



МАРТИН И МАРИОН ШИРРАН

НАЖМИ
НА КНОПКУ
ПАУЗА



УНИКАЛЬНАЯ МЕТОДИКА
УПРАВЛЕНИЯ
СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ



ЭКСМО
Москва
2015

УДК 159.922
ББК 88.52
Ш64

Martin Shirran and Marion Shirran
with Fiona Graham

PAUSE BUTTON THERAPY

Copyright © 2012 by Martin Shirran, Marion Shirran and Fiona Graham

Перевод *Валентины Раевой*

Художественное оформление *Петра Петрова*

Ширран, Мартин.

Ш64 Нажми на кнопку «Пауза». Уникальная методика управления собственной жизнью / Мартин и Марион Ширран ; [пер. с англ. В.М. Раевой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 368 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-699-76365-8

Книга для каждого, кто хоть раз в жизни совершал ошибку и не хочет ее повторять!

Терапия «Кнопка “Пауза”» (ТКП) — уникальная психотерапевтическая методика, способная быстро разрешить противоречия между мыслями, решениями и действиями и в результате — улучшить жизнь во всех сферах.

Представьте, что у вас в руках пульт управления жизнью. Нажимая на кнопку «Пауза», вы: получаете больше времени на раздумья перед тем, как что-то сделать, оптимально используете это время для оценки последствий своих действий, учитесь распознавать мысли, которые ведут к ошибкам, и бороться с ними. И в результате: перестраиваете систему своего мышления, перестаете принимать «вредные» решения, действуете безошибочно и эффективно, в корне меняете себя и свою жизнь.

Успешное практическое применение ТПК ее создателями, супругами Мартином и Марион Ширран, в течение почти десяти лет показало, что она легко помогает справиться со стрессом, тревогой, страхами, депрессией, неуверенностью, гневом и другими негативными чувствами. Используя ТКП, можно побороть такие вредные привычки, как переедание, курение, азартные игры, не совершать опрометчивые действия вроде отправки «эмоциональных» смс и агрессивного поведения на дороге, преодолеть проблемы в отношениях и воспитании детей.

ТКП проста и удобна. Ее можно применять и самостоятельно как инструмент для самосовершенствования и трансформации жизни, и в работе психотерапевтов с клиентами.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-76365-8

© Раева В.М., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

«Эта книга доступно и понятно описывает технику, которая в разных методах психотерапии дает очень хороший эффект. Я рекомендую ее использовать».

**Уинди Драйден, доктор наук, профессор,
специалист по психотерапевтическим исследованиям,
Лондонский университет**

«ТКП — очень простая, но чрезвычайно действенная форма терапии. Она способна изменить к лучшему жизнь человека, нивелируя стрессы, которым он подвергается в современном мире».

Линн Крилли, писатель и психолог-консультант

«Эта методика подходит каждому человеку — учителю и психологу, родителю или студенту. При всей ее простоте она удивительно эффективна. Она представляется мне прекрасным подспорьем в моей работе».

**Стелиос Н. Георгиу, профессор образовательной
психологии, Кипрский университет**

«Супруги Ширран, объединив элементы когнитивно-поведенческой терапии, нейролингвистического программирования и гипнотерапии, создали блестящую по своей простоте и эффективности психотерапевтическую методику, призванную помогать людям делать правильный выбор и вносить в жизнь позитивные перемены».

**Доктор Лейла Эдвардс, руководитель,
Институт преобразований**

«Концепция ТКП помогает человеку в самые ответственные моменты его жизни: когда он принимает решение — придерживаться ли ему старой модели жизненных установок или разрушить ее и создать новую. Это эффективный и современный подход к решению застарелых проблем. Как говорится в этой книге: «Все гениальное просто».

Ник Клементс, автор книги The New Ages of Men

Содержание

Благодарности	9
Введение	11
Психотерапевтический глоссарий	17
В чем может помочь эта книга	20

Часть I

Знакомство с терапией «Кнопка «Пауза» (ТКП)

Глава 1. Все гениальное просто	25
Глава 2. ТКП в действии — рассмотрим подробнее	47

Часть II

Задумываться о последствиях

Глава 3. ТКП на службе у вас	71
Глава 4. Неотвратимость кармы	93
Глава 5. Если бы... или Поучительная история о неудачном выборе одного юноши	127
Глава 6. Изменить свою жизнь за 21 день	149

Часть III

ТКП на практике. А как вы используете пульт дистанционного управления?

Глава 7. А как ВЫ используете пульт дистанционного управления?	183
Глава 8. Измените образ мыслей	197

Часть IV
Возможности ТКП

<i>Глава 9</i>	Как ТКП может сократить правительственные расходы.....	241
<i>Глава 10</i>	ТКП — детям и подросткам. Гэй Джонс, магистр гуманитарных наук, бакалавр педагогики (диплом с отличием)	259
<i>Глава 11</i>	Хулиганство, травля: дети и их реакции	287
<i>Глава 12</i>	Наденьте «умную голову»	316
	Расскажите нам свои истории!	343
	Приложение. Прогнозирование будущего и ТКП: научные перспективы Теано В. Калавана, д-р философии в области психологии здоровья	344
	Возможности исследований и обучения	361
	Об авторах	365

Благодарности

В первую очередь мы должны выразить благодарность сотням клиентов и добровольцев, которые посетили нашу клинику в Испании. Без них и накопленного опыта в тысячи часов индивидуальной терапии эта книга никогда не была бы написана.

Спасибо также и Гэй Джонс и доктору Теано Калавана за воодушевляющий и профессиональный вклад — их знания и опыт в области психологии оказались неоценимыми.

Первые опыты использования терапии «Кнопка «Пауза» (ТКП) с детьми были проведены в прекрасной начальной школе Твикенхем в Кингстендинге, Бирмингем. Выражаем благодарность ее замечательным сотрудникам, ученикам и родителям, а особая признательность — нашему другу и заместителю руководителя Джону Тейлору.

Во время первых испытаний ТКП мы познакомились с великолепным молодым врачом по имени Джемма Кип. Ее интерес и воодушевление были очень заразительными. Некоторые из ее предложений включены в книгу.

Особая благодарность нашему дорогому другу Джону Эшби из *Vector productions* — и не только за создание сайта, посвященного пауза-терапии, но и за то, что он снимал на видео школьников, принимавших участие в испы-

таниях ТКП, и другие исследования. Спасибо за помощь в технических вопросах, которую он нам оказывал на протяжении нескольких лет.

Не секрет, что эта книга никогда не вышла бы в свет, если бы не сотни часов тяжелой работы и терпения, вложенных в нее нашим соавтором Фионой Грэм. Мы надеемся, что теперь она считает не напрасно потраченным время, проведенное во многочасовых бдениях за компьютером, в бессонных ночах и за рулем машины, когда она исколесила сотни миль по дорогам побережья Испании.

И наконец, мы должны поблагодарить сотрудников издательства *Hay House*, в частности Кэролайн Торн и нашего редактора Барбару Веси. Это наш первый проект с профессиональным издательством: мы наверняка порой бывали немного наивны. Спасибо за ваше терпение.

Мартин и Марион Ширран

Введение

Эта книга предназначена для каждого, кто хоть раз в жизни совершал ошибку и не хочет повторять ее снова. Именно для каждого! Каждого, кто хочет измениться.

Терапия «Кнопка «Пауза»® — ТКП — является новым видом лечения, основанным на идее, столь простой, что ее способен понять даже маленький ребенок. В ходе испытаний, проведенных в начальной школе в Англии, оказалось, что дети смогли не только усвоить концепцию, но и — после нескольких часов обучения — включить ее в свою жизнь. ТКП также показывает положительные результаты при решении широкого диапазона поведенческих проблем — от агрессивного вождения автомобиля до проблем в отношениях и от обсессивно-компульсивных расстройств (невроз навязчивых состояний) до булимии. ТКП успешно использовалась при лечении ожирения и разного рода зависимостей. Обнаружилось также множество возможностей для коммерческого и повседневного использования этой терапии.

ТКП использует идею кнопок «Пауза», «Перемотка», «Ускоренная перемотка» и «Воспроизведение» на пультах дистанционного управления, чтобы дать нам возможность уделить себе больше времени на раздумья, когда мы стал-

квиваемся с необходимостью принять решение. Методика учит, как наверняка использовать это время наилучшим образом для взвешивания потенциальных последствий наших действий. Это позволяет нам включить в свою жизнь комбинацию КПТ (когнитивно-поведенческая терапия) с ТКП, чтобы успешно жить в настоящем.

Мартин и Марион Ширран не только обещают, но и добиваются обещанного. ТКП, которую разрабатывали, опробовали и тестировали в течение трех последних лет и проверяли на своих клиентах и в Европе, и в США, завоевывает все большую известность на рынке медицинских услуг, где представлено уже немало видов разнообразнейшего лечения.

Кроме того, планируется опробовать эту терапию в учреждениях для малолетних преступников, что особенно актуально в наши дни, на фоне постоянно растущих нарушений поведения у подростков.

Возможностями ТКП заинтересовались специалисты-педагоги и школьные врачи. Двое из них даже написали несколько глав, чтобы продемонстрировать свою веру в надежность психологической и поведенческой основы ТКП и расширить аудиторию некоторых исследований, уже предпринятых в школах.

Гэй Джонс, педагог со стажем, с середины 1980-х годов — активная участница различных образовательных программ, магистр гуманитарных наук, бакалавр педагогики (дипломы с отличием), более 20 лет специализиро-

балась на преобразовании и усовершенствовании школьного процесса.

В 2011 году Гэй разработала методику ТКП для работы с детьми и подростками в школах и других учебных заведениях. Она составляла справочные и вспомогательные материалы, а также вела обучающие семинары для преподавательского состава и технического персонала, детей и родителей.

В написанной Гэй главе (глава 10) разъясняются процессы, которые лежат в основе ТКП. Ведь учителям, родителям и работникам служб охраны детства крайне важно понимать, как именно следует применять ТКП к подросткам — в зависимости от их психологии и умственного развития. Она описывает, как обучить детей и подростков пользоваться ТКП каждый день.

Доктор Теано Калавана — доктор философии в психологии здоровья, бакалавр философии, педагогики и психологии со специализацией по психологии и магистр психологии здоровья. Ее исследования посвящены главным образом совершенствованию процессов познания и навыков саморегуляции при изменении поведения, связанного со здоровьем. Она прошла курс дополнительного обучения в США по проблемам саморегуляции и здоровья. Как приглашенный преподаватель вела занятия в двух основных институтах Кипра, и некоторые из ее проектов получили финансирование ЕС. Доктор Калавана — участник многих международных конференций

специалистов и автор множества статей в различных научных журналах.

Она пишет, что, по ее глубокому убеждению, ТКП является единственной существующей ныне терапевтической методикой, способной эффективно разрешить противоречие между намерением и реальными действиями и привести к успешному изменению поведения.

ТКП явилась побочным результатом собственной, разработанной Мартином и Марион Ширранами методики лечения ожирения — *Gastric Mind Band* («Воображаемый желудочный бандаж»). Они обнаружили, что клиенты сопротивляются необходимости осознать свои поведенческие привычки и триггерные (провоцирующие) факторы, и эта борьба приводит к перееданию и, как следствие, к избыточному весу.

Наилучших результатов они достигли, не только советуя клиентам «остановиться и подумать», когда взгляд падает на «продукты-искусители», но также обучая их визуализировать, чувствовать, испытывать и в конечном счете продумывать потенциальные последствия своих действий.

Дополнительные разработки в сфере коррекции других типов поведения появились после того, как клиент, которого обучали управлять гневом, заинтересовался одним из приспособлений для ТКП, увиденным в клинике Ширранов в Испании. Мартин предложил ему опробовать это приспособление и получил яркие доказательства, что техника визуализации ТКП столь же наглядно и эффективно работает и с другими привычками и для нее почти

нет невозможного. Доказательств обратного пока не обнаружено.

Нас охватили воодушевление и признательность, когда к нашему проекту присоединились такие высококвалифицированные специалисты, как Гэй Джонс и Теано Калавана, убежденные в том, что точные и научно обоснованные объяснения успеха ТКП существуют.

И эта убежденность оказалась оправданной.

Теперь мы понимаем, что существует масса исследований, связанных с теорией временной перспективы. Эта теория получила широкую известность благодаря профессору Филиппу Зимбардо¹. В соответствии с этой теорией повседневные поступки каждого человека эмоционально окрашены тем, что для него наиболее приоритетно — прошлое, настоящее или будущее. Описывать намного дольше, чем ухватить суть теории: она подразумевает, например, что люди, регулярно чистящие зубы специальной нитью, задумываются, надолго ли они сумеют сохранить свои зубы здоровыми. Они ориентированы на будущее. Студенты, оставляющие написание курсовой на последние дни перед сдачей, ориентированы на настоящее. Люди, постоянно оглядывающиеся на то, что произошло или могло бы произойти вчера, ориентированы на прошлое.

Дабы наилучшим образом применять ТКП, необходимо усвоить принцип, что вы сможете выбирать события

¹ Филипп Джордж Зимбардо — американский социальный психолог. — Здесь и далее — прим. перев.