

Анастасия Колендо-Смирнова

**Книга-тренинг для
самостоятельной
проработки негативных
эмоций «мНЕ больно!»**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

Книга-тренинг для самостоятельной проработки негативных эмоций «мНЕ больно!» / Колендо-Смирнова А.; ред. Терентьева В.; худ. Мартынова А. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 66 с.

ISBN 978-5-532-97142-4

Когда сердце разывается от душевной боли, когда кажется, что ее не остановить, когда мечтаешь о волшебных таблетках, которые спасли бы от этого чувства... Тогда нужна чья-то помощь, поддержка. Эта книга написана для тех, кто оказался в такой ситуации. Автор ставит перед собой цель дать в этой книге практические упражнения, собранные в определенный алгоритм, для работы над эмоциональной болью. Для специалистов книга может быть полезна техниками и определенным взглядом на работу с эмоциями, а для тех, кто испытывает душевные страдания, может стать облегчением и поддержкой. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	4
Знакомство с болью	7
Работа с мыслями	13
Перевод мысли в убеждение или установку	26
Работа с установками о себе	33
Примеры работы с другими эмоционально- болезненными состояниями	44

Введение

Я не знаю, зачем ты появился в моей жизни. Но ты появился. Ты добавляешь цвет в мою жизнь. Но когда ты не отвечаешь, мне так больно. И я знаю, что я – твой кислород, твой воздух и твоя долгожданная Настя. Но почему так больно, если я все это знаю? Да, да, я психолог. Я хорошо понимаю, почему так. Вот только я никогда не работала с собой в этом направлении. И мне так нужна сейчас книга – проводник, помощник – которая поможет мне справиться с этой болью, живущей во мне и не имеющей отношения к тебе. У меня нет такой книги. Поэтому я напишу ее.

Анастасия Колендо-Смирнова



Уверена, что вам приходилось сталкиваться с таким состоянием, когда в сердце больно. Люди вокруг, близкие, друзья стараются отвлечь и поддержать вас: «Да нормально все, ну что ты!».

«Все будет хорошо», «Время лечит», «Надо отвлечься» и т.д. А вы слушаете это, но легче не становится ни на грамм. Даже наоборот. Все эти разговоры только обостряют боль: тем, что вас не выслушивают в полной мере, а поучают, как надо. Если человеку позволить просто выговориться, ему уже станет легче. Но мы редко так делаем в повседневном общении.

К сожалению, у меня нет возможности выслушать вас. Но у меня есть знания, поделившись которыми, я постараюсь поддержать вас.

В моей жизни было много моментов, когда мне очень нужна была такая информация, сложенная в понятную простую схему для самостоятельной проработки. К сожалению, чтобы написать просто и коротко, что именно нужно делать, когда сердце разрывается от боли, понадобилось много практики, обучения, проб и ошибок. Более сложные эмоциональные состояния я переживала, еще не имея такой книги. Но к счастью на данном этапе получилось прийти к тому, что я собрала несколько очень эффективных и простых техник, которые проверены на множестве моих клиентов и на себе лично. Я записала их в виде книги именно для вас. На простом примере я познакомлю вас с упражнениями, а далее проиллюстрирую историями моих клиентов (с измененными именами), что именно можно прорабатывать техниками с помощью этого алгоритма.

Я не стану писать здесь много теории, ее достаточно в открытом доступе. Практические же упражнения найти крайне сложно. Их приходится собирать по каплям на дорогих тренингах, комбинируя и выбирая самые удачные варианты. Поскольку книгу я пишу как «для себя», мне важно ответить на вопрос, что конкретно делать с этой болью, а не на вопрос, как это работает. Но все же постараюсь дать пояснения и по второму, хотя бы вкратце.

Теория будет записана простыми понятными словами под заголовком «Как это работает». Если Вам не интересна теория, пропустите эти участки текста и занимайтесь практикой.

Противопоказания для использования данных техник:

1. Имеющийся диагноз шизофрении, бредового расстройства, шизотипического расстройства, галлюцинаций, паранойи. ОКР. Надежного лечения этих расстройств нет.

2. Возраст более 60-ти лет.

3. Тяжелая соматическая отягощённость: выраженная эндокринная патология, онкология, заболевания крови, сердца, печени, почек в стадии декомпенсации, острые инфекционные заболевания, генетические заболевания, тяжелые последствия инсультов, ЧМТ, оли-

гофрении и старческие деменции, склонность к суицидам, длительный опыт употребления наркотических веществ, употребление наркотических веществ в настоящее время, хроническое употребление гормональных, иммунных препаратов, недавняя химиотерапия, длительная антибиотикотерапия. Лечение подобных заболеваний требует стационара.

Знакомство с болью



Говоря о боли, я буду иметь в виду эмоциональную боль. Первое, что стоит сделать – это признать ее наличие. Как человек, давно работающий в направлении психосоматики, могу спрогнозировать, что эмоциональная боль, которую мы не признаем, может очень скоро перейти в физическую боль. И работать с ней будет сложнее.

Оцените свою эмоциональную боль от 0 до 10-ти баллов, где 10 – это максимально возможная, сильнейшая боль, а 0 – спокойствие и отсутствие боли. Запишите результат и дату, чтобы позже наблюдать динамику изменений.

Вспомните ситуацию, в которой эта боль проявляется максимально сильно. Закройте глаза и попробуйте почувствовать, где эта боль находится в вашем теле. Зафиксируйте на ней свое внимание. И далее выпишите утверждения о себе (убеждения, установки. В дальнейшем я буду использовать одно из этих слов, имея в виду, что это синонимы), которые заставляют вас чувствовать это. Или просто свои мысли – во что такое вы верите, что вам настолько плохо от этого?

Я оценила свою боль на 9 из 10-ти.

Моя боль проявляется, когда мой любимый человек долго не выходит на связь. Она ощущается в сердце и как будто разливается от горла к животу.

Я думаю, что я ему не нужна.

Я думаю, что он забыл обо мне.

Я думаю, что я недостаточно красива и привлекательна.

Я думаю, что есть кто-то более интересный для него.

Я думаю, что я недостаточно хороша.

С точки зрения логики я конечно не думаю о себе так. Но если признаться себе честно, то окажется, что именно такие мысли и вызывают чувство боли. Конечно, их может быть и больше. Посте-

ленно вы сможете дополнить свой список, если будет такая необходимость. Но на данном этапе просто составьте подобный перечень. Это наша отправная точка. В моем списке есть мысли (первые два пункта и четвертый), а также есть установки (два оставшихся). Разница в том, что мысли в данном контексте – это догадки, некие предположения, в которых нет убежденности на 100 процентов. И чаще всего они о человеке, на которого мы повлиять не можем. А вот установки выявляют убежденность в чем-то относительно себя, других или мира.

Например:

«Он меня не любит!» – это мысль том, кого мы не можем изменить.

«Я недостойна любви!» – это установка о себе.

«Женщина должна быть хозяйкой» – установка о других.

«Все во власти судьбы» – установка о мире.

Зачем я говорю об этом? Важно разделить мысли и установки (убеждения), так как работать с ними необходимо по-разному.

«Я думаю, что я ему не нужна!» – мысль.

«Я думаю, что он забыл обо мне!» – мысль.

«Я думаю, я недостаточно красива и привлекательна!» – установка.

«Я думаю, что есть кто-то более интересный для него!» – мысль.

«Я думаю, что я недостаточно хороша!» – установка.

Теперь мы создадим вторую точку: цель. Для этого наша задача – ответить на вопрос : во что нужно верить, чтобы чувствовать себя хорошо, чтобы не было больно?

После этого создаем еще один список, к которому нашей задачей будет прийти с помощью занятий и выполнения упражнений.

Мой второй список выглядит так:

«Хочу знать, что я для него очень важна!»

«Хочу знать, что он думает обо мне и скучает!»

«Я очень красивая и привлекательная!»

«Я неповторима, меня нельзя заменить никем!»

«Я достаточно хороша!»

Далее оцените по десятибалльной шкале (где 0 – не верю, а 10 – уверен(а)), насколько вы верите в то, что зафиксировано в первом и во втором списке.

«Я думаю, что я ему не нужна!» – 5.

«Я думаю, что он забыл обо мне!» – 5.

«Я думаю, я недостаточно красива и привлекательна!» – 5.

«Я думаю, что есть кто-то более интересный для него!» – 3.

«Я думаю, что я недостаточно хороша!» – 5.

«Я для него очень важна!» – 5.

«Он думает обо мне и скучает!» – 5.

«Я очень красивая и привлекательная!» – 5.

«Я неповторима, меня нельзя заменить никем!» – 7.

«Я достаточно хороша!» – 7.

Как это работает