможно, более открыты к поиску помощи для себя и своих детей, они все еще не знают, как эта помощь должна выглядеть и где найти ее.

Признаем свою вину. Мы застряли в академических кругах и сделали недостаточно для информирования широкой публики. Думали, что наши открытия, опубликованные в «*New England Journal of Medicine*» и в «*Journal of the American Medical Association*», проложат себе дорогу в массовую прессу. И надеялись, что это, в свою очередь, приведет к востребованности новой политики просвещения родителей и опекунов в теме воспитания детей. К сожалению, та информация так и не была транслирована на большую аудиторию.

То, что предлагают опытные психологи – никакое не волшебство.

Они лишь используют хорошо изученные и протестированные методы, чтобы лечить своих пациентов. Более двадцати лет психотерапевты и психологи опирались на положения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и методики «FEAR» (но об этом позже) и помогали тысячам детей и подростков в клиниках и школах по всему миру. Но вы, вероятно, не слышали об этих способах. До этого момента. Наша миссия заключается в сообщении родителям (и всем остальным взрослым, работающим с детьми) всего, что мы накопили за годы клинической работы и исследований. Мы хотим приоткрыть завесу тайны вокруг тревоги и стресса, чтобы вы могли подарить своим детям навык контроля над эмоциями. В этой книге мы делимся научно обоснованными методами, которые наделяют детей даром жизнестойкости. Наша заветная мечта – чтобы в каждом доме был заложен прочный фундамент поддержки, с которым жизнь подростка станет полна энтузиазма, благополучия и веры в себя.

Почему наши дети больше подвержены стрессу?

Хотя причин для возросших уровней стресса, психических расстройств и суицида довольно много, крайне сложно оглянуться назад, чтобы попытаться распутать этот клубок. Ученые занялись этим вопросом, но их выводы сложно оценить, потому что часть полученной информации или устарела, или не может похвастаться точностью. Даже разбираясь в факторах риска и факторах депрессии (которые мы обсудим в следующих главах), стало чрезвычайно трудно найти истинные причинно-следственные связи. Сегодня молодое поколение сталкивается лицом к лицу с новыми потрясениями.

Это поколение было возвращено в эпоху интернета и смартфонов, пережило мировой финансовый кризис и одну из крупнейших пандемий в современной истории. Нынешние дети имеют постоянный доступ к новостям о природных бедствиях, изменении климата, терроризме и массовых расстрелах, расовой и гендерной дискриминации, экономической неопределенности и прочих проблемах. И все это под давлением СМИ и культуры потребления.

Помимо глобальных событий, дети испытывают стресс и из-за личного развития. Из-за установки добиться успеха как в учебе, так и в спорте. Мы как-то уже привыкли, что система образования гнетуще действует на детей. Тем временем эксперты предсказывают, что ситуация только ухудшится, так как востребованность поступления в ВУЗ и получения ученой степени продолжит расти в следующем десятилетии.



Как родители, мы знаем, что ухудшаем ситуацию, когда позволяем страхам за будущее ребенка брать верх. Поэтому и получается, что мы удваиваем требования к своим детям, мечтая, чтобы они добились успеха во всем с самой колыбели.

Вместо того чтобы быть более спокойными и доброжелательными, вместо того, чтобы делиться знаниями о мире, идеями равенства и способствовать духовному росту, мы поддерживаем (намеренно или не нарочно) крайнюю степень внутригрупповой и внегрупповой конкуренции. Заставляем наших детей все время соревноваться, тем самым лишь закрепляя роль институтов высшего образования как привратников для карьерных возможностей. А ведь в душе попросту желаем нашим детям счастья.

Мы, родители, точно так же испытываем стресс из-за всего этого. И наше волнение передается детям, создавая порочный круг тревоги в доме. В самом деле, все мы живем в беспокойное время.

Что мы можем с этим сделать?

Забегая вперед, можно сказать, что некоторые трудности мы и правда можем разрешить. Стоит обратиться к поистине впечатляющим трудам, где написано, как помочь подросткам уменьшить нежелательную тревогу и привыкнуть к жизненным переменам без душевного рас-

кола всякий раз. Мы можем передать детям эти знания, а потом попрактиковаться с ними в домашних условиях с правильным руководством под рукой. Также есть методы, которые родители могут попробовать и на себе с целью научиться обходить ловушку страха потери.

Доктор Кендалл является разработчиком и автором программы «The Coping Cat» – самого исследованного и рекомендуемого лечения тревожного расстройства у подростков. Его вклад в изучение детской психики безмерен.

Доктор Канна – одна из топовых клинических психологов и исследователей в области тревожных и обсессивно-компульсивного расстройств (ОКР) у детей. Вдобавок, зачинательница образовательного Интернет-портала, на котором и дети, и родители могут найти полезные методики.

Мы гордимся возможностью сказать, что участвовали в таком важном исследовании детской психики и установили «золотой стандарт» заботы о подростках с тревожным расстройством в клиниках, школах и больницах по всему миру.

Программа «The Coping Cat» основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Она была досконально изучена при работе как с детьми, так и со взрослыми, и показала себя как невероятно эффективная методика в преодолении тревоги и перепадов настроения.

Мы детально рассмотрим принципы КПТ и навык управления эмоциями в последующих главах.

Программа лечения «The Coping Cat» знакомит детей с методикой «FEAR». Использование аббревиатуры обусловлено задачей помочь запомнить четыре шага, которые можно предпринять, столкнувшись с чувством страха, неприятностью или сомнением в себе.

«FEAR» означает:

- Что я чувствую (Feeling)?
- Что плохого ожидаю (Expecting)?
- Действия (Actions), которые могут мне помочь.
- И результаты (Results) моей работы.

Пошагово следуя плану методики «FEAR», дети волнуются куда меньше и учатся искать подход к жизненной неприятности, а не избегать ее.

В этой книге мы сначала объясним основные правила в приобретении жизнестойкости на долгие годы. Затем мы дадим последовательное руководство по применению методики «FEAR». Предлагаемая рубрика «Способы завязать разговор» научит вести беседу, в которой вы перескажете эти правила на понятном для детей языке. Каждая страница книги вместила в себя долгие годы наших исследований и клинической практики. Заранее хотим отметить, что используем слово «родитель» на протяжении всего пособия, но на деле ведем диалог со всеми воспитателями в жизни наших детей.

Продолжайте читать и узнавайте, ЧТО вы в силах сделать для своего ребенка уже сегодня.
– М. Канна и Ф. К. Кендалл.

Часть 1

Ингредиенты



Глава 1

Дар жизнестойкости

*Только от тебя зависит, превратишь ты плохое в хорошее или нет.
И от этого никуда не деться.
– Дипак Чопра*

Наша главная цель в написании этой книги – передать все, что мы знаем о приобретении жизнестойкости и преодолении тревожности детьми. Исходя из наших исследований и клинической практики, мы готовы дать простые советы, которые помогут родителям. Мы понимаем, что важно не только перечислить стратегии, но и рассказать о принципах, которые стоят за этими стратегиями. Каждая методика, которую мы предлагаем, строится на научном доказательстве, как и почему она работает. По опыту обучения множества специалистов мы знаем, что когда человек понимает принципы психологии, он чувствует себя более уверенным в применении этих стратегий и поддержке окружающих, чем если бы он просто пытался следовать «Топу 10 советов» из Интернета. Итак, перед тем как углубиться в детали методики плана FEAR и других полезных методов, которыми вы поделитесь со своим ребенком, мы дадим вам общее представление о принципах жизнестойкости. Времена меняются, обстоятельства меняются, окружающий мир меняется, и дети взрослеют, но человеческое поведение остается прежним. Неважно, сколько лет вашему ребенку, и неважно, какие сложатся обстоятельства. Важно, что вы будете точно знать, что делать, так как принципы психотерапии универсальны.

Почему следует выбрать метод КПТ (когнитивно-поведенческой терапии)?

Стратегии приобретения жизнестойкости и преодоления тревожности, о которых мы пишем в этой книге, основаны на той же когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Этот подход исследовали долгое время и теперь широко применяют в сфере психологии. Мы рекомендуем именно метод КПТ для облегчения детского (да и взрослого) тревожного состояния, потому что он по праву считается весьма эффективным. The Coping Cat – наиболее основательная программа лечения тревожности у детей и подростков. В эту программу входит аббревиатура «FEAR», которая указывает пациентам безопасный и надежный путь к обретению спокойствия. Также было обнаружено, что применение FEAR уменьшает риск возникновения депрессии, алкогольной и наркотической зависимости и тревожного расстройства в дальнейшей жизни, когда ребенок станет взрослым. Это лечение – золотой стандарт, и, что самое главное, абсолютно каждый может научиться ему сам и научить других.

Мы не собираемся проповедовать конкретно КПТ. Однако в практиках осознанного мышления, терапии принятия и приверженности, диалектической поведенческой терапии,

философии буддизма и других мировых философиях вы обнаружите те же идеи. Истина в том, что важна не научная терминология, а универсальные принципы, которые лежат в основе любой методики. Мы опираемся на науку, чтобы убедиться в верности стратегий и рекомендаций, которые мы даем, а КПТ является прекрасным образцом, эффективность которого была доказана на практике.

Цель КПТ, как и большинства психологических теорий, заключается в помощи людям в понимании себя, своих мыслей и поведения, переживании негативных эмоций и повышении самооценки. Зная особенности своего поведения, человек перестает рубить с плеча. У него есть время, чтобы подумать и выбрать альтернативные пути решения проблемы, благодаря своему спокойствию и позитивной реакции. Ведь правду говорят, что счастливая жизнь полностью в наших руках.

Когнитивно-поведенческая теория, на которой основана одноименная терапия, научно обоснована и проверена временем. Понимание принципов этой теории даст прочный фундамент, на котором вы построите свой дом – дом жизнестойкости.

Фундамент: Когнитивно-поведенческая теория

Когнитивно-поведенческая теория – это основа стратегий и рекомендаций, которые мы обсуждаем в этой книге. Эта теория сочетает ключевые принципы бихевиоризма и учений, которые упоминаются в работах таких великих ученых как Скиннера, Павлова, Ватсона, Торндайка и Бандура, и когнитивную теорию Аарона Т. Бэкома, впоследствии доработанную Эллисом и Мейхенбаумом. Как и любое другое положение психологии, когнитивно-поведенческая теория должна отвечать на вопросы «**как**» и «**почему**» в сфере человеческого поведения и эмоций.

Почему мы чувствуем то, что мы чувствуем? Почему мы делаем то, что мы делаем?

Давайте разбираться. Мы рассмотрим, как наше мышление, жизненный опыт и нейробиология работают сообща, влияя на наши эмоции и наши действия, и впоследствии формируют наше восприятие самих себя и мира вокруг. Затем мы обсудим, как мы можем применить принципы психологии, чтобы сделать наших детей уверенными и стойкими перед лицом любого испытания.

Наше мышление (когнитивность)

Почему мы чувствуем то, что мы чувствуем? Когнитивная теория утверждает, что наши мысли (когнитивность) влияют на нашу поведенческую, эмоциональную и физическую реакцию. Наши мысли о нас самих и о ситуациях, которые с нами случаются, наше видение этих ситуаций могут отличаться от действительности. Ни у кого из нас нет одинаковой реакции на ту или иную ситуацию, потому что видение мира у всех разное.

Когнитивная теория освещает ключевой элемент человеческого благополучия. Она подчеркивает, что это именно наши мысли рождают впечатления, наша «реальность», а не сам случай. Даже имея уму непостижимое богатство, мы будем чувствовать обделенность, если сконцентрированы на плохом. Мы можем быть окружены друзьями и семьей, но будем чувствовать себя одинокими и недолюбленными, если заиклены на страхе непринятия. Это напоминает о том, что нет никаких истин вне законов природы и науки, которые были бы подлинными. Свои ценности, приоритеты, убеждения мы либо выбрали, либо смирились с ними. Поэтому всякое субъективное впечатление стоит подвергать сомнению.

Например, человек дорожит мнением своего начальника и потому чувствует волнение, если ему кажется, что он делает что-то не так. Каковы же правила «провала» и «успеха» в его понимании? Откуда появились эти правила? В самом ли деле он с ними согласен? Есть ли альтернативные мерил провала и успеха? Что он определяет как негативную реакцию? Кто придумал такое определение? Есть ли иная перспектива расценивания этой реакции?

Многие из нас плывут по течению – просто идут от ситуации к реакции. У таких людей нет никакого контроля над своими эмоциями. Мир управляет ими, а они просто пытаются отреагировать как угодно, лишь бы «выжить».

Ситуация → Эмоция
Сажу на уроке → Волнение

Но с точки зрения когнитивной теории, именно наши мысли создают впечатления. Мир крутится вокруг нас, а мы интерпретируем его вращение по-своему, и эта интерпретация в свою очередь вызывает эмоциональный отклик.

Ситуация → Мысли → Эмоция
Сажу на уроке → «Если я допущу ошибку, все подумают, что я глупый»
→ Волнение

И в этом наша слабость. Раз у нас есть способность вызвать реакцию лишь силой мысли, мы можем притянуть к себе негатив, не вставая со стула. В отличие от других млекопитающих нашей планеты (насколько мы знаем), нам вовсе не нужна неприятная ситуация, чтобы испытать неприятные эмоции. Нам не нужно, чтобы нас преследовал медведь – нам достаточно лишь предчувствовать, что это может случиться, или освежить в памяти воспоминание о таком случае, или же просто представить нечто подобное. Тревога и горе могут охватить нас в любое время и в любом месте, независимо от внешних обстоятельств.

Ситуация → Мысли → Эмоция
Воскресный вечер дома → «Если я допущу ошибку, все подумают, что я глупый» → Волнение

Но в этом и наша суперсила. Так как у нас есть способность вспоминать, предчувствовать и выбирать, на чем сосредоточить свои мысли, мы можем сами определять, каким будет наш эмоциональный отклик и поведение. Так, в общем-то, можно вызвать у себя любую реакцию. Мы как бы увеличиваем расстояние между эмоцией, которую хотим испытать, и эмоцией, которую имеем на данный момент. И впоследствии сможем отреагировать, как того захотим, как только подберем подходящую интерпретацию искомому событию.

Ситуация → Выбранные мысли → Эмоция
Воскресный вечер дома → «Эх, завтра в школу. Однако ничего страшного, если я допущу ошибку. Поначалу будет грустно, но потом это чувство пройдет. В конце концов, я еще только учусь» → Удовлетворение

Наш жизненный опыт

Почему мы делаем то, что мы делаем? Поведенческая теория утверждает, что наши действия есть результат выводов из последствий прошлых или текущих событий, происходящих с нами – урок, который мы усвоили. Например, если человек соврал и это спасло его от беды, он запомнит, что ложь может быть эффективна в разрешении проблем. Усвоив это, человек начнет вести себя так же в похожих обстоятельствах. Он может врать теперь всегда, когда выпадает такой шанс, и с каждым разом убеждаться все больше, что ложь – хорошая стратегия. Со временем связь между поведением и обстоятельствами усиливается, и в итоге у нас формируются

определенные модели поведения, или, как их еще иногда называют, привычки. Тот человек из примера может легко стать искусным лжецом, и его устоявшуюся модель поведения будет очень сложно изменить, пускай он и знает, что врать – плохо. Так, изучая теорию, мы можем себе объяснить, откуда и почему взялись наши привычки.

Ключ к пониманию теории – это то, что любая реакция формируется последствиями предыдущей ситуации. Предположим, кто-то сказал, что вам очень идет голубой цвет. Далее можно заметить, что вы стали носить голубой чаще. Если вам стало приятно после того, как много людей лайкнули ваше фото в соцсети, вероятно, очень скоро вы опубликуете другое подобного рода фото. В данном случае, такое поведение было сформировано (закреплено) повышенными уровнями счастья вследствие позитивного отклика, который вы получили. Если же вы расслабляетесь и не беспокоитесь о работе, когда смотрите телевизор, то, скорее всего, вы снова спешите включить его после тяжелого дня.



Если что-то заставляет чувствовать вас себя лучше или переживать меньше, вы, скорее всего, захотите сделать это снова – даже если поступок плохой.

Мы часто замечаем, что проверяем свои телефоны, даже когда знаем, что не время для этого. Телефон тянет нас к тому, чтобы мы его проверили, ведь нам приятно получать лайки и важно не пропускать новости. Также, залипая в телефоне, мы ненадолго сбегает от проблем в реальности.

Так же это работает и в обратную сторону. Если что-то приносит вам дискомфорт, навряд ли вы будете делать это вновь. Если кто-то отпускал насмешливые комментарии о вашей обуви, то вы с меньшим желанием наденете эти туфли снова. Если преподаватель раскритиковал написанное вами сочинение, то вы не захотите писать следующее.

Этот процесс становится все сложнее. Даже при условии, что ваше действие больше не влечет негативных последствий, вы все равно уже не захотите к этому возвращаться. Например, если человек понял, что, когда он встает раньше, его собака не успевает оставить «подарок»

на ковре, он впредь будет вставать раньше. Действия, уменьшающие неприятные последствия, так же закрепляются в нашей голове. Мы называем это негативным закреплением: вы вновь и вновь ведете себя определенным образом не потому, что это приближает что-то хорошее, а потому, что вследствие вашего поступка не случится чего-то плохого. Вполне предсказуемо, что если родитель перестанет отчитывать ребенка в его комнате, то ребенок не будет возражать, чтобы проводить больше времени в ней.

Это также объясняет, почему люди ведут себя по-разному даже при одних и тех же условиях. Ни у кого из нас не будет одинаковой реакции на одну ситуацию, потому что наш прошлый опыт и то, что каждый из него вынес, отличается.

Наша нейробиология

Теории мышления и поведения объединены с третьей теорией: нейробиологией. Психологи обнаружили молекулярную, клеточную, генетическую и анатомическую связь с эмоциями и продолжают углубляться в изучение данной темы. Например, мы знаем, что наш мозг предварительно сканирует информацию, принимает решение и действует в момент опасности через всем известную реакцию «бей или беги». Это нейробиологический отклик, который защищает от опасности, а затем возвращает нас в исходное положение.

Также выяснили, что генетика лежит не только в корне внешних признаков: роста или цвета волос, но и в основе эмоциональных характеристик, например, склонности к тревожному расстройству и/или депрессии.

Это означает, что такие люди чаще сталкиваются с психологическими нарушениями, чем люди без предрасположенностей к ним. У них более сильная реакция на угрозы как реальные, так и воображаемые. Такие люди часто испытывают тревогу, избегают общества и впадают в отчаяние и оцепенение. Дети, склонные к тревожности имеют повышенную чувствительность, запускающую реакцию «бей или беги», чем дети без такой склонности.

Эти три теории совместили, чтобы сформировать понятную модель, в которой каждый фактор влияет на остальные.

Когнитивно-поведенческая теория подразумевает, что мы те, кто мы есть, чувствуем то, что чувствуем, и делаем то, что делаем из-за взаимосвязи наших мыслей, жизненного опыта и биологии.

Говоря другим языком, наши мысли интерпретируют наше прошлое и настоящее и влияют на наши поведенческие и психологические реакции, которые вызывают соответствующую эмоцию. Аналогично это работает и в другую сторону.

Впоследствии у нас развиваются прочные шаблоны интерпретации событий (что случается с нами) и такие же шаблоны психической и эмоциональной реакции (то же, что и чувства). Они в свою очередь вырабатывают модели поведения (то же, что и действия), которые могут быть как хорошо адаптированы к жизни, так и плохо.



Заметим, что в этой модели обстоятельства вокруг не являются первопричиной впечатлений. Мы можем увидеть, как наши убеждения и привычки влияют на нас каждую секунду и потенциально создают больше однотипных впечатлений при любой ситуации.

Убеждения + Биологические предпосылки + Жизненный опыт →
«Я недостаточно умен» + Реакция «бей – беги – замри» + Чувствовал себя сбитым с толку из-за ошибки →

Наша реакция больше зависит от наших уже существующих убеждений, биологии и прошлого опыта, чем от самой ситуации. А исход, наши впечатления, зависят столько же от нашего подхода к какой-либо ситуации, сколько от самой ситуации.

В совокупности эти впечатления создают некую призму, через которую мы видим свою жизнь. Они рождают истории, которые становятся фундаментом нашей личности. Если вспоминать лишь неприятные ситуации, то заметно, что мы будем находиться в эмоциональном упадке чаще и впоследствии делать выбор в пользу нехороших поступков, таких как отступление или агрессия. Они же ведут к печальным исходам, в дальнейшем все продолжая и продолжая поддерживать наш пессимизм и низкую самооценку.

Теперь к хорошим новостям. Это так же значит, что, несмотря на ситуацию, мы все еще главенствуем над нашими мыслями, поступками и эмоциями. Нам можно и не воспринимать ситуацию как есть; мы можем сами выбрать свою реакцию. *Можем принять ситуацию так, чтобы потом не сокрушаться, можем держать решения в перспективе, приспособиться к неприятностям и отфутболивать их, одним словом, быть жизнестойкими.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.