

Нерешенные психологические проблемы, связанные с невозможностью удовлетворить свои потребности или стремлением быть удобным для всех, часто приводят к перееданию, телесному напряжению. Именно поэтому важно учиться видеть проблематику шире.



Домашнее задание 1

Запишите те ситуации, которые вы хотели бы проработать, в таблицу, учитывая все элементы проблемы.

Изменения в обстановке / Жизненные ситуации:
Физические реакции:
Настроение:
Поведение:
Мысли:

Глава 2

СВЯЗЬ СИТУАЦИИ, МЫСЛЕЙ, ЭМОЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ



Наша жизнь *состоит* не из событий, а из нашего отношения к событиям.

Скилеф

Формула жизни

Давайте подумаем, какие выводы мы часто делаем о причинах наших проблем и неудач: «Меня расстраивает то, что девушка рассталась со мной», «Я злюсь из-за того, что на работе получил штраф», «Меня тревожит то, что сын уезжает в другую страну надолго», «Мне стыдно оттого, что я так ужасно выгляжу»...

Люди склонны считать, что их расстраивают сами по себе события, но на самом деле это не так. Все дело в наших мыслях, а не ситуациях.

Следующий этап работы над собой очень важен, он будет направлен на непосредственное решение проблем, на работу с мышлением. Очень важно помнить о том, что **именно наши мысли, а не сама ситуация и создают все переживания**. В самом начале книги мы рассматривали пример конкретной ситуации. Помните, как по-разному реагировали люди на задержку рейса? Одни ругались, другие тревожились, третьи спокойно ждали. Все пассажиры находились примерно в одинаковых условиях,

но реагировали по-разному на неприятную новость. Вы можете возразить, и сказать, что для кого-то улететь было важнее, кто-то опаздывал, а кто-то нет. Но даже если мы возьмем за пример сестер Анну и Светлану, которые торопятся на день рождения к бабушке, каждая из них может отреагировать на задержку рейса по-своему. Предположим, Анна начнет ругаться с представителем авиакомпании, будет доказывать что-то и кричать на сотрудников аэропорта, а Светлана при этом пойдет искать кафе, смирившись с участью надолго застрять в аэропорту. Все дело в том, что у Анны и Светланы в этой ситуации сложился совершенно разный ход мыслей. Анна думала о том, что непременно должна улететь, что сотрудники аэропорта что-то напутали, «сломали» самолет и делают все возможное, чтобы обмануть пассажиров и испортить им жизнь. Также она могла подумать о том, что самолеты непременно должны вылетать по расписанию, и никак не иначе, тем более сегодня такой значимый для Анны день!

Светлана тоже огорчилась, но не испытывала гнева и не пошла ругаться, ведь она поразмыслила, что все равно ничего изменить не сможет. Она примерно представляет, что подобное случается время от времени, и, прикинув, чем бы заняться во время ожидания, отправляется в кафе пить кофе.

Подобно этим людям, мы все по-разному реагируем на наши сложности и трудности, по-разному их решаем и разные эмоции испытываем. Все дело в том, что в одной и той же ситуации у каждого из нас возникают неодинаковые мысли, и часто они оказываются негативными и искаженными. Именно эти мысли и создают нашу основную «головную боль». Просто подумайте, как сильно можно улучшить качество жизни, поработав со своим мышлением и сделав его более здоровым, убирая искажения. Как положительно это скажется на остальных «этажах» дома — например, на эмоциональном уровне и на телесном.

Вряд ли Анна, имея негативные мысли, связанные с требованиями ко всем вокруг, испытывает при этом приятные эмоции, и вряд ли это поможет ей улететь быстрее. Однако **когда не реально изменить ситуацию, всегда можно поработать над правильным отношением к ней.**

На самом деле есть очень большой плюс в том, что основная проблема сосредоточена на уровне мыслей. Ведь если бы сами события вызывали эмоции и определяли нашу жизнь, психология и работа над собой была бы бессильна в данном контексте. Попадая в разные ситуации, мы рассчитывали бы только на то, что сможем изменить ситуацию или ситуация изменится сама. Но это происходит не так часто, как нам хотелось бы.

Недаром мудрые люди хорошо понимают смысл фразы Станислава Ежи Леца: **«Если не можешь изменить ситуацию — измени свое отношение к ней».**

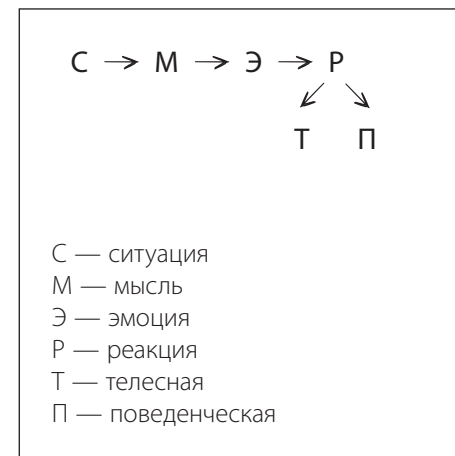
По факту у вас могут быть два варианта. Либо вы выходите из неприятной ситуации, покидаете событие и успокаиваетесь. Например, расставаясь с нелюбимым мужем. Либо смотрите на событие под другим углом. А не является ли проблемой то, что у меня слишком много требований к мужу? Может быть, я сама как-то «не так» себя веду? Или, если проблема не в этом и я реально не люблю мужа, мы не находим общего языка, тогда, может, в этих отношениях меня держат страхи? Всегда важно помнить, что **именно наши мысли создают эмоциональное состояние.** Это и есть основа когнитивно-поведенческой терапии. Мы можем воздействовать на мысли и менять эмоциональное состояние. Меняя свое эмоциональное состояние, мы реагируем телесно и поведенчески иначе, получаем другие результаты в жизни.

Например, вы абсолютно убеждены, что недостойны хорошей работы. Соответственно, предпочитаете такое место

и должность, на которые, по вашему мнению, вас могут взять, пусть даже эта работа вам совсем не нравится. **Вы не выбираете ту работу, которую хотите, лишь потому, что «недостойны ее».** Если же вы уверены в том, что попробовать и ошибаться не страшно и всегда есть шанс испытать удачу, стоит только постараться, и рано или поздно вы обязательно найдете подходящую работу. Обратите внимание на очень важный момент: часто человек, по факту обладающий всеми нужными качествами для достижения цели, не идет к ней только потому, что считает, будто недостойн ее, не справится с задачей. **Это представление о себе никак не отражает реальные возможности человека.**

Чтобы не допускать подобных ошибок мышления, вам необходимо познакомиться с очень интересной и полезной схемой. Постарайтесь внимательно прочитать эту главу, ведь именно в ней вы найдете основной инструмент для самопомощи — схему СМЭР. Здесь мы назовем ее «Формула жизни».

Формула жизни



 **Результаты**

Эта простая формула определяет все наше бытие. Самое интересное, что, понимая эту формулу, мы можем менять свою жизнь, не прибегая к самовнушению или зачитыванию мантр. А осознанно меняя иррациональные мысли на рациональные.

«С» — это ситуация, в которую вы попадаете. Давайте возьмем за пример первый день на новой работе. Каждый из нас будет испытывать определенные эмоции, на схеме обозначенные **«Э»**. Допустим, перед выходом на новую работу вы ощущаете тревогу и одновременно стеснение. Очень важно обратить внимание, что между **«С»** и **«Э»** и находятся наши мысли **«М»**. Сама по себе ситуация «выхожу на новую работу» не вызывает одну и ту же эмоцию у ста человек из ста. В данном случае в точке **«М»**, испытывая тревогу, вы обнаружите следующие мысли: «А вдруг меня не примут в коллективе? Может, я не справлюсь с поставленной задачей или допущу ошибку». Именно они и создают вашу тревогу. Дальше за эмоциями следует реакция — **«Р»**: телесная **«Т»** и поведенческая **«П»**. Испытывая тревогу, возможно, вы будете чувствовать неприятное напряжение в теле. На поведенческом уровне, имея подобные тревожные мысли, вы, придя на работу, не начнете активно общаться с коллективом и постараетесь избегать повышенного внимания к себе.

На данном этапе работы важно научиться замечать связь **С–М–Э**. Может показаться, что в какой-то конкретной ситуации вы даже не успели подумать о чем-то, как уже почувствовали эмоцию. Но это не так, на самом деле существуют мимолетные автоматические мысли, которые проносятся в голове за долю секунды. Альберт Эллис, основоположник РЭПТ (Рационально-Эмоционально-Поведенческая Терапия), часто упоминает их в своих работах, приводя наглядные примеры.

Мы не всегда способны осознавать свои мысли и то, какие эмоции они вызывают, именно поэтому важно учиться их

замечать, если вы хотите изменить свою реакцию. Например, не нервничать и не стесняться на работе.

Попробуйте самостоятельно найти связь между мыслями и эмоциями с помощью следующего примера.



Практическое задание

«УСТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ»

Перед вами краткая зарисовка ситуации и задание. Ответы вы найдете в конце главы. Попробуйте выполнить упражнение и записать, что получилось. Потом проверьте варианты ответов.

Допустим, вы находитесь на вечеринке и вас знакомят с неким Олегом. Во время беседы Олег не смотрит на вас, а блуждает взглядом по комнате. Далее сформулированы три мысли, которые могут возникнуть в этой ситуации, и перечислены чувства, связанные с ними. Обведите одно чувство, которое, по вашему мнению, возникнет вслед за каждой из перечисленных интерпретаций рассеянного взгляда Олега.

Мысль: Олег — невоспитанный человек. Он оскорбляет меня своим невниманием.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно).

Мысль: я неинтересен Олегу. Я на всех нагоняю скуку.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно).

Мысль: Олег, похоже, застенчив. Ему, наверное, неловко смотреть на меня.

Возможные чувства: раздражение, грусть, нервозность, сочувствие, (выберете одно).

Теперь, когда задание выполнено, можно двигаться дальше. Сверяясь с ответами, вы наверняка заметили, что разные мысли на счет сложившейся ситуации вызвали у вас разные эмоции. На этом простом примере вы сами себе доказали, что есть связь между мыслями и эмоциями.

Человек, живущий в автоматическом режиме

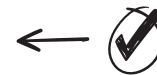
Большую часть жизни мы проводим в автоматическом режиме, думаем о чем-то, размышляем. У каждого из нас огромный поток мыслей. Мы выходим на улицу и думаем, как бы нам не опоздать, что о нас думают другие люди, сами думаем о других людях что-то, размышляем о погоде и политике. В такие моменты мы находимся во внутреннем состоянии, в зоне своих мыслей. Но при этом существует и внешний мир, с которым мы контактируем. Ощущаем, как дождь касается наших рук, как ветер раздувает волосы, слышим звуки, чувствуем запахи. В этом и заключается разница контакта с внешним миром и пребывания во внутреннем.

Находясь в потоке своих мыслей, мы часто делаем многое на автомате: чистим зубы, включаем свет, совершаем автоматические рутинные дела — и порой даже не помним, делали мы что-то или нет. Так же на автомате мы можем кому-то отказывать, на кого-то злиться. **Жизнь на автомате можно назвать**

неосознанным состоянием. Именно по этой причине мы часто не осознаем своих мимолетных автоматических мыслей. Мы думаем, что, например, чье-то поведение вызывает у нас определенную эмоцию. Но это не так.

В каждом из нас формируются привычки думать и реагировать определенным образом. Привычка работает через нас неосознанно. Мы не замечаем пласт мыслей, но на самом деле эти мысли существуют. И мы можем влиять на них.

Изменяя мысли, мы меняем свои эмоции.



В одной и той же ситуации человек может быть грустным или расстроенным, злым или сочувствующим. Мы сами выбираем, какие эмоции испытывать и как реагировать. Часто говоря «Ты меня обидел», люди не задумываются над тем, что на самом деле это не так: вы обижаетесь потому, что мысленно говорите себе что-то, что вызывает у вас обиду. Например, заведомо имеете убеждение, что человек **не должен** был к вам так относиться, что он **не должен** говорить вам определенные вещи, что он должен быть таким, как хотелось бы вам. Но так получается далеко не всегда. Верно? И тут выбор за нами. **Мы либо принимаем решение верить своим искажениям и продолжаем испытывать сильные негативные эмоции, либо начинаем работать со своими автоматическими мыслями, исходя из научно обоснованных данных.**

!!!

Большинство людей постоянно находятся в своем мышлении и думают о чем-то. Утром, просыпаясь, они размышляют, что будут

есть. За завтраком думают, как не опоздать на автобус. В автобусе думают, как не опоздать на работу. . . Мы непрерывно размышляем: что думают о нас окружающие, как оценивают наш внешний вид; какое прошлое у нас было и какое будущее ожидает. При этом мы напрочь забываем о настоящем. Этот разрыв в мышлении между реальностью и мыслью создает очень много проблем в виде тревожности. Поэтому необходимо создавать опору на «здесь и сейчас».

Чтобы выходить из режима «человек-автомат», очень полезно осваивать активно применяющиеся в когнитивно-поведенческой терапии **навыки осознанности** (Mindfulness), которые люди по всему миру все больше стремятся изучить и внедрить в свою жизнь.

Осознанность помогает перестать находиться где угодно, только не в настоящем моменте, обратить внимание на мир вокруг, на вкус пищи, а также освободиться от бесконечной «мысленной жвачки», которая заставляет вас жить на автомате в негативных переживаниях.

Именно поэтому мы рекомендуем вам постепенно внедрять в свою жизнь технику под названием «Тишина», подробное описание которой и варианты ее выполнения вы найдете в домашнем задании.

Связь мыслей и поведения

Ежедневно мы совершаем разные действия, большинство из которых повторяются изо дня в день. Многое мы делаем автоматически, например всегда уступаем в споре, определенным

образом реагируем на конфликт или сложности. В подобных ситуациях люди склонны не замечать свои автоматические мысли, но именно они управляют действиями, которые, в свою очередь, тоже становятся автоматическими.

Если вы решили измениться или освоить новую форму поведения, на уровне мыслей можно определить, как происходит это изменение и происходит ли вообще.

ПРИМЕР

Евгений приходит в магазин за капустой. Он выбирает наиболее привлекательный кочан и следует к кассе. Там его встречает хмурого вида кассирша, небрежно обслуживает, обращается к покупателю, как это показалось Евгению, неподобающим тоном.

«Она не имеет права так разговаривать с покупателем! — думает Евгений и начинает закипать: — Да она меня за человека не считает!» В результате он испытывает сильный гнев. На поведенческом уровне Евгений предъявляет претензии, требует книгу жалоб, пытается спорить и выяснять отношения.

Однако на месте Евгения может оказаться другой человек, с другим отношением к ситуации.

Леонид отправился в этот же магазин за морковкой и также столкнулся с пренебрежительным отношением кассирши. Но он, в отличие от Евгения, испытал тревогу и подавленный гнев. Этот покупатель претензий не предъявил, а, стиснув зубы, молча проследовал к выходу.

Почему реакция Леонида так отличается от реакции Евгения? Все дело в том, что мысли Леонида оказались следующими: «Какая бессовестная кассирша! Вот сейчас возьму и поставлю ее на место. Но что подумают люди?