



## Глава 7

# Поиск решений, которые стали причиной ваших проблем

### В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Поймем, как обычные стратегии совладания могут сохранять (и усугублять) ваши проблемы
- » Исследуем и устраним защитное поведение
- » Поймем, почему бывает полезным выбирать стратегии, противоположные вашим действующим стратегиям

**П**ервый шаг в решении любой проблемы — это *определить* ее. Эта глава о том, как определить ваши проблемы и узнать, почему ваши нынешние стратегии совладания являются частью ваших специфических проблем.

Часто проблемное поведение, которое поддерживает или усугубляет эмоциональную проблему, — это то самое поведение, которое люди используют для решения проблемы (отсюда известное в КПТ выражение: “Ваше решение — это ваша проблема”).

Правда состоит в том, что вас, возможно, не учили, как следует бороться с такими эмоциональными проблемами, как тревога, депрессия или навязчивости.

Надо признать, что даже если бы вы были обучены искусству решения эмоциональных проблем, в случае, когда дело касается ваших собственных эмоций, вы все равно могли бы ошибиться.

В этой главе мы укажем вам путь в сторону признания того факта, что ваши стратегии совладания могут помочь вам почувствовать себя лучше в краткосрочной перспективе, но бывают контрпродуктивными (т.е. ухудшают положение вещей) в долгосрочной перспективе.

## Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему

Основатель КПТ Аарон Бек и широко известный когнитивно-поведенческий терапевт Денис Гринбергер утверждали, что, если вы сможете перевернуть контрпродуктивную стратегию с ног на голову, вы уже находитесь на пути к правильному решению. Главная идея этого утверждения состоит в том, что, выбирая стратегию, полностью противоположную ранее принятой вами, вы можете решить ваши проблемы. Хороший пример переворачивания контрпродуктивной стратегии с ног на голову — это не избегать опасностей, а повернуться к ним лицом. Чем чаще вы избегаете ситуаций, которых боитесь, тем больше вы боитесь сталкиваться с любой опасной ситуацией. Избегание также подрывает вашу способность справляться с неприятными и дискомфортными ситуациями. Например, если вы не пользуетесь лифтами, вы можете временно заглушить чувство тревоги, вызванное страхом замкнутых пространств, но избегание лифтов не поможет вам преодолеть ваш страх замкнутых пространств раз и навсегда.

Винди Дриден, который обучал нас КПТ, придумал фразу: “Чем лучше вы себя чувствуете, тем вам становится хуже, чем хуже вы себя чувствуете, тем вам становится лучше”, когда ссылаясь на людей, преодолевающих эмоциональные проблемы. Многие из того, что вы делаете (сохраняя при этом ваши нынешние проблемы), вытекает из очевидной цели снизить уровень дистресса. Иными словами, если ваша цель — достичь краткосрочного облегчения, ваши действия могут подкреплять те же убеждения и поведение, которые усиливают ваши проблемы.



ЗАПОМНИ!

Один из наиболее действенных способов изменить ваши эмоции в долгосрочной перспективе — это действовать вопреки вашим бесполезным убеждениям, полагаясь на убеждения, противоположные им (главы 3 и 16 содержат больше информации о формировании альтернативных здоровых убеждений).

Здесь представлено несколько примеров того, что мы понимаем *под решениями, сохраняющими проблемы*.

- » **Избегать ситуаций, которых вы боитесь или которые вызывают беспокойство.** Как правило, избегание подрывает вашу уверенность, а не повышает ее. Вы продолжаете бояться ситуации, которую избегаете, поэтому не оставляете себе шанса столкнуться с ней и преодолеть свой страх.
- » **Употреблять алкоголь и принимать наркотики, чтобы заглушить неприятные чувства.** Часто неприятные чувства весьма продолжительны, и, чтобы покончить с ними, вы добавляете к ним новую проблему в виде алкоголя или наркотиков (эффект от которых — похмелье и деградация). Также вы потенциально можете создать новую проблему в виде субстанциональной зависимости (больше информации об аддикциях — в главе 10).
- » **Утаивать аспекты о себе, которые могут заставить вас стыдиться.** Если вы скрываете что-то о себе (например, изъяны своей внешности, детские переживания, прошлые ошибки или актуальные психологические проблемы), вы можете переживать хронический страх, что кто-нибудь вас “выведет на чистую воду”. Если вы скрываете позорные аспекты вашего прошлого, тем самым вы отказываете себе в возможности признать, что другие люди обладают схожими переживаниями и поэтому несколько не думают о том, чтобы раскрыть ваши секреты.
- » **Откладывать решение проблем или задач, дожидаясь хорошего настроения.** Если для того, чтобы совершить действие, вы ждете “удачного момента”, времени, когда захотите это сделать или когда испытаете нужное вдохновение, вы можете прождать очень долго. Откладывая важные задачи на потом, вы можете избавиться от дискомфорта на короткое время, но невыполненная задача ложится тяжелым грузом на ваш разум.

Далее следуют разделы, касающиеся распространенных контрпродуктивных стратегий совладания с общими психологическими проблемами. Мы объясним, что, делая то, что на короткое время позволит вам почувствовать себя лучше, вы можете увековечить вашу проблему.

## Как пережить депрессию и не сдаться

Когда вы переживаете депрессию, вы можете стать менее активным и отказать от социальных контактов. Пассивность и социальная изоляция часто

становятся следствием попыток справиться с депрессией, но они могут и понизить положительное подкрепление, которое вы получаете от жизни, усилить изоляцию, усталость, привести к жизни, исполненной проблем, хлопот и чувства вины.

Например, если вы какое-то время испытываете депрессию, вы можете прибегнуть к ряду крайне негативных стратегий, чтобы освободиться от нее.

- » Чтобы избавиться от чувства стыда за свою депрессию, вы можете избегать друзей. Такая стратегия совладания приведет к еще большему чувству изоляции и к тому, что вы не будете получать необходимую поддержку.
- » Чтобы вас не раздражали ваш партнер или дети, вы можете попытаться минимизировать свои с ними контакты. В результате ваши дети могут стать неуправляемыми, ваши отношения с партнером могут пострадать, а вы испытаете вину за то, что не проводите ни с кем из них время.
- » Чтобы избежать неприятностей из-за ошибок на работе, вы можете вообще перестать ходить на нее.
- » Чтобы совладать с чувством усталости и хоть немного освободиться от депрессии, вы можете спать днем. К несчастью, дневной сон может привести к ночной бессоннице и еще большей усталости.



СОВЕТ

Чтобы увидеть, как депрессия влияет на уровень вашей активности, составьте *план активности* на примере своей типичной недели (см. главу 12 и приложение). Затем боритесь с депрессией, записывая каждый день периоды активности и отдыха (но не спите днем, потому что это может нарушить ночной сон), и постепенно увеличивайте временные отрезки своей активности (подробнее — см. главу 12).

## Убрать руку с пульта управления

Снятие контроля — навык, специально предназначенный для тех случаев, когда у вас проблемы с тревожными расстройствами любого рода, включая обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), паническое расстройство и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Но снятие контроля можно применять и к другим видам эмоциональных проблем, таким как гнев и ревность, а также к пищевым расстройствам (анорексия и булимия).

Здесь представлены некоторые самые распространенные ситуации, когда снять контроль очень трудно.

**128** ЧАСТЬ 2 Выбор курса: определение проблем и установление целей

- » Вы пытаетесь ограничить физические ощущения в своем теле, потому что верите, что определенные физические симптомы могут привести к опасным последствиям. Например, “Если я не перестану чувствовать головокружение, я потеряю сознание”.
- » Вы пытаетесь контролировать и отслеживать свои мысли, потому что думаете, что, если они выйдут из-под контроля, вы сойдете с ума.
- » Вы усиленно контролируете все, что касается питания — когда вы едите, сколько и какие виды продуктов.
- » Вы пытаетесь контролировать свой аппетит и снизить потребность в пище.
- » Вы подавляете печальные мысли, сомнения и образы, поскольку убеждены в том, что если они проникнут в ваше сознание, то принесут вред вам и другим (это очень характерно для ОКР; подробности — в главе 13).
- » Вы пытаетесь контролировать такие физиологические реакции вашего тела на тревожность, как дрожь в руках, потовыделение или покраснение лица, поскольку боитесь осуждения, если окружающие заметят ваши симптомы.



СОВЕТ

Пытаясь контролировать неконтролируемое, вы обрекаете себя на жизнь с чувством бессилия и неэффективности. Вместо того чтобы бороться за контроль, попытайтесь изменить свое отношение к необходимости контроля, принимая дискомфорт в виде определенного типа мыслей и телесных ощущений (обратитесь к главе 9 за дополнительной информацией).

Если вы слишком стараетесь добиться немедленного контроля, это часто закачивается:

- » еще большим вниманием к неподконтрольным чувствам, что приводит к еще меньшему контролю над ними, чем тогда, когда вы не пытались их обуздать;
- » попытками контролировать то, что противоречит биологии, например потребность в пище, что приводит к тревожности и дальнейшему снижению чувства контроля;
- » возложением на себя груза в виде контроля за симптомами и мыслями, которые вам неподконтрольны, что делает вас еще более тревожным;
- » выводами о том, что с вами что-то не в порядке, поскольку вы не можете держать симптомы под контролем. Таким образом, вы начинаете испытывать еще большую тревогу и еще больше страдать от скачущих мыслей и неприятных физиологических реакций.



В следующий раз, когда в общественном месте вы испытаете тревогу или обнаружите, что покраснели, вспотели или у вас появились беспокойные мысли, проверьте на себе положения данного раздела, пытаясь изо всех сил остановить мысли, потливость или румянец. Скорей всего, вы обнаружите, что ваши усилия приведут к еще большему количеству мыслей и ощущений, чем до того, как вы пытались приложить усилия, чтобы их контролировать.

## Чувствовать безопасность в беспокойном мире

Потребность в определенности является общим сопутствующим фактором в тревоге, навязчивостях и ревности.

К несчастью, единственное, в чем, как говорится, вы можете на 100 % быть уверены, — это рождение, смерть и налоги. В остальном человеческая жизнь представляет собой прекрасную неопределенную Вселенную. Конечно, многие вещи предсказуемы, и можно с достаточной долей уверенности ожидать, что солнце взойдет утром и сядет вечером. Тем не менее другие вещи в нашей жизни куда менее предсказуемы. “Буду ли я красив?”, “Буду ли я богат?”, “Доживу ли я до глубокой старости в окружении внуков и нескольких котиков?” Чему быть, того не миновать.

Попытки избавиться от сомнений и достичь непоколебимой уверенности похожи на попытки потушить огонь, подбрасывая в костер дрова. Если вы не терпите неопределенности, то стремитесь избавиться от сомнений, но, как только вы избавитесь от одного, тут же появится другое. Хитрость состоит в том, чтобы найти способ терпеть сомнения и неопределенность, ведь они существуют независимо от того, нравится это нам или нет.

Ниже мы привели несколько примеров того, как ваша потребность в определенности может отразиться на поведении.

» **Частые запросы на подтверждение.** Постоянно задавая себе и другим людям такие вопросы, как “Безопасно ли касаться дверной ручки и не мыть после этого руки?”, “Находишь ли ты, что этот человек более привлекателен, чем я?”, “Уверен ли ты, что я не набрала вес?”, “Ты думаешь, я пройду экзамен?” или “Ты уверен, что меня не собьет машина, когда я выйду из дома?”, вы пытаетесь обрести какую-то уверенность в нестабильном мире. К несчастью, чрезмерные поиски уверенности в мире могут понизить вашу собственную уверенность в своих суждениях.

» **Повторяющееся проверочное поведение.** Проверочное поведение — это те действия, которые вы предпринимаете, чтобы получить большую уверенность в отношении окружающего мира. В такие действия входят бесконечные проверки того, закрыты ли ваши двери и окна; частые вопросы к партнеру, где он был; постоянные визиты к врачам, чтобы удостовериться, что ваши физические ощущения не являются симптомами серьезных болезней; проверки того, что вы нащупываете кости бедер, а не жир на них; прокручивание в голове разговоров, чтобы быть уверенным, что вы не сказали чего-то оскорбительного. Ирония заключается в том, что, чем больше вы проверяете, тем испытываете большую неуверенность. Вы можете на время почувствовать себя лучше сразу после проверки, но уже совсем скоро вы ощутите необходимость делать это снова. Повторяющееся проверочное поведение отнимает много времени, утомляет и ухудшает ваше настроение.

» **Суеверные ритуалы** — это действия, с помощью которых вы пытаетесь себя обезопасить или предотвратить все плохое, что может с вами случиться. Обычно суеверные ритуалы не имеют прямого отношения к тому, чего вы больше всего боитесь. Исполняя ритуалы, вы можете касаться дерева, повторять фразы в голове, носить “счастливую” одежду или ювелирные изделия, избегать несчастливых цифр, ошибочно полагая, что эти ритуалы остановят плохие или трагичные события, которые могут произойти с вами или с теми, кого вы любите. Демонстрируя суеверное поведение, вы скорее придете к заключению, что ритуал уберет вас от плохих вещей, чем поймете, что много плохих вещей случаются независимо от того, совершаете вы ритуал или нет.



ЗАДУМАЙСЯ!

Суеверное мышление также состоит в образовании ложных связей между вашим неявным поведением или мыслями (и даже *сновидениями*) и тем, что происходит в реальности. Если вы думаете о том, что с тем, кого вы любите, произойдет что-то плохое (из-за вашего острого беспокойства о его безопасности), вы можете ложно предположить, что это вы материализовали несчастный случай, потому что представили его себе. Если вы переживаете живой образ (или видите сновидение) того, что вашего маленького ребенка похитили, вы можете заключить: “Если это случится, возможно, я вызвал это с помощью своего воображения!” Довольно тревожные вещи. Когда в последний раз вы думали: “Это чудесный день, потому что я подумал, что на этой неделе будет хорошая погода”, или “Опухоль моей тети была доброкачественной, потому что я представлял, что это будет так”, или “Я выиграл в лотерею, потому что хотел, чтобы это произошло”? Если ваше суеверное мышление имеет хоть какой-то реальный смысл (на самом деле *это не так*), тогда это должно быть справедливо как для плохих, так и для хороших событий.

- » **Уход от опасностей.** Такие опасности, как глобальные катастрофы, болезни, несчастные случаи, принятие плохих решений или допускаемые людьми оплошности, неизбежны и присутствуют всегда. Вы можете пытаться уменьшить риски, оставаясь дома или в “безопасном месте”, питаясь определенными продуктами, никогда не отклоняясь от устоявшегося распорядка, загодя планируя поездки или готовясь к таким нежелательным событиям, как война, чума или голод. Но на самом деле опасность — это часть нашей жизни, и ее можно избежать только до определенного предела. Чем больше вы пытаетесь устранить все риски из своей жизни, тем больше вы начинаете фокусироваться на всевозможных плохих вещах. Вы сражаетесь в заранее проигранной битве и можете еще больше подорвать свое чувство безопасности. Слишком пристальное внимание к рискам, присущим повседневной жизни, сделает вас хронически озабоченным и заставит переоценивать вероятность того, что с вами могут случиться плохие вещи.
- » **Попытки повлиять на других.** Примеры влияния на поведение других включают поощрение вашего партнера общаться только с представителями его пола, убеждение ваших детей оставаться дома, а не выходить с друзьями, принуждение членов вашей семьи разрешить вам очень мало питаться, кормить других вместо того, чтобы есть самому, просить вашего доктора выписать вам направление на еще один анализ. Предъявляемые вами к другим людям требования поступать таким образом, чтобы минимизировать вашу непереносимость неуверенности и опасности, могут серьезно навредить вашим взаимоотношениям. Близкие вам люди, скорее всего, будут воспринимать вас как контролирующего и подозрительного человека.



СОВЕТ

Попытайтесь понять, что неопределенность всегда была главной характеристикой мира, но люди всегда могли решать проблемы своей безопасности. Вам не нужно менять мир, чтобы почувствовать себя в безопасности. Вы просто должны принять неопределенность и жить с нею. Вы *можете* счастливо сосуществовать с неопределенностью — так было всегда. Напомните себе, что обычные люди каждый день справляются с плохими новостями, и что вы так же, как и остальные, можете совладать с чем-то плохим, что встанет на вашем пути.

В следующей главе мы рассмотрим принятие неопределенности и отпусkanie бесполезных стратегий решения проблем.

# Устранение побочных эффектов чрезмерной осторожности

Один из главных способов сохранить эмоциональные проблемы — это спастись от воображаемых катастроф. Часто эти предполагаемые бедствия являются всего лишь порождениями вашего возбужденного разума, а не реальными или вероятными событиями. Люди с проблемами тревожности, перечисленными в этой главе, часто принимают меры, чтобы снизить свою тревожность и повысить чувство безопасности, но в результате оказываются еще более уязвимыми перед неизбежной неопределенностью своей повседневной жизни.



СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ЛЕКСИКА

Действия, которые люди предпринимают, чтобы избежать катастроф, называются *защитным поведением*.

Слишком большие усилия, прилагаемые для предотвращения пугающих вас катастроф, мешают вам осознать три главных положения.

- » Пугающее вас событие может никогда не наступить.
- » Если событие, которого бы боитесь, *случится*, скорее всего, вы найдете способ, как с ним справиться. Например, другие люди или организации смогут вам помочь.
- » Пугающее вас событие может быть затруднительным, неудобным, беспокойным и глубоко неприятным, но редко ужасным или непереносимым.



ЗАПОМНИ!

Тревожность влияет на ваше мышление двумя главными способами: она ведет к переоценке вероятности и степени опасности и недооценке вашей способности преодолеть несчастье. Конечно, вы хотите, насколько это возможно, сохранить себя в безопасности. Но иногда вы можете стараться обезопасить себя от событий, которые не представляют опасности.

В дополнение к сказанному, некоторые вещи, которые вы делаете для того, чтобы избавиться от рисков и защитить себя, могут на самом деле закончиться большими, чем необходимо, неудобствами и расстройством: применением полностью бесполезных стратегий, чтобы избежать пугающих результатов (чрезвычайно распространенное явление в тревожных расстройствах). Здесь представлены некоторые примеры контрпродуктивного защитного поведения, которое вы, возможно, применяете, чтобы совладать с конкретными проблемами тревожности.

- » **Панические атаки.** Панические атаки Майкла поддерживаются его страхом, что ощущение головокружения может привести к потере сознания. Когда он чувствует головокружение, он делает глоток воды, садится или держится за что-то. Таким образом, он избегает осознания факта, что не упадет в обморок из-за того, что почувствовал головокружение.
- » **Социальная тревожность.** Салли старается заранее обдумывать то, что собирается сказать. Она следит за своей речью, языком тела и анализирует то, что сделала и сказала, когда возвращается домой. Таким образом, она поддерживает свою чрезмерную застенчивость.
- » **Посттравматический стресс.** С момента автокатастрофы Нина избегает автомагистралей, плотно прижимается к рулю при езде в своем автомобиле, неоднократно проверяет зеркало заднего вида и избегает сидеть на пассажирском сиденье. Поскольку она так осторожна, ее тревога по поводу того, что может произойти еще один несчастный случай, сохраняется на переднем плане ее сознания.
- » **Агорафобия.** Георгина боится уезжать далеко от своего дома или знакомых мест из-за страха потерять контроль над своим кишечником и испачкать себя. Она стала почти домоседкой и, чтобы проехаться в машине, в большей степени полагается на своего мужа. Это означает, что она не выйдет из дома самостоятельно и никогда не обнаружит, что ее страхи необоснованы.
- » **Страх высоты.** Джеймс боится высоты, потому что считает, что “тянущие” ощущения, которые он испытывает в высоких местах, означают, что он подвергает себя риску непреднамеренно броситься вниз. Чтобы справиться с этим ощущением, он прочно упирается каблуками в землю и слегка отклоняется назад, чтобы противостоять своим чувствам. Он также пытается избегать высоких мест. Это поведение подогревает его страх и заставляет его верить в то, что он более других людей подвержен риску на высоте.



СОВЕТ

Составив список своих страхов и признаков защитного поведения, вы сможете лучше понять, на что именно вам следует обратить внимание, чтобы измениться. В сущности, реальное решение вашей проблемы заключается в том, чтобы подвергать себя опасности, не прибегая к какому-либо защитному поведению. Затем вы можете увидеть, что вы способны совладать с тревожными ситуациями и что вам не нужно полагаться на отвлекающие факторы или тщетные попытки сохранить себя в безопасности. Дайте себе шанс увидеть, что ваша тревога не является вредной сама по себе, и что тревожные чувства уменьшаются, если вы позволите им уйти. (Глава 9 содер-

жит дополнительную информацию о том, как справляться с защитным поведением и не бояться экспозиции угрожающих стимулов.)

## Идти своим путем, не беспокоясь

Одной из задач, с которой сталкиваются люди, которые слишком беспокоятся, — это как уменьшить свое беспокойство. Определенная степень беспокойства является совершенно нормальной — естественно, что проблемы и обязанности будут время от времени занимать ваш разум. Тем не менее вы можете превратиться в человека, который все время о чем-то волнуется. Быть ходячим беспокойством весьма неудобно. Понятно, что вы захотите перестать излишне волноваться. Две причины могут объяснить ваше чрезмерное беспокойство.

- » Вы думаете, что, беспокоясь о неприятных событиях, вы сможете предотвратить эти события, или верите, что ваше волнение может дать вам подсказку о том, как предотвратить появление негативных событий.
- » Вы полагаете, что беспокойство защитит вас, подготовив к отрицательным событиям. Вы верите, что, если вы беспокоитесь о плохих вещах достаточно, они не подстерегут вас и не нападут неожиданно, поэтому лучше не упускать их из внимания.



СОВЕТ

Если вы сможете убедить себя в том, что чрезмерное беспокойство не уберезет вас от тех событий, которых вы опасаетесь, и не подготавливает вас к встрече с плохими вещами, вы сможете лучше подготовиться к тому, чтобы прервать повторяющийся цикл беспокойства.

По иронии судьбы, многие люди беспокоятся о тех или иных вещах в тщетной попытке перепробовать все возможные беспокойства, чтобы потом расслабиться. Конечно, этого никогда не происходит, потому что беспокойство — это передвижной цирк, и всегда найдется что-то еще, о чем можно поволноваться.

Если вы чрезмерно беспокоитесь о ежедневных событиях, вы можете попробовать решать каждую потенциальную проблему еще до ее возникновения. Вы можете надеяться, что беспокойство решит потенциальные проблемы, т.е. вам больше не придется о них волноваться.

К несчастью, такие большие усилия, прилагаемые для того, чтобы ваш разум отдохнул, могут привести к росту умственной активности и еще большим волнениям. Слишком часто люди беспокоятся о том, что беспокоиться так много вредно, и тогда они начинают беспокоиться о беспокойстве!



СОВЕТ

Попробуйте посмотреть на свои беспокойства как на плохую привычку. Вместо того чтобы сосредоточиваться на содержании ваших беспокойств, попробуйте прервать процесс беспокойства путем вовлечения своего разума и тела во внешнюю деятельность. В главе 5 есть несколько полезных советов о переориентации вашего внимания от того, что вас на самом деле волнует.

## Прекратите увековечивать свои проблемы

Иногда вещи, которые вы делаете для совладания со своими проблемами, возвращают вас к тому, чего вы пытаетесь избежать. Яркий пример этого — попытка выбросить из головы нежелательные мысли. Такое выталкивание называется *подавлением мыслей* и может привести к тому, что нежелательные мысли вторгаются в ваше сознание еще чаще. Исследования показывают, что, когда люди пытаются подавить нежелательную мысль, она вторгается в их сознание вдвое чаще, чем если бы они ее приняли и разрешили пройти.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Закройте глаза и постарайтесь изо всех сил не думать о розовом слоне. Только на одну минуту действительно вытолкните все образы розовых слонов из вашей головы. Что случилось? Большинство людей отмечают, что все, о чем они могут думать, — это розовые слоны. Это демонстрирует тот факт, что попытка избавиться от мыслей путем выталкивания их из сознания обычно заканчивается тем, что они цепляются еще более настойчиво.

Если вы пытаетесь слишком усердно *не* делать, *не* чувствовать, *не* думать о каких-то вещах, если слишком рьяно стараетесь предотвратить некие события, это может привести к тому, что случится именно то, чего вы больше всего боитесь и чего хотите избежать.

- » Пытаясь изо всех сил не выставить себя дураком в общении с людьми, вы можете показаться в их глазах замкнутым и неинтересным.
- » Пытаясь изо всех сил убедиться в том, что часть работы, которую вы делаете, совершенна, вы можете пропустить сроки сдачи или стать таким нервным, что выполните работу плохо.
- » Настроивая себя на то, что вы должны успешно выполнить задачу, например сдать экзамен или чему-либо научиться, вы можете излишне сосредоточиться на том, *как хорошо* это сделать, и недостаточно на том, *что* надо сделать. Такая неправильная направленность внимания может привести к плохому результату.

- » Ваше чувство ревности к партнеру, повторяющиеся проверки и постоянные требования уверенений в его верности могут привести к тому, что ваш партнер вас оставит.
- » Когда вы лежите в кровати, пытаясь справиться с усталостью во время приступа депрессии, ваше настроение понижается еще больше и может привести вас к чувствам стыда и вины за то, что вы неактивны.

## Помогите себе: сложите лепестки своего порочного цветка

Упражнение “Порочный цветок” поможет вам собрать воедино различные элементы вашей проблемы, чтобы понять, на чем она зиждется. Посмотрите на рис. 7.1 и найдите приложение, где изображен чистый цветок; его ксерокопию следует заполнить по примеру рис. 7.1. Выполняйте данные действия, чтобы собрать именно ваш порочный цветок.

- 1. В поле “Триггер” (пусковой механизм) впишите событие или ситуацию, которые побуждают вас испытывать тревогу или дистресс.**
- 2. В центральный круг впишите ключевые мысли и значения, которые вы прикрепите к триггеру.**
- 3. На лепестках цветка опишите эмоции, поведение и ощущения, которые имеют место, когда запускаются ваши дискомфортные чувства. На верхнем лепестке напишите, на что вы обращаете внимание.**

Ключевые негативные мысли, отношения и убеждения находятся в центре вашего порочного цветка. Лепестки — это ваше внимание, эмоциональные, физиологические и поведенческие реакции на значения, которыми вы наделили триггерную ситуацию.

Эта глава (и глава 6) предлагает разные чувства, направленность внимания и мысли, которые можно использовать для заполнения ваших лепестков. Если вы страдаете от страха, прочитайте главу 9; от депрессии — главу 12; от навязчивостей — главу 13; от гнева — главу 15.

Один из наиболее важных моментов процесса заполнения порочного цветка — подумать о том, как лепестки влияют на мысли или “значения”, лежащие в основе вашей эмоциональной проблемы. Например, страх влияет на ваше мышление таким образом, что вы склонны интерпретировать события, как более угрожающие, чем они есть на самом деле. Депрессия влияет на вас так, что ваше мышление становится более мрачным и негативным (см. главу 6, чтобы узнать больше об этой и других эмоциях).

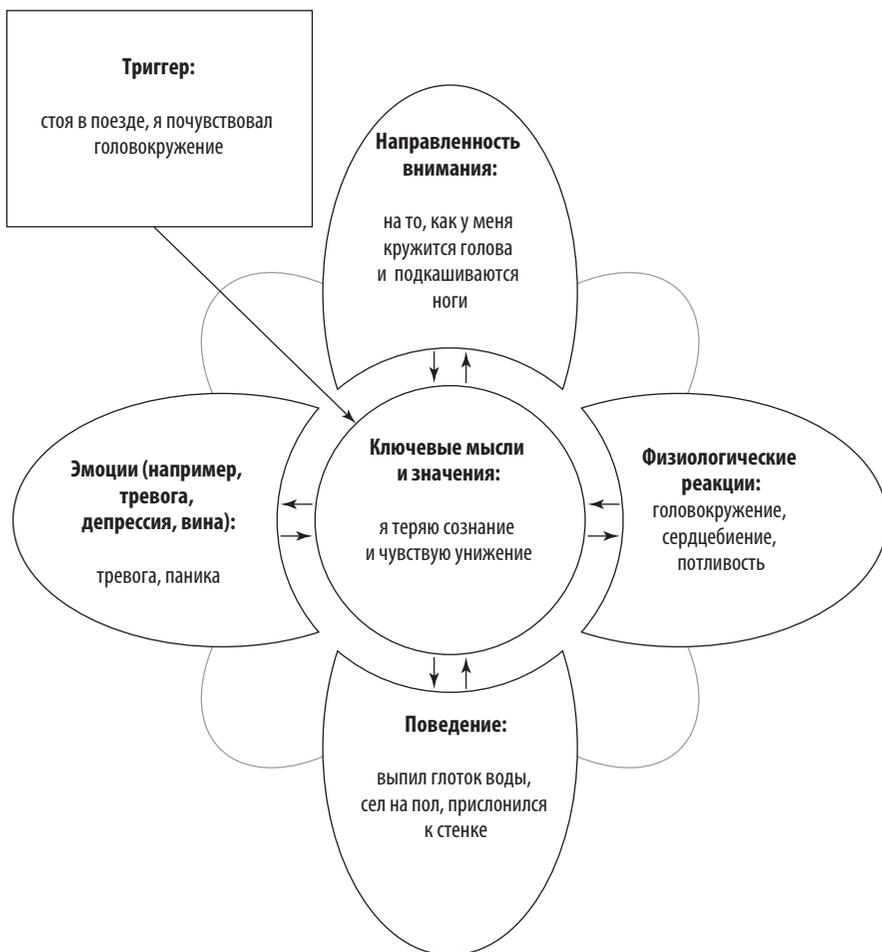


Рис. 7.1. Лепестки порочного цветка

Направленность вашего внимания на ощущения обычно делает последние более интенсивными. Действие, основанное на бесполезной мысли или значении, обычно придает ему большую реальность. Неприятные физиологические реакции, которые сопровождают ваши нежелательные мысли, делают эти мысли еще более реальными. Вы можете провести поведенческие эксперименты, чтобы проверить усиление или ослабление влияния поведения на ваши проблемы (вернитесь к главе 4).

Когда вы поймете механизмы, которые обуславливают ваши проблемы, выяснится, что более практично и разумно воздействовать на ваши лепестки.



ЗАПОМНИ!

Лепесток “Физиологические реакции” — это аспект вашей проблемы, который вы менее всего можете изменить сразу, поскольку физиологические реакции не контролируются непосредственно вашим сознанием. Тем не менее вы можете минимизировать воздействие физиологических реакций, научившись переносить их, пока решате вашу проблему, и интерпретировать их как менее опасные, чем они вам кажутся.

## **ВЫКИНЬТЕ ЭТОТ СОВОК И ВЫВЕРНИТЕ СВОИ КАРМАНЫ**

Одна из лучших метафор для обсуждаемых в этой главе типов поведения — это сравнение некоторых стратегий совладания с попытками выкопать себя из ямы, которую засыпает зыбучий песок. Естественно, первым шагом в решении вашей проблемы будет выбросить неуместный в данной ситуации детский совок — остановить самодеструктивные стратегии и постепенно выработать более продуктивные способы решения своих эмоциональных проблем.

Со временем, возможно, вы будете искать более крепкие и удобные лопаты в виде избегания и защитного поведения. Мы регулярно предлагаем тем нашим клиентам, которые страдают от агорафобии, панических атак, обсессивно-компульсивных расстройств и дисморфических расстройств, поделиться с нами содержимым своих карманов или сумок, что часто бывает весьма показательно. Среди “защитных средств”, которые люди носят с собой “на всякий случай”, чаще всего встречаются лекарства, бумажные салфетки, антисептические средства, конфеты, портативные вентиляторы, косметика, полиэтиленовые и бумажные пакеты, дезодоранты, слабительные средства и алкоголь.

Чтобы помочь клиентам прекратить защитное поведение, мы часто предлагаем им выбросить или отдать эти, казалось бы, невинные повседневные предметы как знак избавления от проблемных решений. Проверьте свои карманы и сумки на предмет реквизитов безопасности. Бросьте их в корзину или отдайте тому, кто знает о ваших проблемах и заинтересован в том, чтобы вам помочь (этот человек может быть кем-то из вашего окружения, если в настоящее время вы не посещаете когнитивно-поведенческого терапевта). Остерегайтесь покупать или собирать предметы, которые вы уже раздали или выбросили. Работайте над тем, чтобы в ваших карманах и кошельках были только необходимые вещи, такие как деньги, ключи и проездные документы.