

Переориентация мышления

В этой главе...

- ✓ Продолжаем наблюдать за событиями, мыслями, эмоциями
- ✓ Разоблачение мыслей на суде
- ✓ Взвесим доказательства истинности и ложности суждений
- ✓ Эффективные стратегии переориентации мышления

После почетного выхода на пенсию **Аæī dāæ** решил все свое время отдавать игре в гольф. Спустя месяц он однажды почувствовал себя плохо прямо на площадке, однако взял себя в руки и продолжал игру. Друзья Джорджа заметили его состояние и предложили вызвать такси, но Джордж категорически отказался. Прогулка домой — часть его ежедневных тренировок, он и не подумает отказаться от нее. На следующее утро Джордж проснулся от очень неприятного напряжения в груди. Его тошнило, а на лбу выступила испарина. Тем не менее упрямец отправился на площадку. В первые же минуты игры у него закружилась голова, и он упал на траву. Последним, что почувствовал Джордж, была мучительная боль, распространившаяся от грудной клетки вниз по правой руке.

...Спустя пять недель после успешной операции в связи с обширным инфарктом Джордж пребывает на восстановительном лечении. Сейчас он крайне подавлен, его одолевает чувство глубокой безнадежности. С утра до вечера мужчина раздумывает над своей участью: жизнь уже никогда не станет такой, как прежде. Его ожидают дни, наполненные болью, скукой и переживанием собственной никчемности. А самое страшное — он вряд ли снова сможет играть в гольф.

Действительно, доктор предупредил Джорджа, что тот должен избегать спортивных занятий как минимум несколько месяцев, но назначил реабилитационный курс в гимнастическом зале госпиталя. Однако Джордж не явился ни на первое, ни на последующие занятия. Он утверждает, что едва может заставить себя подняться с кровати и одеться, не говоря уж о гимнастике. Итак, мужчина чувствует себя полностью разрушенным и начинает размышлять, не свести ли ему счеты с жизнью.

Джордж перенес травмирующее событие (инфаркт), которое стало для него источником множества мрачных мыслей о будущем и послужило причиной глубокой депрессии. Тем не менее Джордж может изменить свои мысли так, что почувствует себя намного лучше. Как можно изменить мысли? Ответ на этот вопрос мы дадим в данной главе.

Мы уверены, что вы уже убедились в эффективности техники “Ловец мыслей”, представленной нами в главе 5. А теперь давайте продолжим работу. Пришло время познакомить вас со стратегиями, которые позволят подвергнуть анализу ваши мышление и восприятие действительности. Для окончательной победы над депрессией вам необходимо выработать новые, основанные на реальности мысли. В этой главе мы даем целый набор техник и упражнений, направленных на переориентацию мышления. Итак, за работу!

Разоблачение мыслей на суде

В главе 5 мы начали исследовать особенности депрессивного мышления и рассказали вам о необходимости отслеживания собственных мыслей, эмоций и вызывающих их событий с помощью “Ловца мыслей”. Вы наверняка увидели, что именно мысли обуславливают появление негативных чувств. В этой главе мы также собираемся подвергнуть мышление обвинениям в искажении реальности. Разработанная нами стратегия носит название “Разоблачение мыслей на суде”. Она направлена в первую очередь на переориентацию неправильного, искаженного мышления. Хотя ее название может показаться вам шутивным, имейте в виду, что мы даем вам серьезные и действенные техники.



Стратегия “Разоблачение мыслей на суде” представляет, строго говоря, сердцевину когнитивной терапии. Постарайтесь постоянно использовать эту и другие техники, о которых вы узнаете. Их выполнение

не займет у вас много времени. Однако работайте регулярно — хотя бы по 10–20 минут 4–5 раз в неделю. Если вы будете упорны и настойчивы, ощутимое улучшение непременно наступит в течение первых 8–12 недель. После этого продолжайте работать как минимум последующие восемь недель. Ваши новые способы мышления должны будут пройти достаточную практику и прочно закрепиться у вас в сознании.



Мы представляем краткое содержание техники “Разоблачение мыслей на суде”. В последующих разделах детально изложим все составляющие “судебного процесса”.

1. “Èíãäö ì Ññèàé”. В начале работы необходимо отследить ваши мысли (интерпретации событий), вызывающие шквал негативных эмоций (о построении “Ловца мыслей” мы подробно рассказали в главе 5).
2. Í àéàèòà “ííáíçðàáááí òð” ì Ññèù è íðí àáàèòà “ñòáááí Ñé íðí òáññ”. Этот шаг включает сбор доказательств, фактов и прочих “свидетельских показаний” как “за”, так и “против” каждой вашей проблемной мысли. Мы попросим вас детально проанализировать полученные “улики”: стоит ли продолжать иметь дело с “подозреваемой” мыслью или же отказаться от нее.
3. Çàí àí èòà “íñòæááí í Ñà” ì Ññèè. Если вина какой-либо вашей мысли будет доказана, вам стоит отказаться от нее и найти “виновнице” замену. Так, шаг за шагом вы выработаете осознанное мышление, адекватно отражающее действительность. Учтите, что новое мышление не должно быть нереалистично позитивным.



Вам необходимо выработать новые мысли, поскольку вакуум в сознании невозможен. Человек не может существовать без интерпретации происходящих событий.

4. Í òáí èòà ðáçóèüòàðü. Чувствуете ли вы себя лучше сейчас, когда начали мыслить иначе?

Ключ к осуществлению переориентации мышления — ваши упорство и настойчивость. Занимайтесь регулярно до тех пор, пока ваши депрессивные чувства и эмоции не будут сведены к минимуму. Помните, что важные изменения не происходят мгновенно. Но если вместо улучшения вы стали чувствовать себя хуже, обратитесь к профессиональному психологу или психотерапевту.



Не допускайте распространенной ошибки — выполнения упражнений мысленно, по ходу прочтения книги. Ваши размышления отлично дополняют основную работу, но не будут эффективными сами по себе.

Возвращайтесь время от времени к написанному ранее, чтобы увидеть всю динамику произошедших с вами изменений. В целом к мыслительной терапии применим любой принцип успешного образования, включая конспектирование важной информации и повторение пройденного материала.



Предлагая устроить “суд над мыслями”, мы не считаем все негативные чувства и мысли “незаконными”, подлежащими изгнанию из вашей жизни. Имейте в виду следующее.

- ✓ Негативные мысли часто (хотя и не всегда) содержат рациональное зерно. А отрицание неприятных событий — далеко не лучшее решение. Если дела идут по-настоящему плохо и вам крайне сложно, гораздо лучше осознавать это, чтобы искать выход из трудной ситуации, чем пытаться обмануть самого себя.
- ✓ Плохое настроение, грусть и тоска не обязательно являются признаками депрессии. Эти чувства — неотъемлемые спутники потерь, разочарований и несчастий. Вы не можете, да и не должны чувствовать себя веселым и счастливым, когда дела идут из рук вон плохо. Смерть близкого человека, потеря любимой работы, серьезное заболевание, финансовые трудности бросают серьезный вызов размеренному течению жизни, вызывая эмоциональные потрясения, способные довести до отчаяния.



Реакции на жизненные потрясения обычно не сопровождаются потерей чувства самоуважения, и, кроме того, со временем они становятся все менее острыми. Порой возвращение к нормальной жизни может быть совсем не быстрым, но состояние улучшается постоянно. В главе 2 мы рассмотрели разницу между переживанием горя и депрессией.

Найдем „позревающую“ мысль

Вспомните момент, когда вы чувствовали себя отвратительно, когда вас одолевало чувство вины, отчаяние, стыд или тоска. Вы уже знаете, что основой почти всех негативных эмоций служат соответствующие мысли (или интерпретации) происходящих с вами событий. Мы уверены, что вы уже научились отслеживать негативные чувства и мысли (и даже оценивать их по стобальной шкале) и поняли их взаимосвязь.

Давайте еще раз поработаем с “Ловцом мыслей”. Разделите чистый лист бумаги на три колонки. Озаглавьте их: “Чувства”, “События” и “Мысли”. Затем заполните получившуюся таблицу.

- ✓ **×óáñòàà.** Отмечайте каждое неприятное чувство или эмоцию. Если вы затрудняетесь подобрать нужные слова, загляните в главу 5. Затем оцените интенсивность испытываемых вами чувств и эмоций от 0 (отсутствие) до 100 (ярко выраженное чувство).
- ✓ **Ñí áúòèÿ.** Включите в описание произошедшего как можно больше подробностей. Когда и где это случилось, кто присутствовал, что именно произошло.
- ✓ **Ì ùñèè (èèè èí óáðí ðáðáòèè).** Обдумайте и опишите значение произошедшего события. У вас есть опасения в связи со случившимся? Каковы будут последствия в будущем? Вы должны вспомнить все, что хотя бы промелькнуло в вашем сознании в связи с рассматриваемым случаем. Если вы отметили несколько мыслей, подчеркните ту, которая является наиболее травмирующей.

- ✓ Случалось ли у меня в прошлом, что подобные опасения не сбылись?
- ✓ На самом ли деле все так ужасно, как мне представляется?
- ✓ Возможно ли, что эта мысль нелогична и искажена? (Вернитесь к главе 5, чтобы вспомнить наиболее распространенные “кривые зеркала” мышления.)
- ✓ Не игнорирую ли я какие-либо доводы “против” этой мысли?
- ✓ Отражает ли эта мысль действительность?



Далее проделайте упражнение “Разоблачение мыслей на суде”. Вашей задачей будет тщательно продумать и записать доводы “за” и “против” проблемной мысли. Разделите страницу на две колонки: “Защита” (доказательства в поддержку вашей мысли) и “Обвинение” (опровержения этой же мысли).

Теперь давайте возвратимся к Роману, чтобы рассмотреть это упражнение в действии. Как мы помним, Роман выявил свою самую травмирующую мысль (о том, что он — тупица). Психотерапевт предложил предать это убеждение справедливому суду, а Роману сыграть две роли — защитника и обвинителя.

Внимательно выполнив это упражнение (сыграв роли и защитника, и обвинителя), Роман вернул бланк доктору. Представляем вам результат его работы.

Образец 6.2. “Защита и обвинение в отношении мысли ‘Я — тупица’”

Итак, представим ситуацию: “Я — тупица” — это моя проблема.

“Защита” — аргументы в пользу мысли

“Обвинение” — аргументы против мысли

Все говорили, что это несложный экзамен. Значит, если я его провалил — я действительно тупица.

Если я не сдал этот экзамен с первого раза, это еще не означает, что я — тупица.

Если я не сдам еще один экзамен, меня отчислят из колледжа.

Многие известные люди не были успешными в учебе. И наверное, любой человек как минимум раз в жизни проваливал экзамен.

Ї пєбї òàðàї ààò. Подожди-ка, объясни мне! Если ты хорошо знаешь предмет, это не считается?! Похоже, ты используешь кривое зеркало “Обесценивание позитивного”. Как ты можешь хорошо знать предмет, кроме как не выучив его! И смог бы ты достичь успеха, если бы на самом деле был глуп?

Ѓї òá. Может быть, вы и правы — я действительно не принимаю в расчет мои успехи. Но ведь английский-то я провалил!

Ї пєбї òàðàї ààò. Как давно ты изучаешь язык?

Ѓї òá. Два года. В школе я изучал немецкий, но в последний год занимался с преподавателем и английским языком.

Ї пєбї òàðàї ààò. Ты допускаешь, что английский язык может даваться тебе хуже, чем большинству твоих товарищей, которые изучали его в школе?

Ѓї òá. Да, конечно, но кроме английского, за что бы я ни брался, у меня все отлично получалось.

Ї пєбї òàðàї ààò. А когда у тебя получалось отлично, означает ли это, что ты просто удачлив или на самом деле — умен?

Ѓї òá (*со смущенной улыбкой*). Потому что я умен.

Ї пєбї òàðàї ààò. Кстати, сколько еще человек не сдали этот экзамен?

Ѓї òá. Двое, кроме меня.

Ї пєбї òàðàї ààò. Они учили английский в школе?

Ѓї òá. Да.

Ї пєбї òàðàї ààò. Не думаешь ли ты, что судишь себя слишком строго, если не сказать больше?

Ѓї òá. Да, похоже, что так. Я не замечал, что действительно концентрируюсь на негативной информации и игнорирую позитивную. Теперь я уверен, что еще немного подготовки — и я обязательно сдам этот экзамен. Может быть, стоит взять репетитора?

Сам Роман потом признался, что терапевт хорошо встряхнул его этим разговором. По собственной инициативе Роман дополнил список опровержений негативной установки о его непроходимой тупости.

- ✓ Три остальных экзамена я сдал успешно. Большинству моих товарищей они дались с трудом.
- ✓ Обычно я достигал успеха в том, за что брался.
- ✓ Поскольку я всегда был успешен, то особенно остро ощутил неудачу.
- ✓ Как я мог ожидать немедленного успеха в английском, если начал изучать его только в колледже? Конечно, мне придется усиленно поработать над ним.
- ✓ Отец всегда критикует меня, этот случай не является из ряда вон выходящим. Его критика не мешает мне добиваться успеха.
- ✓ Подозреваю, что даже очень успешные люди испытывают поражения. Нельзя так заикливаться на единственной неудаче, надо видеть общую картину.



Если вам поначалу с трудом дается опровержение собственных негативных мыслей, используйте наши подсказки.

- ✓ *Ààèòà ñààà àðàì ÿ.* Возвращайтесь к выполнению упражнения время от времени. Обратите внимание не на скорость, а на качество проделанной работы.
- ✓ *Èñì òèùçòéòà ñì èñì è àì ò òñì à "Ñàì ò ààì í òò",* приведенный выше в этой главе.
- ✓ *Àìçì í æí ò, ààì í àì àòì àèì à òò ò òù ò òì ò àññèì í àèà,* опытного психолога или психотерапевта.

А Роман теперь готов огласить решение “суда”. Он признал собственную мысль: “Я — тупица и никогда не стану кем-то стоящим” — ложной и полностью виновной в его депрессивном состоянии. Сейчас Роман ясно видит, что именно это убеждение было причиной испытываемых им чувств стыда и отчаяния, причем без малейшего на то основания.

Найдем замену осужденным мыслям!



После того как “суд” вынес вердикт над мыслями, признав их виновными, вам нужны новые способы восприятия, новые, осознаваемые мысли. Что такое “осознаваемые мысли”? Это мысли, основанные на реалистичном восприятии действительности без использования “кривых зеркал” (описанных в главе 5).

Не путайте осознаваемое мышление с нереалистичным, *чрезмерно радужным восприятием, грубым упрощением* негативных событий или даже полным *отказом от неприятных мыслей*.

Возвратимся к Роману и его “осужденной” мысли о собственной тупости. Посмотрите, какими могли бы быть его новые мысли.

- ✓ × ðàçì áðí î ðàáóæí Ùá î áðñí áêðèáú. Да, я провалил экзамен. Но я абсолютно уверен, что сдам его в следующий раз.
- ✓ Î ððèòáí èá í áááðèáí îáí. Всем известно, что нет правил без исключений. Я знаю, что я — хороший студент, и если даже провалил экзамен, это только подтверждает правило. Так что это хорошо.
- ✓ Áðóáí á òí ðí Ùáí èá. Ну и что? Этот провал ничего не значит. Я уверен, что умен.
- ✓ Î ñí çí ááááí áú çàì áí áí í áú î Ùñü. Мой провал на экзамене не означает, что я глуп. У меня достаточно доказательств обратного. Однако я должен обратить внимание на английский язык. Может быть, стоит поискать репетитора. У меня достаточно способностей, чтобы справиться с этой проблемой, но мне необходима помощь.



После того как вы представите ваши мысли к суду и пройдете через скрупулезный труд, чтобы признать их виновными, не заменяйте их такими же фальшивыми альтернативами. Ваша цель — новое, цельное мировосприятие, основанное на реальности и логике, одним словом, на прочном фундаменте. Другими словами, это восприятие, благодаря которому вы действительно будете *осознавать* происходящее в вашей жизни.

Такое осознаваемое мышление включает в себя всю правду о негативных событиях. Например, Роман вполне осознал, что провал на экзамене действительно сигнализирует о важном факте (необходимости обратить внимание на английский язык, но отнюдь не о его, Романа, тупости). Данные интерпретации правильны, если в них есть и позитивная часть. В случае с Романом — это осознание им собственных способностей, направленных на то, чтобы справиться с проблемой.

Оцените результаты проведенной переориентации мышления

Если вы провели работу по замене привычных травмирующих мыслей, обвинив их в ложности, и заменили их новыми утверждениями, то значительно продвинулись на пути изменений! Поздравляем вас!



Мы предлагаем вам проделать следующий шаг. Составьте список чувств, происходивших от ваших негативных мыслей. Затем оцените интенсивность этих чувств сейчас, после выполненной работы. Произошли ли изменения?

Роман обнаружил, что его негативные чувства потеряли прежнюю остроту.

- ✓ **ÑòÛä:** с 90 до 55 баллов.
- ✓ **×óáñòáĭ àèĭ Ū:** с 80 до 40 баллов.
- ✓ **Ī ò÷àÿĭ èá:** от 85 до 65 баллов.

Эти результаты свидетельствуют, что работа Романа по замене мыслей оказалась эффективной и изменила его самочувствие. Но глубокие, укоренившиеся чувства обычно не уходят полностью. Кроме того, некоторые чувства и эмоции могут вновь напомнить о себе по прошествии времени. Вы должны проводить это упражнение по оценке чувств регулярно, пока не сведете негативные переживания к минимуму.

Но что делать, когда самочувствие остается без изменений или, что еще хуже, негативные чувства обостряются? Иногда мы сталкиваемся с подобным в нашей практике. Главное, не паникуйте! Подумайте над следующими возможными причинами неудачи.

- ✓ **ÃÙ íá áúÿáèèè ñíáúðèá, ñííðááðñðáóñáá ááøèì íááððèáí Ùì íáðáèèááí èÿì .** Подумайте, что еще происходило в то время, когда вы почувствовали себя плохо. Возможно, это был всего лишь образ или же промелькнувшее воспоминание. Если вы обнаружите другое событие, запустившее вашу депрессию, снова выполните “Разоблачение мыслей на суде”.
- ✓ **ÃÙ ðáçíáèá-áèè íá ðá í Ùñèè.** Может быть, вы работали с суждениями, которые не так болезненны, как иные мысли по поводу того же события. Пока вы не выявите наиболее травмирующую мысль, не почувствуете себя лучше. И хотя суть этого упражнения — в проработке наиболее беспокойщей мысли, иногда требуется провести и другие мысли через “судебный процесс”.
- ✓ **ÃÙ íáíðáèèèíí í çàì áí èèè í Ùñèü.** Подумайте, не использовали ли вы чрезмерно радужные перспективы или грубое упрощение, не отрицали ли негативный смысл произошедшего с вами? Если да, то постарайтесь найти более правдоподобные замены своим мыслям.
- ✓ **ÃÙ ñííðíðèáèèÿáðáñü èçì áí áí èÿì è íá òíðèðá, ÷òíáú ááøá áíñíðèÿðèá ñèðáðèèè ñðáèí èí Ùì .** В этом случае перечитай-те, пожалуйста, еще раз главу 3, в которой мы рассказали о барьерах на пути к изменениям. Возможно, вы обнаружите собственные убеждения, блокирующие ваш путь к лучшему самочувствию. Тогда вначале необходимо будет разобраться с этими взглядами.



Если вы последовали всем приведенным рекомендациям и по-прежнему не испытываете улучшений, обратитесь к профессионалу. Помощь потребуется и в том случае, если вы испытываете непреходящие безнадежность и беспомощность. Эта книга будет существенным подспорьем, но в подобных случаях нельзя надеяться только на самопомощь.

В начале главы мы рассказали вам о Джордже, его выходе на пенсию, увлечении гольфом, инфаркте и операции. Мы не хотим оканчивать рассказ на столь пессимистической ноте. Кроме того, поведав дальнейшую историю этого мужчины, мы предоставим вам еще один пример работы с техникой “Разоблачение мыслей на суде”.

Врач-кардиолог, наблюдавший Джорджа, побывал на курсах повышения квалификации, где узнал о взаимосвязи депрессии с повторением сердечных ударов и возрастанием риска других сердечных осложнений. Доктор предложил Джорджу посетить психотерапевта. На первой же встрече Джордж поработал с “Ловцом мыслей” (табл. 6.3).

Όαάέέòà 6.3. “Ëτ àâò ì ùπéáé” Äæî ðäæà

×óáñòáà (ì ò áτ 100)	Ñτ áùòèù	Ì ùπéè (éτ òáðτ ðáòáòèè)
Отчаяние (85) Безнадеж- ность (85)	Инфаркт, опера- ция, пребывание в больнице, пер- спектива небыст- рого выздоровле- ния.	<u>Я стар. И никогда не поправ- люсь окончательно. Выздоров- ление невозможно. Я едва могу подняться с кровати. И я ни- когда не буду счастлив, если больше не смогу играть в гольф.</u>

Джордж подчеркнул наиболее травмирующие мысли и про-анализировал их с помощью упражнения “Разоблачение мыслей на суде”, как показано в табл. 6.4. Отметим, что Джордж использовал список вопросов “Сбор данных”, приведенный выше в этой главе.

Όαάέέòà 6.4. “Ðαçτ ãéà÷áτ éà ì ùπéáé ñ à òáà” Äæî ðäæà

Ï τáτ çðááááτ áù ì ùπèù: “Β òáð. Äùçáτ ðτ áéáτ éà ñ ááτ çτ ñ áτ ñ. Ë ù ñ é- éτ ááá ñ à áóáó ñ÷áñòéèá, áñèè ñ à ñì ñáó éáðáòù à áτ èùò”	
“Çáùèòà” – áτ áτ áù à ñτ ááðáéó.	“Ï ááéτ áτ éà” – ñτ ðτ ááðáñçùèá áτ áτ áù
Мой друг умер от инфаркта.	У меня также есть знакомые, которые полностью поправились после инфаркта и живут уже многие годы, не вспоминая о нем.
У меня нет сил, чтобы поправиться. Возможно, когда я почувствую себя лучше, то займусь реабилитацией.	В прошлом у меня были моменты, когда казалось, что все потеряно. Я долго не мог оправиться после смерти жены. Сейчас я скучаю по ней, но смог почувствовать себя счастливым.
Реабилитация длится месяцы, и нет никакой гарантии, что она окажется успешной.	Возможно, я игнорирую прогнозы моего врача: он утверждает, что я могу полностью поправиться.

Переориентация мышления

Помимо упражнения “Разоблачение мыслей на суде”, существуют и другие способы обуздания негативного мышления. В этом разделе мы также предлагаем вам средства для обнаружения мыслительных искажений и избавления от них. Познакомьтесь с каждой из предложенных техник и опробуйте их на практике.

Обратитесь к табл. 6.1 “Ловец мыслей” Романа” выше в этой главе и создайте свою (выполните упражнение письменно, в вашей тетради). Подчеркните мысли, которые наиболее болезненны для вас. Затем проработайте эти травмирующие мысли с помощью одной или более предложенных ниже техник. Помните, что ваша цель остается прежней — выработать осознанное, адекватно отражающее действительность мышление и найти замены своим мыслям.

Передайте проблему другу!



Что? Действительно ли мы предлагаем вам переложить заботы на друга? Не совсем так. Этот эффективный прием основан на известной сентенции: взгляд со стороны позволяет быть более объективным.

Вообразите себе, что ваш друг находится в той же ситуации, что и вы, и испытывает сходные трудности. Он пришел к вам за советом и рассказывает о своих проблемах. Что бы вы посоветовали другу? Имейте в виду, что ваша задача — не просто дать ему почувствовать себя лучше, сказав факты или солгав. Пусть ваши слова поддержки будут наполнены смыслом. В качестве иллюстрации приведем пример Пейдж.

В детстве Пейдж подвергалась постоянным осуждениям со стороны отца. Девочка росла робкой и застенчивой. Сейчас, будучи взрослой, Пейдж работает помощником директора известной рекламной компании. Девушке катастрофически не хватает уверенности в себе, именно поэтому она часто не способна достичь поставленной цели. В придачу она явно переоценивает значение своих ошибок и неудач. Несмотря на все это директор компании ценит Пейдж за ее ответственность и творческий подход. Впечатленный ее последним проектом, босс поручает Пейдж еще один, более ответственный. Пейдж обьята страхом, но не в силах отказать директору. Девушка напряжен-

но работает на протяжении нескольких недель и вопреки собственным пессимистическим прогнозам достойно справляется с работой. Она получает положительные отзывы коллег, однако представитель компании — заказчика проекта делает единственное (вполне безобидное и дружелюбное!) замечание, сразившее Пейдж наповал. Теперь проведенная работа кажется ей не стоящей и гроша, а в голове вертится навязчивая мысль о неизбежном увольнении.

По прошествии нескольких дней самобичевания Пейдж обратилась к психотерапевту, который предложил девушке поработать с “Ловцом мыслей” (пример в табл. 6.1). Она осознала, что преодолевающие ее чувства стыда и ненависти к самой себе происходят из далеко не очевидных мыслей.

Пейдж была настроена довольно скептически, но все же согласилась выполнить технику “Передай проблему другу!” Она представила, что рядом находится ее близкая приятельница Кайла и жалуется Пейдж на собственную никчемность. Кайла уверена, что она провалила важный проект, и ожидает увольнения.

Удивительно! Когда Пейдж “слушала” мысли воображаемой ею Кайлы (в действительности принадлежащие ей), то воспринимала их совсем иначе. Она ясно осознала, что подруга заблуждается, и попыталась вразумить ее: “Разве не ты сама сказала, что тебе поручили эту работу, потому что директор был очень доволен твоим предыдущим проектом? И почему ты обесцениваешь лестные отзывы сотрудников? А единственное полученное замечание воспринимаешь как толковый совет. Ты проделала хорошую работу, будь уверена!”

Возможно, эта техника показалась вам очень простой, чтобы быть достаточно эффективной. Однако она работает по одной простой причине — потому что заставляет вас рассмотреть проблему с другой точки зрения. Выполняя это упражнение, вы поймете, что означает быть объективным.

Возьмите время в союзники!

Сколько боли причиняют себе люди из-за событий, происходящих в повседневной жизни. Действительно, когда случается неприятное, трудно увидеть перспективу...

Техника “Возьмите время в союзники!” позволяет вам увидеть случившееся на расстоянии, с другой временной точки. Постарайтесь представить, сколь значительным будет казаться это глубоко ранившее вас событие (и вызванные им мысли и чувства) спустя недели, месяцы или даже годы. Время, как известно, — лучший лекарь. Когда мы оглядываемся на события прошлого, вызывавшие боль, они зачастую воспринимаются совершенно спокойно и оказываются абсолютно незначительными.

Главной своей проблемой *Авваѐіá* считал собственную раздражительность. Он настолько груб и недружелюбен с окружающими людьми, что даже сам осознает это. Все больше друзей отдаляются от Джекоба. В придачу у него стало шалить сердце и повысилось кровяное давление. Его психотерапевт утверждает, что всему виной раздражительность Джекоба, которая и привела к потере друзей и развитию депрессии. Доктор предложил своему самому несносному клиенту использовать технику “Возьмите время в союзники!": “Это очень просто. Когда вы почувствуете, что раздражаетесь, сделайте усилие над собой и остановитесь на секунду. Спросите себя: будет ли эта ситуация такой же невыносимой спустя год? Представьте, что вы рассматриваете ее из будущего, и оцените ее значимость для вас по шкале от 0 (никаких последствий) до 100 (жизненная катастрофа)”.

Подвергните мысли проверке!



Испытайте беспокоящие вас мысли и суждения! Иными словами, предлагаем вам провести эксперимент с целью проверить ваши мысли действительностью. Мы расскажем вам о трех возможных вариантах исследования.

Оае ёе поааааі ааа, еае ааі і аерро?

К сожалению, состояние депрессии способствует существованию множества прогнозов относительно будущего. Понятно, что такие “пророчества” правильнее было бы назвать зловещими предзнаменованиями или предвестниками беды. Отчасти эти дурные предчувствия воспринимаются как гнетущие из-за искажений мышления, рассмотренных в главе 5. Это такие “кривые зеркала”, как, например, фильтрация позитивной информации или преувеличение негативного. Таким образом, напрочь исключаются позитивные возможности развития событий, а негативный исход не только допускается, но вероятность его значительно преувеличена.

Если вы привыкли прислушиваться к пророчествам своего депрессированного сознания, вам, вероятнее всего, поначалу будет трудно предпринимать любые действия с целью опровержения этих негативных прогнозов. Однако попытайтесь найти в себе силы, чтобы выполнить это задание. Например.

- ✓ Пойдите на вечеринку и проверьте, действительно ли не получите ни малейшего удовольствия, как и ожидали?
- ✓ Сделайте вызов самому себе и подготовьте доклад, чтобы проверить, выживете ли вы, выступив перед большой аудиторией.
- ✓ Позвоните девушке, которая вам нравится, и узнайте, хочет ли она пойти с вами в ресторан, кафе или просто погулять (несмотря на вашу уверенность в отказе!).



Используя стратегию “Так ли страшен черт, как его малюют?”, проверьте реальностью как минимум десять ваших негативных мыслей, убеждений и предсказаний.

Имейте в виду, что некоторые прогнозы могут оправдаться. Но большинство из них (или даже все) окажутся ложными. И если часть плохих предчувствий сбудется, реальность никогда не окажется столь ужасной, как это представлялось. В главе 11 вы узнаете, как еще можно распрощаться с привычкой создания негативных прогнозов.

Тогда же, когда вы слышите

Вы также можете подвергнуть испытанию ваши мысли, получив достоверную информацию из первых уст.

Например, вы убеждены, что люди *всегда* оценивают других исключительно по деньгам и занимаемому положению. Чтобы подтвердить или опровергнуть эту мысль, проведите интервью, опросив ваших приятелей или даже незнакомцев. Задайте им вопрос: “Что имеет вес в ваших глазах, когда вы оцениваете человека? Его доходы, престиж или интеллект и личные качества?” Возможно, вы будете удивлены результатами опроса.

А если тревожащие вас мысли касаются всего лишь одного человека, вы можете обратиться непосредственно к нему и проверить свои предположения. Тайлер использовал этот подход, чтобы преодолеть тяготившую его мысль, будто жена потеряла к нему интерес.

Недавно Оаеёаа заметил, что его жена не проявляет прежнего интереса к интимным контактам. Он замкнулся в себе, и отстраненность жены стала еще более очевидной. Отношения ухудшались с каждым днем. Психотерапевт предложил Тайлеру поговорить с женой напрямую. Вначале мужчина категорически отказался, но потом, с помощью доктора, осознал, что ему нечего терять.

При первом же удобном случае Тайлер обратился к жене: “Дорогая, мне кажется, что мы с тобой сильно устаем на работе и нам не хватает времени на общение. А ты так мне нужна! Давай подумаем, как нам почаще бывать вместе”. По ходу разговора Тайлер понял, что жена также чувствовала отстраненность мужа и подозревала, что стала неинтересна ему. Она согласилась, что работа на износ в течение последних месяцев действительно не могла не сказаться на ее состоянии. Осознав в какой-то момент критическое ухудшение семейного климата, жена хотела наладить отношения с Тайлером, но он казался таким далеким...

Таким образом, вы видите, что с помощью откровенного разговора можно выяснить и улучшить отношения.



Никогда не применяйте эту технику, чтобы доказать себе негативное. Так, если бы Тайлер обратился к своей жене, например, с обвинением, результат не был бы столь позитивным. Как бы она отреагировала, если бы муж заявил: “Я вижу, что я тебе больше не интересен. Тебе наплевать на меня и на наши отношения!”

Прежде чем производить “Ориентирование на местности”, подумайте, как будут звучать ваши слова.

А если ваши опасения подтвердились? Как минимум, вы теперь точно знаете, что происходит. Нет больше необходимости теряться в догадках, и вы можете бросить все силы на поиск выхода из трудной ситуации. Работая с клиентами, мы снова и снова убеждаемся, что избегание никогда не уменьшает боль и в целом не решает проблему.

Нсадаёоа дї ёй!

Последний метод проверки ваших мыслей заключается в действии “как, если бы...” вы не верили им. Например, вы испытываете трудности, полагая, что любая ваша просьба или предложение будут встречены отказом. Попробуйте поиграть в другого человека! Вообразите себя счастливым, которому поистине невозможно отказать. Это может быть как реальный, так и воображаемый персонаж. Сыграйте эту роль и посмотрите, что происходит, когда вы обращаетесь к людям. Выполнение этого задания (общение с позиции победителя или удачливого человека) повышает ваши шансы на социальный успех. И даже если произойдет неудача, она не выбьет вас из колеи. Вы просто попытаетесь еще раз, ведь вы — везунчик!

Откажитесь от черно-белого мышления!

Из главы 5 вы узнали, что депрессированное сознание часто использует категории “да или нет”, “все или ничего”, “черное или белое”. Человек, мыслящий подобным образом, нередко полагает, что он:

- ✓ должен достичь совершенства, а в противном случае окажется неудачником;

- ✓ должен жить абсолютно моральной жизнью, а иначе будет вопиющим, отъявленным грешником, заслуживающим проклятий и вечных мук;
- ✓ должен всегда думать о других, иначе почувствует себя законченным эгоистом.

Мы не предлагаем вам полностью отказаться от моральных стандартов. Однако черно-белое мышление, сопровождающее перфекционизм (стремление к совершенству), заставляет вас страдать. Помните, что никто не совершенен и нет смысла казнить себя за малейшие проступки и отклонения от установленных вами стандартов. В главе 7 вы узнаете больше о перфекционистических взглядах.



Измените ваше черно-белое мышление и получите от этого массу преимуществ! Чтобы избавиться от привычки думать в абсолютных понятиях, попробуйте следующее.

1. **Àġ ėġ àðàġġġġ ġġ ðàààġġġà (ġġġġġġġ), ġ ÷àġ àġ àġġġġġġ ėġġ àòġ ààðà.** Что вы имеете в виду, используя по отношению к себе или другим людям ярлыки, такие, как, например, “неудачник”?
2. **ġ àðàòġ ðġ òġġðòġġà ġàġ ġ ġġġġ.** Когда вы слышите в вашей мысленной речи или произносите вслух абсолютные определения, такие, как “никогда”, “всегда”, “неудачник” и тому подобные, не пытайтесь отказаться от них. Всего лишь начните использовать шкалу оценок: прикиньте и приблизительно подсчитайте *долю времени*, в течение которого ваша негативная мысль — истинна.

Так, если вы привыкли думать о себе как о неудачнике, оцените, как часто вы достигаете успеха по сравнению с тем, когда вы действительно терпите поражение. Если вы считаете себя никуда не годным человеком, прикиньте, как часто ваши действия и вправду никуда не годны (напомним, что это определение вы “вычислили” на шаге 1), и кроме того, не забудьте о “среднем значении” — когда ваши поступки нейтральны.

Очень немногочисленные аспекты жизни можно оценить лишь в полярных понятиях. Выполняя это задание, вы научитесь, помимо черного и белого, видеть серый цвет, исключенный депрессированным сознанием из поля вашего восприятия. Ваше самочувствие улучшится, а мысли будут точнее отражать реальность.

На приеме у психотерапевта **Едѓаѓа** заявила, что она — никудашная мать, поскольку на ее детей сыпятся жалобы от школьных преподавателей. Доктор предложил ей определить, что она понимает под ярлыком “никудашная мать”. Что именно делает (или не делает) такая мать в отличие от нормальных матерей? Ирена ответила, что никудашная мать не разбирается в воспитании детей, придирчива и недружелюбна к ним и даже пренебрегает ими. Доктор поинтересовался, подходят ли ей эти определения? Женщина, подумав, ответила: “Не совсем. Я всего лишь имела в виду, что просто иногда не знаю, как справиться с детьми”.

“Хорошо. Я собирался предложить вам оценить, насколько часто вы бываете “никудашной матерью”. Но поскольку вы выяснили, что это определение вам не подходит, ответьте мне, как часто вы не знаете, как справиться с детьми, по сравнению со случаями, когда чувствуете себя компетентной матерью?” — предложил терапевт.

После продолжительных раздумий Ирена сделала вывод, что она знает, как справиться с детьми, в половине случаев. Таким образом, более реалистичное восприятие, переопределение и оценка проблемы привели к эффективной дискуссии о возможностях, благодаря которым Ирена больше узнает о воспитании детей. Женщина предположила, что в ближайшее время она сможет поднять долю времени, в течение которого она компетентна в роли матери, до 60%.

Клин клином Вышибают

Когнитивная терапия не окажет должного эффекта, если вы боитесь встретиться лицом к лицу со своими проблемами и прячете голову в песок, как страус. Мы предлагаем вам еще одну технику переориентации мышления, в процессе которой вы должны будете найти в себе силы обдумать худшие последствия, исходя из тревожащих вас мыслей.

№001 adde "00000000 000+00"

Мы утверждаем, что вы в силах выявить и проработать самые пугающие вас мысли.



Просто спросите себя, чего именно вы боитесь? Теперь представьте, что то, чего вы боитесь, произошло. Погрузитесь в эту воображаемую ситуацию. После того как вы ясно представили себе сценарий, для полной победы над страхом ответьте на несколько вопросов.

- ✓ Что произойдет, если ваша страшная фантазия воплотится в жизнь (дополнительно оцените вероятность этого в процентах, от 0 до 100)?
- ✓ Как вы сможете справиться с произошедшим?
- ✓ Какими могут быть ваши альтернативные планы и действия в сценарии “худшего случая”?

С0000000 000000 000000 000000 000000 000000

История 50-летнего А0000 иллюстрирует, как проходит процесс работы со сценарием “худшего случая”, представленный в предыдущем разделе. На протяжении последних 20 лет Джек любил помечтать о том, как он выйдет на пенсию и будет жить спокойной, обеспеченной жизнью, и для этого регулярно откладывал деньги на депозит местного банка. Как раз в канун 50-летия Джека в стране наступил экономический спад, обесценивший его многолетние сбережения.

Психотерапевт, к которому Джек обратился за помощью в связи с депрессией, посоветовал для начала поработать с “Ловцом мыслей” (см. табл. 6.1). Джеку не составило труда выявить травмирующее его событие — потеря сбережений. Сопутствующее чувство отчаяния он оценил в 80 баллов, а потери уважения к себе — в 85. Джек зафиксировал следующие мысли.

- ✓ Мне придется работать до глубокой старости, вместо того чтобы выйти на заслуженный отдых.
- ✓ Я — полный кретин. Зачем я вкладывал деньги в этот банк?

Джек и его психотерапевт проработали эти мысли на предмет возможных искажений и установили их ложность (напомним, что они провели кропотливую работу с помощью

техник, представленных в данной главе). Тем не менее Джек не испытывал значительного облегчения и готов был разочароваться в психотерапии. Тогда у него произошел следующий разговор с доктором.

Д: Хотя у нас много доводов против, давайте предположим, что вы — кретин, который вкладывал крупные суммы в ненадежный банк. Кроме того, примем как данность, что теперь вы действительно не сможете выйти на пенсию до глубокой старости. Какие наихудшие возможности вы видите в случае, если это случится на самом деле?

Дж: Меня поднимут на смех.

Д: Хорошо. Давайте представим, что вы — предмет насмешек. Что именно в насмешках кажется вам самым ужасным? Что случится *после того*, как вас начнут высмеивать?

Дж: Все поймут, что я кретин и идиот.

Д: А если бы вы на самом деле оказались кретином и идиотом? Что теперь расстраивает вас больше всего? Какая самая ужасная вещь приходит вам в голову, когда вы представляете это?

Дж: Все, кого я люблю, покинут меня, я лишусь семьи. И я не вынесу этого!

Внимание! В этот момент психотерапевт достиг коренных, глубинных страхов Джека — оказаться одиноким и забытым. Таким образом, это были не просто опасения насмешек и работы до глубокой старости, а страх потери любимых людей. Приводим дальнейшие вопросы психотерапевта и ответы Джека.

Д: Я понял, что вряд ли лишусь своей семьи. Даже если они поймут, что я сделал глупость, скорее всего, будут снисходительными ко мне! Так что я оцениваю эту возможность не более чем в 5%.

