

Диалектическая
поведенческая
терапия
— ПТСР —

Тренинг навыков

Практические упражнения
для преодоления травмы
и посттравматического стрессового
расстройства

КИРБИ РОЙТЕР,
д-р философских наук

Предисловие ДОНЫ ДЕ ПАСКАЛЬ, лицензированного психотерапевта

Диалектическая
поведенческая
терапия
— ПТСР —
Тренинг навыков

The Dialectical
Behavior Therapy
Skills Workbook
— *for* —
PTSD

Practical Exercises for
Overcoming Trauma &
Post-Traumatic Stress Disorder

KIRBY REUTTER, PHD

New Harbinger Publications, Inc.

Диалектическая
поведенческая
терапия
—— ПТСР ——
Тренинг навыков

Практические упражнения
для преодоления травмы
и посттравматического стрессового
расстройства

КИРБИ РОЙТЕР,
д-р философских наук

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2021

УДК 616.895

P65

Перевод с английского и редакция В.А. Голингера

Ройтер, К.

P65 Диалектическая поведенческая терапия ПТСР: тренинг навыков. Практические упражнения для преодоления травмы и посттравматического стрессового расстройства/Кирби Ройтер; пер. с англ. В.А. Голингера. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 258 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-28-6 (укр.)

ISBN 978-1684-03264-8 (англ.)

Эта книга является бесценным руководством по применению научно обоснованной методики диалектической поведенческой терапии к клиентам, страдающим от симптомов посттравматического стрессового расстройства. Здесь изложены научные концепции и практические навыки, дополненные примерами из реальной жизни. В книге автор изложил терапевтический подход, ненавязчиво мотивирующий клиентов брать в свои руки контроль над собственным психическим благополучием.

УДК 616.895

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for PTSD: Practical Exercises for Overcoming Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder* (ISBN 978-1684-03264-8), published by New Harbinger Publications 2019 by Kirby Reutter.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-7874-28-6 (укр.)
ISBN 978-1684-03264-8 (англ.)

© “Диалектика”, перевод, 2021
© 2019 by Kirby Reutter

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	13
Предисловие	14
Вступление. Теряя равновесие. Эффекты травмы	16
Глава 1. Восстановление равновесия с самосознанием	20
Глава 2. Восстановление равновесия с помощью осознания, принятия и действия	70
Глава 3. Восстановление равновесия с помощью лучшего адаптирования	96
Глава 4. Восстановление равновесия с мыслями	135
Глава 5. Восстановление равновесия с эмоциями	159
Глава 6. Восстановление равновесия с отношениями	195
Глава 7. Сохранение равновесия с ростом, исцелением и поддержанием	229
Источники	253

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	13
Предисловие	14
Вступление. Теряя равновесие. Эффекты травмы	16
Терапевтический подход, используемый в книге	17
Что вы узнаете	18
Глава 1. Восстановление равновесия с самосознанием	20
Что такое диалектическая поведенческая терапия	21
Эффекты травмы	22
Нарушенное осознание	23
Крайние суждения	24
Бездумность	24
Что такое самосознание	25
Быть осознанным	26
Быть намеренным	27
Не осуждать	28
Жить в настоящем	30
Сочетание осознанности и терпимости	34
Применение прикладного самосознания	35
Три разума	41
Разум мыслящий и разум чувствующий	42
Разум уравновешенный	43
Когда уравновешенный разум теряет равновесие	45
Использование уравновешенного разума для удовлетворения своих потребностей	52
Масло строит пирамиду	53
Как травма влияет на пирамиду	55
Использование уравновешенного разума для постановки целей	67
Резюме	69
Глава 2. Восстановление равновесия с помощью осознания, принятия и действия	70
Сферы осознания	71
Стадии принятия	74
Отрицание	75
Гнев	76
Торг	77
Депрессия	77
Принятие	78

Уровни действия	84
Предобдумывание	84
Обдумывание	84
Подготовка	85
Изменение	85
Поддержание	85
Преодоление слепых зон	90
Резюме	95

Глава 3. Восстановление равновесия с помощью лучшего адаптирования	96
Бей, беги, замри	98
Радикальное принятие	100
Препятствия радикальному принятию	103
Пантеон адаптирования	109
За и против	111
Полуулыбка	112
Смена температуры	113
Интенсивные упражнения	113
Контролируемое дыхание	113
Мышечная релаксация	114
Проведение сопоставлений	115
Подсчет благ	116
Использование чувства юмора	116
Убежище	117
Запоминание	117
Помощь другим	117
Уход за собой	118
Оглянуться назад	119
Заглянуть вперед	119
Одно дело за раз	119
Мини-отпуск	120
Команда поддержки	120
Протоколирование	121
Приятные занятия	121
Успокоение своих чувств	121
Ловите волну	122
Воображение	123
Поиск цели	124
Резюме	133
Глава 4. Восстановление равновесия с мыслями	135
Что не так с вашими МЭД	136
Избавьтесь от “тараканов” в голове	143
Работайте с МПС	151

Акт балансировки	155
Как улучшить сбалансированное мышление	155
Резюме	158
Глава 5. Восстановление равновесия с эмоциями	159
Сейте семена СПУПС	160
Первое семя: следите за своими симптомами	161
Второе семя: хорошо питайтесь	161
Третье семя: делайте ежедневные упражнения	161
Четвертое семя: будьте осмотрительны с принимаемыми препаратами	162
Пятое семя: спите достаточно	162
Искореняйте мифы	169
Проверяйте почву	175
Действуйте вопреки	178
Устраняйте проблемы	186
Удобряйте почву	190
Больше позитива	191
Оттачивайте мастерство	191
Преодолевайте трудности	192
Резюме	194
Глава 6. Восстановление равновесия с отношениями	195
Стили отношений	196
Пассивный, агрессивный и пассивно-агрессивный	196
Ассертивный	197
Как заявлять о себе с помощью DEAR Adult	199
Зрелый тон	202
Как ценить и просить прощения с помощью DEAR Adult	207
Цените	207
Просите прощения	211
Изучение языков любви	214
Прекращение драматического цикла	224
Резюме	228
Глава 7. Сохранение равновесия с ростом, исцелением и поддержанием	229
Ведение дневника	229
Колесо шаблонов	233
DEAR Self	240
Окончательное резюме	252
Источники	253

“Кирби Ройтер снова удивил! Его самоучитель по диалектической поведенческой терапии учит людей, переживших травму, не игнорировать свою боль, а восстанавливать равновесие мыслей и эмоций. Ройтер разбирает “прикладное самосознание” на доступные секции, понятные каждому. Познавательный переход от принятия к действию, сопровождаемый его терапевтическими инструментами, пройдет сквозь ваши отношения, жизнь и вас самих. Его адаптация ДПТ к людям, страдающим посттравматическим стрессовым расстройством, поможет ускорить исцеление боли сейчас и в будущем с помощью поддерживающих упражнений, изложенных в данной книге”.

— **Ива Сванкарова (Iva Svancarova)**, консультант по психическому здоровью и энтузиаст ДПТ, практикующая в Нью-Йорке

“Кирби Ройтер использовал свои знания, страсть и опыт для создания книги, полезной людям, которые борются с травмой. В этой работе наиболее сильно привлекают его подход к изложению через реальные примеры и уникальное чувство юмора. Я работал с ним; эта книга воспринимается так же, как и большинство его терапевтических сеансов. Он использует понятный и доступный язык изложения и предоставляет исходную точку, чтобы люди чувствовали себя комфортно и воспринимали это как путешествие, а не заключение. Он дает знания и инструменты, необходимые для тщательного поддержания процесса исцеления”.

— **Николь Джонсон-Смит (Nicole Johnson-Smith)**, магистр наук, сертифицированный клинический специалист по травме, лицензированный психотерапевт, директор Северо-восточного центра Лаграндж Каунти, временный преподаватель Школы искусств и наук Джаннен при университете Трин

“Восстановите равновесие. Ройтер собрал вместе множество полезных упражнений, которые помогут каждому в процессе исцеления. Я пользовался его упражнениями в собственной жизни и в практике, консультируя женщину, перенесшую травму. Я также рекомендовал людям его упражнения для самостоятельного использования. Ройтер формулирует принципы таким образом, что они становятся очень практичными и полезными. Эти упражнения просты в применении и хорошо отражают рост. Я рад, что такой источник знаний был опубликован и стал доступен для широкого использования, чтобы помочь достичь исцеления каждому человеку”.

— **Шарла Леман (Charla Leman)**, сертифицированный сотрудник, консультант по алкогольной и наркотической зависимости, старший консультант в Gateway Woods Family Services, сооснователь программы для алкогольной и наркотической зависимости в Gateway Woods Residential Service и сооснователь BASICS в службе психологической помощи при университете Огайо

“Захватывает с самой первой страницы. Кирби Ройтер проделал большую работу, взяв двадцать лет исследований психологических травм, и изложив все это доступными словами. Каждая глава имеет краткое описание, за которым следуют упражнения. Мне лично понравились “поздравления” автора после каждого упражнения. Они вызывают ощущение, что вы чего-то достигли. Мне также нравится, что можно работать в своем ритме и принимать решения относительно выполняемых действий. Я считаю, что во время работы с травмой, это очень вдохновляет. Не могу дождаться, когда начну использовать данную книгу в работе с клиентами.”

— **Викки Хайнс (Vikki Heins)**, магистр искусств, лицензированный психотерапевт с двадцатилетним стажем работы в сфере травмы и зависимостей

“Учитывая растущее количество доказательных данных о пользе применения диалектической поведенческой терапии в лечении длительных эффектов травмы, Кирби Ройтер собрал невероятную коллекцию навыков и упражнений, которые помогут людям в достижении исцеления. Данная книга в поощрительной и доступной форме предоставляет бесценные материалы, а также

предлагает честные и реалистичные советы касательно того, когда разумнее всего обратиться за профессиональной помощью. “Диалектическая поведенческая терапия ПТСР”, несомненно, является важнейшим и первоочередным ресурсом как для клиентов, так и для клиницистов.”

— **Шереса Уилсон-Деврис (Sheresa Wilson-DeVries)**, помощник врача, лицензированный психотерапевт, помощник врача в клинике семейной медицины и зависимостей в ProMedica Coldwater Regional Hospital; и адъюнкт-профессор кафедры фельдшерства университета Трин

“Данный учебник имеет очень хорошо продуманную структуру, которой просто следовать, что позволяет людям, страдающим посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) использовать ее для самопомощи или во время сеансов с терапевтом. Это книга, которая откровенно ведет клиента к исцелению от ПТСР, а не просто предоставляет сырую информацию. Упражнения в книге четкие, простые для понимания и выполнения.”

— **Гэрриет Фарни (Harriet Farney)**, доктор наук, консультант по управлению в сфере образования

“Поскольку я имела честь присутствовать на одном из семинаров Кирби Ройтера, я была в восторге, узнав о выходе данной книги. Прекрасное решение — использовать простой и понятный язык для объяснения диалектической поведенческой терапии. Эту книгу можно считать светом в конце тоннеля для людей, страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) и многими другими расстройствами. Я нашла здесь простые шаги и замечательные упражнения для умирения хаоса в мыслях, и решила примириться со своим ПТСР.”

— **Аннемария Марони (Annemarie Maroney)**, консультант по вопросам брака и семьи, создательница программы *HELP from Ana Maroney*

“Будучи санитаром армии США, во время службы полевым медиком и медицинским лаборантом в 93-м эвакуационном госпитале в Лонг Бин, Вьетнам, я столкнулся с человеческим кровопролитием, мешками для трупов, наркотической зависимостью и растрачиванием молодых жизней. Затем, после демобилизации, я вернулся домой, чтобы продолжить, как мне казалось, нормальную жизнь. Но пережитые травматические события не покидали меня. Более сорока лет я мирился с тем фактом, что, как бы я ни старался, я не смогу просто “переступить через это”. По настоятельным просьбам моей семьи и благодаря статусу ветерана военной службы, который предполагает психологическую помощь, я обратился за профессиональной помощью и у меня диагностировали посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). После нескольких визитов, начался мой путь к восстановлению. Данную книгу Кирби Ройтера мне посоветовали в самом начале лечения, и в ней я неоднократно узнавал себя. Каждая глава охватывает определенный сегмент повторяющейся темы восстановления равновесия во всех сферах жизни, за которым следует “резюме”, которое не только проясняет написанное, но и делает его более простым для применения. Это очень хорошая книга и я рекомендую ее всем военнослужащим, проходящим лечение от ПТСР.”

— **Дуэйн Бойд (Duane Boyd)**, US Army MOS 92B10, 92B20; ветеран Вьетнама 1970–1972 гг.

“Кирби Ройтер предложил уникальную, свежую и доступную точку зрения, касательно применения принципов и навыков диалектической поведенческой терапии (ДПТ) в лечении травмы и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Использование коротких и простых аббревиатур для запоминания клиентами ключевых концепций — это просто глоток свежего воздуха. Клиницисты хотят того, что можно использовать с клиентами прямо сейчас. Ройтер дал нам это, и даже больше. В данной книге, он создал течение и учение, простое для освоения и обучения клиентов. Я изучала и разрабатывала программы ДПТ более двадцати лет, а эта книга станет центром всей моей работы.”

— **Бэт Роббинс (Beth Robbins)**, доктор психологии, лицензированный клинический психолог

“Кирби Ройтер мастерски проведет терапевта и его клиента с травмой к достижению равновесия, применяя техники диалектической поведенческой терапии (ДПТ), тщательно отобранные за их практичность. Ройтер терпеливо и доходчиво объясняет происходящее, выстраивая и укрепляя ранее изложенные принципы. Обучаться у такого человека — это сущий восторг. Данная книга будет неоднократно вырывать вас в процессе работы с клиентами.

— **Роджер Гессер (Roger Gasser)**, профессиональный клинический консультант, лицензированный психотерапевт, сертифицированный консультант по зависимостям, работает как в общественной, так и в частной школе; психолог в общешкольной для подростков, а также же терапевт в национальном религиозном телефонном агентстве

“Далеко не все священники готовы понимать истинное влияние насилия и других форм травм, когда только начинают свое служение, но еще меньше священников умеет предоставлять действительную профессиональную поддержку. Данная книга Кирби Ройтера предоставляет собой структурированное руководство, которому легко следовать. Написана она на простом и понятном языке. Его юмористический подход призывает читателя к участию и поощряет его на каждом этапе. Жаль, что у меня не было такой книги много лет назад.”

— **Майк Леман (Mike Leman)**, живущий во Христе, служит священником, осуществляющим контроль за церквями в США и Мексике с 2002 года, консультировал множество людей, переживших травму

“Эта книга — просто дар для всех, кто борется с психическими проблемами, вызванными травмой. Терапевтический подход в ней заботливый и поддерживающий. Текст написан доступным языком, сопровождается примерами, упражнениями и материалами для скорейшего достижения перемен. Не смотря на то, что книга изначально создана для людей, страдающих ПТСР, она окажется полезной и для людей, испытывающих проблемы в эмоциях или взаимоотношениях. Кирби Ройтер разработал терапевтический подход, заставляющий клиентов брать в свои руки контроль над собственным психическим здоровьем, и теперь он делится этим подходом с нами. Для клиницистов, данная книга станет прекрасным дополнением к терапии, а клиенты оценят ее, как источник, к которому можно обратиться в особо трудные моменты.”

— **Сильвия М. Бигатти (Silvia M. Bigatti)**, доктор философии, профессор школы общественного здоровья Ричарда М. Фейрбэнкса, при университете Индианы - университете Пердью Индианаполис

“Кирби Ройтер проделал блестящую работу, интегрируя принципы доказательной медицины, практические навыки и примеры из реальной жизни. Это значительно упрощает данный курс, делая его более дружелюбным к читателю. Это подбадривает и мотивирует читателей на их пути к исцелению. Данная книга — прекрасный источник, который определенно поможет людям, пережившим травму, а также работающим в сфере преодоления последствий травмы.”

— **Данетт Монтойя (Danette Montoya)**, лицензированный сотрудник, психотерапевт и военный координатор по сексуальным травмам, San Francisco Veterans Affairs Health Care System

“Единственный в своем роде самоучебник, помогающий преодолевать различные ключевые аспекты травмы с целью восстановления контроля над симптомами и своей дальнейшей жизнью. Очень подробное, прямолинейное и практичное руководство по преодолению травмы и посттравматического стрессового расстройства. Кирби Ройтер добавил в наш терапевтический арсенал поистине незаменимый инструмент. Я непременно стану рекомендовать данную книгу, как дополнение к терапии, либо людям, пытающимся самостоятельно уладить свои проблемы.”

— **Эмбер Вайс (Amber Weiss)**, лицензированный психотерапевт, национальный сертифицированный консультант, имеет частную практику на Манхэттен

“Кирби Ройтер создал бесценный ресурс о применении научно обоснованных навыков диалектической поведенческой терапии (ДПТ) в лечении тревожного и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Написанная понятным, нетехническим языком, данная книга станет полезным дополнением как для клиницистов в сфере работы с последствиями травмы, так и для клиентов. Она поможет овладеть навыками, необходимыми для регулирования эмоций, и открыть новые способы справляться со стрессовыми ситуациями, прибегая к самосознанию.”

— **Аллая Дж. Кац (Allan J. Katz), лицензированный психолог, сертифицированный терапевт по работе с сексуальной зависимостью, директор Rediscovery Counseling and Coaching в Мемфисе, штат Теннесси; соавтор Experiential Group Therapy Interventions with DBT**

“Книга “Диалектическая поведенческая терапия ПТСР: тренинг навыков” — это доступная, интеллигентно написанная работа для людей, переживших травму и терапевтов, работающих с ними. С помощью ободряющих упражнений, запоминающихся аббревиатур, сопутствующих исследований и чувства юмора, Ройтер написал книгу, дающую клиентам возможность улучшить взаимоотношения с собой, другими людьми и окружением. Эффективные и подробно описанные техники помогают осветить путь к исцелению и росту. Здесь гармонично представлена проработка навыков и саморефлексия, указывающие клиентам направление, в котором необходимо двигаться, чтобы построить жизнь, которую они заслуживают.”

— **Дженнифер Янг (Jennifer Young), магистр искусств, лицензированный профессиональный консультант, ведет частную практику**

“Книга Кирби Ройтера обеспечит ключевую потребность людей с посттравматическим стрессовым расстройством. Она в сочувствующей и утверждающей манере заставит клиента идти навстречу улучшению регуляции эмоций, толерантности к дистрессу, межличностных отношений, и самооценки. В особенности я оценил наличие сильной эмпирической базы в настоящей научно-практической форме, чего часто не хватает руководствам по самопомощи. Как психолог с более чем двадцатью годами частной практики, я регулярно применяю подходы диалектической поведенческой терапии у самых различных пациентов. И я всегда стараюсь подобрать эффективные, приемлемые и научно обоснованные ресурсы, дополняющие психотерапию. С заразным энтузиазмом, оживленными метафорами и удобными аббревиатурами, автор написал узнаваемую и свежую книгу, которая удержит читателя до самого конца, с помощью практичных и эффективных упражнений. Я буду использовать ее в работе с пациентами!”

— **Шерил Л. Холл (Cheryl L. Hall), доктор философии, психолог, и экс-президент Техасской ассоциации психологов**

“Кирби Ройтер показал простые для повторения техники, которые могут помочь многим людям, страдающим посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Он учит читателя осознавать свои эмоции и реагировать на них особым образом, что приведет к улучшению взаимоотношений с людьми и качества жизни в целом.”

— **Табор Дайзон (Tabor Dizon), помощник врача, магистр медицины, психиатр и врач скорой помощи**

Благодарности

Primeramente, gracias a mi hermosa y paciente esposa por aguantar todos mis proyectos locos. (Прежде всего, спасибо моей прекрасной и терпеливой жене за ее поддержку во всех моих безумных проектах. — *Примеч. пер.*)

Кроме того, спасибо Херезе Уилсон-Деврис (Sheresa Wilson-DeVries, РАС) за ее непрерывную моральную, логистическую и литературную поддержку.

Предисловие

Она всегда работает. Каждый раз, когда поднимается тема диалектической поведенческой терапии (ДПТ), люди всегда испытывают сильные чувства. Вероятно, всех сбивает с толку слово “диалектика”. Мне кажется, что ДПТ по какой-то причине серьезно недооценивалась и неверно интерпретировалась. Бога ради, я лично работала с профессионалами, которые говорили, что они не заморачиваются над изучением ДПТ, потому что не имеют ни малейшего желания работать с расстройствами личности!

Я возразила: “Но ведь не только! Вы можете и должны использовать ее практически всегда!”

После этого они изумленно смотрели на меня, как будто у меня две головы, а затем просто игнорировали мои аргументы. Какое узкое мышление!

К счастью, появился весьма талантливый Кирби Ройтер, который не только провозгласил огромную ценность диалектической поведенческой терапии, но и создал превосходный учебник, который применяет ДПТ к посттравматическому стрессовому расстройству, одному из самых значимых и сложных в лечении диагнозов. В данном информационном издании есть все необходимое, чтобы быстро применять даже самые сложные аспекты ДПТ к своим травматическим симптомам.

В своей практике я заметила, что люди часто поражаются тому, насколько легкодоступной является ДПТ. Большую часть времени они уже используют ее, даже не осознавая этого! Когда я впервые посетила тренинг Марши Линехан (она ведь знатная дама в области КПТ), буду честна: я и сама была скептиком. Меня заставил пойти туда мой босс, и, по правде говоря, мне это было совершенно не интересно: просто нужен был сертификат. Затем показалась сама Марша, и шла она босиком! Она сказала, что не успела подобрать обувь и решила, что будет ходить босиком, пока у нее не появится время решить этот вопрос. ДПТ в действии!

Я была очарована: вот он, специалист, который сосредоточен на любви к себе, со всеми своими недостатками, и который лично практикует то, чему учит других. Возникла проблема? Решайте ее по мере своих возможностей и не волнуйтесь, если вы что-то не сделали или сделали не так. У нее, без шуток, не было никаких запретов, и я полюбила каждую минуту этого тренинга. Так родилась еще одна поклонница ДПТ!

Я очень эклектичный терапевт, считающий, что каждый пациент — это личность, которую нужно лечить с уважением и терпением, чтобы помочь достичь лучшей жизни. Порой для этого требуется знакомить людей с ДПТ. На следующем приеме они говорят мне, что поискали в Интернете ДПТ (никогда не ищите в поисковиках психические расстройства, НИКОГДА!), и неизбежно спрашивают, думаю ли я, что у них расстройство личности. Порой это их оскорбляет. Вот почему книги вроде этой так важны — они помогают разрушить стигмы этого уникального протокола лечения, позволяя профессионально применять его ко многим другим расстройствам.

Лично я применила ДПТ к ПТСР и нашла ее чрезвычайно ценной для своих пациентов, а теперь Кирби предоставил новые инструменты для моего терапевтического арсенала. Быть ниндзя-терапевтом, которым я являюсь, означает оставаться в игре и окружать себя провидцами, вроде Кирби, которые поддерживают меня.

Так что вперед: изучите эту прекрасную книгу и насладитесь ею, как вкусным блюдом. Испробуйте ее, обдумайте и отложите на потом. Это книга, за которой вы еще неоднократно потянетесь в будущем. Я всегда говорю своим пациентам: “Я не чиню сломанных людей. Я лечу прекрасных людей, которые нуждаются в легкой полировке здесь и там, чтобы сиять так, как они заслуживают”.

Дона Де Паскаль,
лицензированный психотерапевт

ВСТУПЛЕНИЕ

Теряя равновесие. Эффекты травмы

Травма поражает разных людей различными способами. Но есть одна вещь, которую травма делает всегда: она выводит вас из равновесия. На самом деле эффекты травмы могут заставить вас чувствовать себя настолько выведенным из равновесия, что вы удивитесь, как вообще кто-либо, включая вас самого, еще понимает вас!

Но вы не одиноки. Ежегодно миллионы людей сталкиваются с эффектами травмы. Они чувствуют себя так, будто их жизнь разрушена. Но есть хорошие новости: современная наука вместе с древней мудростью может помочь не только восстановить нарушенный баланс, но и создать из осколков прошлой жизни новую прекрасную мозаику.

По своему определению *травма* — это экстремальное событие, которое заставляет нас реагировать экстремальным образом. Травма заставляет реагировать способом, который отличается от наших обычных реакций на вещи. Именно поэтому во время и после травмирующего происшествия мы чувствуем себя выведенными из строя.

Иногда симптомы травмы длются еще долго после завершения травмирующей ситуации. Это то, что психологи называют *посттравматическим стрессовым расстройством* — другими словами, травма после травмы. Такое случается, когда последствия травмы приводят к проблемам еще более продолжительным, чем сама травма.

Если вы пережили травму, то знаете, что значит жить на пределе, чувствовать себя рассинхронизованным с другими и даже ощущать внутреннюю борьбу. Порой вы полностью сосредоточиваетесь на мелочах и становитесь одержимы мелочами. Порой вы реагируете слишком бурно, а порой чувствуете, что полностью парализованы. Порой вы переживаете миллион противоположных эмоций одновременно, а порой не чувствуете ничего. Порой вы заикливайтесь на непрерывном волнении, а порой, совсем не думая, принимаете импульсивные решения. Порой вы слишком полагаетесь на других и действуете слишком настойчиво и навязчиво, а порой сжигаете мосты, которые сжигать нельзя.

Если вкратце, вы не только чувствуете, что вся жизнь выведена из равновесия и нарушена, но также чувствуете себя ходячей противоположностью. Практически во всех аспектах жизни вы испытываете либо одну крайнюю эмоцию, либо другую, а иногда и обе одновременно! По сути, травма может выводить людей из равновесия, воздействуя на пять ключевых зон: *осознание, реакции, эмоции, мысли и отношения*. Поэтому неудивительно, что иногда вы чувствуете себя сумасшедшим.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОДХОД, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ В КНИГЕ

Существует светлая сторона — в нашем распоряжении имеется полноценная модель лечения, разработанная для восстановления равновесия в осознании, реакциях, эмоциях, мыслях и отношениях. Эта модель называется *диалектической поведенческой терапией (ДПТ)*. Слово “диалектическая” — это просто хитрый философский термин, означающий “единство противоположностей”. (Прекрасная концепция для тех, кто чувствует себя ходячей противоположностью!) Суть ДПТ заключается в поиске середины между чрезмерным и недостаточным реагированием, гиперэмоциональностью и эмоциональной отстраненностью, чрезмерным волнением и импульсивностью, чрезмерным доверием и недоверием другим людям. По сути, ДПТ направлена на восстановление сфер жизни, которые травма поставила в экстремальные условия. Если бы я хотел переименовать ДПТ, я бы использовал термин *терапия развития баланса*.

Так каким же образом ДПТ восстанавливает утраченное равновесие? Рад, что спросили! Эффект ДПТ строится на обучении вас навыкам, которые помогут вернуть равновесие, нарушенное травмой. В частности, ДПТ научит вас:

- быть сознательным и лучше принимать себя и других;
- лучше приспосабливаться к стрессу и триггерным ситуациям;
- лучше регулировать свои мысли и эмоции;
- улучшать отношения с другими людьми.

Многие модели терапии эффективны в лечении симптомов травмы. В данной книге я решил сосредоточиться на ДПТ по нескольким причинам.

1. ДПТ оказалась эффективной в исправлении всех дисбалансов, вызванных травмой, перечисленных выше.
2. Весьма практичная модель ДПТ учит вас конкретным навыкам, доступным к применению здесь и сейчас.
3. Все навыки, приведенные в книге, можно изучить и применять на себе, независимо от того, проходите ли вы сейчас другую терапию.
4. Исследования показали эффективность ДПТ при целом ряде других расстройств, тесно связанных с травмой, среди которых бессонница, тревожность, синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ), депрессия, демонстративное неповиновение, различные расстройства пищевого поведения и пограничные расстройства личности.
5. ДПТ хорошо совместима с другими моделями лечения симптомов травмы; навыки, полученные из данной книги, только усилят идеи, которые вы сможете изучить из других источников.

ЧТО ВЫ УЗНАЕТЕ

Структура данной книги весьма прямолинейна и проста для понимания. Она разделена на 7 глав. Каждая глава разработана таким образом, чтобы восстанавливать равновесие в специфической сфере жизни, пораженной травмой. Вдобавок к этому каждая глава разделена на отдельные занятия. Эти занятия обучат вас справляться с симптомами травмы, чтобы жить приятной, уравновешенной жизнью.

В первых двух главах вы научитесь быть более сознательными и терпимыми с помощью процесса, называемого *самосознанием*. В третьей главе вы обучитесь более эффективным способам реагирования на травму и триггерные ситуации. В 4 и 5 главах вы узнаете, как справляться со своими мыслями и эмоциями. В 6 главе вы обучитесь создавать здоровые отношения. В последней, седьмой, главе вы научитесь применять полученные из этой книги знания, чтобы иметь возможность продолжать свое жизненное путешествие в здоровье, целостности и счастье.

По правде говоря, продвижение по этой книге потребует от вас некоторых *усилий*. Мы попытаемся предоставить достаточно практических и персонализированных размышлений по мере изучения вами различных навыков и концепций. Некоторые из этих навыков и концепций поначалу покажутся сложными для понимания, и уж тем более для *применения*.

В самой книге достаточно свободного места для записи ваших изначальных мыслей. Однако может оказаться полезным завести личный дневник, если вам вдруг понадобится больше места для записей.

В связи с тем что каждая глава строится на темах из предыдущих глав, имеет смысл приступить к их изучению в том порядке, в котором они представлены.

Для получения от книги максимальной пользы рекомендую уделять описанным упражнениям около 30 минут в день. Я также советую не стесняться возвращаться к главам столько раз, сколько понадобится, чтобы полноценно освоить ключевые навыки и принципы. Особенно я рекомендую осваивать эту книгу при поддержке надежного друга, священника, раввина, наставника, спонсора или профессионального консультанта. Перемены не возникают за один день; может потребоваться несколько месяцев времени и терпения, прежде чем вы заметите, что ваши усилия начнут окупаться. Не вешайте нос!

Надеюсь, вам понравится это путешествие. Так давайте же начнем!

ГЛАВА 1

Восстановление равновесия с самосознанием

Согласно *Нью-Йорк Таймс*, психическое заболевание проявлялось у молодой девушки самым жестоким образом: она билась головой о стену своей палаты. Девушка прибыла в Институт жизни в Хартфорде, штат Коннектикут, 9 марта 1961 года в возрасте 17 лет. Ее быстро определили в изолятор в отделении, известном как “Томпсон-два”, — это отделение было предназначено для самых тяжелых психически больных пациентов. У персонала не было другого выбора: девушка регулярно вредила себе, наносила ожоги сигаретами, резала запястья, бедра и другие части тела любыми острыми предметами, которые ей попадались. Изолятор — небольшая комнатка с кроватью, креслом и зарешеченным окном — был предварительно избавлен от всех подобных предметов. И, тем не менее, ее стремление к смерти только усилилось.

Врачи учреждения диагностировали у девушки шизофрению: назначили ей “Торазин”, “Либриум” и прочие мощные препараты; проводили часы за психоанализом и прописали ей электросудорожную терапию: 14 разрядов первый раз и 16 разрядов во время второго сеанса (согласно истории ее болезни). Но в конце концов... ничего не изменилось!

Вскоре девушка была вновь переведена в изолятор и заперта в своей палате. В ее выписном эпикризе, датированном 31 мая 1963 года, было указано следующее: “На протяжении 26 месяцев госпитализации существенную

часть времени мисс Линехан была самой беспокойной пациенткой больницы” (Carey, 2011).

Этой девушкой была Марша Линехан, создательница *диалектической поведенческой терапии*. Она не только пережила свой подростковый возраст, но еще и поступила в колледж, где изучала психологию. Марша Линехан закончила свою специализацию по психологии, после чего получила докторскую степень по психологии и сама стала психологом! Став психологом, доктор Линехан постепенно, посредством множества исследований и экспериментов, разработала модель, известную сегодня как диалектическая поведенческая терапия, или, сокращенно, ДПТ.

ЧТО ТАКОЕ ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Так что же такое ДПТ, и что, собственно, означает “диалектическая”? “Диалектика” — это модный философский термин, который относится к процессу единения противоположных идей, что позволяет вам взглянуть на вещи с многих новых точек зрения.

ДПТ применяет принцип *диалектики* к психическому исцелению. Неудивительно, что ДПТ содержит много противоположностей. Главным противоречием ДПТ является принятие или изменение. С одной стороны, исцеление требует от вас принятия себя таким, какой вы есть. С другой стороны, исцеление требует от вас изменений. Видите, как диалектично? Несмотря на то что принятие и исцеление кажутся противоположностями, разве вы не видите, как они оба несут в себе истину? Например, решение принять себя таким, как есть — это уже перемена. Более того, вы не сможете изменить то, что еще не приняли. Другими словами, даже принципы, которые кажутся противоположностями, порой могут быть лишь двумя сторонами одной медали.

Давайте рассмотрим еще три примера противоречий, выходящих из философии ДПТ: вы делаете все возможное, но нужно делать больше; вы мотивированы на перемены, но нужно еще больше мотивации; может, вы и не являетесь источником всех своих проблем, но встретиться с ними лицом к лицу — это ваша ответственность. И это только начало, на самом деле этих примеров гораздо больше.

В данной книге рассказывается, как балансировать между всеми видами противоречий. Вы научитесь балансировать между чрезмерными и недостаточными осознанностью, мышлением, эмоциональностью, реагированием и зависимостью от других людей.

ДПТ ставит перед собой три простые цели: выбраться из ада, не *возвращаться в ад* и *построить жизнь, достойную, чтобы жить ею*. “Адом” в словаре ДПТ принято считать интенсивную эмоциональную боль. Если вы приобрели данную книгу, то наверняка и сами побывали в аду или знаете кого-то, кто это пережил. Многие пережившие травму успешно обучаются парализовывать свою боль — и на этом останавливаются. Но этого недостаточно для ДПТ! ДПТ — это не *только* про снижение эмоциональной боли; это не *только* про контроль повреждений; это не *только* про очистку руин в эпицентре взрыва. Она направлена на то, чтобы вновь научиться смеяться, научиться любить, научиться жить.

Как модель лечения ДПТ уникальна тем, что такой подход почти полностью сосредоточен на выработке навыков. В данной книге вы изучите множество навыков, связанных со следующими темами: мысли, чувства, поведение, триггеры, осознанность, принятие и отношения. Для изучения новых навыков потребуется немало времени, усердия, терпения и самопрощения. Вы не освоите новый навык за день. Наоборот, в процессе постижения нового навыка случится не одна неудача. *Любая* попытка действия в ДПТ и *есть* ДПТ. Единственным способом не преуспеть в ДПТ является прекратить ее использование. (Тем не менее, даже если вы решите взять паузу в ДПТ, вы все равно не провалите ее. Вы, скорее, примените навык ДПТ, полученный из главы 3, под названием “мини-отпуск”!)

Если вы пройдете всю книгу и заметите, что у вас еще остались симптомы ПТСР, это не значит, что ДПТ не работает, или что вы не правильно работали с книгой. Наоборот, это означает, что нужно обратиться к профессиональному консультанту, предпочтительно к одному из тех, что имеют опыт работы с травмами. Профессиональный консультант поможет вам отточить навыки ДПТ или же использовать совершенно другую модель терапии. Любой из вариантов подойдет. Навыки ДПТ хорошо совместимы с другими терапевтическими подходами. По сути, навыки ДПТ лишь закладывают фундамент для дальнейшей и более углубленной работы над травмой. К примеру, навыки ДПТ помогут вам справляться со своими триггерами, регулировать свои эмоции и стабилизировать свою жизнь. Все это является необходимым условием, чтобы приступить к работе над неразрешенной травмой.

ЭФФЕКТЫ ТРАВМЫ

Как говорилось ранее, травма имеет свойство выводить из строя нашу жизнь самыми разными способами и в разных направлениях. В этом раз-

деле мы сосредоточимся на том, как травма влияет на два психических процесса: *осознанность* и *терпимость (принятие)*.

Когда осознанность и терпимость значительно нарушены, мы переходим в бездумное состояние. Два бездумных состояния, которые особенно часто испытывают пережившие травму, — *реактивность* и *диссоциация*. Эти изменения нашего мыслительного процесса являются адаптивными и необходимыми в периоды опасности. Но, к сожалению, эти адаптивные процессы переживают саму травму и, следовательно, изживают свою полезность. Поэтому вам предстоит вскоре изучить навык под названием *самосознание*, который поможет восстановить равновесие осознанности и терпимости в обыденной жизни.

Нарушенное осознание

Во вступлении мы обсуждали, как травма способна выводить нас из равновесия, сдвигая наш способ реагирования к крайним формам. Одним из первых выходит из равновесия *осознание*.

Когда мы переживаем травму, мы вынуждены обращать внимание на вещи, которые в норме не замечаем. В частности, травма заставляет нас сосредоточиваться на информации, непосредственно связанной с выживанием, и обращать меньше внимания на все остальное. Например, если вы идете по парку, и у вас нет причин подозревать опасность, вы с большой вероятностью заметите и оцените цветы, птиц, людей, гуляющих с собаками, и играющих детей. Но если, проходя по парку, вы вдруг услышите несколько выстрелов, то обратите внимание на совершенно другой набор деталей — звуки выстрелов, направление выстрелов, самое близкое укрытие — и проигнорируете прочую информацию, которая не направлена на выживание.

Естественно, способность мозга сдвигать осознание в периоды опасности имеет смысл и является весьма адаптивной; без этой способности мы были бы неспособны пережить травму. Однако наш мозг *чрезмерно усваивает* эту тенденцию. Даже если травма давно закончилась, наше совокупное осознание остается измененным, и мы продолжаем чрезмерно фокусироваться на некоторых деталях, уделяя *меньше внимания* другим — даже несмотря на то, что угрозы выживанию больше нет. Это хронически измененное осознание в конечном итоге приводит к дополнительным проблемам в жизни. Мы даже можем стать одержимыми мелкими деталями, совершенно игнорируя существенные проблемы.

Крайние суждения

Травма сдвигает к крайним точкам не только наше сознание; она толкает к грани еще кое-что: наши *суждения*. Когда мы испытываем травму, все становится вопросом жизни и смерти, и у нас не хватает времени, чтобы различать их. Следовательно, наш мозг делает быстрые, молниеносные суждения: хорошо или плохо, безопасно или опасно, друг или враг.

Опять же, способность мозга делать быстрые простые суждения в моменты травмы является высоко адаптивной и позволяет нам пережить травму. Но мозг также может недоучить это свойство, что с большой вероятностью вызовет еще больше проблем в будущем. Когда наши суждения чрезмерно активированы, становится сложнее принимать другие точки зрения, серые зоны и находить компромисс. Другими словами, травма поражает не только нашу осознанность, но и нашу терпимость.

Бездумность

Быть *бездумным* значит не осознавать: себя, других, свои мысли и чувства, свои триггеры и потребности, свои реакции и даже свои суждения. И поскольку вы не осознаёте своих суждений, возникает дефицит как осознания, так и терпимости каждый раз, когда вы пребываете в бездумном состоянии.

Неудивительно, что существует множество форм бездумности. Однако люди, пережившие травмирующие события, в частности склонны наследовать две формы: *реактивность* и *диссоциацию*.

Реактивность подразумевает, что мы реагируем инстинктивно или эмоционально, предварительно не подумав. Опять же, это свойство весьма полезно в моменты опасности. Чтобы пережить критическую ситуацию, мы должны быть реактивными. Когда мы стоим перед вопросом жизни и смерти, было бы глупо позвать всех друзей, чтобы посоветоваться с ними. Тем не менее такая реактивность длится еще долго после травмы. В частности, пережившие травму люди склонны быть гиперреактивными по отношению ко всему, что напоминает им (даже удаленно, косвенно или подсознательно) о перенесенной травме и предсказуемо вызывает еще больше проблем в будущем.

Диссоциация буквально означает разъединение со своими переживаниями. Другими словами, это означает “исчезать на длительное время”. Диссоциация гораздо серьезнее, чем обычная задумчивость, с которой мы сталкиваемся постоянно. И вы, вероятно, уже догадываетесь, что я сейчас скажу: “Опять же, это свойство крайне полезно в моменты опасности”.

По сути, способность мысленно и эмоционально отделяться от своих переживаний в моменты травмы является тем, что как раз и помогает многим людям пережить саму травму. Но пока вы уже знакомы с известным мотивом: активы потом, обязательства сейчас. Хроническая диссоциация в наших обыденных переживаниях является просто неэффективной долговременной стратегией для счастливой и продуктивной жизни.

Будем честны: поскольку некоторые состояния бездумности помогают пережить травму, то бездумность воистину является *даром* разума (не многие специалисты по ДПТ скажут вам это!). Однако одна лишь бездумность является гиблым путем по жизни. Что, если все время быть реактивным по отношению ко всему? Что, если бы вы постоянно отключались, даже в самые заветные моменты? Что, если бы вы все время делали быстрые, беглые и не всегда точные суждения? Вот для чего так необходимо противоположное бездумности *самосознание*.

ЧТО ТАКОЕ САМОСОЗНАНИЕ

Разве не прекрасно было бы, если бы существовал способ восстановить осознание и терпимость до их нормального равновесия? Разве не прекрасно было бы снова начать замечать и ценить цветы, птиц, собак и детей в парке, вместо того, чтобы видеть в каждом проходящем мимо человеке очередного нападающего? Что ж, у меня для вас хорошие новости: существует навык, обучающий осознанию и терпимости одновременно. Он называется *самосознанием*!

“Самосознание” является новомодным словечком в лечебных кругах, которое не употребляется в общей популяции. Но на самом деле принцип самосознания существовал на протяжении тысяч лет.

Когда люди слышат о самосознании, они думают о практиках медитации или мистических переживаниях. Хотя эти практики и могут быть примерами самосознания, самосознание является достаточно простым и обыденным. Этот принцип легко применим к любому из нас. Несмотря на то что самосознание требует терпения и практики (как и все хорошее в жизни), для него не требуются десятки лет ученичества у известного гуру.

Существует много определений самосознания, но вот мое любимое: “Быть осознанным, намеренным, жить в настоящем и не осуждать” (заимствовано из Siegel, 2007, 10). Это определение состоит из четырех отдельных частей. Давайте рассмотрим каждую из них чуть подробнее.

1. Быть осознанным.
2. Быть намеренным.
3. Жить в настоящем.
4. Не осуждать.

Быть осознанным

“Быть осознанным” — значит замечать, наблюдать и обращать внимание на что-либо. Мы уже упоминали осознание и то, как травма выводит его из равновесия. Теперь пришел ваш черед заняться делом! Возьмите ручку и ответьте на следующие вопросы. Не спешите и будьте честны с собой.

Как травма повлияла на вашу осознанность?

Существуют ли вещи, которые вы замечаете сейчас, но не замечали перед травмой?

Быть намеренным

“Быть намеренным” означает делать что-либо специально или умышленно, в противоположность случайным или нечаянным поступкам. Все мы замечаем вещи, когда уже слишком поздно или когда уже не остается другого выхода, кроме как заметить их. Однако зачастую, когда у нас имеется выбор, мы можем не заметить чего-то. Именно поэтому мелкие проблемы накапливаются со временем; мы не замечаем их, пока они не станут большими. Это одна из причин, почему так важно учиться быть более осознанным — *намеренным*.

Каким сферам своей жизни вы уделяете меньше времени, чем должны? (В этот список можно включить практически что угодно: супругов, детей, работу, финансы и т.д.)

Как игнорирование этих сфер жизни заставило мелкие проблемы стать большими?

Не осуждать

Поговорим о четвертом компоненте самосознания: “Не осуждать”. Теперь самосознание стало гораздо прочнее. Каким образом? Представьте, что случится с нами, когда мы улучшим свое намеренное осознание настоящего? Мы начнем замечать много вещей, которые хотели бы не видеть. В некотором смысле, научиться быть более самосознательным (более намеренно осознающим настоящее) означает избавиться от отрицания и прочих защитных механизмов. Это означает подвергнуть себя всей грязи, которую мы затолкали под кровать. Это означает включить свет и увидеть, что в комнате бардак. Так что же происходит, когда улучшается осознание нами вещей, которые мы не желаем видеть? Мы провоцируем *суждение!*

Ранее в этой главе мы объяснили суждения как разделение людей и вещей на две крайние категории: хорошее или плохое, безопасное или небезопасное, друг или враг. Суждения также являются отрицательными посланиями, проходящими сквозь наш разум. Большинство этих отрицательных посланий, вероятно, исходит непосредственно от людей, которые были или есть важными для нас. Со временем, слыша эти негативные послания снова и снова, мы начинаем усваивать их. Другими словами, они становятся нашими собственными негативными посланиями, копошащимися в голове.

Противоположностью осуждения является *принятие (терпимость)*. Осуждение выкрикивает: “Жизнь не должна быть такой!” Однако терпимость просто отмечает: “Да, но сейчас дела обстоят именно так”. И в этом очередная ирония жизни: вопреки здравому смыслу, осуждение на самом деле не делает ничего лучше. Задумайтесь над этим. Когда осуждение себя или других улучшало ситуацию? С другой стороны, принятие проблемы такой, как она есть, поставит вас в лучшее положение для решения этой проблемы.

Следовательно, самосознание — это не только осознание. Это еще и *терпимость!* Самое любопытное, что оно одновременно повышает и осознание, и терпимость.

Как травма повлияла на вашу терпимость? Начали ли вы делить вещи из своей жизни на две категории (хорошие или плохие, безопасные или небезопасные, друг или враг)?

Приведите некоторые из своих суждений (или негативных убеждений) о себе или других.

Эти суждения делают вашу жизнь лучше или хуже?

Подведем промежуточные итоги: первыми тремя компонентами самосознания является осознание, в частности *намеренное осознание настоящего*. Необходимо научиться намеренно замечать, наблюдать и обращать внимание на события, происходящие здесь и сейчас. Вот, где начинается самосознание!

Сочетание осознанности и терпимости

Так почему же самосознание так важно? В чем особенность осознания и терпимости? Ответ прост. Даже в самых лучших условиях жизнь полна проблем. А что происходит, когда мы игнорируем или не можем принять их? Исчезнут ли они? Исправятся ли они сами по себе? Конечно нет! Осознание и терпимость — это не случайные и бессмысленные упражнения. Это скорее инструменты, необходимые, чтобы справляться с жизнью. Как только мы осознаем свои проблемы и примем их, мы окажемся в лучшем положении, чтобы справиться с ними. Только так мы окажемся в положении, чтобы решить, где и как начать действовать, и действовать ли вообще. Но без осознания и принятия мы продолжим болтаться по жизни, делая проблемы только хуже.

Ранее в этой главе мы узнали, что пережившие травму испытывают нарушения осознания и терпимости (что приводит к бездумному стрессу, например реактивности или диссоциации). Мы также узнали, что диалектическая поведенческая терапия основывается на поиске равновесия между полными противоположностями. И первыми противоположностями, которые мы должны уравновесить, будут бездумность и самосознание, тогда как самосознание целиком направлено на повышение осознания и терпимости.

Помните, как я говорил, что бездумность является даром разума, потому что помогает пережить травму? Что ж, самосознание — это тоже дар разума, ведь оно учит нас снова любить и ценить жизнь. Единственная загвоздка в том, что самосознание — это дар, который мы должны изучить и использовать! В отличие от бездумности, самосознание не приходит само собой.

Так как же выглядит *прикладное самосознание*? Рад, что спросили! Я свел все к простой формуле, к которой мы будем возвращаться на протяжении всей книги:

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Красота этой формулы в том, что *осознание* плюс *принятие* уже дают *действие*. По сути, само внедрение осознания и принятия уже является большим действием, чем многие люди выполняют в обыденной жизни. Таким образом, порой осознание и принятие являются единственными действиями, к которым следует прибегнуть в стрессовой ситуации. Иногда дела и правда улучшаются, когда вы лучше осознаёте и принимаете их. Однако в некоторых случаях повышенное осознание и повышенная терпимость помогают нам понять, что требуется дальнейшее действие. В любом случае теперь вы пребываете в более выгодном положении для принятия лучших решений, чтобы двигаться вперед.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИКЛАДНОГО САМОСОЗНАНИЯ

Выработайте у себя привычку намеренно уделять внимание определённому занятию минимум 5 минут каждый день. Другими словами, практикуйте навык намеренного обращения внимания на настоящее. Когда вы обращаете внимание на то, чем занимаетесь, в сознании могут всплывать другие мысли, чувства, воспоминания, ощущения, нужды и перерывы. Каждый раз, когда вас отвлекает что-то в теле, голове или окружении, просто отметьте раздражитель, а затем вновь сосредоточьтесь на занятии.

Помните: если вы отвлекаетесь, это не означает, что вы не преуспели в самосознании. Наоборот, замечать отвлекающие факторы — функция самосознания! На самом деле одним из раздражителей, которые вы можете испытать, может быть осуждение себя за недостаточное самосознание. Угадайте, что? Пока вы отмечаете свои суждения, вы все еще самосознательны! Чем больше внутренних и наружных раздражителей (особенно своих суждений) вы отмечаете и принимаете, тем менее отвлекающими становятся эти раздражители, и тем больше возрастает ваше самосознание.

Вы можете начать практиковать самосознание практически с чем угодно. Вот пример нескольких простых и обыденных занятий, с которых можно начать практиковать самосознание.

- Дыхание
- Ходьба
- Прием пищи
- Пение
- Молитва
- Прослушивание музыки
- Слушание супруга/супруги
- Мытье посуды
- Зарядка
- Наблюдение за восходом или закатом
- Игра на музыкальном инструменте
- Игра с детьми

Давайте разберем несколько из этих активностей, чтобы показать вам, как улучшить самосознание всего за несколько минут в день. Как вы увидите из этих примеров, одни и те же базовые принципы самосознания применимы ко всем ситуациям, в независимости от того, какое занятие вы практикуете.

Осознанное дыхание

1. Найдите тихое место. Избавьтесь от всех раздражителей. Выключите всю технику.
2. Сядьте или лягте в удобном положении.
3. Начните замечать свой дыхательный цикл. Замечайте каждый свой вдох. Затем замечайте каждый свой выдох.
4. Если ваш разум блуждает, аккуратно отметьте, на что он отвлекся, а затем вернитесь к дыханию.
5. Если вас отвлекает что-либо еще, обратите внимание на раздражитель, а затем вернитесь к дыханию.
6. Попробуйте не расслабляться настолько, чтобы уснуть. Но если вы все же уснете, вы все равно не провалили самосознание... Вы преуспели в релаксации!

Осознанное слушание

1. Найдите тихое место. Избавьтесь от всех раздражителей. Выключите всю технику.
2. Вы и ваш собеседник должны сесть в удобном положении.
3. Слушайте каждое слово, которое говорит собеседник.
4. Смотрите в глаза собеседнику, в то время как он говорит.
5. Замечайте изменения выражения лица, сопровождающие его слова.
6. По мере того как в вашем разуме возникают мысли, чувства и реакции, отметьте эти переживания, после чего аккуратно вновь сосредоточьтесь на словах собеседника.
7. Вы также можете отметить свои реакции на слова собеседника. Замечать эти потенциальные реакции вполне нормально, но постарайтесь не проявлять их. Просто отметьте их, а затем плавно верните внимание на слова собеседника.

Осознанное мытье посуды

1. Кухни редко бывают тихим местом (у меня дома так точно), но попытайтесь устранить любые раздражители. Выключите всю технику.
2. Обратите внимание на напор воды и ее температуру.
3. Отметьте запах и скользкое ощущение от средства для мытья посуды.
4. Отметьте цвет, форму, размер и текстуру каждого предмета в раковине.
5. Обращайте внимание на любое ощущение, связанное с мытьем посуды.
6. Если ваш разум блуждает, аккуратно отметьте, на что он отвлекся, а затем вернитесь к дыханию.
7. Если вас отвлекает что-либо еще, обратите внимание на раздражитель, а затем вернитесь к дыханию.

Принцип 4Р

Один из моих любимых способов примерять самосознание в ежедневной жизни я назвал “Принцип 4Р” (4Р означает: *распознать, разрешить, расследовать и развивать*). Этот принцип поможет использовать концепции осознания и терпимости, вместо того, чтобы осуждать. Я особенно люблю прибегать к этому принципу, когда чем-то расстроен. Первым делом я *распознаю* признаки гнева и просто *разрешаю* ему приходиться и уходить, словно волна. Например, я могу отметить, что сжал кулаки. Затем вместо того, чтобы осуждать гнев, я *расследую* его, задавая себе вопросы, вроде следующих: *Интересно, почему я зол? Интересно, что вызвало гнев? Интересно, почему я расстроен сильнее обычного?* В конечном итоге я *развиваю* себя, используя одну из копинг-стратегий, о которых мы поговорим в главе 3, таких как контролируемое дыхание, мышечная релаксация и мини-отпуск.

Теперь сами испытайте принцип 4Р. Подумайте о сильной эмоции, потребности или желании, которое вы иногда испытываете. Затем дайте ответы на следующие вопросы.

1. **Распознать.** Откуда вы знаете, что это чувство приближается? Где в своем теле вы его ощущаете?

2. **Разрешить.** Представьте, что это чувство приходит и уходит, словно волна. Как вам обуздать эту волну, вместо того, чтобы сопротивляться ей?

3. **Расследовать.** Откуда приходит это чувство? Почему вы испытываете его сейчас?

4. **Развивать.** Что вы можете сделать, чтобы успокоиться? Как вам следует позаботиться о себе в настоящий момент?

Применение прикладного самосознания

Подумайте об актуальной проблемной ситуации, в которой вы не реагируете эффективно. Это может быть что угодно: конфликт с супругом/супругой, оплата счетов, общение с детьми и тому подобное. В данном упражнении вы научитесь лучше справляться с этой ситуацией, повышая свое самосознание. В частности, вы научитесь прибегать к прикладному самосознанию, используя формулу, изученную ранее:

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Осознание

Что вы могли пропустить в данной ситуации?

Как игнорирование этих деталей сделало все только хуже?

Что вы вынесли из этой ситуации сейчас, целенаправленно обращая больше внимания?

Принятие

Каковы ваши суждения относительно данной ситуации?

Как эти негативные убеждения сделали все только хуже?

Каким образом принятие данной ситуации поставит вас в лучшее положение для ее решения?

Действие

Основываясь на вашем нынешнем осознании и принятии ситуации, требуются ли дальнейшие действия?

Если требуются дополнительные действия, каков дальнейший план?

Чем ваша новая реакция отличается от изначальной реакции?

Подведем итоги: мы теперь знаем, что травма влияет на два мыслительных процесса — *осознание* и *принятие*. Когда осознание и принятие поражаются в значительной мере, мы оказываемся в состоянии бездумности. Двумя примерами бездумности, особенно часто встречающимися среди переживших травму людей, являются диссоциация и реактивность. Несмотря на то что и реактивность, и диссоциация являются адаптивными и необходимы в моменты опасности, они не являются эффективными долгосрочными стратегиями на протяжении жизни. К счастью, мы освоили навык под названием *самосознание*, который помогает восстановить и осознание, и терпимость в повседневной жизни.

Поздравляю, вы только что завершили первый урок! Теперь вы делаете первые смелые шаги навстречу применению самосознания в своей жизни!

ТРИ РАЗУМА

Ознакомившись с понятием самосознания, поговорим о самом разуме. В частности, рассмотрим продукты, генерируемые разумом: *мысли* и *чувства*. Что это такое, почему они нужны нам и что с ними делать? Что, если бы у нас были только мысли, а не было чувств? И что, если бы у нас были только чувства, а не было мыслей? Что, если бы все решения принимали

наши мысли? Или если бы всем командовали наши чувства? Что, если бы мы с самого начала не знали, что чувствуем и о чем думаем? Этот раздел даст ответы на все вопросы.

Разум мыслящий и разум чувствующий

Начнем с самого начала. Что такое мысли и что такое чувства? Чтобы помочь ответить на этот вопрос, подумайте о своей любимой песне. Вспомните слова этой песни. Аналогично тому, как текст песни пробегает по песне, *мысли* пробегают у вас в голове. Теперь подумайте о музыке своей песни. Можете ли вы описать все ее музыкальные элементы, такие как бит, ритм, объемность, гармоника, мелодия, инструменты и так далее? Аналогично тому, как музыка определяет настроение песни, чувства, или эмоции, делают то же самое с нами — они устанавливают настроение разума.

Точно так же, как песня имеет слова и музыку, ваш разум состоит из мыслей и чувств. Это означает, что одна часть вашего мозга отвечает за мышление, а другая — за чувствование. Для простоты будем называть эти части *разумом мыслящим* и *разумом чувствующим*.

Дар мыслящего разума в том, что он *вербальный*. Язык — это одна из сложнейших вещей, на которые способен человек. На сегодняшний день лингвисты не могут объяснить, почему или как маленькие дети способны изучить что-то сложное автоматически, быстро и в таком раннем возрасте — когда другие части их мозга еще даже не развились! Если вы когда-либо во взрослом возрасте пытались учить другой язык, то знаете, насколько это сложный процесс. Мы используем язык каждый день практически во всем, что делаем. Несмотря на то что несколько других видов животных владеют ограниченными формами лингвистических выражений, безграничные возможности вербальной коммуникации определяют нас как людей. По сути, человеческая культура никогда бы не достигла своих высот без *использования слов*.

А вот дар чувствующего разума в том, что он *невербальный*. Чувствующий разум участвует в коммуникации точно так же, как и разум мыслящий, только без слов. Ученые предполагают, что малыши владеют эмоциями еще до своего рождения (Parncutt, 2015). И это неудивительно, ведь они выражают эмоции уже с первых секунд появления в этом мире! Поскольку малыши не умеют говорить, они используют эмоции для общения, мотивации и влияния на других. И эта способность не исчезает никогда: на протяжении всей жизни мы продолжаем использовать эмоции для общения, мотивации и влияния на самих себя и других людей (Linehan, 2015). Несмотря на всю поразительность дара речи, ученые отмечают, что, когда

вербальные и невербальные послылы противоречат друг другу, мы больше склонны уделять внимания невербальным посылам (Frank, 2016).

Так какой разум важнее? Это вопрос с подвохом, поскольку мы нуждаемся в них обоих. Предположим, вы стали свидетелем столкновения двух автомобилей и один из водителей оказался серьезно травмирован. Допустим для начала, что у вас есть разум чувствующий, но нет разума мыслящего. Было бы это хорошим вариантом? Наверное, нет, потому что вас бы охватило такое количество различных эмоций, что вы бы не знали, что делать. А теперь предположим, что у вас есть разум мыслящий, но нет разума чувствующего. Это было бы хорошим вариантом? Все еще нет. Даже если вы точно будете знать, что делать, разве вам будет дело до травмированного водителя, если у вас совсем нет эмоций? Нет, вам будет все равно, ведь для этого нужны такие эмоции, как сострадание и эмпатия, даже для того, чтобы вы захотели помочь кому-либо.

На данный момент вы должны отчетливо понимать, что нам нужны в одинаковой мере и мыслящий разум, и разум чувствующий. Так как же мы можем пользоваться ими одновременно?

Разум уравновешенный

Мы можем сбалансировать свой мыслящий и чувствующий разум, добавив в игру третий разум — *разум уравновешенный*. На протяжении всей истории люди сталкивались с различными названиями, описывающими уравновешенный разум. Кто-то называл его интуицией. Кто-то — нашим сознанием. Некоторые называли его душой. Но независимо от терминологии, разум уравновешенный — это разум над разумами; другими словами, это часть разума, которая наблюдает и контролирует остальной разум.

Уравновешенный разум имеет много полезных функций:

- **определяет наши мысли и чувства.** Другими словами, уравновешенный разум — это часть мозга, которая с самого начала говорит нам, о чем мы думаем и что чувствуем;
- **оценивает наши мысли и чувства.** Иными словами, уравновешенный разум является уникальной частью человеческого разума, которая позволяет отражать элементы разума на других. Уравновешенный разум позволяет нам думать о мыслях и чувствовать чувства или даже думать о чувствах или чувствовать мысли! Бывало ли такое, что у вас возникала мысль, но затем другая мысль говорила первой мысли, что в ее пользу ничего не свидетельствует? А было ли у вас такое, что вы испытывали чувство, но затем другая эмоция давала вам

понять, что вам с этим чувством неловко? Или, может быть, вы испытывали вину за какие-нибудь свои мысли? Или думали, что ваше чувство нелогично? Все это примеры использования уравновешенного разума для оценки мыслей и чувств;

- **позволяет нам *регулировать* свои мысли и чувства.** Например, уравновешенный разум может приказать нам прекратить быть одержимыми чем-то, когда у нас слишком много беспокойных мыслей, или может помочь ослабить наши эмоции, если они слишком обострились;
- **помогает нам *сбалансировать* свои мысли и чувства.** Может, вы когда-нибудь замечали, что ваш разум мыслящий и разум чувствующий несут разные послания? Ваш мыслящий разум может говорить: “Ты все сделал правильно!”, но чувствующий разум все равно испытывает вину. Здесь-то и вступает в дело уравновешенный разум, чтобы сбалансировать ваш мыслящий и чувствующий разум. Разум уравновешенный может, к примеру, решить: “Знаешь, технически я сделал все правильно, но я бы мог отреагировать скорее, поэтому не будет лишним попросить прощения за свою роль в этом”.
- Помните, как мы говорили, что процесс диалектики полностью заключается в обучении уравновешивания противоположностей? Видите, это является задачей уравновешенного разума. Разум уравновешенный знает, как сбалансировать наши мысли и чувства, даже если они несут противоположную информацию. Кроме того, уравновешенный разум также знает, как найти баланс между *чрезмерным* и *недостаточным* обдумыванием или чувствованием. Это и является актом балансировки! Как мы увидим в последующих разделах, уравновешенный разум также знает, как уравновешивать все прочие виды противоположностей;
- **учит принимать мудрые сбалансированные решения, привлекая к участию *и* мысли *и* чувства.** После тщательного анализа вербальных и невербальных сигналов хорошо развитый уравновешенный разум всегда имеет несколько вариантов. Например, уравновешенный разум может решить встать на сторону разума мыслящего. Или он может решить поддержать разум чувствующий. В конце концов, уравновешенный разум может решить достичь компромисса, интегрировать или даже трансформировать думающий и чувствующий разум (иными словами, объединить то, что говорят мысли, с тем, что говорят чувства, в совершенно новое сообщение). Независимо от выбора, уравновешенный разум всегда принимает лучшие решения,

чем разум думающий или разум чувствующий в одиночку. Конечно, не бывает идеального уравновешенного разума. Тем не менее со временем и с принятыми решениями, особенно с практикой и жизненным опытом, уравновешенный разум становится все лучше.

КОГДА УРАВНОВЕШЕННЫЙ РАЗУМ ТЕРЯЕТ РАВНОВЕСИЕ

Как ни печально, но некоторые из нас научились игнорировать уравновешенный разум. Это может произойти, когда мы снова и снова получаем множество *дискредитирующих посланий* от других людей. Нас выводит из строя, когда кто-то другой нарушает какие-либо аспекты наших переживаний. К примеру, когда кто-то раз за разом твердит нам, что мы не должны чувствовать себя определенным образом, или что наш образ мышления глупый, тогда мы прекращаем обращать внимание на то, как мы думаем и что чувствуем. Иными словами, прекращаем использовать уравновешенный разум.

Дискредитирующие послания даже не обязательно должны содержать слова. По своей сути, многие дискредитирующие послания невербальны. Насилие и игнорирование являются примерами дискредитирующих посланий, непосредственно утверждающих, что наши мысли и чувства не имеют значения. Вероятно, самым инвалидизирующим посланием является сексуальное насилие. Сексуальное насилие передает: “Ничто в тебе не имеет значения. Твои мысли не имеют значения. Твои чувства не имеют значения. Твое тело не имеет значения. Ты не имеешь значения психически, эмоционально, физически, духовно или сексуально”.

Исследования явно указывают, что травма выводит из строя, а выведение из строя травмирует. С одной стороны, травма заставляет вас терять свое ощущение реальности. Для этого даже существует специальный термин — *дереализация*. Это происходит, когда вы теряете ощущение того, что реально, а что нет (American Psychiatric Association, 2013). И вот когда даже ваши собственные переживания не кажутся вам реальными, вы становитесь выведенными из строя. С другой стороны, само по себе выведение из строя также вызывает симптомы травмы. Например, если вы постоянно слышите, что вы не важны, что ничего не стоите, что не должны были родиться, у вас могут возникнуть точно такие же симптомы, как у жертвы сексуального насилия. Например, у вас могут возникнуть кошмары, воспоминания травмирующих событий и триггеры, связанные с инвалидизацией (Linehan, 2015).

Тем не менее существует черта, за которой наступает выведение из строя. В итоге вы начинаете верить в ложные или негативные послания больше, чем своему уравновешенному разуму. И как только вы научитесь игнорировать свой уравновешенный разум, результаты будут плачевными. Вспомните все роли и функции уравновешенного разума. Если вы больше не обращаете внимания на свой уравновешенный разум, вы больше не сможете замечать или регулировать свои мысли или чувства. А это значит, что вы сдаетесь в прямом смысле на милость того, о чем вы можете подумать или почувствовать — но самое главное, что вы даже не будете *знать*, о чем думаете и что чувствуете! Это не лучший фундамент для принятия правильных решений, согласитесь?

Как только мы прекращаем прислушиваться к своему уравновешенному разуму, мы теряем равновесие. Существует четыре направления, в которых может нарушаться наше равновесие.

- **Мы начинаем все слишком обдумывать.** Это происходит, когда мы снова и снова заикливаемся на чем-то.
- **Мы начинаем все недостаточно обдумывать.** Это происходит, когда мы принимаем реактивные, импульсивные решения, не обдумав все.
- **Мы начинаем чрезмерно чувствовать.** Это происходит, когда мы испытываем множество захлебывающих эмоций одновременно.
- **Мы начинаем недостаточно чувствовать.** Это происходит, когда мы вовсе не можем испытывать свои эмоции; мы просто ничего не чувствуем.

Вообще, мы можем испытывать все четыре тенденции одновременно. Некоторые вещи мы обдумываем слишком долго, тогда как другие не обдумываем вовсе, на что-то мы реагируем излишне эмоционально, тогда как на другие вещи почти не реагируем. Я называю это двумя гражданскими войнами, одновременно протекающими в мозгу: разум думающий в войне с самим собой между чрезмерным и недостаточным думанием, а разум чувствующий в войне с самим собой между чрезмерным и недостаточным чувствованием. Как видите, последствия игнорирования уравновешенного разума довольно существенны. Вот почему для самосознания столь важно научиться обращать внимание на уравновешенный разум. Давайте потренируемся!

Учимся размышлять с умом: разум, чувства и равновесие

Подумайте о недавней ситуации, которая имела место в вашей личной жизни. Эта ситуация может быть либо позитивной, либо негативной. Теперь давайте проанализируем, что каждый из трех разумов говорит вам о данной ситуации.

Разум мыслящий

Что ваш мыслящий разум пытался сообщить вам вербально? Какие слова кружили у вас в голове?

Не слишком ли вы заикливайтесь на некоторых аспектах ситуации? Носились ли в голове мысли? Или, может, вас посещали одни и те же мысли снова и снова. Либо бывало сложно заставить ваш мыслящий разум думать?

Может, вы недостаточно обдумываете некоторые аспекты данной ситуации? Упускали ли вы важные детали или принимали импульсивные решения, не имея достаточно фактов или свидетельств?

Не противоречат ли друг другу любые из ваших вербальных посланий?

Бывало ли, что вы плохо разговаривали сами с собой? Что вы себе говорили?

Как эти вербальные послания мыслящего разума повлияли на ваш разум чувствующий?

Разум чувствующий

Как ваш чувствующий разум общается с вами через эмоции? Какие эмоции вы испытывали?

Не слишком ли эмоционально вы реагировали на некоторые аспекты ситуации? Не были ли ваши эмоции более бурными, чем того требовала ситуация?

Может, вы недостаточно эмоционально реагировали на некоторые аспекты ситуации? Не подавляли ли вы свои эмоции, умышленно или случайно? Почему?

Не противоречили ли друг другу любые из ваших эмоций?

Что послужило вашим эмоциональным триггером в данной ситуации? Есть ли у вас вообще эмоциональные триггеры?

Каким образом любые из эмоциональных посланий чувствующего разума повлияли на ваш мыслящий разум?

Поздравляю! Осознаёте вы это или нет, но вы только что использовали уравновешенный разум, чтобы проанализировать свой разум мыслящий и разум чувствующий. Давайте еще потренируем ваш уравновешенный разум, ответив на несколько вопросов. Продолжим на примере той же ситуации.

Разум уравновешенный

Считает ли ваш уравновешенный разум, что вы чрезмерно или недостаточно обдумали ситуацию? Может ли ваш уравновешенный разум предложить более сбалансированный образ мышления о данной ситуации?

Считает ли ваш уравновешенный разум, что вы чрезмерно или недостаточно эмоциональны в этой ситуации? Может ли ваш уравновешенный разум предложить более сбалансированный способ реагирования в данной ситуации?

Посылают ли ваш мыслящий и чувствующий разум противоположные послания? Может ли ваш уравновешенный разум сбалансировать эти противоположности?

В данной конкретной ситуации ваш уравновешенный разум больше склоняется на сторону разума мыслящего или разума чувствующего?

Что ваш уравновешенный разум вынес из этой ситуации?

Основываясь на информации от разума мыслящего и разума чувствующего, каким образом ваш уравновешенный разум будет справляться с подобными ситуациями в будущем?

Что ж, на данном этапе мы усвоили, что нуждаемся как в мыслях, так и в чувствах. Мысли (исходящие от разума мыслящего) содержат вербальные послания, тогда как эмоции (исходящие от разума чувствующего) содержат невербальные послания. Роль уравновешенного разума заключается в том, чтобы определять, оценивать, регулировать и балансировать наши мысли и чувства — чтобы затем принимать сбалансированные решения.

Однако когда мы испытываем хроническую дискредитацию, которая является и причиной и эффектом травматической ситуации, мы учимся не слушать голос уравновешенного разума. И как только мы начинаем игнорировать уравновешенный разум, мы теряем равновесие, склоняясь к недостаточному или чрезмерному обдумыванию вещей или проявлению эмоций. В данном разделе вы научились уделять больше внимания уравновешенному разуму, чтобы вернуть баланс в свою жизнь!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УРАВНОВЕШЕННОГО РАЗУМА ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СВОИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

К этому времени мы определили самосознание как сочетание осознанности и терпимостью. Мы узнали, что чрезвычайно важно научиться намеренно осознавать — и принимать — настоящий момент. Мы также увидели, что очень сложно одновременно повысить и осознание, и терпимость, потому что иногда, чем осознанней мы становимся, тем больше начинаем замечать вещи, которые видеть не хотели бы. Но мы также увидели, что повышение осознания и терпимости окупается, поскольку это ставит нас

в лучшее положение, чтобы справляться с проблемами по жизни. Другими словами, осознание и принятие помогают нам понять, как при потребности необходимо действовать.

В данном разделе мы продолжим развивать свой уравновешенный разум, чтобы повысить свое самосознание относительно базовых потребностей. Если вкратце, мы научимся лучше осознавать свои потребности и лучше их принимать, что, в свою очередь, поможет научиться эффективнее достигать их.

Начиная раздел, освежите в уме формулу самосознания:

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Маслоу строит пирамиду

В 1940 году известный психолог Абрахам Маслоу определил пять уровней базовых человеческих потребностей. Он расположил эти уровни в форме пирамиды. Низшие уровни в пирамиде обозначают потребности, наиболее необходимые для выживания, тогда как верхушка пирамиды обозначает потребности, необходимые нам для того, чтобы стать полноценным человеком.

Маслоу наблюдал несколько интересных закономерностей, связанных с этими уровнями потребностей. Во-первых, он отметил, что мозг более склонен сосредотачиваться на недостигнутых потребностях, чем на потребностях, которые уже удовлетворены. Во-вторых, Маслоу заметил, что, если большое количество потребностей невозможно удовлетворить, мозг начинает фокусироваться на более низких потребностях — самых необходимых для выживания. Иными словами, если слишком много потребностей невозможно удовлетворить, мозг переходит в режим выживания, а не фокусируется на процессе процветания (Maslow, 2013).

Давайте рассмотрим эти пять уровней потребностей, начиная с самого дна и продвигаясь вверх. Первый уровень пирамиды представляют *физические и медицинские потребности*. Все то, в чем мы точно нуждаемся, чтобы оставаться живыми: еда, одежда и жилье. Как только наши базовые биологические потребности достигнуты, мозг переключается на следующий уровень пирамиды, связанный с *безопасностью и защитой*. Лично я разделяю *физическую* безопасность и *эмоциональную* защищенность. Бывает, что мы физически в безопасности, но эмоционально не защищены. Следовательно, если присутствует эмоциональное насилие, то эти потребности не достигнуты.

Когда мы чувствуем себя защищенными и в безопасности, разум переключается на потребности, связанные с *любовью и принадлежностью*. Лично я и здесь провожу грань между чувством единения с одним человеком (любовью) и чувством включения в группу людей (принадлежностью). Как люди, мы нуждаемся в них обоих — у нас есть глубокая потребность в сильной связи с одним человеком, но также имеется большая потребность почувствовать себя частью чего-то большего, чем мы сами.



Когда достигнуты наши потребности в любви и принадлежности, разум переключается на потребности, связанные с *самооценкой и уважением*. Я и здесь провожу грань между терминами: *самооценка* указывает на то, какими мы себя видим, а *уважение* отражает отношение к нам других людей. В детском возрасте мы смотрим на себя, основываясь на том, как с нами обращаются другие. Если наши воспитатели хорошо к нам относятся (с уважением), у нас развивается здоровое и уравновешенное мнение о себе (самооценка). Однако, если наши воспитатели не уважают нас, мы с большой вероятностью можем испытывать низкую самооценку.

Наконец, когда наши потребности в самооценке и уважении достигнуты, наш разум переключается на высший уровень потребностей, которые Маслоу назвал *самореализацией*. Это просто термин для описания чувства завершенности, достижения своего максимального потенциала, своих целей или поддержания максимального уровня своей производительности. Поэтому я называю самореализацию потребностью в *личностном росте*.

Как травма влияет на пирамиду

Так как же мы справляемся со всем этим? Люди, пережившие травму, по определению испытывают неудовлетворенные потребности. Возможно, были проигнорированы некоторые из ваших биологических потребностей. Или, может, вам физически угрожали либо эмоционально унижали. Или, может, вы были отвергнуты своей семьей либо сверстниками. Возможно даже, вам говорили, что вы бесполезны.

Что происходит, когда наши потребности не достигнуты? Вспомните два принципа, открытых Маслоу.

1. Наш разум более склонен фокусироваться на недостигнутых потребностях, чем на достигнутых.

2. Когда невозможно достичь многих потребностей, мозг фокусируется на более низких потребностях. Другими словами, если один или больше из первых четырех уровней невозможно достичь, на них и фокусируется наш мозг. И именно тогда мы переходим в режим выживания, тратя свое время и энергию на достижение этих потребностей, вместо того, чтобы совершенствовать таланты, умения и интересы. Если вкратце, мы принимаем реактивную, основанную на *потребностях ориентированность*, вместо того, чтобы следовать *проактивной, основанной на сильных сторонах ориентированности*. Мы больше не сосредоточены на стремлении к максимальному потенциалу, достижении целей или максимальной производительности.

Чтобы проиллюстрировать этот процесс, воспользуемся простым примером. Предположим, у вас на работе наметился крупный проект. Теперь допустим, что вы заболели, но не можете посетить врача (биологическая потребность). Чтобы придать всему смысл, ваш партнер только что пришел домой в нетрезвом состоянии, что повышает вероятность домашнего насилия (безопасность и защита). Вдобавок ко всему ваша свекровь сказала: “Мы с самого начала не хотели, чтобы ты была частью этой семьи” (любовь и принадлежность). Вершиной всего этого стало то, что пьяный партнер назвал вас “ничтожной шлюхой” (самооценка и уважение). Какая часть вашего мозга будет свободной, чтобы заниматься проектом на

работе? Вы заметили, как ваш разум притягивается ко всем этим неудовлетворенным потребностям? Даже если вы успешно отстранитесь от всех этих проблем, вы можете отстраниться и от своего проекта.

Что еще хуже, большинство из нас не особо успешно справляются с удовлетворением своих потребностей в одиночку. На самом деле зачастую мы создаем еще больше проблем, чем имели в начале, в попытках достичь своих потребностей неэффективными, контрпродуктивными и дезадаптивными способами. Просто задумайтесь, сколько из наших импульсивных, реактивных и саморазрушительных привычек (наркотики, алкоголь, обжорство и небезопасный секс) являются на самом деле дезадаптивными попытками удовлетворения потребностей.

Так как же перевернуть все это? Применим самую важную формулу:

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Разумное удовлетворение своих потребностей

Это упражнение поможет вам лучше осознавать и принимать свои потребности, что, в свою очередь, поставит вас в лучшее положение для более эффективного их достижения.

Осознание

Для начала лучше осознаем свои потребности.

Случалось ли, что ваши базовые потребности для выживания не были удовлетворены? Какие из них?

Бывали ли моменты, когда вы чувствовали себя физически небезопасно? Опишите.

Бывали ли моменты, когда вы чувствовали себя эмоционально незащищенным? Опишите.

Возникало ли у вас чувство, будто вы нелюбимы? Опишите.

Бывали ли моменты, когда вы чувствовали, будто вам не место среди этих людей? Опишите.

Самооценка — это то, какими мы себя видим. Приведите примеры негативных посланий, которые говорили самому себе.

Уважение — это то, каким вас видят другие люди. Приведите примеры, когда другие люди обращались к вам неуважительно.

Приведите пример того, как отношение других влияло на вашу самооценку.

Принятие

Теперь давайте попытаемся принять свои потребности, разобравшись, почему каждая из них так важна.

Почему для наших биологических потребностей так важно достигать своего максимального потенциала?

Почему для достижения максимального потенциала мы нуждаемся в чувстве безопасности и защищенности?

Почему для достижения максимального потенциала мы должны чувствовать любовь по крайней мере одного человека?

Почему для достижения максимального потенциала мы должны чувствовать свою принадлежность к группе?

Почему для достижения максимального потенциала мы должны чувствовать уважение и иметь должную самооценку?

Приведите пример, когда вам приходилось жертвовать своими планами, целями и мечтами для достижения иных потребностей.

Действие

Теперь, когда вы лучше осознаёте и принимаете свои потребности, приступим к действию!

Какие из ваших потребностей на данный момент не удовлетворены?

Пытались ли вы когда-либо достичь своих потребностей нездоровым образом?

Определите пять примеров своего проблемного поведения. Какие свои потребности вы пытались удовлетворить с помощью каждого из этих поведений?

Проблемное поведение: _____

Потребность: _____

Проблемное поведение: _____

Потребность: _____

Проблемное поведение: _____

Потребность: _____

Проблемное поведение: _____

Потребность: _____

Проблемное поведение: _____

Потребность: _____

Каковы более здоровые способы удовлетворения этих потребностей?

Потребность: _____

Новое поведение: _____

Потребность: _____

Новое поведение: _____

Потребность: _____

Новое поведение: _____

Потребность: _____

Новое поведение: _____

Потребность: _____

Новое поведение: _____

Согласно Маслоу, наивысшей нашей потребностью является успешность или попытка стать лучшим в чем-либо. Опишите свои цели, планы и мечты на будущее.

Подведем итоги: в этом разделе мы научились лучше осознавать и принимать свои потребности. Сначала мы узнали, что имеем пять базовых уровней потребностей, от выживания (просто остаться в живых) до процветания (достижение своего максимального потенциала). Кроме того, мы узнали, что наш мозг более склонен фокусироваться на недостигнутых потребностях, чем на достигнутых; а когда мы не можем удовлетворить многие из своих потребностей, мозг сосредоточивается на потребностях, наиболее важных для выживания. Другими словами, когда неудовлетворенными остаются слишком многие из наших потребностей, мы сосредоточиваемся на выживании, а не на процветании. Но процветание все еще остается нашей потребностью; на самом деле, согласно Маслоу, это наивысшая из наших потребностей! Именно поэтому в последнем разделе данной главы мы посвятим целый раздел следующей теме: постановка целей для достижения максимального потенциала.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УРАВНОВЕШЕННОГО РАЗУМА ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

Согласно пирамиде базовых потребностей Маслоу, наивысшей нашей потребностью являются цели, которые мы перед собой ставим и к которым стремимся. Поэтому мы завершаем данную главу целым разделом, полностью посвященным единственной потребности: потребности в целях для жизни и исцеления.

Существует множество исследований, изучающих, как постановка целей увеличивает производительность. Но постановка целей может помочь и при травме. Одно исследование показало, что постановка целей заметно способствует снижению симптомов травмы, даже при хроническом ПТСР, связанном с боевыми действиями (Avraham et al., 1992). А в другой работе доказывается, что цели лучше, если они поставлены с умом: специфические, измеримые, достижимые, актуальные и своевременные (заимствовано из Scott, 2017).

Предположим, вы поставили перед собой цель стать лучшим учеником. Хотя это отличная цель, с ней есть несколько проблем. Во-первых, неясно, как вы узнаете, что стали лучше учиться. Во-вторых, непонятно, что необходимо сделать, чтобы начать лучше учиться. Так давайте используем постановку целей с умом и заменим “Стать лучшим учеником” целью “Я хочу, чтобы все мои оценки были не ниже тройки, и для этого буду делать всю домашнюю работу, просматривать конспекты уроков, учиться по полчаса в день, учиться час перед экзаменами и просить помощь в обучении, если это необходимо”. Видите, эта цель содержит элементы, которые делают общую цель более специфической, измеримой, достижимой, актуальной и своевременной? Исследования показывают, что мы с большей вероятностью достигнем своих целей, если они сформулированы с умом.

Постановка целей с умом (SMART)

Взгляните на следующие сферы своей жизни и присвойте каждой из них значение от 1 до 10: 10 означает, что в этой сфере у вас все превосходно; 1 — что в этом плане вы совершенно несчастны и хуже быть уже не может. Поставьте оценку в центральном узком столбце. Далее определите аспект своей жизни, над которым хотите больше всего поработать. Это может быть сфера с самой низкой оценкой либо сфера, в которой все неплохо, но

порой ощущается необходимость в прогрессе. Поставьте звездочку рядом с каждой целью, на которой вы хотите сосредоточиться по мере чтения книги. В последнем столбце коротко опишите, что нужно сделать, чтобы привести эту сферу жизни к идеальным 10 баллам.

Важный аспект жизни	Оценка (1–10)	SMART-цели
Стресс и решение проблем		
Работа и финансы		
Друзья и сверстники		
Свидания и романтические отношения		
Родители и опекуны		
Чувства и эмоции		
Хобби и увлечения		
Школа и обучение		
Брак и отношения		
Испытательный срок и УДО		
Внешность		
Мысли о себе		
Прочие мысли		
Наркотики и алкоголь		
Другие привычки		
Прочие важные аспекты		

Поздравляю! Теперь вы умеете с умом ставить перед собой цели, которые будут направлять вас на протяжении всей книги. Помните про эти цели, выполняя упражнения в оставшихся главах данной книги.

РЕЗЮМЕ

В этой главе мы узнали, что травма выводит нас из равновесия, приводя к экстремальным условиям. Этот процесс особенно поражает наше осознание, принятие, мысли и чувства. Например, травма заставляет нас уделять больше внимания определенным деталям, игнорируя все остальные. Кроме того, травма заставляет нас чрезмерно или недостаточно думать или чувствовать. Травма также активизирует наши суждения, делая менее восприимчивыми к серым зонам жизни. Наконец, травма (по своему определению) означает, что наши ощущения были выведены из строя и некоторые потребности не были достигнуты — включая потребность быть продуктивным, конструктивным и достигать максимального потенциала.

Совершенно очевидно, что травма вызывает множество проблем. Так когда же нам нужно приступить к восстановлению равновесия? Превосходным местом для начала будет навык под названием “самосознание”. Мы определили самосознание так: “Намеренно обращать внимание, жить в настоящем и не осуждать”. Мы узнали, что это определение состоит из двух частей — осознания и принятия. Также мы узнали, что уравновешенный разум является частью нашего разума, которая знает, как быть осознанным и, соответственно, знает, как восстановить равновесие в нашей жизни. Когда мы лучше осознаём и принимаем свои мысли, чувства и потребности, мы оказываемся в лучшем положении, чтобы приступить к действию. Но также мы в этой главе изучили, что нашей высшей потребностью является достижение своего максимального потенциала. Именно поэтому мы завершили данную главу занятием по правильной постановке своих целей, которые правильно направляли бы вас на протяжении всей книги — и жизни!

ГЛАВА 2

Восстановление равновесия с помощью осознания, принятия и действия

В первой главе книги мы узнали, что самосознание целиком и полностью основывается на том, чтобы “Обращать внимание, быть намеренным, жить настоящим и не осуждать”. Самосознание в целом включает в себя и осознание, и принятие. Мы также узнали, что если мы станем более осознанными и терпеливыми, то это окупится, потому как обе эти привычки ставят нас в лучшее положение для принятия решений по жизни — другими словами, для действия. Именно поэтому мы определили самосознание следующей формулой:

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

В данной главе мы подробнее рассмотрим каждую из этих тем. В частности, мы увидим, что осознание, принятие и действие — это не просто переключатели, которые мы включаем или выключаем. Наоборот, одни проблемы мы можем осознавать лучше, чем другие; одни проблемы мы принимаем лучше, чем другие; а еще мы можем начать действовать, с большей вероятностью прибегнув к определенному поведению.

Из-за того что жизнь такая сложная, осознание, принятие и действие тоже могут быть сложными. Например, вы можете предпочесть не осознавать проблему; или можете предпочесть не принимать ее; или же вы

предпочтете не действовать. Именно поэтому осознание, принятие и действие часто происходят постепенно, поэтапно. В этой главе вы изучите различные сферы осознания, стадии принятия и уровни действия.

СФЕРЫ ОСОЗНАНИЯ

Вы когда-либо замечали что-то в другом человеке еще до того, как он сам заметил это? Возможно, у этого человека смешной тик, или он слишком часто использует слово “типа” в одном предложении? С другой стороны, вы когда-нибудь задумывались, что другие люди могут замечать в вас вещи, о которых вы и не подозреваете? В этом разделе мы обсудим различные сферы осознания.

Сфера 1: информация обо мне, которую знают другие *и* я сам.

Сфера 2: информация обо мне, которую знают другие, *но не* знаю я сам.

Сфера 3: информация обо мне, которую знаю я, *но не* знают другие.

Сфера 4: информация обо мне, которую не знаю я *и* не знают другие.

	Известно мне	Неизвестно мне
Известно другим	Сфера 1 ЯВНОЕ	Сфера 2 СЛЕПАЯ ЗОНА
Неизвестно другим	Сфера 3 СКРЫТОЕ	Сфера 4 НЕИЗВЕСТНОЕ

Сфера 1 относится к *общественной, или публичной*, информации, поскольку это информация, известная и вам, и другим. Например, большинство людей из вашего социального круга наверняка знают ваше имя, чем

вы занимаетесь, где живете, сколько у вас детей и тому подобное. Сфера 1 — это тема светской беседы.

Сфера 2 относится к *слепым зонам*. Это информация, которую другие знают о нас, но мы сами не знаем. Как бы неприятно это не звучало, но у всех есть слепые зоны. Мы попросту не можем видеть с себя так же, как нас видят другие. Даже если мы посмотрим в зеркало, мы все равно не увидим себя такими, какими нас видят другие. Следовательно, люди могут замечать в нас детали, о которых мы и не подозревали.

Слепые зоны становятся серьезной проблемой, когда у нас возникают трудности с тем, что другие видят, а мы нет. У людей, переживших травму, могут наблюдаться уникальные слепые зоны. Например, некоторые ваши реакции могут показаться чрезмерными для окружающих. А некоторые ваши триггеры могут показаться другим нелогичными. Или же ваши сильные эмоции могут показаться кому-то непропорциональными.

Одной из целей этой книги является помощь в определении ваших слепых зон.

Сфера 3 касается *скрытой информации*, поскольку это то, что знаете вы, но не знает никто другой. Со скрытой информацией связана одна хитрость. Некоторая информация является персональной и мы должны держать ее при себе, потому как другие не должны знать о нас всё. Однако некоторая информация, если держать ее в секрете, бывает токсичной, и нужно поделиться ею с доверенным лицом. Другими словами, в этом вся разница между *здоровыми* и *нездоровыми* секретами. Примерами нездоровых *секретов* является информация о прошлом или настоящем насилии, игнорировании или травме. Как люди, мы не были созданы, чтобы нести это бремя в одиночку!

Еще одной целью этой книги является определение любого травмирующего опыта (в вашем прошлом или настоящем), который нуждается в проработке.

Сфера 4 касается *неизвестного*. Это информация, неизвестная никому, — пока что! Но если вы продолжите продвижение по этой книге (и по жизни), информация из этой сферы станет переходить в другие сферы. Чем больше вы будете оттачивать навыки из этой книги, тем больше вы (и другие) узнаете о себе!

Что в вашей сфере?

Ответьте на следующие вопросы о вас.

Какие три вещи о вас известны большинству людей?

Какие у вас были слепые зоны в прошлом?

Возможно ли, что у вас все еще есть слепые зоны? Если да, какими они могут быть?

Приведите несколько примеров ваших нездоровых секретов в прошлом.

Есть ли у вас сейчас нездоровые секреты, в которых нужно признаться? Можете ли вы поделиться ими с доверенным другом или советником?

Жизнь — это загадка! О каких своих сторонах вы хотели бы узнать больше?

Что вы узнали о себе из этого упражнения?

Поздравляю! Вы только что улучшили свое самосознание! Вы не только определили некоторые из слепых зон, но также идентифицировали информацию, с которой нужно поработать, возможно, со специалистом. В двух следующих разделах вы научитесь справляться с двумя особыми видами слепых зон: *отрицанием* и *предобдумыванием*.

СТАДИИ ПРИНЯТИЯ

Всем нам время от времени приходится бороться, чтобы решиться принять реальность такой, какая она есть. Иногда реальность настолько болезненна, что мы можем притворяться, будто чего-то не существует или никогда не происходило. Людям, пережившим травму, приходится принимать еще более суровую реальность, чем остальным. Просто принять саму травму достаточно сложно. Но это еще не все. Вы также должны принять

то, как травма повлияла на все аспекты вашей жизни: мысли, эмоции, поведение и отношения. Чтобы исцелиться от травмы, требуется принять (*не согласиться, а принять*) не только саму травму, но и все способы, которыми она влияет на вашу жизнь сейчас.

Порой реальность настолько сурова, что мы не можем просто принять ее. Тогда мы начинаем обрабатывать реальность по стадиям. Иногда мы проходим несколько фаз неприятия, прежде чем достигнем точки принятия. Это совершенно нормально и здорово, если мы направлены на полное принятие. К сожалению, если мы слишком надолго задерживаемся в одной из форм неприятия, жизнь становится только хуже. Никто из моих знакомых не скажет вам, что принятие — это просто. Но одно я могу сказать с уверенностью: неприятие — это еще сложнее!

Существует пять широко известных стадий, через которые многие из нас проходят в попытке принять реальность: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие (Kübler-Ross, 2014).

Отрицание

Травмирующие события бывают столь ужасными и неожиданными, что нашей первой реакцией является шок и неверие. Другими словами, *отрицание!*

Давайте прибегнем к хирургическому примеру, чтобы посмотреть, чем отрицание (и четыре другие стадии) могут обернуться в нашей жизни. Что происходит, когда нам делают операцию, но боль от нее невыносима? Кто-то из медперсонала назначает анестетик. Анестетик не убирает источник боли, а лишь временно блокирует ее. Отрицание, подобно анестетику, обезболивает реальность, если она слишком болезненна для нас. Отрицание — это наш способ защититься, когда мы не можем принять полную дозу реальности. Хотя мы иногда нуждаемся в подобной “психической анестезии” (по крайней мере вначале), чрезмерное отрицание может создать дополнительные проблемы. Пережившие травму часто прибегают к занятиям или употребляют вещества, которые помогают унять боль.

Пример. Мой парень бьет меня, потому что любит. Так он показывает мне, что я его женщина.

Связь. Помните разум мыслящий, разум чувствующий и разум уравновешенный? Когда человек пребывает в стадии отрицания, все три его разума неактивны. Хотя такой отказ систем временно приемлем, это не лучшее решение для долгосрочной перспективы. Помните наше недавнее

обсуждение слепых зон? Отрицание является отличным примером незнания о себе того, что видят другие люди.

Проверка реальности. Какие виды проблем могут случиться, когда вы пребываете в фазе отрицания?

Гнев

Что происходит, когда анестезия после операции отходит? Мы начинаем чувствовать боль, так ведь? Тот же принцип работает, когда отходит наше отрицание, или “психическая анестезия”. Мы чувствуем эмоциональную боль, спровоцированную ситуацией. Иными словами, мы испытываем *гнев!*

Но гнев, подобно лекарству, имеет важную функцию, в определенных пределах он может дать нам толчок и энергию для преодоления травмирующей ситуации. Но что, если изначальную ситуацию уже невозможно изменить? Что произойдет со всем этим гневом? Неудивительно, что избыток гнева может создать дополнительные проблемы. Пережившие травму часто страдают от сильного гнева, вяло тлеющего под самой поверхностью. И при наличии триггера это тление превращается в пожар.

Пример. В следующий раз, как мой парень поднимет на меня руку, я порежу себя, чтобы показать ему, как я зла. (Это пример обращения гнева против себя, что часто встречается среди людей, переживших травму.)

Связи. Когда человек находится в стадии гнева, его разум мыслящий и разум уравновешенный отключаются, но разум чувствующий работает на всю мощность. Хотя такой расклад временно допустим, он не совсем хорош в долгосрочной перспективе.

Проверка реальности. Какие виды проблем могут случиться, когда вы находитесь в фазе гнева?

Торг

Как только оба предыдущие “лекарства” (отрицание и гнев) истощаются, мы становимся немного рациональнее. На самом деле мы даже можем начать слишком много думать! *Торг* — это когда мы пытаемся обдумать, согласовать и манипулировать нашим выходом из ситуации. Порой это может быть неплохой стратегией, но что, если я скажу, что никакое количество обдумывания, согласования и манипулирования не изменит изначальной травмы?

Продолжим нашу хирургическую аналогию. Допустим, мы попытаемся убедить себя и/или врачей, что наша жизнь станет гораздо лучше, если нам назначат больше болеутоляющих средств; если врач установит у вас инвалидность; если подать на кого-то в суд; или еще что-то. Проблема чрезмерного торга в том, что он полон фантастических, неэффективных и вообразаемых идей и планов. Вот почему чрезмерный торг также может вызывать дополнительные проблемы.

Пример. Может, мне просто нужно быть лучшей партнершей? Может, нужно просто научиться не злить его так сильно? Может, если я заглажу свою вину, это больше не повторится? Может...

Связи. Когда человек пребывает в стадии торга, его разум чувствующий и разум уравновешенный деактивированы, а разум мыслящий работает на полную. Такое соотношение может потребоваться на короткое время, но не является хорошим решением в долгосрочной перспективе.

Проверка реальности. Какие проблемы могут возникнуть, когда вы пребываете в фазе торга?

Депрессия

Когда наши попытки сторговаться терпят неудачу, мы чувствуем безнадежность и беспомощность. Врач не выписал больше обезболивающих, сделать себе инвалидность невозможно, а босс требует вернуться к работе через три недели. Нам кажется, что мы застряли и выхода нет. Нам кажется, что все никогда не изменится к лучшему. Мы даже начинаем чувствовать, что бесполезны, что мы каким-то образом заслуживаем того, что оказались в этой ситуации. Иными словами, мы пребываем в *депрессии*.

Депрессия переживается хуже всего, но она также ближе всего к принятию, потому что мы начинаем наконец осознавать, насколько плохие сложились обстоятельства. Одна из проблем депрессии заключается в том, что ситуация, в которой мы сейчас находимся, сколь плохой бы она не была, может казаться еще хуже, чем на самом деле. Иными словами, депрессия заставляет вещи казаться более личными, постоянными и повсеместными. *Личные* означает, что плохие вещи случаются с вами, потому что вы плохой человек. *Постоянные* означает, что плохие вещи никогда не закончатся. А *повсеместные* означает, что сейчас не только травма, а *все* вокруг кажется мрачным и блеклым. Другая проблема депрессии в том, что мы теряем энергию и способность справляться с остальной своей жизнью.

Пример. Он просто такой. Он всегда будет меня обижать. Я никогда не буду для него достаточно хороша. И, конечно же, я никогда не была для него достаточно хороша. Наверное, я должна быть благодарна, что хоть кто-то меня хочет. Все равно я не заслуживаю большего...

Связи. Когда человек пребывает в стадии депрессии, его разум мыслящий и разум чувствующий отключены, но разум уравновешенный работает! И поскольку разум уравновешенный активен, негативные мысли и эмоции продолжают подпитывать друг друга, вызывая мрачную и угрюмую циклическую депрессивную тучу. Такое соотношение временно допустимо, но не является хорошим долгосрочным решением.

Проверка реальности. Какие виды проблем могут возникнуть, когда вы пребываете в фазе депрессии?

Принятие

Принятие происходит, когда мы полностью осознаём и принимаем обстоятельства такими, какими они есть (не лучше, не хуже). Как уже было сказано, “Принятие является единственным выходом из ада” (Linehan, 2015, 420). Когда мы принимаем реальность такой, какой она есть, мы, наконец, можем что-то с ней сделать!

Пример. Мой парень обижает меня. Это нездоровые отношения. У меня есть выбор. Я заслуживаю лучшего!

Связи. Когда человек пребывает в стадии принятия, активны все три его разума: мыслящий, чувствующий и уравновешенный. Благодаря тому что мы имеем доступ к разуму чувствующему, мы все еще чувствуем боль травмы, но она больше не захлестывает нас. Благодаря тому, что мы имеем доступ к разуму мыслящему, мы более четко и рационально видим факты. Но главное, что, имея доступ к разуму уравновешенному, мы знаем, как принять травму, справиться с ней, исцелиться от нее и идти дальше по жизни!

Проверка реальности: жизнь не бывает идеальной, даже если мы достигли максимальных высот в искусстве принятия. Какие проблемы могут возникнуть, когда вы находитесь в фазе принятия?

Конечно, никто не проходит идеально все пять стадий. Иногда мы проходим через эти стадии в другом порядке. Иногда мы испытываем больше одной стадии одновременно. Например, вы можете одновременно испытывать гнев и торговаться; даже отрицание и депрессия могут накладываться друг на друга. Бывает даже, что одна из этих стадий является нашей стандартной реакцией на любые жизненные триггеры.

Обучение принятию не означает, что вы больше никогда в жизни не испытаете препятствий отрицания, гнева, торга или депрессии. Ключом к принятию является обучение тому, чем именно являются препятствия на вашем пути и как их преодолеть. Запомните, каждая из форм непринятия является нормой и имеет место быть, но ни одно из этих препятствий не является здоровым выбором для долгосрочного обоснования. Поэтому, когда вы следующий раз испытаете отрицание, гнев, торг или депрессию, спросите себя: *“Это препятствие, которое заставило меня остановиться? Или это ступень, которая ведет меня к принятию?”*

Определение стадий принятия

Подумайте о ситуации прошлого, которую вам было очень трудно пережить, только не выбирайте самую сильную травму, которую когда-либо испытывали. Это может быть как ситуация, которую вы уже полностью приняли, так и ситуация, которая еще полностью не принята.

Приведите пример, когда вам было трудно принять что-либо.

Испытывали ли вы отрицание? _____

- Как выглядело ваше отрицание? _____

- Какие дополнительные проблемы были вызваны отрицанием? _____

Испытывали ли вы гнев? _____

- Как выглядел ваш гнев? _____

- Какие дополнительные проблемы были вызваны гневом? _____

Испытывали ли вы чувство торга? _____

- Как выглядел ваш торг? _____

- Какие дополнительные проблемы были вызваны торгом? _____

Испытывали ли вы депрессию? _____

- Как выглядела ваша депрессия? _____

- Какие дополнительные проблемы были вызваны депрессией? _____

Удалось ли вам в итоге принять трудную ситуацию? Если нет, то почему?
Если да, то как вы это сделали? _____

Теперь подумайте о сферах своей жизни, которые сейчас пытаетесь принять.

В какой сфере вашей жизни сейчас преобладает отрицание? _____

- Каким образом отрицание препятствует принятию? _____

- Каким образом отрицание вызывает для вас еще больше проблем?

В какой сфере вашей жизни сейчас преобладает гнев? _____

- Каким образом гнев препятствует принятию? _____

- Каким образом гнев вызывает еще больше проблем? _____

В какой сфере вашей жизни сейчас преобладает торг? _____

- Каким образом торг препятствует принятию? _____

- Каким образом торг вызывает еще больше проблем? _____

В какой сфере вашей жизни сейчас преобладает депрессия? _____

- Каким образом депрессия препятствует принятию? _____

- Каким образом депрессия вызывает еще больше проблем?

Составьте список вещей в своей жизни, которые вы должны принять.

Каковы ваши главные препятствия к принятию? Выберите, сколько требуется.

- Отрицание
- Гнев
- Торг
- Депрессия

Каковы практические способы преодоления этих препятствий?

- Отрицание: _____

- Гнев: _____

- Торг: _____

- Депрессия: _____

Мои поздравления! Вы только что научились определять и преодолевать четыре основных препятствия к полному принятию: отрицание, гнев, торг и депрессию. Поскольку никто не способен одновременно и полностью принимать болезненные события, совершенно нормально испытывать различные формы неприятия. Однако ни одна из этих форм неприятия не является хорошей долгосрочной стратегией для жизни. Поэтому в данном разделе мы научились продолжать свой путь к полному принятию.

УРОВНИ ДЕЙСТВИЯ

Теперь, когда мы умеем распознавать и преодолевать препятствия к принятию, мы можем сосредоточиться на действиях. В разделе выше мы говорили о важности принятия изначальной травмы и об эффектах травмы. Как вы помните, травма влияет на нас различными способами: она влияет на эмоции, мысли, отношения и поведение. Иногда самой трудной для принятия вещью является то, что наше поведение под влиянием травмы не всегда является здоровым. Оказывается, наше поведение сложно не только принять — еще сложнее его изменить!

В этом разделе мы сосредоточимся на пяти стадиях действия: предобдумывание, обдумывание, подготовка, изменение, поддержание (Connors et al., 2015).

Предобдумывание

Обдумывать означает размышлять о чем-то. Следовательно, *предобдумыванием* считается время до того, как вы начнете задумываться, что ваше поведение может быть проблемой. Обратите внимание: предобдумывание похоже на отрицание. Точно так же, как принятие начинается с преодоления отрицания, действие начинается с преодоления предобдумывания. Предобдумывание является очередным примером слепой зоны: часто люди начинают замечать необходимость изменений еще до нас.

Пример. Не понимаю, почему жена постоянно ко мне цепляется, Джо пьет намного больше, чем я, а его жена никогда не жалуется!

Обдумывание

Запомните: обдумывание — это акт размышления о чем-либо. Следовательно, *обдумыванием* считается время, когда вы начинаете задумываться о своем поведении. Обдумывание еще не обязательно означает, что вы признали свое поведение проблемным. Вы лишь начали больше задумываться о своем поведении и о том, как оно может или не может быть проблемным.

Слышали когда-нибудь выражение “аналитический паралич”? Проблема чрезмерного обдумывания заключается в том, что оно напоминает запор: движение отсутствует!

Пример. В этом месяце я пять раз не выходил на работу из-за “дурного самочувствия”. Теперь мой босс и жена следят за мной. Я больше не могу заливаться алкоголем, как в старые добрые времена. Наверное, это старость.

Подготовка

Эта стадия полностью посвящена подготовке к исправлению своего поведения. Это означает, что вы долго и упорно думали о своем поведении и решили, что в чем-то нужно уступить. Вы, наконец, хотите изменить что-либо. В конце концов вы начинаете совершать кое-какие внутренние или ментальные перемены. Или, может, вы даже предпринимаете первые робкие шаги к изменению хотя бы некоторых аспектов проблемного поведения.

Пример. Я должен найти способ избавиться от слезки. Придумал: больше ни капли в рот до вечера пятницы. Я не буду заглядывать в бар по дороге с работы. И придется избавиться от заначки в уборной...

Изменение

На этой стадии в вашем поведении возникают перемены, которые уже видны другим людям. Поначалу кажется, что вы достигли пункта назначения. В конце концов, вы же изменили свое проблемное поведение. Все должны праздновать... Так? Нет.

Стадия изменений — это все еще минное поле. Многие люди расслабляются, как только достигают этой стадии. Они считают, что проблема ушла. Они прибегают к “безобидным” рискам, позволяя себе все больше и больше свободы действий. Именно поэтому слишком самоуверенные люди на этой стадии часто испытывают рецидив.

Пример. Значит так, выпивка только по пятницам не сработала. Наверное, мне просто нужно распрощаться со своей долгой и славной карьерой пьяницы. Конец старого меня! Да здравствуют новые усовершенствования: чистота и трезвость! Теперь по вечерам пятницы я буду посещать собрания АА. [Быстрая перемотка] Теперь, после месяца трезвости за плечами, думаю, мой наставник не будет против, если я схожу к Джо на вечеринку в честь его дня рождения. Может, даже получится похвастаться, каким трезвым я был все это время...

Поддержание

Как видите, одноразовой перемены недостаточно; перемены нужно поддерживать! Вот почему последней стадией действия является не та, где вы достигли существенных перемен, а та, где вы научились успешно поддерживать новое поведение на протяжении длительного времени. Регрессия к старым привычкам все еще возможна, но теперь вы осознаёте это. Таким

образом, вы можете избежать рецидива — и вернуться на правильный путь, если оступитесь.

Пример. После нескольких болезненных рецидивов в первые дни моей трезвости я не употреблял алкоголь уже пять лет. Я понял, что ключом к трезвости является избегание определенных людей, мест и вещей — и никогда не пропускать собрания АА!

Работа над уровнями действия напоминает работу со стадиями принятия. Никто не проходит идеально через все уровни; не все проходят через уровни именно в таком порядке; можно одновременно проходить через несколько разных уровней; а также возможна регрессия в обратном направлении по уровням.

Вот аналогия, которая всегда помогала мне понять уровни действия — и особенно важность доведения его до поддержания. Допустим, вы хотите однажды иметь огород, полный овощей. Но сейчас февраль и вы еще даже не думали о создании огорода. Это *предобдумывание*. Сколько овощей вы получите, если остановитесь на этой стадии?

Теперь, допустим, наступил март, и вы, наконец, задумались о создании огорода. Вы думаете, какой инвентарь, грунт и семена вам понадобятся. Это *обдумывание*. Но сколько овощей вы получите, если остановитесь на этой стадии?

Наступил апрель, и вы начали готовиться к созданию огорода: купили инвентарь, грунт и семена. Вы даже вспахали небольшой участок земли. Это *подготовка*. Но сколько овощей вы получите, если остановитесь на этой стадии?

Наступил май. Вы, наконец, посадили свой огород. Это стадия *изменения*. Поздравляю!

Но представьте, что вы не делали совершенно ничего, чтобы *поддерживать* свой огород в течение всего лета. Не поливали. Не пропалывали. Не удобряли. Сколько овощей вы ожидаете собрать в конце августа, если продолжите в том же духе?

Теперь вы видите важность доведения дела до поддержания? Изменения на всю жизнь не происходят за один день: их нужно поддерживать!

Совершение действия

Подумайте о поведении, которое вам сложно было принять и изменить. Это поведение может быть прямо или косвенно связано с вашей травмой. Это также может быть поведение, которое вы сейчас пытаетесь изменить или уже успешно изменили. Заполните как можно больше ячеек, применимых к вашему поведению. Ниже представлены два примера выполнения данного упражнения. Последняя таблица предназначена для заполнения вами.

Пример 1

Предобдумывание	<i>То, что я смотрю порно, никому не вредит</i>
Обдумывание	<i>Почему моя супруга так взбесилась, если это даже не настоящая измена? Просто, чтобы она отстала от меня, я схожу на консультацию к семейному психологу</i>
Подготовка	<i>Ладно, теперь, чтобы моя супруга и психолог отстали от меня, я заблокирую все свои цифровые устройства и выдам жене все пароли. Я также найду себе духовного наставника</i>
Изменение	<i>Не смотрел порно целую неделю</i>
(Рецидив)	<i>Получил на почту какую-то неизвестную ссылку. Я не знал, что находится по ссылке, поэтому открыл ее</i>
Поддержание	<i>Не смотрел порно шесть месяцев. Теперь я машинально удаляю все электронные письма от случайных отправителей. Мой брак не идеален. Жена больше не надоедает мне, а наша сексуальная жизнь даже улучшилась (я думал, этого никогда не случится). Иногда мне все еще хочется посмотреть порно, но теперь я владею навыками, чтобы противостоять этому, и совесть моя чиста</i>

Пример 2

Предобдумывание	Люди говорят, что я слишком бурно реагирую, когда что-то происходит не по-моему. Я же говорю, что другие люди специально меня бесят
Обдумывание	Мой начальник заставил меня ходить на курсы управления гневом. Уже третий раз. Еще он сказал, что этот раз последний. Ладно, может, я и правда реагирую сильнее, чем большинство людей. Не знаю, почему так
Подготовка	Я решила сходить на консультацию. Теперь я знаю много нового о том, откуда происходят мои бурные реакции. Я все еще полна гнева от обиды. Я изучила не только новые идеи, но и новые стратегии борьбы со злостью
Изменение	Сегодня на работе у меня появилась возможность применить некоторые из освоенных навыков! Уже три месяца у меня не было серьезных срывов
(Рецидив)	Сегодня дома у меня была очередная возможность применить свои новые навыки. К сожалению, я не воспользовалась ими. Сильно поссорилась с мужем. А главное, из-за пустяка
Поддержание	Я все еще более раздражительна, чем большинство людей. Но теперь я лучше осознаю свои триггеры и лучше использую свои адаптивные навыки. Замечая, что реагирую слишком сильно, я могу максимально быстро восстановить повреждения и вернуть себя в колею

Ваша очередь!

Предобдумывание	
Обдумывание	
Подготовка	
Изменение	
Рецидив	
Поддержание	

Поздравляю! Вы только что усвоили этапы долговременных перемен. Возможно, самым важным посланием этого раздела будет то, что единственными истинными переменами, которых мы добиваемся, являются те, которые мы научились поддерживать. Если мы хотим иметь огород с овощами, недостаточно подумать о том, чтобы засадить огород, мало подготовиться к посадке, недостаточно даже засадить его. Хотите овощей — тогда вам придется поддерживать свой огород еще длительное время после посадки. Все эти принципы применимы и к саду жизни!

ПРЕОДОЛЕНИЕ СЛЕПЫХ ЗОН

До этого момента мы уже обсудили в данной главе темы осознания, принятия и действия. Мы узнали, что невозможно принять сложные факты или совершить серьезные перемены до тех пор, пока мы не преодолеем свои *слепые зоны* (отрицание и предобдумывание). По определению, сами мы не можем видеть свои слепые зоны. Для этого требуется помощь других людей, которые деликатно и бережно укажут нам на них. Кроме того, мы узнали о других препятствиях к принятию (гнев, торг, депрессия) и осознали, что ни одно действие не будет иметь продолжительного эффекта, если не научиться *поддерживать* эту переменную. И, наконец, мы поняли, что принятие часто является предпосылкой к действию. Другими словами, мы не будем мотивированы изменить проблему до тех пор, пока не признаем, что проблема есть!

Но как же мы переходим от принятия к действию? Как мы принимаем тот факт, что что-либо является проблемой? И как мы начинаем менять что-либо, когда признаём, что в этом кроется проблема? Следующее упражнение поможет ответить на все эти вопросы.

Переход от принятия к действию

Рассмотрите пустую таблицу, представленную ниже. Просмотрите все пункты, взгляните на пример, а затем попытайтесь самостоятельно заполнить ее.

Сначала нужно определиться с поведением, которое вы хотели бы детальнее изучить. Как можно более подробно опишите это действие. Затем перейдите к следующим двум строкам. Эти ячейки помогут вам узнать, проблемное ли это поведение. Перечислите все позитивные последствия, что приходят на ум. Затем перечислите все негативные последствия. Иногда также полезно разграничивать *кратковременные* и *долговременные позитивные последствия*, как и *кратковременные* и *долговременные негативные последствия*.

Теперь давайте вернемся назад и взглянем на строки, описывающие последствия вашего поведения. Они скорее позитивные или негативные? Помните: дело здесь не только в количестве. Бывает, что одно долговременное негативное последствие способно перевесить множество кратковременных позитивных последствий. В конечном итоге стоят ли негативные последствия того? Или негативных последствий достаточно, чтобы признать это поведение проблемным?

Если вкратце, эти таблички помогут вам с принятием.

Но как же теперь изменить проблемное поведение? Посмотрите на следующие две строки. Эти ячейки описывают все, что предшествует поведению. Первая из двух ячеек отведена специально для *внешних триггеров*. Внешние триггеры отвечают на следующие вопросы: *Что? Когда? Кто? Где?* Например: *“Что я делал перед тем, как возникло данное поведение? Когда это произошло? С кем я был?”* Следующая ячейка отведена для *внутренних триггеров*. Внутренние триггеры отвечают на вопросы, вроде: *“О чем я думал перед тем, как возникло данное поведение? Какие эмоции я испытывал? Что я ощущал физически?”*

Знаете что? Все, что вы укажете в этих двух ячейках, называется триггерами! Одним из ключей к изменению поведения является умение определять, устранять триггеры, избегать их или справляться с ними.

Рассмотрим для начала пример выполнения этого задания. Затем выполните его самостоятельно.

Проблемное поведение	<i>Когда я волнуюсь, то слишком много ем</i>
Позитивные последствия	Кратковременные: <i>я люблю есть. Чувствую немедленное облегчение.</i> Долговременные: <i>ничего не приходит на ум</i>
Негативные последствия	Кратковременные: <i>сразу после переедания наступают тошнота, и я не могу уснуть</i> Долговременные: <i>я набираю вес. Затем возникают комплексы по поводу фигуры. А еще я не влезаю в свою одежду</i>
Принятие	Основываясь на результатах, стоит ли это поведение того? Почему? <i>Основываясь на результатах, такое поведение вызывает больше проблем, чем решает. Хотя оно приносит кратковременную пользу (мне становится лучше в тот момент), оно не приносит долговременного улучшения. Кроме того, подобное поведение имеет кратковременные и долговременные негативные последствия</i>

Внешние триггеры	<p>Кто? Я в одиночестве.</p> <p>Что? Смотрю телевизор.</p> <p>Когда? После напряженного дня на работе.</p> <p>Где? В спальне.</p> <p>Каковы мои главные внешние триггеры?</p> <p>Похоже, моим главным внешним триггером является пребывание в одиночестве после тяжелого дня на работе. Если же на работе день прошел хорошо, или если я провожу время с мужем, обсуждая прошедший день, то я вряд ли стану переедать</p>
Внутренние триггеры	<p>Эмоции: напряжение, потрясение, волнение и тревога.</p> <p>Ощущения: мои мышцы напряжены. Голова болит.</p> <p>Мысли: я начинаю фантазировать о своей любимой вредной пище.</p> <p>Каковы мои главные внутренние триггеры?</p> <p>Фантазия о любимой вредной пище является моим главным внутренним триггером. Бывают случаи, когда я напряжена и потрясена, или когда у меня болит голова, а мышцы напряжены, но я не переедаю</p>
Действие	<p>Как я могу избегать триггеров, устранять их или справляться с ними?</p> <p>У меня действительно очень напряженная работа, но я не могу устранить этот триггер прямо сейчас, потому что это вызовет еще больший стресс. Однако с некоторыми из прочих триггеров определенно можно справиться или устранить, найдя иные способы развеяться после тяжелого дня на работе. Например, вместо того, чтобы запереться в спальне, смотреть телевизор и мечтать о своем любимом фастфуде, я могла бы пойти прогуляться с мужем и обсудить прошедший день</p>

Проблемное поведение	
Позитивные последствия	Кратковременные: Долговременные:
Негативные последствия	Кратковременные: Долговременные:
Принятие	Основываясь на результатах, стоит ли это поведение того? Почему?
Внешние триггеры	Кто? Что? Когда? Где? Каковы мои главные внешние триггеры?
Внутренние триггеры	Эмоции: Ощущения: Мысли: Каковы мои главные внутренние триггеры?

Действие	Как я могу избежать триггеров, устранять их или справляться с ними?
----------	---

Поздравляю, вы только что научились принимать *и* изменять проблемное поведение с помощью одной простой таблицы! Сначала вы научились принимать проблемное поведение, определив его позитивные и негативные последствия. Порой сложно признать свое поведение проблемным до тех пор, пока вы не увидите, что негативные последствия перевешивают позитивные. Далее вы научились изменять свое проблемное поведение, установив свои внешние и внутренние триггеры. Как нам известно, один из самых быстрых способов изменить проблемное поведение — научиться избегать триггеров провоцирующих это поведение, устранять их или справляться с ними.

РЕЗЮМЕ

В данной главе мы увидели, что осознание, принятие и действие являются процессами, требующими времени и раскрывающимися постепенно. Мы также узнали, что основными преградами ко всем трем процессам являются слепые зоны. Слепые зоны не только стоят на пути нашего осознания, но и препятствуют принятию и действию.

Слепую зону, стоящую на пути к принятию, часто называют отрицанием, тогда как слепую зону на пути к действию называют предобдумыванием. Не ломайте голову над названиями: все они ссылаются на один и тот же базовый принцип. Мы должны быть достаточно смелыми, чтобы изучить свои слепые зоны (с посторонней помощью) и таким образом двигаться вперед к принятию и действию.

Мы узнали, что гнев, торг и депрессия могут образовывать дополнительные преграды к принятию. Кроме того, мы поняли, что перемена не завершена, если удовлетворяться обдумыванием, подготовкой или даже начальным действием. Перемена требует поддержания!

В итоге мы ознакомились с коротким путем, помогающим пройти через стадии принятия и изменения. Во-первых, мы научились сравнивать и противопоставлять позитивные и негативные последствия нашего поведения, что позволяет установить его проблематичность. Это помогает нам с принятием. Во-вторых, мы научились определять внешние и внутренние триггеры проблемного поведения. Умение избегать триггеров, устранять их или справляться с ними является одним из самых быстрых способов перейти к изменению проблемного поведения. Оставшаяся часть книги будет посвящена специфическим навыкам по совершению действий на протяжении жизни — и поддержанию этих изменений.

ГЛАВА 3

Восстановление равновесия с помощью лучшего адаптирования

Помните формулу прикладного самосознания?

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Выражаясь нематематически, мы должны лучше осознать происходящее в текущий момент. Затем необходимо принять происходящее в данный момент. И вот тогда, когда мы лучше осознали и станем принимать происходящее, мы окажемся в лучшем положении, чтобы приступить к действию, т.е. справиться с ситуацией.

Тем не менее, переживая травму, мы не пользуемся частью мозга, которая проводит нас через осознание, принятие и действие. Мы используем другую часть мозга, более обеспокоенную нашим сиюминутным выживанием. Эта часть мозга заставляет нас исказить осознание, активировать суждения и как можно скорее идти напрямую к действию. Но эта часть мозга имеет только три варианта действий: бей, беги или замри.

Вариант “бей” значит, что мы становимся враждебными или агрессивными (физически, эмоционально или вербально). Вариант “беги” означает, что мы либо уходим физически, либо отстраняемся от ситуации эмоционально. А вариант “замри” означает, что мы просто полностью выключаемся. Крайним проявлением реакции “замри” является обморок.

Многие пережившие травму люди оказывались в ситуациях, когда было небезопасно сражаться или убежать. Поэтому они научились замирать, а затем мысленно убежать. Психологи называют этот процесс *диссоциацией*. Диссоциация — это комбинация реакций “беги” и “замри”; она происходит, когда вы *мысленно* замираете, а затем *мысленно* убегаете, даже если ваше тело полноценно функционирует и все еще подвержено ситуации.

Все эти реакции на опасность и кризис чрезвычайно полезны, когда мы переживаем травмирующую ситуацию. Осознание искажено, потому что вы должны сосредоточиться только на выживании. Суждения активизируются, потому что вы должны принимать быстрые и незамедлительные решения в вопросе жизни и смерти. И, конечно же, у вас определенно нет времени советоваться с группой экспертов о том, как лучше всего поступить. Поэтому ваш мозг ограничивается тремя вариантами, которые с наибольшей вероятностью помогут вам выжить: бей, беги или замри (как мы знаем, сюда же относится диссоциация).

Проблема вот в чем: если мы были сильно травмированы, мы учимся применять эти реакции ко всему в своей жизни — даже если мы не находимся в опасности или кризисе. Иными словами, наш мозг слишком усердно усваивает эти реакции. Видите, в чем тут проблема? Предположим, ваша коллега обращается к вам неожиданным тоном. Теперь предположим, что ваше осознание искажено (вы замечаете только ее напряженный тон, но не мешки у нее под глазами от бессонной ночи), и вместо принятия активизируются ваши суждения (“Не могу поверить, что работаю с мерзавцами, которые совсем не уважают меня!”). И вы прибегаете к реакции “бей, беги или замри”. С этого момента дайте свободу своему воображению. Но задумайтесь: это хорошее начало вашей работы? Разве ваша реакция на травму улучшила положение дел или только сделала все хуже?

Помните, что ДПП целиком направлена на восстановление баланса? ДПП включает целый ряд навыков под названием *толерантность к дистрессу*, которые разработаны для быстрых кратковременных отладок, которые помогут быстро восстановить равновесие в моменты, когда вы спровоцированы. Иными словами, целью этих навыков является предоставление альтернативы инстинктивным реакциям “бей, беги или замри” и как можно более скорое возвращение нас к разуму уравновешенному.

Следующее определение толерантности к дистрессу является одним из моих любимых: как пережить момент, не сделав ситуацию хуже. Если кратко: толерантность к дистрессу учит нас здоровым и более эффективным способам приспособления — в противоположность нездоровым и неэффективным стратегиям, когда вы вредите себе, вредите другим или даже

делаете ситуацию еще хуже. Еще одно определение толерантности к дистрессу твердит, что это “превращение невыносимой боли в выносимую боль”. Обратите внимание, что толерантность к дистрессу не устраняет боль, а лишь помогает вам справиться с болезненными ситуациями способами, которые не сделают боль еще сильнее.

В конечном итоге навыки толерантности к дистрессу помогут вам как с принятием, так и с действием. Поэтому первым навыком толерантности к дистрессу, который вы изучите, будет *радикальное принятие*. Как вы узнаете, радикальное принятие — это особый вид принятия, который необходимо применять как при травме, так и при ее последствиях. Освоив радикальное принятие, вы приступите к изучению навыков приспособливания, которые помогут вам приступить к действию, другими словами, реагировать более эффективным образом. Обратите внимание, что эффективное приспособливание включает как принятие, так и действие. Это очередной акт великого балансирования в ДПТ!

БЕЙ, БЕГИ, ЗАМРИ

Каковы ваши автоматические реакции, когда вы спровоцированы? Вспомните реакции “бей, беги или замри”, о которых шла речь ранее. Как эти реакции могут сделать вам только хуже? Я приведу примеры реакций, а затем будет ваш черед!

Бей	<i>Пример</i>	<i>Когда кто-то подрезает меня на дороге, я налегаю на гудок и устремляюсь в погоню за ним, чтобы преподать урок</i>
	<i>Следствие</i>	<i>Я только что создал на дороге ситуацию, опасную для всех, включая меня</i>
Беги	<i>Пример</i>	<i>Когда я серьезно ссорюсь с женой, то до конца дня запираюсь в машине и не говорю, где я</i>
	<i>Следствие</i>	<i>Изначальная ссора не решена. Более того, когда я возвращаюсь, ссора на основании того, где я был все это время, становится еще сильнее, чем изначально</i>

Замри	<i>Пример</i>	<i>Когда мы с мужем ссоримся, я замолкаю и просто удаляюсь. С каменным лицом я говорю, что все в порядке</i>
	<i>Следствие</i>	<i>Изначальная ссора не решена. Более того, это настолько злит моего мужа, что он в порыве гнева уходит из дома, а мое ощущение брошенности становится еще хуже</i>
Замри + беги (диссоциация)	<i>Пример</i>	<i>Каждый раз на собрании, когда от моего босса пахнет одеколоном, который использовал мой бывший, я тут же отключаюсь и ничего не воспринимаю, хотя улыбаюсь, киваю и делаю вид, что слушаю</i>
	<i>Следствие</i>	<i>Я ничего не помню об этом собрании. Это проблема, потому что иногда вследствие этого я беру на себя обязательства, которые не способна выполнить</i>

Теперь ваш черед. Подумайте о недавних примерах, когда вы были спровоцированы и поддавались своим автоматическим реакциям. Затем обдумайте последствия этих действий.

Бей	<i>Пример</i>	
	<i>Следствие</i>	
Беги	<i>Пример</i>	
	<i>Следствие</i>	

Замри	<i>Пример</i>	
	<i>Следствие</i>	
Замри + беги (диссоциация)	<i>Пример</i>	
	<i>Следствие</i>	

РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

Не на все события в нашей жизни мы добровольно подписывались. В нашем прошлом существуют вещи, которые мы отчаянно хотели бы не переживать. В нашем настоящем имеются вещи, которые мы отчаянно хотели бы изменить. На самом деле существуют даже люди, которых мы хотели бы изменить.

Радикальное принятие означает принимать то, что вам решительно не нравится. Радикальное принятие не означает, что вы согласны или смирились с ситуацией, а значит, что вы ознакомились и приняли ситуацию в ее истинном виде. Радикальное принятие является полной противоположностью отрицанию. Как мы знаем из прошлой главы, отрицание является адаптивным, когда мы все еще подвержены шоку и мозг должен защитить нас от информации, к которой мы пока не готовы. Но отрицание прекращает быть адаптивным, когда у нас образуются постоянные слепые зоны, не дающие видеть реальность такой, как она есть. Длительное и непрерывное отрицание, по сути, является ложью самим себе. Но затем мы сами верим в эту ложь. Радикальное принятие, наоборот, означает, что мы видим реальность такой, как она есть — ни лучше, ни хуже.

Так зачем же нужно практиковать радикальное принятие? Вот несколько причин, над которыми стоит поразмыслить. Во-первых, отрицание реальности на самом деле не значит, что проблема исчезла. Верно обратное:

чем больше мы развиваем привычку отрицания реальности — тем хуже, а не лучше, становится проблема!

Другая причина использовать радикальное принятие заключается в том, что избежать боли нельзя никаким образом. Боль — это простой жизненный факт. Боль есть у всех. Первой эмоциональной реакцией младенца на реальность является крик. Почему? Потому, что приход в этот мир сопровождается болью (не верите — спросите у мамы!). Даже смерть иногда болезненна. И между рождением и смертью полно боли. Поэтому невозможно избегать всей боли, как бы мы не пытались.

Третьей причиной применять радикальное принятие является то, что нам уже известно: мы должны принять реальность, прежде чем изменить ее. Принятие реальности — процесс болезненный, потому что мы начинаем лучше осознавать болезненные вещи, которые предпочли бы игнорировать. Но в конечном итоге радикальное принятие приводит к свободе и умиротворению. Почему? Потому что радикальное принятие ставит нас в лучшее положение, чтобы справляться с реальностью (Linehan, 2015).

Поскольку идея радикального принятия может быть сложной для понимания, вот вам пара формул, которые помогли мне лучше понять данный принцип:

боль + радикальное принятие = исцеление

боль – радикальное принятие = страдание

Из этих двух простых формул можно вынести несколько важных уроков. Заранее прошу прощения, если пример из алгебры вас спровоцирует, но вы можете думать об этих формулах следующим образом: боль является константой, а принятие — переменной. Как видим, нам дана боль — она включена в оба уравнения. Однако результат уравнения определяет наша реакция. Если мы проявляем радикальное принятие боли, то оказываемся на пути к исцелению. Конечно, как нам известно, сам путь к исцелению может быть болезненным, но в конечном итоге все станет лучше. Если же мы не используем радикальное принятие, боль становится только хуже. Когда боль усиливается, а не утихает, мы испытываем не исцеление, а страдание.

Еще из этих двух формул можно вынести, что *боль обязательна, но страдания опциональны*. Позвольте мне объяснить. Во-первых, я не имел в виду, что все пережитые вами страдания были вашей виной. Теперь же, когда вы освоили новые навыки и идеи из данной книги, боль вашей жизни больше не должна нарастать и усиливаться. Демонстрирую радикальное

принятие, вы действительно можете обратить поток против своего страдания. Можете перейти с пути, ведущего к страданиям, на путь, ведущий к исцелению. Боль присутствует на обоих путях. Но с болью на пути исцеления можно справиться, а боль на пути страданий — невыносима. В этом и есть главное отличие!

Понимание того, как мы нуждаемся в боли, помогает нам принять эту боль. Нет, вы не ослышались. Чтобы объяснить, что я имею в виду, воспользуюсь физическим примером. Очевидно, что боль является очень дискомфортным переживанием — и именно поэтому она является таким важным сигналом. Боль сообщает, что что-то не так. Если разум не будет посылать нам этот четкий и громкий сигнал, мы можем не осознавать этого.

Даже в физическом смысле боль позволяет нам излечиться, научиться и вырасти на основании пережитого опыта. Подумайте только, что без этого вы, вероятно, не пережили бы детство. Действительно существуют дети, которые физически не ощущают боли, и показатели смертности среди них чрезвычайно высоки. Почему? Потому, что когда они травмируются, то не получают от мозга сигнал, заставляющий их остановиться, попросить помощи или прибегнуть к другому образу действия. Я, например, никогда не пережил бы детство без боли — я даже с болью едва его пережил! Те же принципы применимы в эмоциональном плане: эмоциональная боль нужна нам, чтобы исцеляться, учиться и расти. Чем лучше мы осознаём важность боли, тем легче применять радикальное принятие. И поскольку боль является сигналом, чем больше мы к ней прислушиваемся, тем тише ей придется обращаться к нам, чтобы обратить на себя внимание.

Существует три основных сценария, в которых мы должны пользоваться радикальным принятием.

1. Ситуация из прошлого, которую невозможно изменить.
2. Ситуация из настоящего, которую невозможно изменить.
3. Ситуация из будущего, которую невозможно изменить.

Допустим, в детстве вы были изнасилованы. Это пример ситуации из прошлого, которую невозможно изменить. Как бы сильно вы ни хотели, чтобы этого не было, это не изменит факт того, что это было. Или, допустим, у вас неизлечимая инвалидность. Это пример ситуации из настоящего, которую невозможно изменить. Как бы сильно вы не пытались избавиться от инвалидности, это не изменит факт, что она у вас есть.

Но порой существуют ситуации из настоящего, которые *возможно* изменить. Допустим, вы состоите в насильственных отношениях. Возможно, вы даже пытались сменить жестокого партнера, но у вас не вышло. Но у

вас все еще есть вариант, который вы, вероятно, игнорировали: разорвать эти отношения!

Во всех трех случаях радикальное принятие является делом непростым (если не самым сложным). Однако, как мы уже видели, неумение проявить радикальное принятие не принесет пользы ни в одном из приведенных сценариев. Боль превратится в страдание. Радикальное принятие — это как раз то, что нам нужно, чтобы справиться с каждым из этих сценариев. Следовательно, радикальное принятие — это процесс далеко не пассивный, как порой может показаться. Как известно, некоторые ситуации в жизни можно изменить, а некоторые — нет. Независимо от этого, радикальное принятие всегда предоставляет возможность изменить то, что может быть изменено. Вы не можете изменить факт своей инвалидности, но вы можете решить оптимизировать свою жизнь, несмотря на инвалидность (возможно, даже благодаря ей!). И даже если вы не можете изменить жестокого партнера, вы можете решить, оставаться ли в насильственных отношениях.

Препятствия радикальному принятию

Вот несколько признаков того, что вы не демонстрируете радикального принятия каких-либо важных аспектов жизни. С какими препятствиями радикальному принятию сталкивались вы? Приведите личные примеры как можно большего количества препятствий, с которыми сталкивались. После завершения данного упражнения подумайте о том, как эти формы неприятия могут сделать положение дел только хуже, а не лучше.

Ложь _____

Отрицание _____

Обвинение _____

Оправдание _____

Избегание _____

Отвлечение _____

Минимизация _____

Рационализация _____

Манипулирование _____

Сожаление _____

Убедитесь сами

Допустим, сейчас второй час ночи и ваш младенец заходится громким плачем. У вас есть несколько вариантов. Вы можете совершенно игнорировать ребенка. Или можете накричать на него. Но в конце концов решаете взять малыша на руки.

Видите, что первые два варианта действия являются формами неприятия? Понимаете, что решение игнорировать или кричать на ребенка не поможет ситуации — и уж точно не поможет ребенку? Осознаёте, что самым эффективным и рабочим (как и самым здоровым) способом успокоить ребенка будет решение взять его на руки?

Как данная аналогия применима к жизни в целом? Игнорировали ли вы жизнь? Кричали ли на нее? Почему?

Как данная аналогия связана с принципом радикального принятия? Как принятие своей жизни (даже если это принесет дискомфорт) является лучшим выбором?

Пофилософствуем

Прочтите данную цитату, принадлежащую доктору М. Скотту Пеку (1978, 15).

“Жизнь трудна. Это великая истина, одна из величайших истин вообще. Ее величие состоит в том, что когда мы воистину познаём эту истину, то выходим за ее пределы. Если мы по-настоящему знаем, что жизнь трудна, если мы воистину понимаем и принимаем ее, — то жизнь перестает быть трудной. Ибо если мы приняли ее, то трудность жизни больше не имеет значения”.

Как данный отрывок перекликается с радикальным принятием?

Прочтите данную цитату, принадлежащую доктору Виктору Франклу (1978, 15).

“Когда мы не можем изменить ситуацию, мы сталкиваемся с вызовом измениться самим”.

Как данный отрывок перекликается с радикальным принятием?

Взгляните на известную молитву о душевном покое.

“Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, и дай мне мудрость отличить одно от другого”.

Каким образом эта молитва является очередным примером радикального принятия?

Принцип радикального принятия может казаться вам немного абстрактным и теоретическим. Поэтому давайте сделаем этот принцип как можно более конкретным и практическим с помощью реальных примеров.

Принятие жизни: хорошей, плохой, злой

Подумайте о трех сферах своей жизни, которые необходимо принять, чтобы продолжить свой путь к исцелению. Попробуйте вспомнить один пример из прошлого (которое, по определению, невозможно изменить). Затем подумайте о двух примерах из настоящего: подумайте об одной проблеме, которую возможно изменить, и об одной проблеме, изменить которую невозможно.

Закончив данное упражнение, спросите себя: каким образом радикальное принятие ставит меня в лучшее положение, чтобы пережить или исцелиться от этой ситуации? Каким образом непринятие ситуации делает ее только хуже? Первая таблица — образец. Вторая предназначена для вас.

Что-то из прошлого	<i>Мой дед помогался меня, когда я был ребенком</i>
Что-то из настоящего, что невозможно изменить	<i>Мой дед будет присутствовать на семейном торжестве</i>
Что-то из настоящего, что возможно изменить	<i>Я хочу быть на семейном торжестве. Но я могу решить, взаимодействовать ли мне с дедом. Я также могу уйти, как только почувствую неловкость</i>

Что-то из прошлого	
Что-то из настоящего, что невозможно изменить	
Что-то из настоящего, что возможно изменить	

В данной главе мы уже ознакомились с радикальным принятием. Легко принимать то, что нам нравится. Гораздо сложнее принимать вещи, которые нам не нравятся. Именно поэтому радикальное принятие такое радикальное. Радикальное принятие не означает, что нам нравится сложившаяся ситуация, а значит, что мы хотим встретить ее с открытым забралом и справиться с ней. Если мы не применяем радикальное принятие, боль становится страданием. Если же мы пользуемся радикальным принятием, то становимся на путь исцеления. Радикальное принятие — это фундамент эффективно приспособливания, которое и будет темой следующего раздела.

ПАНТЕОН АДАПТИРОВАНИЯ

Вот формула, которую мы часто встречаем в этой книге:

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Как мы уже знаем, осознание и принятие часто могут помочь трансформировать нашу жизнь из невыносимой в выносимую, из неуправляемой — в управляемую. Но вполне очевидно, что жизнь иногда требует

дополнительных действий, помимо осознания и принятия. Хорошие новости в том, что, во-первых, осознание и принятие уже являются формами действия, а во-вторых, осознание и принятие являются фундаментом, необходимым, чтобы реагировать на жизнь специфическими формами поведения. В противном случае мы возвращаемся к своим старым неэффективным привычкам и импульсивным реакциям, которые приносят только вред.

Мы заложили фундамент из осознания и принятия, а оставшаяся часть книги будет посвящена специфическим определенным формам поведения. В следующем разделе вы познакомитесь с некоторыми базовыми, кратковременными стратегиями, которые можно использовать в любой момент для обращения к уравновешенному разуму.

Помните все те варианты, как наш разум может выводиться из равновесия? Порой наш мыслящий разум не находит покоя, мы не можем прекратить волноваться и становимся одержимыми. Иногда мыслящий разум недостаточно активен, и мы принимаем импульсивные или реактивные решения. Если чувствующий разум слишком активен, это заставляет нас ощущать перегруженность или отсутствие контроля. А иногда чувствующий разум работает недостаточно, и это вызывает у нас чувство оцепенения, опустошенности или смерти.

Люди делают разные вещи, когда их разум мыслящий и разум чувствующий выведены из равновесия. Одни используют наркотики. Другие впадают в ярость. Кто-то начинает причинять себе вред. А кто-то продолжает наступать на одни и те же грабли раз за разом. Вы тоже можете принадлежать к одному из этих паттернов. Но независимо от этого, у всех этих людей один исход: хотя эти реакции и помогают чувствовать себя лучше в момент их совершения или приносят очень мимолетное облегчение — все они ухудшат ситуацию в долгосрочной перспективе. Просто задумайтесь, как могут прием наркотиков, гнев, членовредительство или рефлекторные реакции помочь перевернуть вашу жизнь? Ответ вам уже известен.

Таким образом, единой целью всех навыков приспособления, изложенных в этой главе, является возвращение вам разума уравновешенного как можно более эффективно, практично и без причинения сопутствующего вреда. Этого вы добьетесь, изучив альтернативные стратегии поведения, которые заменят ваши привычные реакции.

Осваивая новые навыки, помните несколько ключевых моментов. Во-первых, *практика делает подготовленным, но не совершенным*. Чем больше вы будете практиковать эти навыки, тем лучше подготовленными

будете к столкновению со своими триггерами. Не волнуйтесь о совершенстве — оставьте это на другой раз.

Во-вторых, практиковаться в применении этих навыков нужно, когда вы не в критической ситуации. Пожалуйста, не ждите кризиса, чтобы испытать новые навыки.

В-третьих, вы должны попытаться встроить как можно больше новых навыков приспособливания в свою обыденную жизнь. Эти навыки будут иметь как превентивный, так и восстанавливающий эффект. Иными словами, чем больше этих навыков станут частью вашей нормальной жизни, тем менее вы будете поддаваться влиянию триггеров и сможете лучше справляться с триггерами, если они все же спровоцируют вас.

В-четвертых, важно понимать, что все эти навыки приспособливания работают для кого-то, но ни один из них не работает для всех без исключения. Смысл в том, чтобы выяснить, какие именно навыки будут работать конкретно для *вас!*

Что ж, давайте начнем.

За и против

За и против является первым в списке навыков приспособливания, потому что он помогает нам понять, с чем необходимо справиться в первую очередь. Этот навык особенно полезен, когда мы бы скорее сделали что-то импульсивное (*жажда действия*), чем адаптировались.

Существуют документальные подтверждения того факта, что травма в прошлом делает нас более импульсивными. В одном исследовании с участием 412 людей с травмой в анамнезе ученые установили важность замещения склонности к поиску острых ощущений — особенно, если эта склонность провоцируется негативными эмоциями — более эффективными формами приспособливания (Contractor et al., 2016).

Поэтому в следующий раз, когда вам захочется поступить импульсивно, попробуйте обдумать все за и против, вместо того, чтобы поддаться *жажде действия*. Затем обдумайте аргументы за и против использования одной из копинг-стратегий, представленных в этой книге. И только после этого решите, какой из двух вариантов будет для вас лучшим в долгосрочной перспективе.

Чрезвычайно полезно задавать себе следующие вопросы. *Какой из вариантов поможет мне вернуться к уравновешенному разуму как можно скорее? Какой вариант позволит мне достичь своих отдаленных целей?*

	За	Против
Жажда действия	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Навык приспособления	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Полуулыбка

Исследования показали, что изменение выражения лица также способно менять наше настроение (Linehan, 2015). Это работает с целым рядом негативных эмоций, включая гнев, тревогу и депрессию. Одним из лучших способов изменить выражение лица (а вместе с ним и настроение) является простая улыбка — даже если вам не весело. Но даже если вы все равно не можете улыбнуться — задействуйте *полуулыбку*! Целью этого является тренировка ваших мимических мышц проявлять более смиренное выражение лица, что, в свою очередь, заставит вас чувствовать себя спокойнее на самом деле.

Но на этом преимущества улыбки не заканчиваются: улыбки также влияют на настроение окружающих. В одном исследовании (Lynn, 2011) описано, что официанты повысили получаемые чаевые на 140%, просто улыбаясь! Ученые даже доказали, что улыбка является выражением лица, заметным с самого большого расстояния (Frank, 2016). Если вкратце, то не только сама улыбка улучшает ваше настроение. Она также предоставляет прекрасный способ заразить хорошим настроением *других* людей, что, в свою очередь, сделает ваш день еще приятнее!

Смена температуры

Исследования показали, что умывание лица холодной водой имеет немедленное успокаивающее влияние на все тело (Neacsiu, Bohus, and Linehan, 2015). Ученые также доказали зависимость между чувством связи с кем-то и температурой (Vess, 2012). Например, вы будете более привязаны к кому-то, если держите в руках чашку горячего чая.

Если вкратце, то еще одним хорошим способом влить на свои эмоции является смена температуры тела. Примите холодный душ. Или горячий душ. Или выпейте чего-нибудь горячего. Или же чего-нибудь прохладного и со льдом. Вы меня поняли.

Интенсивные упражнения

Физические упражнения высвобождают в мозгу химические вещества, заставляющие вас чувствовать себя лучше. Поэтому еще одним хорошим способом быстро повлиять на настроение являются тяжелые физические упражнения. Проводилось исследование 81 человека с ПТСР (Rosenbaum, Sherrington, and Tiedemann, 2015), все испытуемые получали одинаковую терапию травмы, включающую индивидуальные и групповые консультации, а также необходимые медикаменты. Однако лишь 39 субъектов были вовлечены в программу физических упражнений. К завершению испытания группа с физическими упражнениями меньше страдала от ПТСР, депрессии — и лишнего веса!

Существует множество вариантов заниматься упражнениями: не нужно бегать марафоны, становиться Железным Человеком, покупать абонемент в спортзал или дорогостоящий инвентарь. Достаточно просто пойти прогуляться или прокатиться на велосипеде. Но если для вас это слишком скучно, вот еще пара вариантов: играйте в баскетбол; занимайтесь со штангой и гантелями; отжимайтесь, подтягивайтесь и приседайте; подстригите свой или соседский газон; займитесь садом; займитесь физической работой по дому. Существует множество других вариантов физических упражнений, помимо веб-серфинга и игры в виртуальный футбол!

Контролируемое дыхание

Контролируемое дыхание способствует лучшему снабжению мозга кислородом. Грудное дыхание может спровоцировать или усилить реакцию “бей, беги или замри”, упомянутую ранее. Глубокое брюшное дыхание посылает в мозг сигнал, что все в порядке. Это, в свою очередь, оказывает успокаивающее влияние на все тело.

Еще одним плюсом дыхания, как копинг стратегии, является то, что для этого не требуется отдельное время, поскольку дыхание — это процесс, который в любом случае необходимо совершать. В одном исследовании ветеранов Афганистана и Ирака дыхательные упражнения снижали у испытуемых симптомы ПТСР и тревоги даже спустя год после завершения эксперимента (Seppälä et al., 2014).

Вот общая схема, которой следует большинство форм контролируемого дыхания.

1. Положите одну руку себе на живот.
2. Вторую руку положите себе на грудь.
3. Сделайте вдох носом.
4. Сделайте выдох ртом.
5. Выдох должен длиться в два раза дольше, чем вдох.
6. Убедитесь, что рука у вас на груди не движется.
7. Наблюдайте за тем, как рука на животе поднимается и опускается в соответствии с дыхательным циклом.

Мышечная релаксация

Также существует множество вариантов *мышечной релаксации*. Хотя все эти варианты объединены одной общей темой: научиться напрягать и расслаблять свои мышцы. Такие простые упражнения могут быть полезными по двум причинам. Во-первых, полезным будет даже само осознание того, как наши мышцы ощущаются в напряженном и расслабленном состоянии. Наше тело постоянно общается с нами, часто обращаясь к нам через мышцы. Поэтому, когда наши мышцы напряжены, это обычно значит, что мы обеспокоены чем-то.

Во-вторых, умение напрягать и расслаблять мышцы учит нас тому, что мы в некоторой мере имеем контроль над состоянием наших мышц. К примеру, если мы можем умышленно напрячь свои мышцы, значит, мы можем и умышленно расслабить их — что помогает расслабиться всей системе. Одно исследование изучило влияние мышечной релаксации у 80 женщин, перенесших гистерэктомию. Выяснилось, что 40 пациентов, которые в послеоперационном периоде практиковали мышечную релаксацию, имели меньший уровень стресса, тревоги и депрессии, чем пациенты, получающие обычный послеоперационный уход (Essa, Ismail, and Hassan, 2017).

Вот два мои любимых варианта мышечной релаксации.

ВАРИАНТ А

1. Определите крупные мышечные группы своего тела, в которых вы чувствуете наибольшее напряжение во время стресса.
2. Как можно сильнее напрягите эти мышцы в течение трех секунд. Затем расслабьтесь и повторите сначала.
3. Повторите второй этап с аналогичной группой мышц на противоположной стороне тела (если это возможно).
4. Повторите второй и третий этапы с другими мышечными группами, установленными в первом этапе.

ВАРИАНТ Б

1. Напрягите одновременно все основные группы мышц своего тела.
2. Представьте небольшой водопад, который опускается сначала вам на голову, затем проходит каскадом по всему телу и заканчивается на пальцах ног.
3. Начиная с головы, расслабьте все крупные группы мышц, по мере того как каскад опускается по телу.

Проведение сопоставлений

Иногда нам кажется, что проблемы есть только у нас или что наши проблемы хуже, чем у кого бы то ни было. Вот почему иногда полезно проводить реалистичные сопоставления с целью уравнивания своего мышления. В одном исследовании семидесяти человек с повреждениями спинного мозга люди, которые умели сопоставлять свое состояние с другими, чье состояние было еще хуже, имели более конструктивные стратегии адаптации, чем пациенты, которые не умели проводить сопоставление (Buunk, Buunk, Zurriaga, and González, 2007).

Вот несколько полезных примеров сопоставления:

- подумайте о тех, кому хуже, чем вам;
- подумайте, может ли ваша ситуация гипотетически быть еще хуже;
- подумайте о своем прошлом, когда ситуация была еще хуже, чем сейчас;
- подумайте о прогрессе, которого вы уже достигли.

Всегда помните, что хотя техника *проведения сопоставлений* может быть для кого-то очень эффективна, она по нескольким причинам не работает для всех без исключения. Например, некоторые люди считают слишком

негативным сравнивать свое горе с чужим. Другим кажется, что эта техника посылает инвалидизирующее послание: “Не будь тряпкой, у других все еще хуже”. Кроме того, некоторые люди настолько чувствительны, что даже мысли о чужих страданиях делают их собственные страдания еще хуже. Некоторым же кажется, что проведение сопоставлений может служить основанием для суждений: “Что ж, по крайней мере, я не напилась, как она”. Если любой из этих сценариев применим к вам, лучше настройтесь на следующий навик.

Подсчет благ

Для людей, которым не подходит метод проведения сопоставлений, существует прекрасная альтернатива под названием *подсчет благ*. Вместо того чтобы переосмысливать негатив, подсчет благ сосредоточивается на позитивных деталях: “Что у меня складывается хорошо? За что я должен быть благодарен? Чем я одарен? Какие мои дары, таланты и сильные стороны? Кто мои лучшие друзья и кто поддерживает меня сильнее всего?”

Группа исследователей изучила роль чувства благодарности у 182 студентов колледжа с травматическими событиями в анамнезе. Они выявили, что *благодарные* студентки имеют меньше симптомов ПТСР, *независимо* от тяжести травмы, продолжительности травматических событий в анамнезе и времени после произошедшей травмы (Vernon, Dillon, and Steiner, 2009).

Использование чувства юмора

Юмор является очередным хорошим способом быстро изменить свое настроение. Вы наверняка слышали выражение “Смех — лучшее лекарство”. Этот принцип очень стар и доходит корнями до древнееврейской культуры. Например, Тора гласит: “Веселое сердце благотворно, как врачевство” (Притчи 17:22). Современные исследования поддерживают данное утверждение. К примеру, одно исследование, в котором приняли участие 179 пожарных, выявило, что хорошее чувство юмора снижает утомляемость и симптомы стресса (Sliter, Kale, and Yuan, 2014).

Поэтому стоит разобраться в нескольких вопросах. Что заставляет вас смеяться? Что вы считаете смешным? Подумайте о своем любимом комике. Вспомните смешную шутку. Вспомните действительно смешной фильм. Подумайте о друге с прекрасным чувством юмора. Вспомните видео с YouTube, которое заставляет вас смеяться независимо от того, сколько раз вы его видели. Суть в том, чтобы создать “банк смеха”, к которому вы сможете обращаться при необходимости. Кроме того, пытайтесь искать юмор

даже в самых худших ситуациях. Если сильно присмотреться, то практически все в жизни имеет смешную сторону!

Убежище

Порой в нашем мозгу проносятся нежелательные слова, тревоги, картины и воспоминания. Иногда, чем больше мы заставляем себя не думать о них, тем больше думаем! Вы когда-нибудь спорили с кем-то на основании того, спорите вы или нет? Что произошло, когда вы пытались убедить другого человека в том, что не спорите с ним? Естественно, спор продолжился!

Тот же принцип можно применить к мыслям: вместо попытки думать о том, чтобы заставить себя не думать ни о чем, иногда нужно лишь найти способ прекратить думать о чем-либо. Одним таким способом является представление *убежища*. Это может быть сейф, сундук, убежище или любое другое хранилище. Далее возьмите нежелательные слова, тревоги, картины и воспоминания, о которых не хотите думать, и запирайте их в своем убежище! А поскольку ключ есть только у вас, вы можете не открывать его до тех пор, как не будете готовы.

Запоминание

Хранение беспокоящих и волнующих мыслей действительно является хорошим стартом, но как заменить эти мысли другими, чтобы не возвращаться к изначальным? Здесь может пригодиться *запоминание*. Как только вы поместили в хранилище проблемную мысль, начните раз за разом повторять что-то другое, известное вам по памяти. Это может быть любимая песня, стих, молитва, цитата, выражение, пословица — что угодно, что можно превратить в “мантру момента”.

В одном исследовании 182 женщин участницы, регулярно читающие Коран, проявляли меньшую тревожность и депрессию, имели лучший сон и социальную функцию, чем те, что не делали этого (Kimiaee, Khademian, and Farhadi, 2012).

Помощь другим

Авторы 12 шагов заметили, что помощь другим в поддержании трезвости является лучшим способом поддерживать собственную трезвость — именно поэтому двенадцатый шаг полностью посвящен *помощи другим* (Alcoholics Anonymous, 2002).

Многие исследования предполагают, что помощь другим может быть хорошим способом помочь себе. На самом деле один автор провел

систематический обзор почти 25 тысяч статей о волонтерской деятельности. Он выяснил, что люди, занимающиеся волонтерской деятельностью, чаще имеют хорошее психическое и физическое здоровье, больше удовлетворены жизнью, лучше проявляют социальные взаимодействия, лучше справляются с трудностями и имеют большую продолжительность жизни (Casiday, 2015).

Все больше исследований показывает, что волонтерская деятельность особенно хорошо помогает людям исцелиться от симптомов травмы. Одно исследование, проведенное на 356 ветеранах Ирака и Афганистана, выявило, что участники национальной гражданской службы существенно улучшили многие аспекты своего психического, физического и социального здоровья — в том числе они добились снижения депрессии и ПТСР (Matthieu, Lawrence, and Robertson-Blackmore, 2017).

Подумайте о способах помочь кому-то другому, которые дадут вам ощущение цели, завершенности, удовлетворения или облегчения. Это может быть раздача пищи бездомным, присмотр за чужими детьми или стрижка соседского газона.

Однако некоторые люди являются патологическими “угодниками”, это означает, что они изначально направлены на помощь другим в достижении их потребностей, даже в ущерб себе. На самом деле некоторые люди помогают другим людям в попытке убежать от решения собственных проблем. Другие могут чувствовать, что стоят чего-то, лишь когда помогают нуждающимся. Если вы подходите под одно из этих описаний, тогда помощь другим будет для вас не лучшим вариантом. Но не волнуйтесь — существует еще много других вариантов выбора.

Уход за собой

Помните, что ДПТ построена вокруг равновесия? Вот почему мы должны научиться уравновесить помощь другим и помощь себе. Оба эти варианта могут быть хорошими копинг-стратегиями — но только с правильным балансом!

Существует много разных способов практиковать *уход за собой*. Иногда первым шагом в улучшении ухода за собой может быть усвоение базовых привычек гигиены и здорового образа жизни: правильно питаться, высыпаться, умываться и тому подобное. Следующим этапом в уходе за собой будет научиться ухаживать, баловать и воспитывать себя, не испытывая чувства вины. Для каждого этот шаг будет отличаться. Для одних это будет долгое лежание в ванне с пузырьками. Для других — выпить чашку изысканного кофе. Ирония в том, что исследования показывают, что сами

консультанты недостаточно практикуют уход за собой (Figley, 2002). (Заметка для себя: практикуй то, что проповедуешь, Кирби!)

Оглянуться назад

Когда мы подавлены, мы склонны воспринимать вещи более постоянными, чем они есть на самом деле. Мы склонны думать, что наши дела всегда были плохи и всегда будут плохи. Иными словами, мы берем свое текущее положение и проецируем его на прошлое и на будущее. Поэтому один из способов приспособиться в настоящем времени — вспомнить и перенести позитивные воспоминания из прошлого.

Используйте эту возможность, чтобы напомнить себе, что дела не всегда были так плохи, какими кажутся сейчас. Память о лучшем времени из прошлого может дать вам силу храбрости и мотивацию пережить настоящее. В одном исследовании 26 пожилых людей с тяжелой депрессией было установлено, что воспоминания о позитивных событиях из прошлого существенно снижали эти симптомы (Watt and Cappeliez, 2010). По сути, в одной из групп 100% испытуемых продолжали демонстрировать клиническое улучшение даже спустя три месяца после завершения эксперимента!

Заглянуть вперед

Порой при отсутствии надежды жизнь может казаться невыносимой. Одним из способов справиться с настоящим являются мысли о будущем, когда ситуация закончится или станет лучше. Составьте список своих целей, планов, желаний, амбиций и вдохновений. Подумайте о том, как проблемы, через которые вы сейчас проходите, могут помочь вам подготовиться к чему-то лучшему, что ждет в будущем. Ищите свет в конце туннеля. Напоминайте себе: *все когда-нибудь проходит!*

Существует много исследований о пользе надежды. В одном из них, с участием 164 ветеранов с ПТСР, высокие уровни надежды ассоциировались с меньшими симптомами травмы и депрессии (Gilman, Schumm, and Chard, 2012).

Одно дело за раз

Жизнь может казаться пугающей, если пытаться думать обо всех своих проблемах сразу. В такие моменты бывает полезно нажать на паузу, сделать шаг назад, выбрать что-то одно и сосредоточиться на нем. Если есть такая необходимость, составьте список всего, что нужно сделать, расположите задачи в порядке убывания их важности, а затем сосредоточьтесь на выполнении *одного дела за раз*.

Десятки исследований указывают на то, что умение фокусироваться на одном деле за раз — другими словами, осознанность — помогает снизить практически все возможные человеческие симптомы, будь то физиологические или психологические, в том числе симптомы ПТСР (среди сотен прочих работ — Kearney et al., 2011).

Мини-отпуск

Еще одним вариантом, которым мы можем воспользоваться, когда все вокруг начинает рушиться, является временный отход от дел с последующим возвращением, когда мы будем готовы. Есть много разных способов уйти в *мини-отпуск*. Сходите на прогулку. Примите ванну. Перекусите что-нибудь. Посмотрите кино. Выпейте чашечку кофе. Приготовьте свое любимое блюдо. Целью этого является не избежать проблем, а дать себе необходимое время, чтобы как можно скорее быть готовым вернуться в игру.

Одно исследование показало, что даже люди, пережившие серьезные события, меняющие жизнь (например, травмы спинного мозга и хронические заболевания), улучшают свои навыки адаптации и делают свои жизненные обстоятельства более выносимыми, всего лишь освоив навык мини-отпуска (Hutchinson et al., 2003).

Команда поддержки

В предыдущей главе мы упоминали суждения. Вы можете помнить, что суждения происходят от негативных посланий, которые мы слышим от других. Когда другие люди много раз повторяют нам эти вещи, мы начинаем делать негативные послания своими собственными мыслями о себе. Бывает, что мы отчаянно нуждаемся, чтобы кто-то сказал нам что-то хорошее и позитивное, чтобы отвлечь от суждений, роящихся в голове. И прекрасно, если это случается. Но что, если в нужный момент рядом нет никого, кто бы мог быть нашей командой поддержки? Именно в такие моменты мы сами должны быть для себя командой поддержки.

Этот навык учит нас поддерживать собственный позитивный настрой, который так необходим, чтобы противодействовать негативным мнениям о себе. В данном случае быть командой поддержки не значит носить короткую юбочку и прыгать вверх-вниз с помпонами. Это значит давать себе ободряющие напутствия. Так насколько же эффективен данный навык? Что ж, исследователи полагают, что положительное напутствие способно повлиять даже на точность бросания вами дротиков (Van Raalte et al., 1995). Комментарии излишни.

Протоколирование

Еще одним хорошим способом приспособливания являются всевозможные виды *графического выражения* — это даже не обязательно должны быть слова! Некоторые мои клиенты любят сочинять стихи (а я люблю их потом читать). Другие любят рисовать (а я люблю смотреть на их рисунки). В любом случае поиск креативных способов выражения своих мыслей и чувств в графической форме может произвести хороший терапевтический эффект.

В одном исследовании, в котором принимали участие американские ветераны Ирака и Афганистана, экспрессивное писательство приводило к снижению симптомов ПТСР, гнева и физических жалоб по сравнению с ветеранами, которые совсем ничего не записывали. На самом деле ветераны, которые самовыражались в письменной форме, испытывали лучшую реинтеграцию и социальную поддержку от своих сверстников (Sayer et al., 2015). Не знаю, заметили вы или нет, но я в этой книге пытаюсь заставить вас вести много записей. Поблагодарите меня потом...

Приятные занятия

Какими занятиями, не требующими много денег (или не требующими денег вовсе), вы любите заниматься? Выпить чашечку кофе? Посмотреть на закат? Выгулять собаку? Устроиться удобнее с хорошей книгой? Принять душ? Если вы хотите хорошо справляться с жизнью, нужно заниматься хотя бы одним приятным занятием в день.

В одном исследовании участники, чаще занимающиеся приятными занятиями, отмечали больше положительных эмоций, удовлетворение жизнью и социальную поддержку наравне со снижением депрессии, кровяного давления и гормонов стресса в крови (Pressman et al., 2009), по сравнению с теми, кто реже занимался приятными занятиями. Жизнь слишком коротка, чтобы постоянно быть трудоголиком. Уделяйте время, чтобы наслаждаться жизнью. (Очередная заметка для себя: практикуй то, что проповедуешь, Кирби!)

Успокоение своих чувств

Исследования показывают, что *разумное задействование пяти чувств* (зрение, слух, обоняние, вкус и осязание) может снижать симптомы тревоги, депрессии и ПТСР. Например, одно исследование показало, что систематическое воздействие определенных ароматов снижает симптомы тревоги и депрессии (Lemon, 2004). Другое исследование выяснило, что лечебный массаж существенно влияет на химию мозга. Так, например, массаж снижает уровень гормона стресса (кортизола) и повышает уровень

нейромедиаторов, ответственных за положительные эмоции, таких как допамин и серотонин (Field et al., 2005).

Еще одно исследование выявило, что прослушивание музыки помогает снизить тревогу — и даже боль и слабость — у неизлечимо больных пациентов (Horne-Thompson and Grocke, 2008). На самом деле одно исследование даже выявило, что в лечении депрессии музыкальная терапия может быть эффективнее, чем психотерапия (Castillo-Pérez et al., 2010). Пожалуйста, только не говорите это своему терапевту.

Таким образом, очередным способом справиться с моментом является осознанное задействование хотя бы одного из пяти чувств — и использование этого чувства для концентрирования на нем с целью успокоения. Вы можете сознательно смотреть на что-то успокаивающее или сознательно прислушаться к чему-то, что вас успокаивает. Возможно, вам даже получится сознательно вдохнуть любимый аромат или сознательно скушать что-то с вашим любимым вкусом. Или же вы можете осознанно насладиться любимым тактильным ощущением (например, удобное одеяло или теплая вода, бегущая по спине). Некоторым людям помогает создание “мешочка с пятью чувствами” — это способ просто и быстро задействовать все пять своих чувств одновременно. Например, можно носить в сумке любимые духи, конфету и антистрессовый мячик, а на телефоне иметь любимую картинку и песню — и все это в зоне досягаемости.

Ловите волну

Данная копинг-стратегия основана на визуализации своих сильных эмоций в виде волны и на умении взаимодействовать с этой волной эмоций точно так, как это делают с реальными волнами. Задумайтесь только: если мы находимся на пляже и приближается большая волна, у нас всегда есть несколько вариантов. Если у вас достаточно времени, можно просто выйти из воды. Если же это невозможно, нужно просто поймать волну. Да, будет неприятно. Да, может показаться, что вы теряете контроль. Но чего мы точно не хотим, так это сражаться с волной, ведь это сделает наше положение только хуже!

Когда люди на пляже паникуют, их первой инстинктивной реакцией является сопротивление волне — они начинают дергаться и метаться. Но есть одна проблема: мы не можем контролировать волну, как бы мы не дергались и не метались, зато волна может контролировать нас. По сути, чем сильнее мы пытаемся контролировать волну, тем меньше контроля имеем. Если же волна действительно получит над нами контроль, мы можем совершенно утратить равновесие и пойти под воду. Это действительно

страшный опыт, поверьте мне. Поскольку я вырос в Коннектикуте, где просто ужасные пляжи, у меня имеется опыт ухода под воду, когда течение бросало меня по камням и водорослям!

Все эти принципы применимы к эмоциям. Иногда, если вы отмечаете приближение сильной волны эмоций, вы можете просто покинуть ситуацию, вызывающую эти эмоции. Если же это невозможно, наилучшим вариантом для вас будет поймать волну. Вам будет неприятно. Вам покажется, что вы теряете контроль. Но, как и настоящие волны, вы не можете контролировать волны эмоций. И подобно реальным волнам, чем сильнее вы пытаетесь контролировать эмоции, тем сильнее они контролируют вас.

Подобно тому, как люди сражаются с реальными волнами, дергаясь и мечась, люди пытаются противодействовать эмоциям с помощью осуждений. Мы говорим “Я не должен так себя чувствовать”, “Это глупо”, “Ненавижу депрессию”. И если вы слишком сильно осуждаете свои эмоции, вас может подхватить их подводное течение, которое протащит вас по всем возможным камням и водорослям. Подумайте над следующим: вы разозлились и осуждаете себя за то, что злитесь. Вы начинаете злиться на свою злость, что делает вашу проблему не лучше, а только хуже! Поэтому всегда лучше ловить волну, чем сопротивляться ей.

Тот же принцип седлания волны применим к сильным позывам (например, тяга к определенным наркотикам). Поэтому этот базовый навык иногда называют *серфингом желаний*. Исследования предполагают, что серфинг желаний может быть эффективным способом преодоления сильной тяги к алкоголю, никотину и наркотикам (Bowen and Marlatt, 2009; Ostafin and Marlatt, 2008).

Воображение

Не всегда получается справиться с проблемой, делая что-то определенное. В таких случаях может пригодиться *воображение*. Этот навык учит воображать что-либо, вместо того чтобы делать это. Визуализация — навык более доступный и портативный, чем многие другие навыки, потому что его можно практиковать где и когда угодно. Подумайте о других копинг-стратегиях, о которых мы уже поговорили, таких как уход за собой, приятные занятия, мини-отпуск и успокаивание своих чувств. В условиях, когда невозможно немедленно применить эти навыки, поможет ли вам простое их воображение? В одном исследовании 130 хирургических пациентов участники, которые фантазировали перед, во время и после операции, испытывали меньше тревоги и боли — и требовали на 50% меньше наркотических препаратов (Tusek, Church, and Fazio, 2006)! Таким образом,

если визуализация навыка приспособливания является такой же или почти такой же эффективной, как и его выполнение, а вы не в состоянии выполнить этот навык, тогда просто вообразите его.

Поиск цели

Некоторые жизненные ситуации кажутся настолько болезненными, что никакое физическое или виртуальное приспособливание не приносит ощутимого облегчения. В таких случаях необходимо практиковать *радикальное принятие*. Мысли о том, что ваши текущие страдания могут быть искуплены ради высшей цели, могут облегчить применение вами радикального принятия. Научитесь спрашивать себя и отвечать на следующие вопросы.

Чему новому я могу научиться из этого страдания, чему не научусь никак иначе?

К чему эти страдания могут подготовить меня так, как не подготовит ничто другое?

Как использовать эти страдания на благо?

Если эти глубокие философские вопросы слишком сложные для вас, поговорите со своим духовным наставником, например священником или раввином.

Виктор Франкл был еврейским психиатром, пережившим заключение в нескольких нацистских концентрационных лагерях, включая Аушвиц, во времена Второй мировой войны, где более миллиона людей погибли от жестокого обращения, включая голод. Позже Франкл написал книгу *Человек в поисках смысла* (1984), в которой изложил свой опыт заключения в концентрационных лагерях. Известно, что Франкл вдохновил Маршу Линехан, основательницу ДПТ. В своей книге Франкл особенно подробно описывал навыки приспособливания, которые он и другие заключенные применяли, чтобы пережить адские испытания. По сути, почти каждый новый параграф его книги перекликается с навыками, описанными в данной главе (и в других главах). Но, как видно из названия его книги, самым важным навыком приспособливания, к которому обращается Франкл, является *поиск смысла (цели)* в своих страданиях. Понимая, что он, скорее всего, умрет, Франкл передумал совершать самоубийство и решил посвятить оставшееся ему время в лагерях помощи своим товарищам-заключенным. Согласно Франклу, люди, которые сумели найти в своих страданиях цель и поддерживать надежду, выживали с большей вероятностью, чем те, кто этого не делал.

Создание персональной карты приспособливания

Теперь, когда вам известны все возможные навыки приспособливания, необходимо составить карту приспособливания. Выполните предложенные действия.

1. Для каждого вида приспособливания запишите как можно больше конкретных идей, приходящих в голову. Наверняка у вас получится длинный список. Запомните, что все эти навыки кому-то помогают, но ни один из них не помогает абсолютно всем. Сейчас же целью является мозговой штурм — не нужно выполнять все идеи, которые приходят в голову. Сложно начать? Взгляните на несколько предложенных примеров.

Смена температуры: выпить охлаждающий напиток, а затем сходить в горячий душ после тяжелого дня на работе.

Контролируемое дыхание: чтобы расслабиться, каждый вечер перед сном сосредоточиваться на своем дыхании.

Проведение сопоставлений: *если я расстроен недавним рецидивом, то могу подумать о том, какого прогресса добился с того момента, как начал изучать ДПТ.*

Подсчет благ: *составить список благодарности за все, в чем я признателен, и пользоваться им, когда кажется, что я вот-вот сдамся.*

За и против: _____

Полуулыбка: _____

Интенсивные упражнения: _____

Мышечная релаксация: _____

Использование чувства юмора: _____

Запоминание: _____

Помощь другим: _____

Уход за собой: _____

Оглянуться назад: _____

Заглянуть вперед: _____

Одно дело за раз: _____

Мини-отпуск: _____

Команда поддержки: _____

Протоколирование: _____

Приятные занятия: _____

Успокоение своих чувств: _____

Ловите волну: _____

Воображение: _____

Поиск цели

2. Просмотрите написанное вами и обратите внимание на специфические занятия, которые всплыли более чем в одной категории. К примеру, если вы написали “езда на велосипеде” рядом с интенсивными упражнениями, уходом за собой, приятными занятиями и мини-отпуском, знайте — вы нашли то, что нужно. Поставьте рядом звездочку.
3. Теперь просмотрите каждый пункт из списка и вычеркните те навыки, которые, как вам кажется, не помогут вам или которые вы определенно не будете использовать. В вашем списке приспособления должны присутствовать лишь те навыки, которые будут всегда работать на вас. Не нужно указывать слишком много пунктов, чтобы список был переполненным. Но нужно больше одного навыка на случай, если один из них не получится применить.
4. Теперь давайте создадим саму карту приспособления. Есть много способов сделать это. Раньше, во времена разработки ДПТ, люди писали себе карточки с напоминанием своих навыков. Этот способ до сих пор хорош, поэтому я попрошу вас заполнить таблицу ниже. Вернитесь к своему списку и отметьте звездочкой занятие, которое, как вам

кажется, будет работать в большинстве случаев. Впишите это занятие во вторую колонку.

Навык	Специфические примеры применения
Смена температуры	
Контролируемое дыхание	
Проведение сопоставлений	
Подсчет благ	
За и против	
Полуулыбка	
Интенсивные упражнения	
Мышечная релаксация	
Использование чувства юмора	
Запоминание	
Помощь другим	

Окончание таблицы

Навык	Специфические примеры применения
Уход за собой	
Оглянуться назад	
Заглянуть вперед	
Одно дело за раз	
Мини-отпуск	
Команда поддержки	
Протоколирование	
Приятные занятия	
Успокоение своих чувств	
Ловите волну	
Воображение	
Поиск цели	

5. Внедрите в свою ежедневную жизнь как можно больше новых адаптивных навыков. Сделайте их частью своего образа жизни, своей новой нормы. Для дополнительного эффекта можно даже комбинировать свои любимые навыки. Например, я люблю пить кофе во время чтения или молиться, катаясь на велосипеде. Воображайте навыки, когда не можете их использовать. И помните: практика делает вас подготовленными. Запомните, что ваша карта приспособливания является вашим временным уравновешенным разумом. Другими словами, карта приспособливания — это то, к чему мы должны прибегать, когда наш реальный уравновешенный разум недоступен. Это означает, что ваша карта приспособливания всегда должна быть немедленно доступной.
6. Поделитесь своей картой приспособливания с друзьями, со своим психологом, ментором, спонсором, супругом/ой, духовным наставником и другими людьми из вашего круга поддержки. Если другие люди будут знать про вашу карту приспособливания, они смогут предоставить вам моральную поддержку и попечительство.
7. Если нужно, пересмотрите свою карту приспособливания. Считайте ее “живым документом” во всех смыслах. Ведь эти навыки приспособливания не просто останутся с вами до конца дней, но и будут со временем эволюционировать, чтобы ваш список всегда соответствовал вашим потребностям.

РЕЗЮМЕ

Травма активирует осуждение и сужает наши варианты действия до трех: бей, беги или замри. Хотя эти реакции являются адаптивными и необходимыми в периоды опасности или кризиса, они не являются эффективными способами принятия решений в течение оставшейся жизни. Навыки толерантности к дистрессу были созданы для того, чтобы заменить бесполезные суждения радикальным принятием и предоставить альтернативу реакции “бей, беги, замри” и прочим импульсивным и деструктивным тягам.

Когда дело доходит до копинг-стратегий, важно помнить несколько моментов. Во-первых, обучаться этим навыкам необходимо в спокойном и стабильном состоянии; пожалуйста, не дожидайтесь очередного кризиса, чтобы применить новые навыки. Во-вторых, все эти навыки для кого-то работают, но ни один из них не работает абсолютно для всех. Будьте терпеливы и разберитесь, какие из навыков работают конкретно для вас.

В-третьих, создайте для себя физическую или цифровую карту приспособления, которая будет служить для вас временным уравновешенным разумом в моменты, когда вы теряете равновесие.

И последнее, запомните, что копинг-стратегии были созданы для того, чтобы служить кратковременным решением, позволяющим в кратчайшие сроки вернуть себе уравновешенный разум. Другими словами, эти навыки помогут справиться с моментом, сделать момент лучше или хотя бы не сделать его хуже. Несмотря на то что навыки приспособления определенно могут привести к заметным долговременным изменениям, одни лишь эти навыки не изменят ваш образ мышления, эмоциональный климат или отношение к другим людям. А чтобы пополнить свой набор инструментов, вам придется читать дальше!

ГЛАВА 4

Восстановление равновесия с мыслями

В первой главе мы узнали о существовании трех разумов: мыслящего, чувствующего и уравновешенного. Помните, как наш разум мыслящий и разум чувствующий могут выходить из равновесия, когда мы не используем уравновешенный разум? А помните ли вы, что целью уравновешенного разума является определение, оценка, регуляция и сохранение *баланса* наших мыслей и чувств?

Вся суть этого занятия в том, чтобы использовать уравновешенный разум для восстановления баланса мыслящего разума. (В следующей главе мы используем уравновешенный разум для восстановления баланса с чувствующим разумом.) В этой главе вы освоите один ключевой принцип, который поможет уравновешенному разуму восстановить баланс с разумом мыслящим. Этот принцип — *диалектическое мышление*.

Некоторые люди более ригидные, или “черно-белые”, в своем образе мышления. Люди, пережившие травму, особенно склонны мыслить крайностями. Почему? Потому что пережившие травму люди на самом деле побывали в экстремальной ситуации. Когда перед нами вопрос жизни и смерти, не многие оттенки серого стоят того, чтобы с ними считаться. К сожалению, иногда такое мышление крайностями кристаллизуется в то, как мы видим остальную жизнь — даже события, не связанные с травмой.

Основываясь на предыдущем жизненном опыте, мы учимся видеть вещи определенным образом и никак иначе. Даже когда мы узнаём, что наши *чувства* могут быть ошибочными, мы все равно предполагаем, что наши *мысли* должны быть чистой правдой. Однако реальность такова, что не всё, что мы думаем, является истинным, точным, логическим, рациональным и здоровым. Опять же, это более вероятно, если мы пережили какого-либо рода травму. Например, пережившие травму могут безосновательно винить себя в том, что они стали жертвами насилия. Или они могут начать слишком негативно смотреть на себя, на других людей, не проявляющих жестокости, или на жизнь.

Вы можете помнить из первой главы, что диалектика строится на поиске баланса между противоположностями. Диалектическое мышление, также известное как *сбалансированное мышление*, означает, что мы учимся сводить к середине свои радикальные мысли и суждения. Сбалансированное мышление означает, что мы учимся обдумывать вещи с других, новых точек зрения, вместо того, чтобы мыслить всегда одним способом. Сбалансированное мышление также означает, что мы гибкие в своих раздумьях, что мы можем изменить свои взгляды, если появятся новые сведения, и что мы можем смотреть на вещи с чужой точки зрения. Люди, которые учатся развивать схемы сбалансированного мышления, лучше справляются с проблемами, ладят с другими людьми и в целом чувствуют себя лучше.

Взгляните на анонс тем, которые вы освоите в данной главе:

- как связать свои мысли, эмоции и действия (МЭД);
- как определять различные негативные автоматические мысли (НАТ);
- как в три простых хода оспорить свои НАТ;
- как сбалансировать свои мысли, используя МПС (мысль, противоположность, середина).

ЧТО НЕ ТАК С ВАШИМИ МЭД

Психологи давно отметили, что мысли, эмоции и действия взаимно влияют друг на друга. Еще с 1960-х годов психологи особенно сосредоточились на том, как определенные мысли могут провоцировать определенные эмоции, которые, в свою очередь, подталкивают нас к определенным действиям. Однако последние исследования показали, что эта связь более сложна и нелинейна. Скорее, наши эмоции влияют на мысли точно так же, как мысли влияют на эмоции. По сути, наши мысли влияют и на эмоции, и на действия; наши эмоции влияют и на действия, и на мысли; а наше

поведение влияет и на мысли, и на эмоции (Shoda and LeeTiernan, 2002, среди прочих). Так что, по сути, все влияет на все прочее!

Поскольку мысли, эмоции и действия взаимосвязаны, это также означает, что, добившись изменений в чем-то одном, вы можете изменить и остальное. Некоторые аспекты данной книги посвящены изменению поведения (например, предыдущая глава). Другие аспекты сфокусированы на изменении эмоций (следующая глава). Однако эта глава посвящена изменению мышления по двум причинам. Во-первых, если мы думаем о чем-то, это еще не значит, что мы на 100% правы. Во-вторых, порой проще сменить свои эмоциональные и поведенческие реакции, если мы сможем изменить то, что думаем о чем-то.

Поскольку мысли, эмоции и действия взаимосвязаны, в данном разделе мы сосредоточимся на последовательности, которой уделено больше всего внимания и исследований:

мысли → эмоции → действия

На самом деле эта последовательность настолько известна, что я решил использовать акроним МЭД, чтобы вам было проще запомнить ее.

Чтобы показать, как эта последовательность работает, воспользуемся примером. Предположим, ваш отец в детстве словесно оскорбил вас. Теперь предположим, что вы испытываете ужас каждый раз, как начальник хочет с вами поговорить, и поэтому стараетесь любой ценой избежать его. Похоже, что весь этот дистресс у вас вызывает начальник, правда? Но так ли это на самом деле? Давайте разберемся с вашими МЭД. Правда в том, что вас, вероятно, посещают мысли вроде “Что ему от меня нужно?” или “Он собирается раскритиковать меня”. И эти мысли, наверняка, заставляют вас бояться и остерегаться его. А эмоции заставляют вас при любой возможности избежать его.

Я хочу, чтобы вы обратили внимание на несколько деталей в этом примере. Во-первых, эта последовательность вполне обоснована, учитывая ваш детский опыт со словесными оскорблениями отца. Отец действительно критиковал вас. И у вас есть весома причина бояться или остерегаться отца. Также вы имеете вескую причину избежать его при возможности. Но применима ли эта последовательность к вашему начальнику? Может, да, а может — нет!

Вторая вещь, на которую я хотел бы обратить внимание в данном примере, это то, что такая последовательность запускается мыслями о вашем боссе — и необязательно именно о нем. Поскольку вы считаете, что он будет вас критиковать (как это делал отец), естественно, что вы будете бояться и пытаться избежать его.

И последнее, на что я хотел бы обратить ваше внимание, это *самоусиление*. Что это значит? Это значит, что чем больше используется эта последовательность, тем больше она будет использоваться впредь. Чем больше вы думаете, что начальник будет вас критиковать, тем сильнее боитесь его. Чем сильнее боитесь, тем сильнее пытаетесь избегать. И чем больше вы пытаетесь его избегать, тем сильнее боитесь его критики. С этого момента начинается новый цикл. Этот цикл иногда называют *самоисполняющимся пророчеством*.

Так что же случится, если вы просто измените свое мнение о начальнике? Вместо того чтобы постоянно бояться потенциальной критики, попробуйте думать о следующем: *“Мой начальник всегда больше хвалил меня, чем порицал. Иногда он ненадолго становится раздражительным, но только в моменты, когда сам испытывает стресс. Поэтому, когда он критикует меня, проблема скорее в нем, чем во мне”*. Если вы будете так размышлять, как это изменит ваши эмоции? Будете ли вы все еще пытаться избегать его любой ценой. Теперь видите, как простой сдвиг точки зрения может облегчить изменение эмоций и действий?

Давайте пристальнее рассмотрим некоторые из этих принципов.

Работаем с МЭД

Повторите различия между мыслями и чувствами (обратитесь к главе 1). Запишите ниже три примера мыслей и связанных с ними чувств.

Мысли	Чувства
<i>Терпеть не могу своего начальника</i>	<i>Гнев</i>

Сами по себе ситуации редко являются единственными причинами наших эмоциональных и поведенческих реакций. Скорее, наши мысли о ситуации часто влияют на то, как мы чувствуем ситуацию, что, в свою очередь, влияет на наши действия. Кратко опишите недавнюю ситуацию, а затем попытайтесь установить связи между мыслями, чувствами и действиями.

Ситуация: _____

Мое мнение о ситуации	→	Моя эмоция	→	Мое действие
<i>Я поздоровался, а она даже не ответила – ну и зазнайка!</i>	→	<i>Гнев</i>	→	<i>Впередь избегать ее</i>
	→		→	
	→		→	
	→		→	

Теперь возьмите ту же ситуацию и посмотрите на нее с точки зрения разума уравновешенного. Попробуйте разобраться, как разная интерпретация одной и той же ситуации вызывает разные эмоции и разное поведение.

Другое мнение	→	Другая эмоция	→	Другое действие
<i>Обычно она здороваается в ответ – может, она о чем-то задумалась?</i>	→	<i>Сопереживание</i>	→	<i>Зайти позже, чтобы проверить, все ли у нее в порядке</i>
	→		→	
	→		→	
	→		→	

Если ваши мысли ошибочны, тогда и эмоции, и действия тоже будут ошибочными. Я называю это *эффектом домино*. Приведите один пример этой последовательности. Начните с краткого описания ситуации.

Ситуация: _____

Нездоровая мысль	→	Нездоровая эмоция	→	Нездоровое действие
<i>Моя жизнь – сплошная неудача</i>	→	<i>Ненависть к себе</i>	→	<i>Причинение себе вреда</i>
	→		→	
	→		→	
	→		→	

Вы когда-нибудь пытались остановить эмоцию, когда уже подверглись ей? Или прекратить действие, если уже начали его? Задача непростая, правда? Поэтому, чем дольше работает эта последовательность, тем сложнее ее разорвать. Я называю это *эффектом поезда*. Какие три эмоциональные и поведенческие реакции вам особенно сложно остановить, если вы были подвергнуты им?

Эмоция, которую сложно остановить	Действие, которое сложно прекратить
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Бывали ли у вас самоисполняющиеся пророчества? Бывало ли, что ваши мысли о ситуации делали так, что ситуация в самом деле возникала? Или, может, мысли делали ситуацию еще хуже? Взгляните на следующий пример, а затем самостоятельно заполните таблицу.

<i>Ситуация: моя жена выглядит разочарованной чем-то</i>		
<i>Мысли: наверняка она разочарована мной. Я никогда не сделаю ее счастливой</i>	<i>Эмоции: разочарование</i>	<i>Действия: уйду в оборону и спрашиваю у нее "Что не так на этот раз?"</i>
<i>Ситуация ухудшилась: жена становится еще больше разочарованной или разочаровывается, если до этого все было нормально</i>		

Ваша очередь!

Ситуация:		
Мысли:	Эмоции:	Действия:
Ситуация ухудшилась:		

Что не так с вашими МЭД

Опишите три случая, демонстрирующие взаимосвязь между мыслями, эмоциями и действиями.

Ситуация 1: _____

Что вы думали об этой ситуации: _____

Ваши эмоции: _____

Ваши действия: _____

Ситуация 2: _____

Что вы думали об этой ситуации: _____

Ваши эмоции: _____

Ваши действия: _____

Ситуация 3: _____

Что вы думали об этой ситуации: _____

Ваши эмоции: _____

Ваши действия: _____

До текущего момента данной главы вы узнали, что мысли, эмоции и действия взаимно влияют друг на друга. В этом упражнении мы решили сосредоточиться на конкретной последовательности: мысли о ситуации влияют на то, как мы чувствуем ситуацию, что, в свою очередь, определяет нашу реакцию. Однако, как известно, не все наши мысли в полной мере логичные, точные и рациональные. В мышлении мы склонны следовать крайностям, особенно если до этого пережили травму, что, в свою очередь, подтолкнет нас к крайним действиям. Таким образом, одним из способов уравновесить свои эмоции и действия является уравновешивание своих мыслей. Но прежде, чем мы научимся это делать, нужно научиться распознавать примеры несбалансированных паттернов мышления.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ “ТАРАКАНОВ” В ГОЛОВЕ

Когда-нибудь смотрели на себя в кривое зеркало? Кого вы там увидели? Конечно, это были вы... но не совсем вы. Вы были длиннее или короче,

шире или уже (или все сразу), чем в реальности. Другими словами, изображение, которое вы наблюдали, было действительно вами, но *искаженной* версией вас.

Так выглядят и искаженные мысли. Искажения возникают, когда наши мысли о ситуации каким-то образом искривляются — они все еще точны, но не *совсем*. Или же эти мысли были верны в прошлой ситуации, а в текущей ситуации не совсем верны. Обычно эти искажения возникают автоматически и чаще бывают чрезмерно негативными — поэтому я зову их *негативными автоматическими мыслями*, или *НАМ*.

Психологи уже давно отметили, что мы склонны к так называемой *негативной предвзятости* (Siegel, 2014). Одним таким примером негативной предвзятости является тот факт, что наш мозг склонен предпочитать ложную тревогу отсутствию тревоги. Подумайте о наших древних предках в джунглях. Предположим, наш предок видит палку, но думает, что это змея. Он почувствует тревогу, но зато выживет. Теперь предположим, что другой наш предок видит змею, но думает, что это палка. Он не испытает тревоги, но зато, вероятнее всего, умрет. Теперь понятно, как негативная предвзятость помогает нам выжить ценой тревоги?

Другим примером негативной предвзятости является тот факт, что наш мозг гораздо быстрее учится на негативном опыте, чем на позитивном. Если не верите мне, задумайтесь над этим: сколько порицаний нужно, чтобы перечеркнуть множество похвал? Всего одно! А сколько похвалы нужно, чтобы перечеркнуть одно порицание? Много!

Негативная предвзятость помогает понять, почему травма так сильно ранит нас. Из-за того, как мы устроены, негативный опыт (травма) надолго застревает в нашем сознании. Чрезвычайно сложно забыть то, что было усвоено из травмирующего опыта.

Негативная предвзятость у людей, переживших травму, точно такая же, как у всех остальных, но ее больше. Как мы знаем, травма — это экстремальная ситуация, которая выводит нас и наши мысли из равновесия. Люди, пережившие травму склонны к более радикальному мышлению в трех направлениях, которые я называю *три “П”* или *ошибками хайндсайта*. Этими тремя “П” являются *персональность*, *постоянство* и *повсеместность*. Это значит, что, когда с вами случается что-то плохое, вы принимаете это как что-то персональное, оно кажется вам более постоянным и повсеместным, чем есть на самом деле. Ошибки хайндсайта характеризуются тем, что вы вините себя за все, что можно и нужно было сделать иначе, чтобы с вами перестали происходить плохие вещи.

Травма сама по себе является персональной, повсеместной и постоянной. Предположим, что вы были изнасилованы после корпоративной вечеринки. Изнасилование — это персональное, ведь это произошло лично с вами. Изнасилование — это повсеместное, ведь оно затронуло все сферы вашей жизни. Возможно, у вас снизилась концентрация на работе, или могли пострадать отношения с мужем, или, возможно, вы стали более раздражительны к своим детям. И, конечно же, изнасилование — это постоянное, ведь время не вернуть вспять и от него не избавиться. Более того, вы можете уже никогда не смотреть на мужчин так, как прежде. Что еще хуже, у вас, скорее всего, будут возникать всякого рода мысли о том, что вы могли или должны были сделать иначе, чтобы избежать изнасилования, которое вы даже не подозревали, что произойдет (ошибка хайндсайта).

Если вкратце, травма непосредственно провоцирует возникновение трех “П” и ошибок хайндсайта. Но реальные проблемы возникают, когда мы начинаем использовать такой образ мышления в остальной жизни. *Все вокруг персональное, все повсеместное, все постоянное, и все можно было предотвратить.* Три “П” и ошибки хайндсайта являются примерами негативных автоматических мыслей. Ниже представлено еще несколько примеров НАМ, которые могут быть вам знакомы (заимствовано из Beck, 2011).

- **Всё или ничего:** когда вы видите все черным или белым и не принимаете во внимание градиент серого. Абсолютные термины (такие как “всегда” или “никогда”) являются верными признаками такого мышления.

Пример: “Я никогда не похую. Я всегда буду толстой”.

- **Чрезмерное обобщение:** когда вы берете одно небольшое сведение и применяете его повсеместно. Чрезмерное обобщение является отличным примером принятия всего более повсеместным и постоянным, чем на самом деле.

Пример: “Все мужчины потенциальные предатели”.

- **Ментальный фильтр:** Когда вы фиксируетесь на одном негативном событии, или когда все кажется мрачным и негативным (как при использовании солнцезащитных очков).

Пример: “С момента происшествия жизнь стала сущим кошмаром. Жизнь никогда не станет прежней”.

- **Отвод положительного:** когда вы не учитываете или исключаете из расчета что-то справедливо положительное.

Пример: “Новая девушка сказала, что я милый, но она просто еще не знает моей истории”.

- **Чтение мыслей:** когда вы уверены, что знаете, о чем думают или что чувствуют другие. Этот тип мышления обычно приводит к самоисполняющимся пророчествам.

Пример: “Она даже не кивнула мне сегодня. Наверное, она на меня за что-то обижена. Ну и ладно, если она себя так ведет, то я буду просто игнорировать ее!”

- **Преувеличение:** когда вы берете небольшую проблему и делаете из нее большую проблему.

Пример: “Не могу поверить, что меня не приняли в баскетбольную команду. Это так унижительно. Теперь все думают, что я полный неудачник”.

- **Делание катастрофы:** когда вы берете небольшую проблему и превращаете ее в откровенный кризис. Такой тип мышления еще называют “преувеличением на стероидах”.

Пример: “Не могу поверить, что меня не приняли в баскетбольную команду. Я начал серьезно задумываться о самоубийстве”.

- **Минимизация:** когда вы берете большую проблему и превращаете ее в небольшую. Этот тип мышления противоположен преувеличению.

Пример: “Он ударил меня, но это даже не было больно. Я скрою синяк тональным кремом, и никто ничего не заметит”.

- **Отрицание:** когда вы берете большую проблему и отрицаете ее существование. Этот процесс называют “минимизацией на стероидах”. Противоположность катастрофизации.

Пример: “Немного физического контакта в семье не является домашним насилием. Физический контакт означает, что мы любим и заботимся друг о друге”.

- **Эмоциональная аргументация:** когда вы думаете своими чувствами; другими словами, чувства становятся фактами. Или, выражаясь иначе, чувства становятся единственными нужными вам сведениями.

Пример: “Я чувствую себя виновной за то, что случился выкидыш. Этого бы никогда не случилось, если бы я не забеременела!”

- **Слишком много “должны”:** когда вы накладываете на себя слишком необоснованные и нереалистичные ожидания. Примером этого являются ошибки хайндсайта, о которых шла речь ранее.

Пример: “Мне стоило лучше подумать, прежде чем одевать этот наряд на вечеринку. Конечно, меня изнасиловали”.

- **Слишком мало “должны”:** когда вы не принимаете на себя ответственность за вещи, которые находятся в вашей ответственности.

Пример: “И чего они все расстроились, когда увидели меня “обкуреным”. Они просто не знают, что у меня за жизнь!”

- **Присваивание ярлыков:** когда вы заканчиваете следующее предложение неблагоприятными характеристиками: “Я такой/ая _____”. Даже ярлыки, которые кажутся нам совершенно точными, являются ярлыками, основанными на одном фрагменте информации, и игнорируют достоверные данные.

Пример: “Я такой неудачник. Я заслуживаю такого плохого обращения к себе!”

- **Персонализация:** когда вы принимаете лично на себя то, что к вам никак не относится. Самой тяжелой формой персонализации является обвинение себя за страдания кого-то другого.

Пример: “Единственная причина, по которой он изнасиловал меня, это то, что я и есть шлюха”.

- **Смещение вины:** когда вы вините кого-то другого за то, в чем виноваты сами. Этот тип мышления противоположен персонализации.

Пример: “Я бы не ударила его, если бы он сперва не начал кричать на меня”.

- **Рационализация:** когда вы пытаетесь сделать что-то рационально правильным, даже если это совершенно неправильно.

Пример: “Он не хотел насилловать меня. Он просто любит меня так сильно, что не смог сдержать себя в руках”.

- **Оправдание:** когда вы пытаетесь сделать что-то морально правильным, хотя на самом деле это не так.

Пример: “Он не хотел меня насилловать. Моим долгом, как девушки, было убедиться, что он удовлетворен”.

Все эти негативные автоматические мысли, подобно роям тараканов, способны причинить огромный вред вам и другим. К счастью, три простых вопроса могут помочь идентифицировать потенциальных “тараканов”.

Логично ли это?

Есть ли у этого доказательства?

Имеет ли это значение?

Каждый отрицательный ответ на любой из этих вопросов убивает одного “таракана” у вас в голове. И запомните, чтобы победить НАМ, достаточно ликвидировать ее однажды!

Мои собственные “тараканы”

Есть ли у вас свои собственные НАМ? Обратитесь к длинному списку НАМ и определите пять типов, наиболее свойственных вам. Затем к каждой из них приведите пример.

НАМ	Примеры

Уничтожаем своих “тараканов”

Давайте попрактикуемся избавляться от своих НАМ. Вспомните недавнюю ситуацию, в которой ваше мышление могло быть не совсем точным. Затем определите НАМ, от которых нужно избавиться. Задайте себе три вопроса, уничтожающие НАМ. Пример упражнения приведен ниже.

Что за ситуация?

Сегодня день нашей годовщины, а муж еще даже ничего не сказал мне!

Что вы думали об этой ситуации?

Наверняка он забыл. Или, что еще хуже, он специально забыл. Может, он меня больше не любит. Может, он завел интрижку?

Какие типы НАМ вы использовали?

- *Персонализация – я принимала на свой счет то, что не имеет ко мне отношения.*
- *Чтение мыслей – я предполагала, что знаю, о чем думают другие.*
- *Эмоциональная аргументация – я думала своими чувствами; другими словами, я могла использовать свои эмоции, как доказательства.*

Вопрос 1. Логично ли это? Если нет, то почему?

Да, вполне логично, что он мог забыть о годовщине. По крайней мере однажды он уже забывал.

Вопрос 2. Есть ли доказательства этого? Если нет, то почему?

У меня совершенно нет доказательств того, что у него интрижка.

Вопрос 3. Имеет ли это значение? Если нет, то почему?

Конечно, наша годовщина важна!

Основываясь на своих ответах на вопросы, составьте итоговое заключение относительно данной ситуации.

Однажды он уже забывал о нашей годовщине. Но в прошлом году он притворился, что забыл... А затем пришел домой с великолепным подарком. Интересно, что он задумал в этом году?

Теперь ваш черед выполнить это упражнение.

Что за ситуация? _____

Что вы думали об этой ситуации?

Какие типы НАМ вы использовали?

Вопрос 1. Логично ли это? Если нет, то почему?

Вопрос 2. Есть ли доказательства этого? Если нет, то почему?

Вопрос 3. Имеет ли это значение? Если нет, то почему?

Основываясь на своих ответах на вопросы, составьте итоговое заключение относительно данной ситуации.

В этом разделе мы усвоили множество мыслительных паттернов, которые обычно характеризуют несбалансированное мышление. Я называю эти мыслительные оплошности негативными автоматическими мыслями, или НАМ. Мы также изучили три простых вопроса, позволяющих идентифицировать потенциальные НАМ. Логично ли это? Есть ли доказательства этого? Имеет ли это значение? Как мы уже знаем, чтобы избавиться от НАМ, достаточно ответить “нет” хотя бы на один из этих вопросов.

РАБОТАЙТЕ С МПС

В этом разделе мы научимся простому способу трансформировать эти нездоровые мысли (НАМ) в более здоровые. Я называю это *работой с МПС*. Этот навык выполняется в три простых этапа.

Этап 1. Мысль. Первым делом идентифицируйте одну из этих назойливых НАМ, с которыми вы ознакомились на прошлом занятии. Допустим, ваша мысль такова: “Все парни предатели и им нужно лишь одно”.

Этап 2. Противоположность. Найдите полную противоположность этой мысли: “Все мужчины на протяжении всей человеческой истории были совершенно невинными созданиями и никогда не использовали других людей”.

Этап 3. Середина. Теперь давайте найдем что-то промежуточное между этими двумя мыслями: “Некоторые люди предатели, но большинство — нет. Суть в том, чтобы научиться, каким людям можно доверять, а каких лучше избегать”.

Какое из этих трех утверждений будет самым точным? Какую из этих мыслей лучше взять с собой в дальнейшую жизнь? Даже если первая мысль может казаться верной, основанной на вашем личном опыте, но на самом ли деле она самая точная? Видите, как первая мысль ограждает вас от отношений с людьми, которым можно доверять? А понимаете ли вы, как наивна противоположная мысль, и как она подвергает вас дальнейшей виктимизации? В конце концов, осознаёте ли вы, что усредненная мысль является оптимальным подходом для движения по жизни? Многие люди называют эту мысль *сбалансированной реакцией*, или *промежуточным путем*.

Этот процесс называется *диалектическим мышлением*, или *сбалансированным мышлением*, которое является конечной целью этой главы. Как вы узнали в начале главы, сбалансированное мышление требует умения думать взвешенно, а не радикально. Это означает смотреть на вещи с разных новых точек зрения, а не думать одним способом. Наконец, сбалансированное мышление означает, что мы гибкие в своих мыслях, что мы можем изменить свое мнение при получении новых сведений, и что мы можем взглянуть на вещи с чужой точки зрения.

Помимо работы с МПС, вот еще несколько советов для сбалансированного мышления.

- Избегайте слов “всегда” и “никогда”.
- Практикуйтесь смотреть с чужих точек зрения.
- Запомните, что никто (кроме Бога) не знает абсолютной правды.
- Используйте выражение “Я чувствую”.
- Напоминайте себе, что единственной постоянной являются перемены.
- Примите тот факт, что разные точки зрения могут быть в одинаковой мере справедливыми.
- Учитывайте, что все люди имеют хорошие и плохие качества.
- Проверяйте свои предположения.
- Не говорите за других.
- Не рассчитывайте, что другие читают ваши мысли.
- Думайте о том, что все люди разные, и что это огромный дар.

Работа с МПС

Теперь попрактикуйтесь в трехступенчатом процессе МПС. Сначала идентифицируйте определенную мысль; затем идентифицируйте мысль, противоположную этой; потом определите промежуточную, более сбалансированную мысль. Позже в этом упражнении вы увидите, как быстро и значительно можно снизить свои эмоции, просто сдвинув мысли ближе к середине.

1. Помните какие-нибудь негативные автоматические мысли, или НАМ, из предыдущего занятия? Выберите одну из них. Поскольку это просто тренировка, НАМ не должна быть самой худшей. Например: “Я такая толстая. Я выгляжу отвратительно”.

Мысль: _____

2. Определите полную противоположность этой мысли. Сделайте противоположность глупой, чрезмерной, нерациональной или комической. Например: “Кукла Барби — это точная моя копия. Очевидно же, я — Мисс Вселенная. Хотя, если бы существовала параллельная вселенная, я была бы Мисс Вселенной и там”.

Противоположность: _____

3. Теперь определите сбалансированную усредненную мысль между двумя этими крайностями. Запомните, что не существует единственной правильной промежуточной мысли. На самом деле предпочтительно иметь несколько усредненных мыслей.

Пример: “Может, я и немного пышная, но я горжусь тем, что уже скинула столько лишних килограммов”.

Середина: _____

4. Из трех предложенных вариантов (мысль, противоположность, середина) какой наиболее точный, логичный, рациональный и обоснованный? Почему?

5. Какие эмоции вы испытываете, когда вас посещает изначальная мысль. По шкале от 1 до 100, насколько сильными были эти эмоции? Пример: “Я чувствую подавленность, когда думаю о своем лишнем весе и о том, как отвратительно выгляжу. Я ощущаю депрессию на 75%”.

Эмоция при изначальной мысли: _____

Интенсивность эмоции (1–100): _____

6. Какую эмоцию вы испытаете, если искренне поверите в усредненную мысль? Ничего, если вы еще полностью в нее не верили. Но чисто теоретически, как бы вы себя чувствовали, если бы поверили в промежуточную мысль? Пример: “Я все еще буду подавлена, что не достигла своих целей, но проделанная работа поддержала бы меня. Я была бы на 25% подавлена”.

Эмоция при изначальной мысли: _____

Интенсивность эмоции (1–100): _____

Чтобы продемонстрировать это, взгляните на следующий пример: заметите ли вы разницу, если вы были в комнате с температурой 25 градусов, а через 5 минут она снизится до нуля? Буквально таким же образом вы влияете на свой эмоциональный климат, просто меняя свои мысли!

Естественно, наличие усредненной мысли еще не значит, что вы немедленно или автоматически избавитесь от изначальной мысли. Но по крайней мере изначальная мысль теперь имеет конкурента.

7. Теперь поработаем с МПС. Первым делом запишите одну негативную мысль о себе. Далее определите точную противоположность этого убеждения. Затем найдите мысль, расположенную где-то посередине. Какая мысль, по-вашему, является логически наиболее точной? Повторите эти действия еще дважды.

Мысль: _____

Противоположность: _____

Середина: _____

Какое убеждение логически наиболее точное? _____

Мысль: _____

Противоположность: _____

Середина: _____

Какое убеждение логически наиболее точное? _____

Мысль: _____

Противоположность: _____

Середина: _____

Какое убеждение логически наиболее точное? _____

Из этой главы вы уже узнали, что мысли влияют на эмоции, которые влияют на действия. Кроме того, мы изучили некоторые распространенные примеры несбалансированных мыслей. В этих упражнениях мы усвоили трехступенчатый процесс для балансировки радикальных мыслей: мысль, противоположность, середина. В следующем разделе мы продолжим практиковать балансировку.

АКТ БАЛАНСИРОВКИ

К этому моменту мы узнали, что несбалансированное мышление может приводить к несбалансированным эмоциям и несбалансированным действиям. Поэтому мы научились идентифицировать определенные виды несбалансированных мыслей и приводить эти радикальные мысли к середине. Для некоторых работа с МПС — это все, что нужно, чтобы мыслить более гибко. Другим же может понадобиться углубиться в детали.

Как улучшить сбалансированное мышление

В данном разделе описан методический процесс привлечения разума уравновешенного, который интегрирует все принципы, изученные вами до текущего момента. С помощью всего десяти этапов можно пройти путь к более сбалансированному мышлению!

1. Определение проблемной ситуации.
2. Определение своих мыслей в отношении этой ситуации.
3. Определение своих эмоций в отношении этой ситуации.
4. Определение своих действий при этой ситуации.
5. Определение негативных автоматических мыслей об этой ситуации.
6. Определение мыслей, противоположных НАМ.

7. Определение усредненной мысли, расположенной в промежутке между изначальной и противоположной мыслями.
8. Определение новых эмоций во время этой ситуации.
9. Определение новых действий при этой ситуации.
10. Спросите себя: *мой новый способ поведения при ситуации более эффективен, чем старый?*

Начнем же! Следующее упражнение проведет вас через все этапы.

Десять шагов к сбалансированному мышлению

Подумайте о недавней ситуации, которой вы хотели бы, чтобы не произошло. Теперь идентифицируйте специфические мысли, эмоции и действия в отношении данной ситуации.

1. **Ситуация:** _____

2. **Мысли:** _____

3. **Эмоции:** _____

4. **Действия:** _____

Помните вредные НАМ, о которых шла речь ранее в этой главе? Были ли у вас НАМ в отношении данной ситуации? Если да, то какие именно? Ваши ошибки мышления сделали ситуацию еще хуже? Вызывают ли ошибки мышления еще больше проблем, чем изначальная ситуация?

5. **Ваши НАМ:**

НАМ 1: _____

НАМ 2: _____

НАМ 3: _____

Теперь определите мысль, противоположную изначальной, а затем найдите середину.

6. **Противоположная мысль:** _____

7. **Усредненная мысль:** _____

Наконец, предположим, что вы искренне поверили в усредненную мысль. Какими будут ваши новые эмоции и действия? Изменились ли они?

8. **Новые эмоции:** _____

9. **Новые действия:** _____

Запомните, что иногда возможно вызвать новые эмоции и действия, просто изменив свое мышление. Чаще всего, наши новые МЭД помогают нам справиться с проблемной ситуацией эффективнее, чем старые МЭД — даже если мы не можем изменить саму ситуацию! В итоговом анализе задайте себе последний вопрос:

10. **Является ли мой новый способ решения вопроса более эффективным, чем изначальный?** Объясните почему.
-
-
-

Поздравляю, вы прошли все десять шагов. Хотя этот процесс может показаться сложным, с практикой он станет легче. Выполняйте данное упражнение каждый раз, как вам будет нужно разобраться с этими навыками. В данном разделе мы научились использовать уравновешенный разум для изменения своего мышления. Вначале мы научились познавать свои МЭД (мысли, эмоции, действия). Затем — искать негативные автоматические мысли в своих МЭД. В конце мы наблюдали, как МПС (мысль, противоположность, середина) одолевает НАМ.

РЕЗЮМЕ

В данной главе вы научились мыслить сбалансированно. Сбалансированное мышление означает сводить свои радикальные мысли и убеждения ближе к середине. Сбалансированное мышление означает думать о вещах с новых разных точек зрения. Также сбалансированное мышление означает быть гибким в своих рассуждениях, быть способным изменить свое мнение при появлении новых сведений и быть способным смотреть на вещи с чужой точки зрения.

В частности, мы изучили несколько аббревиатур, которые помогут вам мыслить более гибко. Во-первых, мы научились понимать, что не так с нашими МЭД. Другими словами, вы теперь умеете идентифицировать свои мысли, эмоции и действия в определенных ситуациях. Как вы помните, справляться с экстремальными эмоциями или реакциями легче, если сначала сбалансировать свои радикальные мысли. Во-вторых, мы научились идентифицировать НАМ, которые могут закрадываться в наши МЭД. Вы помните, что НАМ — это так называемые “тараканы” у вас в голове. И эти тараканы определенно будут вредить вашим МЭД. В-третьих, мы узнали, как, работая с МПС (мысль, противоположность, середина), в три простых этапа избавиться от НАМ.

Теперь, когда вы научились уравновешивать мыслящий разум, следующая глава научит вас уравновешивать разум чувствующий. Приготовьтесь к еще большему количеству аббревиатур, потому что в следующей главе вы будете “сеять семена СПУПС”.

ГЛАВА 5

Восстановление равновесия с эмоциями

В предыдущей главе мы научились с помощью уравновешенного разума возвращать баланс в наш мыслящий разум. В этой главе мы научимся с помощью уравновешенного разума возвращать баланс в наш чувствующий разум.

Вам никогда не казалось, что ваши эмоции контролируют вас сильнее, чем вы их? Для людей, переживших травму, совершенно нормально испытывать сильные эмоции, которые берутся из ниоткуда. На самом деле люди, пережившие травму, склонны испытывать пять различных паттернов своих эмоций.

Первый: вы можете испытывать больше негативных эмоций, чем другие (например, больше депрессии, тревожности или гнева). Второй: ваши эмоции могут легче провоцироваться. Третий: ваши эмоции могут быть более интенсивными. Четвертый: ваши эмоции могут длиться дольше, прежде чем вернуться в нормальное состояние. Собрав воедино все эти паттерны, можно понять, почему эмоции кажутся непредсказуемыми и ошеломляющими. Именно поэтому жертвы травмы могут испытывать пятый паттерн: делать все возможное, чтобы максимально притупить захлестывающие вас эмоции!

Видите, как мы возвращаемся к теме крайностей? Что бы мы делали без разума уравновешенного? Хорошие новости в том, что ДПТ помогает нам сбалансировать свои эмоции, обучая нас *управлять* ими. Обратите внимание: управлять, а не контролировать. Наши эмоции не нуждаются в

контроле. На самом деле попытки контролировать эмоции приведут лишь к тому, что они окажутся неслышанными, нецененными и нераспознанными. После этого им придется кричать еще громче, чтобы добиться вашего внимания!

Предположим, что каждая ваша эмоция является отдельным овощем. Как мы говорили в главе 2, вы же не станете контролировать, принуждать овощи и манипулировать ими, правда? Но если вы хотите, чтобы ваш огород принес плоды, то им однозначно придется управлять. Например, вам придется выбрать семена, освоить почву, защищать от вредителей и регулярно полоть и удобрять.

В этой главе вы ознакомитесь с шестью стратегиями управления своим огородом эмоций.

- *Сейте семена СПУПС*
- *Искореняйте мифы*
- *Проверяйте почву*
- *Действуйте вопреки*
- *Устраняйте проблемы*
- *Удобряйте почву*

Каждая из этих стратегий поможет вам собрать урожай. Но начнем с посадки.

СЕЙТЕ СЕМЕНА СПУПС

Одним из лучших способов формирования эмоций является (верьте или нет) забота о своем теле. Вспомните последний раз, когда вы болели. Или последний случай переедания. Или ваше последнее похмелье. Или последнюю бессонную ночь. Вы были счастливы? Вы были на максимуме своих возможностей? Или справедливее будет сказать, что вы были более раздраженными, подавленными и немного не в себе?

Что ж, вот несколько семян, необходимых для заботы о своем теле и, следовательно, об эмоциях:

- С — симптомы;
- П — питание;
- У — упражнения;
- П — препараты;
- С — сон.

Первое семя: следите за своими симптомами

Для переживших травму людей совершенно нормально иметь больше проблем со здоровьем, чем у остальных. На самом деле одно исследование показало, что чем больше травматического опыта мы переживаем в детстве, тем больше медицинских проблем у нас возникнет в зрелости (Cunhan, 2016). Если вы заболели или травмировались, обращайтесь внимание на свои симптомы! Каждый симптом вашего тела является буквально криком о помощи. Поэтому нужно научиться обращать внимание на то, что ваше тело пытается вам сказать.

Один из передовых специалистов по травме (Van der Kolk, 2014) считает, что исцеление от травмы начинается с этого шага. Проконсультируйтесь у медиков, если считаете, что нуждаетесь в помощи со своими физическими симптомами.

Второе семя: хорошо питайтесь

Среди переживших травму считается нормой испытывать трудности с аппетитом и питанием (Berk-Clark et al., 2018). Они либо переедают, либо питаются недостаточно. Помните проблему с крайностями? Вы должны употреблять сбалансированный рацион из здоровой пищи. Это не означает стать помешанным на здоровой пище. Это значит, что ваш ежедневный рацион должен включать здоровую пищу (фрукты и овощи).

Это также значит, что нужно сбалансировать свои порции: не слишком большие и не слишком малые. Как можно иметь сбалансированные эмоции, если даже ваше питание не сбалансировано? Вспомните слова бабушки. Мы — то, что мы едим. Проконсультируйтесь у диетолога, если нуждаетесь в дополнительной помощи с вашим рационом.

Третье семя: делайте ежедневные упражнения

Для людей, переживших травму, нормальным делом является избегать любых физических активностей или ощущений, напоминающих им о травме (Van der Kolk, 2014). К сожалению, упражнения попадают в эту категорию, потому что могут вызывать в теле болевые ощущения, которые вы желаете забыть. Это печально, потому что все мы знаем, что даже незначительные физические упражнения заставляют выделяться в мозгу химические вещества, способные улучшить настроение.

Но будем реалистами: делать упражнения не означает, что вы должны начать готовиться к Олимпийским играм. Это лишь значит, что вы ежедневно должны принимать участие в любых видах физической активности.

Моя личная философия упражнений такова: не делать упражнения такими болезненными, чтобы бояться их в следующий раз — и потом сожалеть о пропусках! Вместо этого стоит делать упражнения лишь в том объеме, который улучшит настроение. Это поможет захотеть вернуться к упражнениям на следующий день. Помните выражение “умеренность во всем”? Посоветуйтесь с персональным тренером, если вам нужна помощь в том, чтобы сделать упражнения своей привычкой.

Четвертое семя: будьте осмотрительны с принимаемыми препаратами

Многие пережившие травму употребляют алкоголь, наркотики и прочие вещества, которые “помогают” им справиться с болезненными эмоциями (Van der Kolk, 2014). Проблема в том, что, хотя эти вещества и помогают добиться быстрого облегчения, их эффект быстро заканчивается, а наши эмоции еще больше выходят из-под контроля.

Если врач назначил вам препараты для регуляции эмоций, тогда ладно. Но если вы хотите действительно уравновесить свои эмоции, важно принимать *только* те препараты и в тех дозах, которые назначил вам врач. Проконсультируйтесь у врача или психотерапевта, если вам кажется, что вы нуждаетесь в препаратах для нормализации эмоций.

Пятое семя: спите достаточно

Люди, пережившие травму, также имеют тенденцию испытывать трудности с ночным сном (American Psychiatric Association, 2013). Одним снятся кошмары. Другие не могут перестать думать о чем-то. Третьи всю ночь волнуются. Иные вовсе могут всю ночь волноваться о том, что не выспятся!

К сожалению, действительно сложно иметь уравновешенные эмоции на протяжении дня, если вы недостаточно спали ночью. У каждого свой распорядок и ритм сна, а одним людям нужно больше сна, чем другим. Но что у нас всех общего, так это потребность в хорошем ночном отдыхе. Ну как можно получить пятерку по предмету с названием “жизнь”, если вы не спали перед этим всю ночь? По поводу проблем с ночным сном вы также можете посоветоваться со своим врачом или психотерапевтом.

Сеем семена СПУПС

Пришел ваш черед “покопаться в огороде”, так сказать.

Первое семя: симптомы

Какие физические симптомы вы испытывали на этой неделе? _____

Нужно ли вам обратиться к врачу по поводу любого из симптомов? _____

Что вы можете сделать, чтобы облегчить эти симптомы?

Второе семя: питание

Что вы ели на этой неделе? Был ли ваш рацион сбалансированным?

- Завтрак: _____

- Обед: _____

- Ужин: _____

Как вы можете улучшить свой рацион? _____

Третье семя: упражнения

Какие упражнения вы делали на этой неделе?

Упражнений было слишком много, недостаточно или в самый раз?

Как вы можете улучшить свои ежедневные упражнения?

Четвертое семя: препараты

Какие вещества вы употребляли на этой неделе?

Это препараты, назначенные врачом? Вы принимали их в правильной дозировке?

Как вы можете лучше контролировать вещества, которые употребляете?

Пятое семя: сон

Сколько часов сна у вас было на этой неделе?

Был ли ваш сон регулярным?

Как вы можете улучшить свой режим сна?

Ежедневная таблица “СПУПС”

Вы уже посеяли в своем огороде семена СПУПС для здоровых эмоций? Поставьте галочку возле каждого семени, посеянного на этой неделе. Кратко опишите каждое “посаженное” семя. Ниже приведен пример.

Симптомы	Питание	Упражнения	Препараты	Сон
✓ Вечером у меня была мигрень, и я сделал то, что сказал мой врач	Я пропустил завтрак, почти не имел времени на обед и ел вредную пищу на ужин. Не лучший дневной рацион	✓ Сделал 15-минутную прогулку по кварталу	✓ Принимал назначенный антидепрессант, не употреблял алкоголь или наркотики	Я спал всего 5 часов. Я хотел бы спать больше, но ребенок часто просыпался, а утром нужно было вставать на работу

Симптомы	Питание	Упражнения	Препараты	Сон
<i>Понедельник</i>				
<i>Вторник</i>				
<i>Среда</i>				
<i>Четверг</i>				

<i>Пятница</i>			
<i>Суббота</i>			
<i>Воскресенье</i>			
<i>Зоны роста:</i>			

Подсчитайте все свои галочки за неделю. Используйте шкалу для оценивания, чтобы иметь понятие о том, насколько хорошо вы сеете семена СПУПС.

- | | | | |
|---------|---|----|---|
| 31–35 ✓ | = | 5+ | Невероятно! Вы в ударе! Вы на правильном пути к улучшению своего эмоционального и физического здоровья. |
| 26–30 ✓ | = | 5 | Хорошая работа, продолжайте в том же духе. Еще немного прогресса, и вы почувствуете себя еще лучше! |
| 21–25 ✓ | = | 4+ | Неплохо для начала! Чем больше вы будете практиковать заботу о себе, тем больше этих привычек станет вашей второй натурой. |
| 16–20 ✓ | = | 4 | Хорошо, что у вас есть здоровые привычки! Но как повысить ваши показатели еще больше? |
| 11–15 ✓ | = | 3+ | Похоже, у вас были хорошие дни и не лучшие дни. Что из того, что вы делаете в хорошие дни, можно перенести на плохие дни? |
| 6–10 ✓ | = | 3 | Похоже, сейчас вы ставите в приоритет не свое физическое здоровье, а какие-то другие вещи. Несомненно, проконсультируйтесь со специалистом, если не сможете самостоятельно улучшить свои показатели. |
| 0–5 ✓ | = | 2 | Обязательно обратитесь к врачу или посоветуйтесь со своим психотерапевтом. Они дадут вам профессиональные советы относительно того, как заботиться о своем теле. Вам может понадобиться помощь специалиста (диетолога, нарколога и т.д.). |

Чтобы вырастить здоровый огород с овощами, нужно сначала посеять правильные семена. То же самое применимо к эмоциям. Улучшение эмоций начинается с понимания того, как заботиться о своем теле. В этом разделе мы узнали пять различных способов добиться этого. Теперь, когда мы посеяли правильные семена, нужно поддерживать свой огород. В следующем разделе мы научимся “искоренять сорняки”, которым там не место.

ИСКОРЕНЯЙТЕ МИФЫ

Мифы часто используются для того, чтобы объяснять, почему определенные вещи такие, какие они есть. Часто мифы имеют тенденцию переказываться раз за разом и могут объединять в себе истинные утверждения с ложными.

Даже если они не совсем правдивы, мы склонны верить мифам по трем причинам.

1. Мы слышим один и тот же миф так часто, что в конце концов начинаем верить в его правдивость.
2. Кто-то авторитетный рассказывает нам миф, поэтому мы считаем его правдивым.
3. Мы согласны с тем объяснением, которое нам предоставляет миф.

И в этом проблема мифов: если мы слышим их часто, особенно из авторитетных источников, и если нас устраивает их объяснение, то мы склонны верить мифу — даже если он не несет правду! Возможно, вы слышали в детстве древний миф (например, о трех китах), который для современных людей кажется смешным, глупым и забавным. Почему? Потому что нам известно, что объяснение, которое предоставляет этот миф, не правдивое — независимо от того, сколько раз и кто нам его повторяет. К сожалению, даже современные люди все еще верят во многие мифы по трем вышеуказанным причинам. И одни из самых больших мифов нашего времени касаются наших эмоций.

Жертвы травмирующих событий часто усваивают множество мифов касаясь их эмоций. Сообщения, которые мы слышим о наших эмоциях, часто соответствуют всем критериям мифов: они предоставляют объяснения, в которых факты часто смешаны с выдумкой. Тем не менее мы все равно верим этим мифам, потому что (1) раз за разом слышим эти сообщения, (2) сообщения эти исходят от наших родителей, наставников и супругов, и (3) мы согласны с этими объяснениями.

Вот вам пример эмоционального мифа. Предположим, кто-то авторитетный, например ваш родитель, на протяжении многих лет повторял вам, что вы боретесь со своими эмоциями, потому что плохо себя ведете. Поскольку это послание исходило от вашей матери или отца, и вы слышали его многократно, то начинаете верить в него. Более того, в какой-то момент вы начинаете верить в этот миф, потому что соглашаетесь с его объяснением. “У меня такие сильные эмоции из-за того, что я плохо себя веду”.

Этот миф неправдивый. Возможно, вы помните много случаев, когда ваше поведение было хорошим, а эмоции все равно захлестывали вас. Но, поскольку вы уже верите в этот миф, то попросту игнорируете свидетельства, противоречащие ему. Этот принцип я называю *эмоциональной мифологией*. К сожалению, вера в мифы о наших эмоциях не делает их более открытыми для решения. Наоборот, вера в мифы может сделать наши эмоции еще более сокрушительными.

Вот несколько мифов об эмоциях, в которые верят многие люди.

Миф 1: эмоции случайны и не имеют цели.

Миф 2: проявлять эмоции, значит терять контроль.

Миф 3: эмоции могут быть правильными или неправильными.

Миф 4: только слабые люди говорят о своих эмоциях.

Миф 5: негативные эмоции вызываются плохим поведением.

Миф 6: болезненные эмоции опасны и деструктивны.

Миф 7: единственный способ справиться с эмоциями — это игнорировать их.

Миф 8: люди знают, что мои эмоции должны быть лучше, чем есть на самом деле.

Мифы также могут быть специфическими для пола. Вот примеры таких мифов.

Миф 9: девушкам нельзя злиться; они должны быть милыми!

Миф 10: парни не плачут; они должны быть сильными!

Давайте разберем несколько из этих мифов, чтобы понять, что в них является неправдой. А затем попробуем идентифицировать ваши собственные эмоциональные мифы.

Миф 1: эмоции случайны и не имеют цели.

Искоренение мифа: эмоции далеко не бессмысленны. На самом деле без них мы могли бы не выжить как вид. Такие эмоции, как страх, помогают нам реагировать на немедленную опасность, когда у нас нет такой роскоши, как остановиться, подумать и составить план. Такие эмоции, как любовь и гнев, мотивируют нас на свершение великих дел, даже ценой собственной жизни.

Наши эмоции не только влияют на нас, они также влияют на других. По сути, эмоции — это огромный источник коммуникаций. Подумайте о младенцах. Разве они бы смогли выжить без эмоций? Нет! Младенцы учатся общаться эмоциями задолго до того, как обучаются общению словами. Даже с полностью развитым невероятным даром речи, который делает людей уникальными среди других животных, мы все еще больше общаемся невербально, чем вербально (Frank, 2016). Именно эмоции позволяют нам делать это.

Какое убеждение об эмоциях более точное, чем этот миф?

Миф 2: проявлять эмоции означает терять контроль.

Искоренение мифа. Когда мы проявляем эмоции, то иногда *чувствуем*, что теряем контроль. Особенно в присутствии других людей, которые делают нас более стеснительными. Но можно ли проявлять эмоции и не терять контроль над своим поведением? А можно ли быть безэмоциональным, но все равно терять контроль над своим поведением? На оба вопроса ответ положительный.

На самом деле наши тюрьмы переполнены людьми, которые утратили контроль, и зачастую причиной этого было *недостаточное* проявление эмоций! Например, люди с диссоциальным расстройством личности часто имеют самые агрессивные склонности среди всех расстройств личности (American Psychiatric Association, 2013). А знаете ли вы, почему люди с этим расстройством склонны проявлять такую агрессию? Из-за избытка эмоций? Нет! Причиной того, что их поведение может выходить из-под контроля, является недостаток базовых эмоций, таких как вина, сожаление, сочувствие, эмпатия и другие ключевые эмоции.

Какое убеждение об эмоциях более точное, чем этот миф?

Миф 3: эмоции могут быть правильными или неправильными.

Искоренение мифа. Разве в любой ситуации существует лишь один правильный способ проявления эмоций? Могут ли на свадьбе одни люди быть счастливыми, а другие — грустить? Тогда кто из них прав, а кто — нет? Может ли один человек одновременно испытывать и радость, и грусть? Если да, то как может этот человек одновременно быть и правым, и неправым?

Один передовой эксперт сообщает, что существуют 43 различные лицевые мышцы, которые проявляют снаружи наши внутренние эмоции (Duenwalk, 2005). Что, если мы не согласны с нашими эмоциями? Означает ли это, что все 43 наши мышцы ошибаются? Или это означает, что мышцы просто говорят нам, как мы себя чувствуем?

Какое убеждение об эмоциях более точное, чем этот миф?

Теперь ваш черед искоренить несколько мифов. Укажите, в чем неточность каждого из следующих мифов, а затем для каждого мифа укажите более точное убеждение.

Миф 4: только слабые люди говорят о своих эмоциях.

Искоренение мифа: _____

Более точное убеждение: _____

Миф 5: негативные эмоции вызываются плохим поведением.

Искоренение мифа: _____

Более точное убеждение: _____

Миф 6: болезненные эмоции опасны и деструктивны.

Искоренение мифа: _____

Более точное убеждение: _____

Миф 7: единственный способ справиться с эмоциями — это игнорировать их.

Искоренение мифа: _____

Более точное убеждение: _____

Миф 8: люди знают, что мои эмоции должны быть лучше, чем есть на самом деле.

Искоренение мифа: _____

Более точное убеждение: _____

Мои собственные мифы

Существуют ли другие мифы об эмоциях в целом, в которые вы верите? А что насчет мифов о ваших собственных эмоциях? Запишите их, а рядом приведите более верное убеждение.

<i>Другие мифы об эмоциях, в которые я верю:</i>	<i>Более верное убеждение:</i>

В этой главе мы научились возвращать (не контролировать) свой огород эмоций. Сначала мы научились высаживать правильные семена СПУПС, заботясь о своем теле. Затем научились искоренять мифы об эмоциях, оспаривая их более точными убеждениями. Но чтобы этот огород эмоций начал зеленеть, нужно выбрать правильную почву.

ПРОВЕРЯЙТЕ ПОЧВУ

Иногда, когда нас охватывают сильные эмоции, это происходит из-за того, что мы реагируем на неполную либо неточную информацию. Другими словами, некоторая информация может отсутствовать или быть не совсем достоверной. Однако, как только мы получаем правильные факты, становится проще перезагрузить эмоции, чтобы они больше соответствовали ситуации.

Существует несколько базовых вопросов, которые помогают отсортировать ситуации, провоцирующие интенсивные эмоции. Таким образом мы проверяем почву.

Каковы факты об этой ситуации?

Что является правдой, а что нет?

Какую информацию я упускаю?

Какой худший возможный сценарий?

Какова вероятность худшего сценария по шкале от 1 до 100?

Умру ли я, если случится худший сценарий?

Как я могу справиться, если дела пойдут по худшему сценарию?

Какой лучший возможный сценарий?

Какой наиболее вероятный сценарий?

Как я могу справиться, если дела пойдут по наиболее вероятному сценарию?

Взгляните на пример, прежде чем перейти к самостоятельному выполнению упражнений. Предположим, ваш партнер только что поздно пришел с работы уже второй раз на этой неделе. Вы в ярости. Давайте проверим почву!

Проверка почвы

Каковы факты об этой ситуации?

Во вторник муж пришел на 25 минут позже.

В четверг муж пришел на 35 минут позже.

Оба раза муж не позвонил, чтобы предупредить.

Обычно он звонит, если знает, что опаздывает.

Что является правдой, а что нет?

Правда: это не похоже на моего мужа.

Правда: муж много жаловался на своего начальника и поджимающие сроки.

Неправда: я замечала признаки того, что муж мне изменяет.

Какую информацию я упускаю?

Я не совсем в курсе того, что у него сейчас происходит на работе. Нужно поговорить с ним о профессиональной жизни.

Каков худший возможный сценарий?

У мужа интрижка с начальником, на которого он постоянно жалуется.

Какова вероятность худшего сценария по шкале от 1 до 100?

В наши дни возможно все, но именно это маловероятно. Пусть будет 5.

Умру ли я, если реализуется худший сценарий?

Нет, я не умру. Но муж может! 😊

Как я могу справиться, если дела пойдут по худшему сценарию?

Придется как можно скорее обратиться к семейному консультанту. Если я не задумалась раньше.

Каков лучший возможный сценарий?

Мой дорогой муж тяжело работает ради семьи, и при этом он всегда внимательный и заботливый.

Наверняка он весь вечер пытался написать мне, но его телефон разрядился.

Каков наиболее вероятный сценарий?

Его наверняка завалили заданиями. Когда это происходит, он становится менее внимательным и может забыть сообщить мне о том, что происходит у него на работе.

Как я могу справиться, если дела пойдут по наиболее вероятному сценарию?

После того как он отдохнет от сегодняшнего дня, у нас будет небольшой разговор о коммуникации.

Теперь ваш черед. Попробуйте проверить почву!
Каковы факты об этой ситуации?

Что правда, а что нет?

Какую информацию вы упускаете?

Каков худший возможный сценарий?

Какова вероятность худшего сценария по шкале от 1 до 100?

Умрете ли вы, если реализуется худший сценарий?

Как вы можете справиться, если дела пойдут по худшему сценарию?

Каков лучший возможный сценарий?

Каков наиболее вероятный сценарий?

Как вы можете справиться, если дела пойдут по наиболее вероятному сценарию?

К текущему моменту мы уже научились возвращать свой огород эмоций. Мы умеем сажать правильные семена СПУПС (заботясь о своем теле), искоренять ложные концепции (о самих эмоциях) и проверять правильность выбора почвы (проверяя факты).

Но что, если в один день вы решите прекратить работу над своим прекрасным огородом? Или еще хуже: что, если вы захотите разрушить его? Если решите выдергивать все растения? Выкопать все семена? Отравить почву? Когда у вас такое настроение, то лучшее, что вы можете сделать со своим огородом эмоций — это действовать вопреки своим желаниям.

ДЕЙСТВУЙТЕ ВОПРЕКИ

Вы когда-нибудь замечали, что реакция на эмоции может сделать их еще хуже? Предположим, вы очень сильно раздражены. И когда вы уже выходите из себя, то сжимаете кулаки и повышаете голос. Вы замечали, что чем сильнее вы сжимаете кулаки и повышаете голос, тем злее вы становитесь?

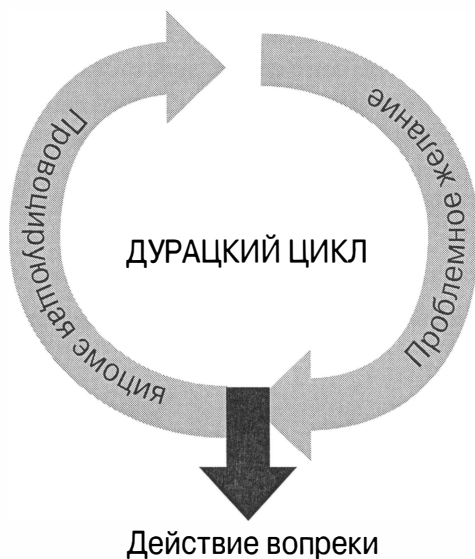
Теперь предположим, что вам очень грустно и вы хотите уснуть, изолироваться, скрутиться в кровати и никогда не выходить. Не замечали, что чем больше вы спите и изолируетесь, тем сильнее становится ваша грусть?

Или, предположим, вы боитесь своего босса и предпочитаете избегать его любой ценой. Не замечали, что чем больше вы избегаете своего босса, тем сильнее боитесь его?

В каждой из этих ситуаций происходят фактически две вещи. Сначала есть эмоция, а затем есть желание. Существуют здоровые желания, которые помогают стабилизировать эмоции. Предположим, что, когда вам грустно, вы хотите позвонить другу и выпить чашечку вкусного кофе. Такая реакция, вероятно, заставит вас почувствовать себя лучше.

Другими словами, не все эмоции провоцирующие и не все желания проблемные. Но иногда мы попадаем в порочный круг, в котором определенные эмоции провоцируют определенные желания, а эти желания делают изначальные эмоции еще сильнее, и поэтому с ними становится еще сложнее справиться. Когда это случается, мы получаем *провоцирующую эмоцию* и *проблемное желание*. И поскольку они взаимно подпитывают друг друга, мы оказываемся в западне.

Эту западню я называю *нелепый цикл*. Все мы попадали в нелепый цикл. Если вы попали в нелепый цикл, это, конечно же, не значит, что вы дурак. Это значит, что вы, вероятно, не используете уравновешенный разум, когда попадаете в такой цикл.



Так как же можно выбраться из такого нелепого цикла? Рад, что спросили! Это намного проще — и сложнее — чем вы думаете. С одной стороны,

принцип очень прост: все, что нужно сделать, чтобы разорвать нелепый цикл, это действовать противоположно своим желаниям. С другой стороны, этот принцип очень сложно применить на деле: никто не хочет действовать противоположно своим желаниям. Поэтому, хотя принцип *действия вопреки* очень легок в понимании, научиться применять его на практике — это совсем другая история, требующая большой практики и силы воли.

Но прежде чем мы начнем применять на практике новый навык, я хотел бы сделать несколько замечаний по поводу термина “провоцирующие эмоции”. Во-первых, я предпочел этот термин термину “негативные эмоции”, потому что не все провоцирующие эмоции воспринимаются как негативные. Некоторые даже кажутся позитивными! Например, вы когда-нибудь принимали поспешные решения, когда были влюблены в кого-то?

Другая причина, по которой я не использовал термин “негативные эмоции”, это потому, что с некоторыми провоцирующими эмоциями вы вовсе ничего не чувствуете. Вы когда-нибудь принимали поспешные решения, когда чувствовали скуку или оцепенение? Последняя причина, по которой я не использовал термин “негативные эмоции”, это то, что я не желаю подпитывать миф, что некоторые эмоции плохие и их нужно избегать. Как мы узнали ранее из этой книги, *все* эмоции (даже если они нам не нравятся) имеют чрезвычайно важные функции.

Последняя мысль, которую я хотел бы донести прежде, чем перейти к практике, будет следующей: само собой, действовать вопреки своим желаниям кажется неестественным. Разумеется, когда вы только начнете практиковать этот навык, вы почувствуете фальшь. Именно поэтому я назвал данный навык действием вопреки! Ничего страшного, если вы будете притворяться первое время. Я говорю своим клиентам так: “Притворяйся, пока не получится!”

Теперь давайте исследуем самые частые эмоции и способы реагирования на них, используя навык действия вопреки. Не спешите, запишите свои реакции, даже если поначалу они покажутся фальшивыми.

Действие вопреки гневу

Когда вы злитесь, у вас возникают следующие проблемные желания:

Когда вы подчиняетесь этим желаниям, то делаете ситуацию хуже таким образом: _____

Что противоположно вашим проблемным желаниям? _____

Если вы будете действовать вопреки своим проблемным желаниям, ситуация может обернуться следующим образом: _____

Действие вопреки грусти

Когда вы грустите, у вас возникают следующие проблемные желания: _____

Подчиняясь этим желаниям, вы делаете ситуацию хуже таким образом: _____

Что противоположно вашим проблемным желаниям? _____

Если вы будете действовать вопреки своим проблемным желаниям, ситуация может обернуться следующим образом: _____

Действие вопреки другой эмоции

Когда вы чувствуете _____, у вас возникают следующие проблемные желания: _____

Когда вы подчиняетесь этим желаниям, как вы делаете ситуацию хуже?

Что противоположно вашим проблемным желаниям? _____

Если вы будете действовать вопреки своим проблемным желаниям, ситуация может обернуться следующим образом: _____

Действие вопреки еще одной эмоции

Когда вы чувствуете _____, у вас возникают следующие проблемные желания: _____

Когда вы подчиняетесь этим желаниям, как вы делаете ситуацию хуже? _____

Что противоположно вашим проблемным желаниям? _____

Если вы будете действовать вопреки своим проблемным желаниям, ситуация может обернуться следующим образом: _____

Таблица действия вопреки

Заполните таблицу, чтобы получился своеобразный план действий, которому нужно следовать, если вы спровоцированы различными эмоциями.

Провоцирующая эмоция	Проблемное желание	Противоположное действие
<i>Когда я чувствую:</i>	<i>Мне хочется:</i>	<i>Что можно сделать вместо этого:</i>
Злость		
Грусть		
Скуку		
Страх		
Возбуждение		
Другая эмоция:		

Окончание таблицы

Провоцирующая эмоция	Проблемное желание	Противоположное действие
<i>Когда я чувствую:</i>	<i>Мне хочется:</i>	<i>Что можно сделать вместо этого:</i>
Другая эмоция:		
Другая эмоция:		
Другая эмоция:		
Другая эмоция:		

В данной главе мы научились возвращать свой огород эмоций: высаживать правильные семена (заботясь о своем теле), искоренять ложные убеждения (о самих эмоциях) и проверять качество выбранной почвы (проверяя факты). На этом занятии мы научились действовать вопреки своим желаниям, если они деструктивные или делают наши эмоции еще более бурными. Точно так же, как выдергивание овощей или отравление почвы не поможет реальному огороду, следование проблемным желаниям не поможет вашему огороду эмоций.

Но иногда, как бы сильно мы не хотели вырастить свой огород, все равно появляются хищники. И иногда эти хищники атакуют одновременно со всех сторон. Цельтесь лучше, потому что в следующем занятии мы будем решать проблемы, или, скорее, стрелять по ним!

УСТРАНЯЙТЕ ПРОБЛЕМЫ

Когда дело касается реальной жизни, решаете ли вы свои проблемы? Или вы их устраняете? Я не жестокий человек, но попытайтесь понять мою аналогию: если мы хотим защитить свой огород эмоций, мы должны иногда устранять хищников! И в реальной жизни их полно: работа, сроки, встречи, счета, болезни... Ну вы поняли.

Зачастую мы чувствуем себя потерянными среди жизненных бурь. Особенно это касается людей, переживших травму. Иногда наши проблемы накапливаются, подобно куче грязного белья — и мы попросту не знаем, с чего начать. Лучшим способом справиться с захлестывающими эмоциями является устранение своих стрессоров — по одному за раз.

Вот вам десять пуль, которые помогут пристреляться. А теперь вперед, устраните свои проблемы, вместо того чтобы мириться с ними (Godley and Smith, 2016).

1. Установите проблему.
2. Продумайте возможные варианты.
3. Уберите нежелательные варианты.
4. Выберите одно возможное решение.
5. Установите возможные препятствия.
6. Устраните все препятствия согласно плану.
7. Испытайте выбранное вами решение.
8. Оцените результат.
9. Если нужно, испытайте другое решение.
10. Если вы зашли в тупик, попросите своего консультанта или доверенное лицо помочь вам в этом процессе.

Для начала попрактикуемся. Попробуем устранить следующую проблему. Александр в этом году заканчивает школу. Единственная проблема: пока что у него плохие оценки по *всем* предметам.

Обратите внимание: вы уже выполнили первый этап.

1. Установите проблему.

Александр выпускается в этом году. Но у него плохие оценки по всем предметам.

2. Продумайте возможные варианты.

- Кричать, материться и кидаться вещами.
- Жаловаться всем своим грузьям.

- Наказать его до конца учебного года (сейчас октябрь).
- Назначить встречи со всеми его учителями и тренерами.

3. Уберите нежелательные варианты.

Я всегда жалуюсь на все своим друзьям. Это ничего не меняет, но помогает чувствовать себя лучше. Крики, ругань и бросание вещами звучит заманчиво, но вряд ли это прибавит мне почтения, так необходимо-го, чтобы выйти из этой ситуации. В любом случае это неэффективно. Наказание до конца учебного года тоже звучит заманчиво, но (а) я не в восторге видеть его дома 24/7 следующие 7 месяцев, и (б) он может совсем опустить руки, не имея возможности исправиться. В конце концов, его очень мотивирует спорт! Наверняка, самым эффективным следующим шагом будет встреча со всеми учителями и тренерами.

4. Выберите одно возможное решение.

Я выберу два варианта: пожаловаться друзьям и назначить встречу со всеми учителями и тренерами.

5. Установите возможные препятствия.

- Наверное, мне придется отлучиться с работы.
- Моему мужу придется отлучиться с работы.
- Встреча даже с одним учителем или тренером – это сущий кошмар, не говоря уже о встрече со всеми сразу.

6. Устраните все препятствия согласно плану.

Чтобы спланировать такую встречу, потребуются немало координации и гибкости. Но мне известно, что собрание преподавателей обычно происходит по средам утром, перед началом занятий. Если нам получится встретиться в это время, нам не придется держать в уме миллион разных графиков, а мы с мужем даже не сильно опоздаем на работу.

7. Испытайте выбранное вами решение.

Я обратилась к школьному психологу со своей обеспокоенностью и предложением встречи в среду. Она поддержала мои опасения и считает, что встреча в среду является хорошей идеей. Но придется встретиться до начала школьного собрания. Я сказала, что нет проблем!

8. Оцените результат.

Мой муж работал в первую смену и не имел возможности отлучиться без крайней необходимости, поэтому я пошла одна. Встреча с учителями и школьным тренером прошла хорошо. Учителя сказали, что основная причина низких оценок Александра в том, что он не успел выполнить назначенные ему задания в срок. Они все изъявили желание пойти на

уступки и принять у него просроченные задания, что сможет поднять его балл до проходного. Футбольный тренер также согласился держать Александра на скамье запасных, пока тот не сдаст все свои задания. Это будет отличной мотивацией для Александра, потому что он должен начать играть в этом сезоне. К тому же, если Александр завалит этот семестр, он не сможет выйти на поле и весной. Еще одна мотивация!

9. Если нужно, испытайте другое решение.

Несмотря на то что встреча прошла успешнее, чем я ожидала, мне все еще хочется пожаловаться друзьям.

10. Если вы зашли в тупик, попросите своего консультанта или доверенное лицо помочь вам в этом процессе.

Если Александр и далее будет получать плохие оценки, мне придется еще раз обратиться к школьному психологу. Может, проблема глубже, чем просто плохая успеваемость?

Теперь ваш черед устранить проблемы!

1. Установите проблему.

2. Продумайте возможные варианты. Попытайтесь предложить минимум 4 варианта.

3. Уберите нежелательные варианты. Вычеркните варианты, которые вам не подходят. Объясните почему.

4. **Выберите одно возможное решение.** Объясните, почему вы выбрали именно его.

5. **Установите возможные препятствия.**

6. **Устраните все препятствия согласно плану.**

7. **Испытайте выбранное вами решение.** Пусть это будет вашим домашним заданием на неделю. Напишите, когда и где вы испытали его.

8. **Оцените результат.** Был ли ваш план эффективен? Или не очень? Какие проблемы возникли в процессе?

9. **Если нужно, испытайте другое решение.** Ничего страшного, если первое решение не сработало. Напишите, какое решение вы хотите испытать следующим.

10. **Если вы зашли в тупик, попросите своего консультанта или доверенное лицо помочь вам в этом процессе.** Составьте список людей, которые могут помочь вам в поиске и реализации эффективных решений.

В этой главе мы узнали все необходимое, чтобы вырастить свой огород эмоций: научились высаживать правильные семена (заботясь о своем теле), искоренять ложные убеждения (о самих эмоциях), проверять качество выбранной почвы (проверяя факты) и действовать вопреки, когда нам хочется стереть этот огород с лица земли. В этом занятии мы научились истреблять хищников с помощью десятиэтапного процесса, разработанного для устранения самых вредных проблем. Но чтобы ваши растения зацвели, им нужна еще одна деталь — удобрение!

УДОБРЯЙТЕ ПОЧВУ

Вы когда-нибудь высаживали овощи весной, а затем оставляли их до конца лета? Даже если посадить правильные семена, какой результат вы ожидаете увидеть, если не делать ничего для поддержания огорода? Тот же

принцип применим и к вашим эмоциям. Теперь, когда вы посадили свой огород эмоций, нужно удобрить его. В последнем разделе данной главы вы изучите азы поддержания эмоциональной стабильности (Linehan, 2015):

- больше позитива;
- оттачивайте мастерство;
- преодолевайте трудности.

Помните карту приспособливания, которую вы создали в главе 3? Вспомните, что основной целью этой карты является предоставить вам инструменты, необходимые для преодоления кризисной ситуации. Но что будет, если не ждать кризиса, чтобы применить свои навыки? Что, если применять навыки приспособливания... каждый день? Иными словами, что будет, если изменить реактивный подход к жизни на проактивный? Цель этого занятия — убедиться, что различные копинг-стратегии, изученные вами в данной книге, стали частью вашей повседневности, вашего нового образа жизни и вас *самих*!

Давайте подробнее обсудим каждый пункт.

Больше позитива

Больше позитива означает каждый день делать то, что вам нравится! Всем нам хорошо, когда с нами происходят хорошие вещи. Но зачем ждать, пока что-то хорошее само произойдет? Почему не создать его самому? Эта стратегия очень проста, достаточно лишь отложить все дела и насладиться чашечкой горячего кофе или понаблюдать за закатом солнца.

Неудивительно, что исследования показывают, что ежедневное добавление положительных ощущений помогает улучшить настроение и способность к адаптации (Hutchinson et al., 2003). Это отличная инвестиция, учитывая, что для добавления положительных ощущений в вашу жизнь не требуется много денег или времени.

Оттачивайте мастерство

Оттачивать мастерство означает каждый день делать то, в чем вы хороши! Все мы чувствуем себя хорошо, будучи продуктивными и выполняя что-то существенное. Для этой стратегии достаточно поиграть на гитаре, заняться спортом или пройти урок иностранного языка. Оттачивание мастерства направлено на определение ваших талантов и постановку целей для их развития. Это, в свою очередь, позволит вам чувствовать себя в безопасности и придаст уверенности в ваших умениях.

Исследования показывают, что наличие целеустремленности и исполнительности также помогает улучшить настроение и навыки приспособления (Matthieu, Lawrence, and Robertson-Blackmore, 2017). Хорошим способом оттачивать свое мастерство является постановка целей с умом (изложенная в главе 1).

Преодолевайте трудности

Преодолевать трудности означает планировать наперед в сложных ситуациях. Люди, испытывающие хроническую травму, склонны к реактивному, а не проактивному поведению. Однако вместо того, чтобы просто ожидать, пока возникнет следующая ситуация, почему бы не подумать о навыках, которые вы уже освоили? Почему не начать воображать использование этих навыков? Почему не задуматься о доверенных людях, к которым можно обратиться за помощью при такой ситуации? Почему не попрактиковаться и не обыграть ваши навыки заблаговременно?

Изучая 182 студенток колледжа с анамнезом травмы, исследователи выявили, что те из них, которые заблаговременно адаптировались, имели меньше симптомов ПТСР, независимо от тяжести травмы, предыдущих случаев травмы и времени, прошедшего с момента травмы (Vernon, Dillon, and Steiner, 2009).

Разбираемся в удобрениях

Как видите, ключ к поддержанию прекрасного огорода эмоций — в ежедневном его удобрении. Попробуйте применить эти удобрения в своей жизни.

Больше позитива

Три простые вещи, которыми вы наслаждаетесь.

1. _____

2. _____

3. _____

Оттачивайте мастерство

Перечислите три ваши сильные стороны или таланты.

1. _____

2. _____

3. _____

Преодолевайте трудности

1. С какой сложной ситуацией вы можете столкнуться?

2. Какими навыками вы владеете, чтобы справиться с этой ситуацией?

3. К кому вы можете обратиться за помощью в подготовке к этой ситуации?

Учитывая вышеприведенное, сформулируйте три цели, которые вы ставите перед собой.

1. _____

2. _____

3. _____

На протяжении этой главы мы изучали полный процесс выращивания своего огорода эмоций: научились высаживать правильные семена (заботясь о своем теле); искоренять ложные убеждения (о самих эмоциях) и выбирать правильную почву (проверяя факты). Затем мы научились устранять проблемы, угрожающие нашему огороду, и действовать вопреки, когда нам самим хочется разнести его в пух и прах. На последнем занятии мы освоили важность ежедневного удобрения нашего огорода тремя простыми принципами: больше позитива, оттачивание мастерства и преодоление трудностей.

РЕЗЮМЕ

В данной главе описывалось, как использовать свой уравновешенный разум для уравновешивания разума чувствующего. Пережившие травму люди зачастую имеют сильные и непредсказуемые эмоции. Поэтому они часто пытаются контролировать либо притуплять эти эмоции. К сожалению, такой подход делает эмоции еще более неуравновешенными, справиться с ними становится еще сложнее. Поэтому мы использовали аналогию с огородом: если вам нужен здоровый огород, то какой смысл в том, чтобы контролировать или игнорировать овощи? Значительно логичнее высаживать правильные семена, искоренять мифы, проверять почву, действовать вопреки, устранять проблемы и ежедневно удобрять свой огород.

ГЛАВА 6

Восстановление равновесия с отношениями

В самом начале данной книги мы узнали, что травма имеет свойство выводить нас из равновесия. Она способна вывести из равновесия практически что угодно: наши мысли, чувства и поведение.

То же самое применимо к нашим отношениям. На самом деле исследования показывают, что травма, причиненная людьми, наносит больший эмоциональный ущерб, чем травма, вызванная такими природными катаклизмами, как ураганы и торнадо (Fowler et al. 2013). Всё потому, что, будучи людьми, мы нуждаемся в людях. А когда другие люди делают нам больно, то боль эта очень сильна. Поэтому, когда травма поражает людей, потенциально поражаются все наши отношения: личные, профессиональные, романтические и даже духовные. Но все наши отношения не просто выводятся из равновесия, они, подобно всему прочему, подталкиваются к крайностям. После пережитой травмы мы часто становимся либо слишком пассивными, либо слишком агрессивными, либо и то, и другое.

До текущего момента мы уже изучили множество навыков для восстановления равновесия в наших мыслях, чувствах и действиях. Пришло время вернуть равновесие и в отношения. Чтобы улучшить взаимоотношения с другими людьми, крайне важно использовать и применять навыки, изученные ранее.

Задумайтесь только: как можно осознавать и принимать других людей, если вы даже не осознаёте и не принимаете себя? Как можно ужиться с

триггерами других людей, если вы даже со своими триггерами не справляетесь? Как можно реагировать на мысли и чувства других людей, если вы даже не управляете собственными мыслями и чувствами? Поверьте: когда дело доходит до отношений, вам понадобятся все эти умения.

В этой главе рассматривается промежуточное поведение между слишком пассивным и слишком агрессивным. В частности, будет представлена простая формула, которая поможет вам лучше *заявлять* о своем мнении, *ценить* чужое мнение и *просить прощения* за причиненный вред или боль. Кроме того, вы узнаете, как делать все это с правильным подходом, используя зрелый тон (в отличие от детского и родительского тона). К концу главы вы узнаете, как построить отношения, достойные заботы, и как выпутаться из патологических отношений, которые нужно либо изменить, либо прекратить.

СТИЛИ ОТНОШЕНИЙ

Прежде чем перейти к изучению специфических стратегий по улучшению отношений, нелишним будет узнать про четыре различных стиля отношений: пассивный, агрессивный, пассивно-агрессивный и ассертивный.

Пассивный, агрессивный и пассивно-агрессивный

Помните реакцию “бей, беги или замри” из главы 3? Когда от травмирующей ситуации невозможно сбежать (беги), нам остается только оставаться бездейственным (замереть) или реагировать агрессией (бей). В частности, при жестоком обращении пассивность или агрессивность могут быть адаптивными реакциями, которые не позволят этому обращению стать еще хуже. Именно поэтому люди, ставшие жертвами насилия, учатся (порой даже слишком хорошо) быть либо пассивными, либо агрессивными и в других вещах. Но ни один из этих подходов не является удачной стратегией на оставшуюся жизнь.

Быть *пассивным* означает молчать, когда другие люди берут над вами верх. Пассивность — это когда вы оперируете точкой зрения “пан или пропал”: вы позволяете другим идти своим путем, тогда как сами лишь нуждаетесь в сатисфакции.

Противоположностью пассивности является *агрессивность*. Быть агрессивным означает брать над кем-то верх. Иногда агрессия также включает вербальную или физическую враждебность. Быть агрессивным означает оперировать точкой зрения “пан или пропал”: вы идете своим путем, не оглядываясь на желания и потребности других людей.

Неудивительно, что люди, перенесшие травму, в конечном итоге осознают, что ни пассивность, ни агрессия не являются правильным жизненным путем. Быть слишком пассивным плохо, потому что другие будут просто переступать через вас. А чрезмерная агрессивность либо принесет вам проблемы, либо оттолкнет от вас других людей. Вот тогда некоторые люди становятся пассивно-агрессивными.

Как видно из названия, пассивная агрессивность является своеобразным компромиссом между двумя крайностями. Быть *пассивно-агрессивным* означает, что вы мстите кому-то (что склоняет вас к агрессии), но делаете это не напрямую (что склоняет вас к пассивности). Примером пассивно-агрессивного поведения может быть распространение слухов о ком-то. С одной стороны, вы не полностью пассивны, что бы означало, что вы не делаете совсем ничего. С другой стороны, вы не ругаетесь с этим человеком и не тыкаете в него карандашом, что было бы проявлением агрессии. Вы расположились где-то посередине спектра между пассивностью и агрессией.

Иногда стоит быть пассивным, потому что не все битвы заслуживают того, чтобы в них участвовать. К примеру, если кто-то подрезал вас на дороге, впасть в ярость и пытаться мстить обидчику будет не лучшим решением. Иногда же допустимо быть агрессивным. Например, я был бы очень агрессивным, если бы стал свидетелем жестокого обращения с ребенком. А иногда можно даже быть немножко пассивно-агрессивным. Например, если вы очень расстроены чьей-то некомпетентностью, может, лучше тихо повернуть себе под нос, чем кричать во весь голос.

К сожалению, многие люди чрезмерно увлекаются по крайней мере одной из этих тенденций. Они склонны к чрезмерной пассивности, чрезмерной агрессии или чрезмерной пассивной агрессии. И хотя все эти подходы разные, все они имеют и что-то общее: они неэффективны, если ими злоупотреблять. Почему? Ответ проще, чем может показаться: во всех трех подходах должен быть хотя бы один проигравший. И ни одна из этих стратегий не будет эффективной в долгосрочной перспективе, если для отношения требуется, чтобы хотя бы одна сторона не достигла своих потребностей.

Ассертивный

Так что же теперь? В чем подвох? Существует ли хотя бы одна эффективная стратегия отношений. Существует ли способ добиться позитивного компромисса между чрезмерной пассивностью и агрессией? Существует! Для этого требуется быть *ассертивным*! Ассертивность является

позитивным компромиссом между пассивностью и агрессией по одной простой причине: ассертивность работает по принципу “все в выигрыше”. Ассертивность означает, что мои желания и потребности имеют значение, *так же*, как и ваши!

К концу этой главы вы изучите специфические стратегии по внедрению ассертивности. Основным инструментом, который вы освоите, будет DEAR Adult. Эта техника научит вас уважительно заявлять о своей точке зрения, ценить чужое мнение и просить прощения, когда вы причиняете кому-либо боль или вред.

Но прежде, чем перейти к изучению следующего навыка, давайте разберемся в себе. Сложно эффективно перейти к теме ассертивности и баланса в отношениях, не научившись сперва распознавать свой собственный стиль отношений по умолчанию. Так давайте же начнем! Дайте ответы на поставленные вопросы, приводя по крайней мере по одному примеру.

Вы когда-нибудь проявляли патологическую пассивность по отношению к кому-то?

Вы когда-нибудь проявляли здоровую пассивность?

Вы когда-нибудь проявляли патологическую агрессию по отношению к кому-то?

Вы когда-нибудь проявляли здоровую агрессию?

Вы когда-нибудь проявляли патологическую пассивную агрессию по отношению к кому-то?

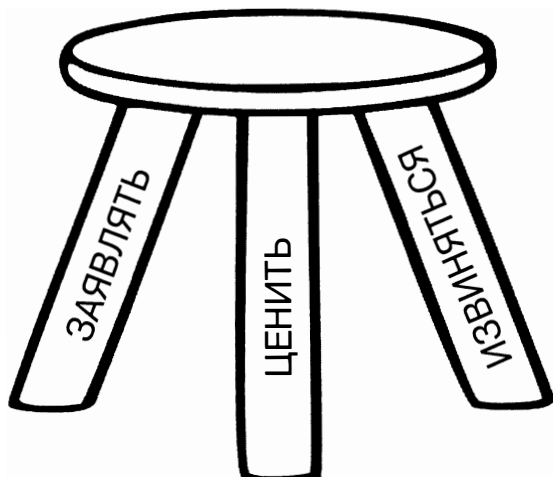
Вы когда-нибудь проявляли здоровую пассивную агрессию?

КАК ЗАЯВЛЯТЬ О СЕБЕ С ПОМОЩЬЮ DEAR ADULT

Несмотря на то что все мы очень разные, существует три неотъемлемых компонента человеческих взаимоотношений.

- **Заявлять:** уважительно выражать свои потребности и точку зрения.
- **Ценить:** ценить чужие потребности и мнения.
- **Просить прощения:** предлагать возмещение любого ущерба, нанесенного взаимоотношениями.

Думайте об этих навыках, как о трех ножках так называемой “табуретки взаимоотношений” (подробнее описанной ниже). Если вы хорошо освоите эти три навыка, то точно сможете эффективнее общаться с другими — не говоря уж о здоровых взаимоотношениях.



Теперь мы выучим простую формулу, которая поможет вам развить каждый из этих навыков. Формула эта называется DEAR Adult:

- **D** — Describe (описывать);
- **E** — Express (выражать);
- **A** — Assert (заявлять);
- **R** — Reinforce (подкреплять).

В этом уроке мы научимся использовать навык DEAR Adult, чтобы заявлять о себе (адаптировано из Linehan, 2015). Представим гипотетический сценарий. Предположим, ваш сосед по комнате постоянно оставляет в раковине грязную посуду, а, кроме вас, помыть ее некому. Вы можете игнорировать проблему и надеяться, что он сам все поймет. Или можно пойти другим путем и выругать его. В любом случае проблема может остаться. Давайте узнаем более эффективный способ, как справиться с данной ситуацией.

D — DESCRIBE (ОПИСЫВАТЬ)

Первым делом нужно просто *описать* ситуацию. Однако во время описывания мы должны оставаться нейтральными, объективными и как можно более хладнокровными: только сухие факты! Не осуждайте, не тычьте пальцем и не делайте предположений. Когда вы описываете, у вас появляется возможность избежать добавления взрывного слова “ты” везде, где попало. Когда вы используете слово “ты”, другой человек с большей вероятностью может принять защитную позу или даже пойти в контратаку. Таким

образом, лучше описывать ситуацию выражениями с точки зрения “я” или “мы”, а не “ты”. Это хороший способ избежать обвинительной интонации.

Неэффективно: “Ты никогда не моешь за собой посуду, мелкий ты засранец!”

Эффективно: “Я тут заметил, что у нас не разработана система для поддержания чистоты посуды”.

Е — EXPRESS (ВЫРАЖАТЬ)

Теперь, когда вы описали ситуации, вы определили необходимый контекст для *выражения* своих чувств относительно данной ситуации. Опять же, следует по возможности избегать слова “ты”, используя вместо него слова “я” или “мы”. В этом месте будет уместно упомянуть любые испытываемые вами эмоции. Однако преувеличивать их тоже не стоит.

Неэффективно: “Меня так бесит, что ты, лентяй, даже грязную посуду за собой не можешь помыть!”

Эффективно: “Обидно, когда хочется попить воды, а чистых чашек нет. Мне кажется, должна существовать лучшая система”.

А — ASSERT (ЗАЯВЛЯТЬ)

Теперь, когда вы описали ситуацию и выразили свое отношение к ней, вы оказались в лучшем положении, чтобы, наконец, *заявить* о себе. Заявить о себе — значит попросить людей изменить свое поведение в определенной ситуации. Можно попросить людей не делать что-то, сделать что-то или делать что-то по-другому. Большинству людей не нравится меняться. Именно поэтому так важно сначала описать, а затем выразиться, прежде чем заявлять о себе. Если вы просто ни с того ни с сего без оснований заявите о себе, люди не поймут, откуда вы вообще взялись. Но если вы сперва (непредвзято) опишете ситуацию, то создадите первый слой оснований. А затем, выразив (непредвзято) свои чувства по отношению к ситуации, вы создадите второй слой оснований. Теперь другой человек не только поймет, в чем проблема, но и узнает, что вы чувствуете по этому поводу. Иными словами, ваша просьба теперь будет иметь какой-то смысл.

Неэффективно: “Поэтому, пожалуйста, подними свою ленивую задницу и пойдй помой посуду!”

Эффективно: “Поэтому я предлагаю составить график. Может, нам стоит попробовать мыть посуду по очереди?”

R — REINFORCE (ПОДКРЕПЛЯТЬ)

Последний шаг самый важный. Теперь, когда вы описали, выразились и заявили о себе, очень важно *подкреплять* все, чего удалось добиться. На самом деле есть две вещи, которые вы захотите укрепить: ваша *просьба* и *отношения*. Существует много способов подкрепить вашу просьбу и укрепить отношения. Я считаю, что самым лучшим способом будет объяснить, что с вашим предложением все будет в выигрыше. Другими словами, нужно объяснить, что ваши желания учитывают и интересы вашего собеседника. Но если вы не будете подкреплять свою позицию, то все, что вы к этому моменту описали, выразили и о чем заявили, может быть только о вас и больше ни о ком. А, как всем известно, говорить о себе — это не лучший способ убедить кого-либо в чем-либо. Следовательно, лучше перевести тему с “я” на “мы”.

Неэффективно: “Я ясно выразился? Или еще что-то непонятно?”

Эффективно: “Давай сделаем так: я мою посуду в понедельник, среду, четверг и субботу, а ты — по остальным дням. Я не против одного лишнего дня, а поскольку сегодня понедельник, я готов приступить сегодня же. Как тебе такая идея?”

Зрелый тон

Мы уже освоили важную последовательность: описать, выразить, заявить и подкрепить. Хотя каждый из этих этапов очень важен, есть еще один — *реализация*. Неважно, насколько превосходно вы продумали эти этапы, они не будут работать, если выполнять их неправильно. Другими словами, мы должны реализовать их как взрослые люди, а не как дети или их родители.

Эксперты по общению выделяют три тона голоса, которые мы используем для общения с людьми (Berne, 2015). Иногда мы используем родительский тон, например, когда орем, ругаем, проклинаем, критикуем, отчитываем, браним или порицаем кого-то. Я знаю, что такое описание показывает родителей не с лучшей стороны, но вспомните тон, которым родители разговаривали с вами, когда были сильно огорчены или разгневаны. В другие моменты мы можем использовать детский тон. Например, когда мы ноем, обижаемся, дуемся, жалуемся или устраиваем истерики. Вспомните тон ребенка, который в супермаркете требует чего-то запрещенного.

Иногда мы даже используем зрелый тон. Это тон, которым двое взрослых людей разговаривают друг с другом в спокойной и собранной манере.

Думаю, не нужно вам говорить, какой тон самый эффективный: всем известно, что голос взрослых людей — это голос благоразумия. Тем не менее, если нас достаточно сильно спровоцировать, мы скорее используем по умолчанию либо родительский, либо детский тон, и не важно, что это не возымеет действия.

Вот несколько характеристик зрелого тона, о которых нужно знать.

- **Осознанность.** Другими словами, зрелый тон осознаёт и принимает.
- **Сознательность.** Во время разговора зрелый тон понимает наши слова, интонации, жесты, выражения лица, триггеры и близость с другим человеком.
- **Объективность.** Во время разговора, человек, использующий зрелый тон, принимает желания и потребности собеседника в той же мере, что и свои собственные.
- **Толерантность к дистрессу.** Когда в ходе разговора всплывают триггеры, зрелый тон начинает использовать навыки приспособления. Какие навыки толерантности к дистрессу помогают вам в трудной ситуации?
- **Применение навыков регулирования эмоций.** Зрелый тон умеет справляться со сложными эмоциями, возникающими во время разговора, потому что он использует навыки регулирования эмоций. Какие из этих навыков могут помочь вам в трудной ситуации?
- **Использование навыков диалектического мышления.** Другими словами, зрелый тон способен избегать ригидных или радикальных паттернов мышления, мыслить гибко и обрабатывать информацию с чужой точки зрения.
- **Уравновешенность.** Зрелый тон старается избегать силовых столкновений и желает с использованием переговоров и компромисса достичь консенсуса, при котором все будут в выигрыше.
- **Уверенность (но не наглость!).** Зрелый тон умеет распознавать и избегать пассивных, агрессивных и пассивно-агрессивных стилей отношений.
- **Использование связующего, а не контролирующего тона.** Мы часто используем контролирующий тон, когда уверены, что мы правы, а другой человек — не прав. Типичными формами такого тона являются командование, обвинение и порицание. Вы можете понять, что используете контролирующий тон, когда указываете другим, как думать, что чувствовать и как действовать. Основной минус

контролирующего тона — это то, что он не работает. Контролирующий тон разговора только провоцирует собеседника на защиту, месть, эскалацию или прекращение разговора. Вспомните последний раз, когда вы чувствовали себя под чьим-то контролем. Разве вы хотели подчиниться их ожиданиям? Или еще сильнее сопротивлялись? В конце концов, контролирующий тон скорее подрывает, а не подкрепляет отношения.

В свою очередь, связующий тон подразумевает использование инклюзивных слов, таких как “мы” и “нас”, в отличие от “я” и “ты”, используемых в первом случае. Связующий тон ценит отношения выше, чем правоту или победу в споре. Исследования показывают, что инклюзивные слова убеждают людей гораздо эффективнее, чем контролирующие слова (Кеhoe, 2014).

- **Персональная ответственность.** Зрелый тон также умеет предлагать быть частью решения проблемы, вместо того, чтобы винить других и требовать от них изменений.

DEAR Adult (заявлять)

Перед тем как начать сложный разговор, полезно очертить для себя свои мысли. Как только вы очертите свои мысли, вы можете обыграть этот разговор с другом или терапевтом. Вы готовы создать карту диалога? Так давайте же начнем!

Во-первых, подумайте о сложной ситуации, требующей столкновения или исправления. Затем запишите свои слова.

D — Describe. Непредвзято опишите ситуацию.

E — Express. Выразитесь тактично.

A — Assert. Дипломатично заявите свои требования.

R — Reinforce. Укрепите свои требования и отношения.

Adult. Составьте список всех стратегий (включая навыки ДПТ), необходимые, чтобы придерживаться своего зрелого тона.

Когда вы применяете DEAR Adult в реальной ситуации, крайне важно придерживаться написанного. Когда вы описываете, просто описывайте и не забегайте наперед. Когда выражаетесь — просто выражайтесь и не забегайте наперед. И так далее.

Придерживаться написанного также означает, что вы не будете реагировать на реакции собеседника. Когда вы описываете, выражаете или заявляете, а ваш собеседник уходит от темы — пусть будет так, не нужно гнаться за ним. Наоборот, вежливо выслушайте его, а когда запал утихнет — а это когда-нибудь произойдет — переходите к следующему этапу DEAR Adult.

Чем тверже вы будете стоять на своем и придерживаться плана, тем меньше будет шансов у вашего собеседника отойти от темы. Это оставит ему лишь два варианта поведения: успокоиться и вести себя взвешенно, как вы, или выглядеть идиотом. В любом случае, преимущество домашнего поля теперь у вас.

Если вам кажется, что у вас пока недостаточно навыков, чтобы выполнять DEAR Adult устно, можете сделать это в письменном виде. Используйте созданный план как каркас для будущего письма. Пункт “Описывать” будет отличным вводным абзацем. Пункты “Выражать” и “Заявлять” составят хорошую основную часть письма, а пункт “Подкреплять” будет отличным заключительным абзацем. Вручив письмо, можете предложить обсудить его в реальном времени.

Теперь, когда мы научились использовать формулу DEAR Adult, чтобы заявить о себе, воспользуемся той же формулой, чтобы внедрить еще две функции эффективного общения: ценить и просить прощения.

КАК ЦЕНИТЬ И ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ DEAR ADULT

Как бы хорошо мы не заявляли о себе, отношения не будут идеальными, если не делать больше ничего. Здоровые отношения требуют гораздо большего, чем просто ходить целый день и заявлять о своем мнении. С другой стороны, для сбалансированных отношений требуется брать и отдавать, необходимо множество проб и ошибок и нужна большая работа, когда что-то в них не соответствует нашим ожиданиям. У нас есть потребности, которым мы бы хотели, чтобы соответствовали другие. Аналогично у других людей есть свои потребности, и они хотят, чтобы мы соответствовали им. Но другие люди не всегда соответствуют нашим потребностям, как и мы не всегда соответствуем потребностям других.

Если вкратце, если мы будем только заявлять о себе, наша “табуретка отношений” будет иметь только одну ножку из трех необходимых. Двумя другими ножками, необходимыми для эффективных отношений, являются “ценить” и “просить прощения”. Чем больше вы цените чужое мнение и просите прощения за причиненный в отношениях вред, тем сильнее другие будут хотеть соответствовать вашим желаниям и потребностям. Иными словами, нашей табуретке нужны все три ножки!

Хорошая новость в том, что мы уже знакомы с формулой DEAR Adult для заявления. Теперь мы можем применить эту формулу, чтобы ценить и просить прощения. Давайте начнем с того, как использовать DEAR Adult, чтобы ценить чью-то точку зрения.

Цените

Вот полезная таблица, иллюстрирующая этапы использования DEAR Adult для оттачивания умения ценить.

D — Describe (описывать)	Резюмируйте или перефразируйте основные пункты того, о чем заявил другой человек
E — Empathize (сопереживать)	Вместо того чтобы выражать свои чувства, сопереживайте эмоциям другого человека. Поясните, что понимаете, почему он чувствует себя так, а не иначе

Окончание таблицы

A — Appreciate (ценить)	Слово “ценить” имеет три разных, но связанных значения. Иногда оно означает понимание. Например, если вы скажете своему начальнику, что вы перетруждаетесь, работая слишком много часов, а он ответит “Понимаю тебя”. Чаще этим словом обозначают придание кому-то или чему-то ценности. Например, когда ваш наставник говорит: “Я очень ценю тебя как сотрудника”. Слово “оценивать” имеет и третье значение: определять ценность чего-либо. Например, если вы скажете: “Риелтор уже оценил стоимость моего дома”, это будет означать, что он провел оценку. Все три значения применимы к эффективным отношениям. Если вы хотите, чтобы другие люди уважали вашу точку зрения, то и вам придется ценить их мнение
R — Reinforce (подкреплять)	Подкреплять — означает либо укреплять что-либо, либо усиливать поведение. Когда дело касается данной формулы, больше всего нам хочется подкрепить умение обеих сторон договариваться и находить компромисс. Только когда вы можете описать чужую точку зрения, сопереживать чужому мнению и ценить его, вы оба оказываетесь в лучших условиях для достижения консенсуса
Adult	Вспомните десять характеристик зрелого тона. Помните, что нужно оставаться спокойным и сосредоточенным, избегая использования родительского или детского тона

Самое время применить Dear Adult, чтобы научиться лучше ценить. Используйте пустые строчки, чтобы охарактеризовать свои мысли. Закончив с описанием, можно попрактиковаться с другом или терапевтом. Затем попробуйте провести беседу лицом к лицу.

Было бы прекрасно, если бы все проблемы в жизни могли быть решены заявлением своей точки зрения или пониманием чужой. К сожалению, это нереально. Все мы ошибаемся, а порой даже делаем больно другим. Но не бойтесь: DEAR Adult вновь спешит на помощь!

Просите прощения

Предлагаю вашему вниманию еще одну таблицу, в которой приведены этапы использования DEAR Adult — на этот раз для проработки навыка просить прощения.

D — Describe (описывать)	Опишите, что вы сделали неправильно
E — Empathize (сопереживать)	Сопереживайте чужой точке зрения. Объясните, как ваши действия повлияли на другого человека
A — Apologize (просить прощения)	Заявите, что вы сожалеете о своих действиях и о том, как они повлияли на другого человека
R — Reinforce (подкреплять)	Естественно, недостаточно просто сказать “мне жаль”, если не иметь доказательств искреннего сожаления. Помните, что подкреплять означает либо укреплять что-либо, либо усиливать определенное поведение. В данном случае вам нужно подкрепить свое просьбу о прощении продолжительным следствием, что, в свою очередь, усилит желание человека простить вас. Существует несколько способов подкрепить свои извинения: <i>восстановление, возмещение и примирение.</i>

Окончание таблицы

	Как всем известно, дела говорят громче, чем слова, поэтому ключом к подкреплению своих извинений является перевод слов в дело. Объясните, почему впредь вы будете поступать иначе. Объясните, как именно вы будете возмещать ущерб, исправлять ситуацию и отношения. А затем сделайте это!
Adult	Вспомните десять характеристик зрелого тона. Сохраняйте спокойствие и сосредоточьтесь на том, чтобы избежать родительского или детского тона

Пришло время на практике применить Dear Adult для того, чтобы попросить прощения. Используйте пустые строчки, чтобы охарактеризовать свои мысли. Закончив с описанием, можно попрактиковаться с другом или терапевтом. Затем попробуйте провести беседу лицом к лицу.

DEAR Adult (просите прощения)

Подумайте о человеке, которого вы обидели. Вспомните обстоятельства этого происшествия. Затем напишите, что именно вы скажете, чтобы искренне попросить прощения.

D — Describe. Опишите, что вы сделали не так.

E — Empathize. Сопереживайте эмоциям другого человека.

A — Apologize. Попросите прощения за то, что сделали.

R — Reinforce. Подкрепите свои извинения (и свои отношения), объяснив, как именно вы собираетесь восстанавливать, возмещать и примеряться.

Adult. Напишите список всех стратегий (включая навыки ДПТ), необходимых вам, чтобы не отходить от зрелого тона.

Неважно, заявляете вы о себе, цените других или просите прощения, вы не должны забывать использовать свой зрелый тон. Помните: неважно насколько хорошо вы жонглируете этими навыками: если вы используете неправильный тон, то они не сработают. На следующем занятии вы освоите один простой инструмент, который поможет вам еще больше уравновесить и укрепить ваши отношения.

ИЗУЧЕНИЕ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

В 1990-х годах психолог по имени Гарри Чапман (Gary Chapman, 2015) исследовал супружеские пары. После многих лет исследований доктор Чапман отметил, что люди склонны проявлять и воспринимать привязанность очень предсказуемыми образами. Например, некоторые люди очень ценят, когда мы проводим с ними время или когда делаем им услугу. Другим же больше нравится, когда им что-то дают или говорят слова ободрения, такие как комплименты и похвалы. Кроме того, некоторые люди

больше ценят определенные формы физического контакта, такие как объятия или похлопывание по плечу. Различные способы проявления привязанности доктор Чапман назвал “Пять языков любви”:

- подарки;
- время;
- прикосновения;
- слова;
- услуги.

Доктор Чапман выяснил, что большинство людей склонны к одному-двум предпочитаемым языкам любви. И хотя наши языки любви могут со временем эволюционировать или мы можем ощущать, что нужны кому-то, несколькими разными способами одновременно, большинство из нас испытывают максимальную привязанность одним определенным способом.

Также доктор Чапман отметил, что проблемы в отношениях могут возникать, когда люди разговаривают на разных языках любви. К примеру, допустим, отец проявляет любовь к сыну-подростку тем, что делает для него что-то, например меняет масло в его машине. Но сыну кажется, что его контролируют, когда отец делает такого рода вещи. В то же время отец удивляется, почему его сын не делает больше работы по дому. Сын, в свою очередь, старается изо всех сил, чтобы успевать в школе и на тренировках, ожидая хоть капли похвалы от отца. Однако вместо того, чтобы похвалить сына за его достижения, отец лишь жалуется, что тот усердно работает везде, кроме дома.

Видите, в чем здесь проблема? Отец и сын разговаривают на разных языках любви! Отец проявляет привязанность в акте помощи, в то время как сыну для того, чтобы чувствовать себя любимым, требуется похвала. Как следствие такого непонимания — и отец и сын не чувствуют себя любимыми, хотя они оба стараются изо всех сил, чтобы добиться этого признания!

Как видите, понимание своего языка любви, не говоря уж о языках любви других людей, может чудесным образом помочь кому угодно улучшить отношения. Но этот инструмент особенно важен для людей, которые пережили травму. Позвольте объяснить почему. В начале этой главы я сделал следующее утверждение: *“Исследования показывают, что травма, причиненная людьми, приводит к большему эмоциональному ущербу, чем травма, вызванная природными катаклизмами, такими, как ураганы и*

торнадо. Все потому, что, будучи людьми, мы нуждаемся в людях. А когда другие люди делают нам больно, то боль эта очень сильна". Что ж, все потому, что терминами своего языка любви люди могут как признать кого-то, так и сделать больно кому-то.

Допустим, что языком любви пятилетней Джеки является прикосновение. Например, она любит, когда ей делают прическу, любит объятия и когда ее укладывают спать. Но есть одна проблема: никто для нее этого не делает. Не удивительно, что Джеки чувствует себя нелюбимой. Но что еще хуже, мать Джеки избивает ее, когда напивается, а отец в нетрезвом состоянии домогается дочери. Естественно, физическое и сексуальное насилие сильно травмируют ребенка. Но представьте, каким болезненным это насилие будет для человека, языком любви которого является *прикосновение*?

Теперь предположим, что дядя Джим, который нянчит Джеки, действительно симпатизирует ей. И Джеки нравится такое внимание. Дядя Джим расчесывает ей волосы, гладит по спине и даже укладывает в кровать с поцелуем перед сном. Со временем дядя Джим тоже начинает домогаться Джеки.

Из всех вышеупомянутых форм насилия последняя наверняка причинит Джеки самый длительный вред. Почему? Джеки легко поймет, что ее родители были к ней жестоки, потому что она ненавидела все прикосновения, получаемые от них. Но может быть сложным осознать действия человека, который воплощает потребности твоего языка любви, а затем обижает тебя на том же языке. Замешательство, вызванное этим нерешенным несоответствием, вызывает у ребенка психологические травмы. И все же именно так хищники иногда "ухаживают" за своими жертвами перед грядущим насилием.

Как видите, у концепции языков любви есть и темная сторона. Языки любви могут объяснить, как люди могут соответствовать потребностям друг друга. Но они также способны объяснить один из самых разрушительных способов использования одних людей другими. Наши языки любви не только дают нам способность чувствовать любовь и принадлежность, но также предрасполагают нас к тому, чтобы быть использованными. Конечно, никому не нравится, чтобы его обижали, но когда нас обижают на нашем языке любви, боль будет еще сильнее.

Каким образом можно использовать концепцию языков любви, чтобы повысить качество ваших текущих отношений? Вернемся к формуле самосознания, изученной в самом начале книги:

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Во-первых, мы должны лучше осознать языки любви (свои и чужие). Кроме того, мы должны научиться понимать, когда языки любви совпадают, а когда — нет. Мы также должны лучше осознавать, как наши языки любви делают нас уязвимыми к эксплуатации, и как нам могут причинить вред с помощью нашего же языка любви. В конце концов мы должны лучше осознать, как мы говорим на языке любви с другими людьми.

Некоторые люди слишком расточительно делятся своими языками любви с другими людьми в попытке добиться их расположения. К примеру, вам никогда не встречались люди, которые все время обнимают других, или все время делают комплименты, или делают другим услуги? Они так часто обнимают других людей, потому что сами любят обниматься. И комплименты они делают из-за того, что хотят получить комплимент в ответ. Но у такого подхода есть одна проблема: перебор с проявлениями любви иногда может иметь совершенно противоположный эффект и *оттолкнуть* других людей, которым кажется, что их контролируют, душат и манипулируют.

Каков ваш язык любви?

Очень сложно понять себя и свои отношения с другими людьми, если мы не понимаем своих языков любви. Ответьте на следующие вопросы, чтобы понять, в каких случаях вы чувствуете, что вас ценят, а в каких — эксплуатируют. Кто-нибудь когда-нибудь пытался обидеть вас на вашем же языке любви?

Похвала

Чувствуете ли вы себя ценным, когда люди делают вам комплименты? По шкале от 1 до 10, насколько ценным вы себя чувствуете, когда вам делают комплимент? (10 — максимальная ценность, 1 — минимальная ценность.)

Что конкретно вам нравится, что вы желаете, чтобы люди вам говорили?

Кто-нибудь когда-нибудь делал вам больно словесно? Что это были за слова?

Кто-нибудь раньше делал вам комплименты, чтобы заставить вас делать неприятные вещи? Как это было?

Подарки

Чувствуете ли вы себя ценным, когда люди дарят вам разные вещи? По шкале от 1 до 10, насколько ценным вы себя чувствуете, когда получаете подарок? (10 — максимальная ценность, 1 — минимальная ценность.)

Кто-нибудь раньше дарил вам неприятные подарки? Что это были за подарки?

Кто-нибудь использовал подарки, чтобы заставить вас делать неприятные вещи? Что это были за подарки?

Время

Чувствуете ли вы себя ценным, когда люди проводят с вами время? По шкале от 1 до 10, насколько ценным вы себя чувствуете, когда кто-то проводит с вами время? (10 — максимальная ценность, 1 — минимальная ценность.)

Как конкретно вам нравится и вы хотите проводить время с другими людьми?

Кто-нибудь раньше проводил с вами время так, что это было неприятно? Чем вы занимались?

Кто-нибудь проводил с вами время, чтобы заставить вас делать неприятные вещи? Чем вы занимались?

Услуги

Чувствуете ли вы себя ценным, когда люди делают вам услуги? По шкале от 1 до 10, насколько ценным вы себя чувствуете, когда для вас что-то делают? (10 — максимальная ценность, 1 — минимальная ценность.)

Что конкретно вам нравится и вы хотите, чтобы люди делали для вас?

Кто-нибудь раньше делал вам услуги, которые были неприятными? Что это были за услуги?

Кто-нибудь делал вам услуги, чтобы заставить вас делать неприятные вещи? Что это были за услуги?

Прикосновения

Чувствуете ли вы себя ценным, когда люди взаимодействуют с вами тактильно (объятиями)? По шкале от 1 до 10, насколько ценным вы себя чувствуете, когда кто-то обнимает вас или хлопает по спине? (10 — максимальная ценность, 1 — минимальная ценность.)

Какие именно формы телесного контакта вам нравятся и вы хотите иметь с людьми?

Кто-нибудь раньше имел с вами неприятный физический контакт? Какой именно?

Кто-нибудь физически контактировал с вами, чтобы заставить вас делать неприятные вещи? Как именно?

Вернитесь к своим ответам. Каким языкам любви вы поставили наивысшую оценку? Какие языки любви эксплуатировали другие люди? Как можно использовать эту информацию, чтобы улучшить свое самосознание в настоящих и будущих отношениях?

Осознав свои языки любви, мы должны принять их. Ваш язык любви может вам не нравиться. Вы можете хотеть другой язык любви. Можете испытывать потребность в том, чтобы ощущать себя любимым/ой. Вам может казаться, что вся эта болтовня о “языках любви” — полная чушь или что это для слабаков. Или чей-то язык любви покажется вам слишком назойливым либо слишком затратным в содержании. Независимо от того, с какими проблемами вы столкнулись, реальность такова: любовь — это одна из наивысших человеческих потребностей, а отношения не будут хорошими, если стороны не могут научиться обоюдно проявлять признательность. Если вкратце, языки любви никуда не денутся просто потому, что они вам не нравятся!

Нужно ответить еще на несколько вопросов осознания и принятия.

Каковы языки любви ваших самых близких людей? Напишите их имена и несколько примеров.

Что конкретно вы можете сделать, чтобы выразить свою признательность на их языках любви?

Как только мы повысили свое осознание и принятие, пришло время приступить к действию. Целенаправленно объясните другим людям, когда вы чувствуете, что вас ценят. Спросите у другого человека, когда он чувствует, что его ценят. (Не пытайтесь читать мысли других людей и не ожидайте, что они станут читать ваши мысли.) А затем целенаправленно взаимодействуйте с другим человеком посредством его (не вашего) языка любви. Тем не менее вам также придется намеренно дистанцироваться от людей, которые хотят эксплуатировать ваш язык любви.

Более того, вам придется научиться сообщать о признательности себе, чтобы не зависеть от других людей. Например, если вы нуждаетесь в словесном поощрении, научитесь давать себе положительные напутствия. Если вам нравятся подарки, периодически балуйте себя чем-то особенным. Если вам нравится тактильный контакт, сходите на массаж. Проявляйте любовь к себе! Это нормально! Здесь, в стране ДПТ, для этого даже есть специальное название: забота о себе.

Какими способами вы можете проявить признательность к себе, говоря на своем языке любви?

ПРЕКРАЩЕНИЕ ДРАМАТИЧЕСКОГО ЦИКЛА

В данной главе мы уже узнали много нового о том, как улучшить отношения.

Но что делать, если мы испытали все это, а отношения все еще не наладились? Что, если мы научились быть ассертивными, а другой человек все равно агрессивен? Что, если мы научились ценить чужую точку зрения, а другие только критикуют? Что, если мы просим прощения, а другой человек только винит? Что, если мы используем зрелый тон, а другой человек отвечает родительским тоном? Что, если мы хотим, чтобы все были в выигрыше, а другой человек думает: “Пан или пропал”? Что, если мы пытаемся соответствовать потребностям языка любви другого человека, а он пользуется нами?

Это вполне вероятно. Реальность такова: лучшее, что мы можем использовать в любых отношениях — это полагаться на свои собственные навыки. Поскольку наше поведение реально влияет на других людей (как положительно, так и отрицательно), придется очень долго применять эти навыки, чтобы наши отношения улучшились. Люди заметят, что вы иначе справляетесь с ситуацией, и в большинстве случаев это заставит их тоже справляться с ситуацией иначе. К сожалению, вы не можете заставить кого-то использовать навыки, которые сами изучили. Как бы вы не старались, некоторые люди просто не хотят или не могут измениться. Более того, как бы умело вы не вели себя в отношениях, некоторые люди остаются жестокими.

Таким образом, заключительный урок по эффективным отношениям будет касаться умения выйти из патологических, нездоровых и жестоких отношений, которые невозможно изменить, как бы вы не пытались и сколько бы навыков не использовали. Просто примите тот факт, что поиск равновесия в отношениях не всегда заключается в их улучшении. Иногда для этого нужно разорвать плохие отношения.

Для этого мы должны вновь обратиться к старому посланию, которое я повторяю вам с самого начала книги: осознание, принятие, действие. Во-первых, вы должны лучше *осознавать* проявления патологических отношений. Во-вторых, вы должны *принять* эти признаки (вместо того чтобы игнорировать, оправдывать, рационализировать, минимизировать или приукрашивать их). И, в-третьих, вы должны *действовать*. В конкретном случае под действием подразумевается дальнейшее применение навыков ДПТ. Но если отношения остаются нездоровыми, тогда необходимым действием может быть прекращение отношений.

Давайте начнем с того, что улучшим свое осознание. Вам нужно выучить явные признаки патологических отношений. В патологических отношениях встречаются три роли: обидчик, жертва и спаситель (Weinhold and Weinhold, 2014). Обидчик — это человек, действующий жестоко; жертва — это человек, на которого направлено насилие; а спаситель — это человек, пытающийся уберечь жертву от обидчика. Эти роли могут обыгрываться двумя способами. С одной стороны, иногда в отношениях действительно имеется обидчик, жертва и спаситель. С другой стороны, эти роли иногда просто формальны: люди принимают на себя роли, основываясь на своих восприятиях, недосказанности и недопонимании.

Рассмотрим для начала второй сценарий. Представьте следующую дисфункциональную семью: допустим, обиженный отец считает, что тащит на себе все дела по дому и не получает должного уважения. Иными словами, он чувствует себя жертвой. Поэтому одним прекрасным днем отец решает установить правила и заставляет своих ленивых детей работать по хозяйству по два часа перед школой. Теперь дети, которые видят в своем отце непредсказуемого тирана, тоже чувствуют себя жертвами. Но видят ли они своего отца в качестве жертвы? Конечно же, нет: они видят в нем обидчика! Затем мать видит происходящее и решает встать на сторону детей. Таким образом, мать становится спасительницей. Но отец еще сильнее чувствует себя жертвой, поскольку жена подрывает его отцовский авторитет. Но видит ли отец в ней спасительницу? Нет, он видит в ней обидчика. Но, естественно, жена совсем не чувствует себя обидчиком. Наоборот, она тоже чувствует себя жертвой — в конце концов, она ведь просто пыталась защитить своих детей! Теперь дети наблюдают за происходящим между их родителями и решают заступиться за маму. Так кто теперь новый спаситель? Кто новая жертва? Кто новый обидчик? Видите, как все несется в никуда? Печально, но циклы дисфункциональных отношений, такие, как этот, тянутся годами, а иногда и десятилетиями.

И хотя этот сценарий дисфункциональный, он также может быть погашаемым. В какой-то момент каждый член семьи чувствует себя жертвой: в какой-то момент каждый считает кого-то другого обидчиком. И в какой-то момент каждый из семьи играет роль спасителя: отец пытается спасти себя, мать пытается спасти детей, а дети — свою мать. Везде, где присутствуют эти три роли, происходит столько ненужной драмы.

Так какой выход из этой ситуации? Вам уже известно. Все, что вы узнали в этой главе, является решением такого сценария. Что, если бы отец применил DEAR Adult, чтобы заявить свою точку зрения. Что, если бы мать использовала DEAR Adult, чтобы выразить свою точку зрения? Что,

если бы оба родителя использовали DEAR Adult, чтобы ценить и просить прощения? Что, если бы оба родителя оставались самосознательными в отношении языков любви друг друга? Что, если бы муж понял, что его жене нужны всего лишь ободряющие слова, а жена поняла бы, что ее муж чувствует себя ценным, когда для него что-то делают? Другими словами, что было бы, если бы оба родителя уважительно выслушали друг друга, применили стратегию “все в выигрыше” и совместно решили составить новый график дел по дому для их детей, прислушиваясь к их мнению в том числе. Видите, как простое использование навыков ДПТ заставляет все эти роли испариться? Обидчик перестает обижать, спаситель перестает спасать, а жертва перестает быть жертвой. И тогда драматический цикл прекращается.

Когда вы осознаете и принимаете признаки дисфункциональных отношений, иногда лучшим направлением действий может быть простое использование ваших навыков. Очевидно, что такой подход наиболее эффективен, когда все в отношениях могут и хотят использовать свои навыки. Иногда лучшим способом выйти из патологических отношений является трансформация отношений в более здоровые. Вы поймете, что вернулись к здоровым отношениям, когда в них будет присутствовать баланс, принятие, уважение и стратегия “все в выигрыше” — а потребности каждого удовлетворены.

Однако все это отменяется, если в отношениях действительно есть обидчик, жертва и спаситель. Если муж избивает жену или отец растлеивает свою дочь, не нужно использовать навыки ДПТ — вызывайте полицию и связывайтесь с компетентными органами. Иными словами, такого рода отношения должны прекращаться немедленно. Если вы видите, что кто-то обижает слабого, то вы должны быть спасителем. А если вас обижают во взрослом возрасте, тогда будьте сами себе спасителем. Вы просто не можете себе позволить ждать, пока кто-то другой возьмет на себя эту роль!

Прекращение драматического цикла

Давайте глубже разберем некоторые роли, которые можете играть вы или ваши друзья.

Вы когда-нибудь играли дисфункциональную роль обидчика? Как это было? Как вы могли выйти из этой роли?

Вы когда-нибудь играли дисфункциональную роль жертвы? Как это было? Как вы могли выйти из этой роли?

Вы когда-нибудь играли дисфункциональную роль спасителя? Как это было? Как вы могли выйти из этой роли?

Какая, по вашему мнению, разница между здоровой и нездоровой ролью спасителя?

Состоите ли вы сейчас в любых дисфункциональных отношениях? Если да, то в каких? Можете ли вы применить свои навыки ДПТ, чтобы превратить эти патологические отношения в здоровые? Если да, то какие навыки нужно использовать? Если нет, то как вы планируете выйти из этих отношений?

РЕЗЮМЕ

Травма нарушает равновесие во всех сферах нашей жизни, включая отношения. Травма часто заставляет нас принимать радикальные положения по отношению к другим людям. Например, мы учимся быть слишком пассивными либо слишком агрессивными. Если в двух словах, то мы должны найти средний путь, который поможет нам восстановить равновесие. В этой главе вы научились делать это с помощью четырех подсказок: заявлять, ценить, просить прощения и использовать зрелый тон. Более того, вы научились удовлетворять свои и чужие потребности, используя пять языков любви. Мы также рассмотрели три классические роли в дисфункциональных отношениях: обидчик, жертва и спаситель. В конечном итоге мы научились искать равновесие между трансформацией отношений, которые можно исправить, и прекращением тех, которые исправить нельзя.

ГЛАВА 7

Сохранение равновесия с ростом, исцелением и поддержанием

Теперь, когда вы забрались так далеко, мы должны начать собирать все эти навыки и принципы воедино — и сохранять равновесие, к которому мы так стремились. Ранее в этой книге мы узнали, что достигнутые перемены не будут истинными и полными, если не поддерживать их с течением времени. Теперь, когда мы достигли кое-какого равновесия, как нам сохранить его?

В этой главе мы освоим два практических упражнения, которые помогут вам внедрить изученные навыки в свою ежедневную жизнь: ведение дневника и колесо шаблонов. Вдобавок ко всему вы напишете себе несколько писем, которые помогут вам переосмыслить свою жизнь и исцелиться от пережитой травмы. Помните навыки DEAR Adult? Вам придется писать письма поддержки травмированному себе.

Добро пожаловать домой!

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Теперь, когда мы освоили все эти классные навыки, нам нужен способ убедиться, что мы используем их ежедневно, начиная с самого первого

изученного навыка: самосознания. Страничка дневника — это простой список, который поможет вам лучше осознавать свою ежедневную жизнь, а также будет напоминать вам использовать изученные навыки.

Помните нашу магическую формулу?

прикладное самосознание = осознание + принятие + действие

Страничка дневника разработана с целью помочь вам в этом процессе. Таблица эта очень проста в использовании. Ежедневно заполняйте ее, чтобы отслеживать свои мысли, чувства, триггеры, желания, поведение и используемые навыки. Не пытайтесь запомнить название всех изученных навыков: я перечислю их ниже для вашего удобства. Если вы посещаете профессионального психотерапевта, можете приносить свой дневник на сеансы, чтобы вместе отслеживать ваш прогресс.

Возможные навыки

Самосознание	Убежище	МЭД
Постановка целей с умом	Запоминание	Раздавите свои НАМ
Радикальное принятие	Помощь другим	Работайте с МПС
За и против	Уход за собой	Сейте семена СПУПС
Полуулыбка	Оглянуться назад	Искореняйте мифы
Смена температуры	Заглянуть вперед	Проверяйте факты
Интенсивные упражнения	Одно дело за раз	Действуйте вопреки
Контролируемое дыхание	Мини-отпуск	Устраняйте проблемы
Мышечная релаксация	Команда поддержки	Больше позитива
Проведение сопоставлений	Протоколирование	Оттачивайте мастерство
Подсчет благ	Приятные занятия	Преодолевайте трудности
Использование чувства юмора	Успокоение своих чувств	DEAR Adult
	Воображение	Языки любви
	Ловите волну	Еще:
	Поиск цели	Еще:

Страница моего дневника

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Мысли							
Чувства							
Триггеры							

КОЛЕСО ШАБЛОНОВ

Дневник — это отличный инструмент, который поможет запомнить навыки и отслеживать ваши ежедневные взлеты и падения. Но что делать, если вы застряли? Что делать, если вы раз за разом оказываетесь в одной и той же ситуации? Если снова и снова совершаете одну и ту же ошибку? Что происходит, когда вы оказываетесь в слепой зоне и не можете выбраться оттуда? Здесь на помощь придет колесо шаблонов!



Давайте расшифруем это изображение, чтобы вы понимали, как работает колесо шаблонов.

1. **Провоцирующее событие.** Во-первых, мы идентифицируем проблемную ситуацию, которая возникает раз за разом. Эта ситуация называется *провоцирующим событием*.
2. **Толкования и искажения.** На следующем этапе мы должны разобраться, каковы наши убеждения и предположения. Следует определить свои НАМ, которые могут влиять на наше толкование ситуации.

3. **Эмоциональные и физические реакции.** Отметьте свои физические и/или эмоциональные реакции на ситуацию. Особенно полезным будет понять, где именно в своем теле вы чувствуете каждую эмоцию.
4. **Проблемные желания.** Далее нужно идентифицировать свои проблемные желания. Помните, что проблемные желания — это то, что мы хотим делать, но не обязательно делаем, будучи спровоцированы триггером. Если следовать своим проблемным желаниям, это сделает ситуацию еще хуже.
5. **Поведение.** Теперь нужно определить свое фактическое поведение. Это то, что мы реально делаем в ситуации. Если наш самоконтроль недостаточен, то наше поведение не будет особо отличаться от проблемного желания.
6. **Последствия и уязвимости.** В конце концов мы должны определить последствия нашего поведения. Особенно важно отмечать, когда последствия делают нас уязвимыми к тому, чтобы все то же событие повторялось раз за разом.

Но погодите, это еще не все! Как только мы записали пункты с первого по шестой, нужно вернуться к каждому этапу и предложить хотя бы по одному навыку ДПТ, изученному в данной книге, который сможет разорвать этот порочный цикл.

Прежде чем взглянуть на пример колеса шаблонов в действии, я бы хотел обратить ваше внимание на несколько моментов в этом упражнении. Во-первых, вы заметили, что колесо шаблонов, подобно странице дневника, разработано для того, чтобы улучшить осознание? Но дневник призван улучшить наше осознание в обыденной жизни, а колесо шаблонов создано для повышения осознания определенных дисфункциональных циклов, в которые мы попадаем. В частности, колесо шаблонов помогает идентифицировать каждое звено этого цикла, чтобы мы могли иначе взглянуть на то, в чем конкретно застряли.

Во-вторых, вы заметили, что можете разорвать этот цикл в любом месте? Существуют определенные навыки ДПТ, которые можно использовать на каждом этапе цикла и которые могут разорвать цикл в любом месте. Хотя разрывать цикл нужно как можно раньше, сделать это никогда не поздно. Разорвать цикл можно в любое время, даже если вы проходите через него уже в сотый раз.

Прежде чем вы выполните это упражнение самостоятельно, давайте взглянем на пример колеса шаблонов. Чисто теоретически представьте, что данный пример не является личным примером из моего собственного брака!

- 1. Провоцирующее событие.** *Моя жена постоянно делает предположения, вероятно, в форме полезной критики.*
Возможные навыки: самосознание (осознание + принятие)
- 2. Толкования и искажения.** *“Что бы я ни делал, это все равно недостаточно хорошо для нее”. Возможные НАМ: чрезмерное одобрение, персонализация, чтение мыслей.*
Возможные навыки: работайте с МПС, раздавите свои НАМ.
- 3. Эмоциональные и физические реакции.** *Я чувствую критику. Чувствую унижение. Дыхание учащено. Кулаки начинают сжиматься.*
Возможные навыки: контролируемое дыхание, мышечная релаксация, успокоение своих чувств
- 4. Проблемные желания.** *Хочется раскритиковать ее в ответ.*
Возможные навыки: действуйте вопреки, ловите волну, воображение.
- 5. Поведение.** *Я говорю ей что-то плохое.*
Возможные навыки: использование чувства юмора, мини-отпуск, заявление DEAR Adult.
- 6. Последствия и уязвимости.** *Негативный комментарий о моей жене подтверждает ее изначальную критику. Своим поведением в данной ситуации я сам запускаю провоцирующее событие той же последовательности с самого начала.*
Возможные навыки: DEAR Adult – просите прощения, преодолевайте трудности (в следующий раз).

Но хватит о моих проблемах. Теперь ваш черед практиковаться.

Применение колеса шаблонов

Определите ситуацию в вашей личной жизни, которая повторяется раз за разом. Выявите эффект домино, когда одна вещь ведет к другой и к следующей до тех пор, пока вы не вернетесь к ситуации, с которой началась вся последовательность.

1. Провоцирующее событие

Какая ситуация происходит вновь и вновь?

Какие навыки вы можете использовать еще до того, как зверь вырвется из клетки?

2. Толкования и искажения

Каковы ваши убеждения и предположения относительно данной ситуации?

Влияют ли на ваше видение ситуации какие-либо НАМ?

Какие навыки можно использовать, чтобы более точно интерпретировать ситуацию?

3. Физические и эмоциональные реакции

Какие физические ощущения вы испытываете в данной ситуации?

Какие эмоции вы испытываете в данной ситуации?

Попытайтесь идентифицировать конкретные связи между каждым физическим и эмоциональным ощущением.

Какие навыки можно использовать, чтобы справиться с этими ощущениями?

4. Проблемные желания

Что вам хочется сделать в этой ситуации?

Эта реакция поможет ситуации или делает ее только хуже?

Какие навыки можно применить, чтобы справиться с этими желаниями?

5. Поведение

Что вы обычно делаете в такой ситуации?

Какими навыками можно воспользоваться, чтобы в будущем действовать иначе в подобной ситуации?

6. Последствия и уязвимости

Каковы настоящие последствия вашего поведения?

Каким образом ваше поведение влияет на то, что та же ситуация возникнет вновь?

Какие навыки можно использовать, чтобы возместить ущерб и предотвратить новый повтор?

DEAR SELF

Помните, как в предыдущей главе мы изучили навык DEAR Adult, чтобы заявлять, ценить и просить прощения? В этой главе мы освоим похожий навык под названием DEAR Self, который пригодится на вашем пути к исцелению.

Вы напишете серию писем травмированному себе. Обратите внимание: следующие упражнения следует выполнять, только если вы (1) сейчас занимаетесь с профессиональным консультантом, или (2) если вы уже прошли остальные упражнения из данной книги. Все потому, что существует множество моделей для лечения травмы, но все они сходятся на одном: ваша жизнь не должна быть в критической ситуации, когда вы работаете с памятью о травме. Например, вы не должны быть в глубокой депрессии, вы не должны иметь жесткую зависимость, не должны пребывать в нездоровом окружении и, само собой, вас не должны посещать мысли о суициде. Другими словами, все модели говорят, что вы должны достичь безопасного уровня стабильности, включая саморегуляцию, прежде чем начать работу с воспоминаниями, которые однозначно являются вашими триггерами. Именно поэтому я добавил данное упражнение в последнюю главу.

К этому моменту вы уже владеете навыками, необходимыми, чтобы справляться с триггерами.

Подумайте об одном из своих травматических переживаний. Если вы делаете это впервые, не выбирайте самое худшее травматическое воспоминание. Выбирайте воспоминание, которое не вызовет у вас ухудшение симптомов ПТСР. В написании писем руководствуйтесь форматом DEAR Self.

D — Describe (описывать). В первой части письма “себе дорогому” опишите травмирующее событие, которое произошло с вами. Также опишите, что вы испытывали каждым из пяти органов чувств: что вы видели, слышали, осязали, какой запах и вкус ощущали.

E — Express and Empathize (выражать и сопереживать). Выразите все эмоции, которые вы испытали, когда произошла травма, а также эмоции, испытанные по окончании травмы. Если необходимо, определите эмоции, замершие, онемевшие или застрявшие вследствие травмы. Кроме того, поскольку вы пишете письмо травмированному себе, проявите к себе *сопереживание*, которого вам так не хватало в то время.

A — Assert, Appreciate, Apologize (заявлять, ценить и просить прощения). Во-первых, *заявите* травмированному себе, что произошедшее с вами неправильно, и что вы в этом не виноваты, кто бы что не говорил. Возможно, вам придется установить НАМ о вашей травме, в которые вы все еще верите, а затем оспорить их с помощью сбалансированного мышления. Во-вторых, *выразите* признательность травмированному себе за то, каким сильным и храбрым вы были, когда справлялись с травмой. В-третьих, напишите себе *извинения*, которые вы никогда не получали, или которые хотели бы получить. Не просите прощения за собственную травму. Скорее, просите прощения за то, что травма вообще произошла.

R — Reinforce (подкреплять). Это означает укреплять что-то или усиливать поведение. В данном случае вы укрепите свои отношения с собой и усилите свое стремление к процессу исцеления. Вы *напомните* себе, что травма еще не вылечена; вы *убедите* себя, что вы уже в безопасности. Вы *вспомните* все навыки, которые уже успели освоить, и *обязуетесь* использовать их столько, сколько понадобится.

Вы также *проявите* то, чему научились из травмы, и даже найдете способы *погасить* свои страдания или *найти* для них новую цель. Задайте себе несколько вопросов. *Как можно трансформировать мою травму во что-то положительное? Или помочь кому-то? Что такого я почерпнул из своей травмы, что я не узнал бы никак иначе? Как использовать мою травму, чтобы трансформировать себя, других и окружающий мир?*

ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕЗЮМЕ

В последней главе вы научились интегрировать и поддерживать все навыки, изученные на протяжении этой книги. Во-первых, вы научились вести дневник, который поможет вам ежедневно отслеживать свои мысли, чувства, триггеры, желания и поведение. Во-вторых, вы научились использовать колесо шаблонов, что поможет вам понять, какие навыки необходимо применять, чтобы окончательно отбросить все рамки, которыми вы можете себя ограничивать. Наконец вы научились писать письмо “дорогому себе”, чтобы обрабатывать, интегрировать и исцеляться от травмы.

Как я говорил в самом начале, вы можете закончить чтение этой книги, а у вас все еще останутся некоторые симптомы ПТСР. Это не значит, что ДПТ не работает, или что вы неправильно читали книгу. Наоборот, это может означать, что вам понадобится консультация профессионального терапевта, предпочтительно имеющего опыт работы с травмой.

Профессиональный консультант может помочь вам еще сильнее развить навыки ДПТ или даже использовать другую модель лечения. Любой вариант хорош. На самом деле ДПТ часто закладывает фундамент для более глубокой работы над травмой с помощью других моделей.

В Греции, в храме, где оракулы в древности, по преданиям, получали послания от богов, есть две настенные надписи: “Знай себя” и “Во всем надо знать меру”. Видимо, неважно, какой стоит вопрос или проблема, ответ всегда включает комбинацию из самосознания и равновесия. Эти две максимы подытоживают ключевые темы всей книги. Возможно ли, что тысячи лет спустя самосознание и равновесие все еще являются ключами ко многим (если не всем) жизненным проблемам, в том числе к исцелению от травмы? Теперь, когда вы дочитали эту книгу до конца, вы пойдете вперед, исполненные мудростью пророков!

ИСТОЧНИКИ

1. Alcoholics Anonymous. 2002. *Twelve Steps and Twelve Traditions*. New York: Alcoholics Anonymous World Services.
2. American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: APA.
3. Avraham, Y., M. Mikulincer, C. Nardi, and S. Shoham. 1992. "The Use of Individual Goal-Setting and Ongoing Evaluation in the Treatment of Combat-Related Chronic PTSD", *Journal of Traumatic Stress* 5(2): 195–204.
4. Beck, J. S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
5. Berk-Clark, C. V. D., S. Secrest, J. Walls, et al. 2018. "Association Between Posttraumatic Stress Disorder and Lack of Exercise, Poor Diet, Obesity, and Co-Occurring Smoking: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Health Psychology* 37(5): 407–416.
6. Berne, E. 2015. *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. Eastfort, CT: Martino Fine Books. (Original work published 1961.)
7. Bowen, S., and A. Marlatt. 2008. "Surfing the Urge: Brief Mindfulness-Based Intervention for College Student Smokers." *Psychology of Addictive Behaviors* 23(4): 666–671.
8. Buunk, A., P. Buunk, R. Zurriaga, and P. González. 2006. "Social Comparison, Coping and Depression in People with Spinal Cord Injury", *Psychology & Health* 21(6): 791–807. <https://doi.org/10.1080/14768320500444117>.
9. Carey, B. 2011. "Expert on Mental Illness Reveals Her Own Fight." *The New York Times*, June 23, A1.
10. Casiday, R. 2015. "Volunteering and Health: What Impact Does It Really Have?" October 30. Available from: https://www.researchgate.net/publication/228628782_Volunteering_and_Health_What_Impact_Does_It_Really_Have. Accessed July 13, 2018.
11. Castillo-Pérez, S., V. Gómez-Pérez, M. C. Velasco, E. Pérez-Campos, and M. A. Mayoral. 2010. "Effects of Music Therapy on Depression Compared with Psychotherapy", *The Arts in Psychotherapy* 37(5): 387–390.
12. Chapman, G. 2015. *The Five Love Languages: The Secret to Love That Lasts*. Chicago: Northfield Publishing.

13. Connors, G. J., C. C. DiClemente, M. M. Velasquez, and D. M. Donovan. 2015. *Substance Abuse Treatment and the Stages of Change: Selecting and Planning Interventions*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
14. Contractor, A. A., C. Armour, D. Forbes, and J. D. Elhai. 2016. "Posttraumatic Stress Disorder's Underlying Dimensions and Their Relation with Impulsivity Facets", *Journal of Nervous and Mental Disorders* 204(1): 20–25.
15. Curran, L. 2016. *The Adverse Childhood Experiences Study*. PESI: Master Clinician Series.
16. Davies, S. 2014. *Johari's Window*. Bristol, UK: SilverWood Books.
17. Duenwalk, M. 2005. "The Physiology of Facial Expressions: A Self-Conscious Look of Fear, Anger, or Happiness Can Reveal More Than a Lie Detector", *Discover*, January 2.
18. Essa, R. M., N. I. A. A. Ismail, N. I. Hassan. 2017. "Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress, Anxiety, and Depression After Hysterectomy", *Journal of Nursing Education and Practice* 7(7): 77–86.
19. Field, T., M. Hernandez-Reif, M. Diego, S. Schanberg, and C. Kuhn. 2005. "Cortisol Decreases and Serotonin and Dopamine Increase Following Massage Therapy", *International Journal of Neuroscience* 115(10): 1397–1413.
20. Figley, C. R. 2002. "Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self-Care", *Journal of Clinical Psychology* 58: 1433–1441.
21. Fowler, J. C., J. G. Allen, J. M. Oldham, and C. Frueh. 2013. "Exposure to Interpersonal Trauma, Attachment Insecurity, and Depression Severity", *Journal of Affective Disorders* 149(1–3): 313–318.
22. Frank, Mark G. 2016. *Understanding Non-Verbal Communication*. Chantilly, VA: The Teaching Company.
23. Frankl, V. E. 1984. *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon & Schuster.
24. Gilman, R., J. A. Schumm, and K. M. Chard. 2012. "Hope as a Change Mechanism in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 4(3): 270–277.
25. Godley, S. H., and J. E. Smith. 2016. *The Adolescent Community Reinforcement Approach: A Clinical Guide for Treating Substance Use Disorders*. Normal, IL: Chestnut Health Systems.
26. Horne-Thompson, A., and D. Grocke. 2008. "The Effect of Music Therapy on Anxiety in Patients Who Are Terminally Ill", *Journal of Palliative Medicine* 11: 582–590.
27. Hutchinson, S. L., D. P. Loy, D. A. Kleiber, and J. Dattilo. 2003. "Leisure as a Coping Resource: Variations in Coping with Traumatic Injury and Illness", *Leisure Sciences* 25: 2–3, 143–161.
28. Kearney, D. J., K. McDermott, C. Malte, M. Martinez, and T. L. Simpson. 2011. "Association of Participation in a Mindfulness Program with Measures of PTSD, Depression, and Quality of Life in a Veteran Sample", *Journal of Clinical Psychology* 68: 1–16.
29. Kehoe, D. 2014. *Effective Communication Skills*. Chantilly, VA: The Teaching Company.
30. Kimiaee, S. A., H. Khademian, and H. Farhadi. 2012. "Quran Memorization and Its Effects on the Elements of Mental Health", *Journal of Woman and Society* 2(4): 1–20.

31. Kübler-Ross, E., and D. Kessler. 2014. *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.
32. Lemon, K. 2004. "An Assessment of Treating Depression and Anxiety with Aromatherapy", *International Journal of Aromatherapy* 14(2): 63–69.
33. Linehan, M. M. 2015. *DBT® Skills Training Manual*. 2nd ed. New York: Guilford Press.
34. Lynn, W. M. 2011. "MegaTips 2: Twenty Tested Techniques to Increase Your Tips", *Cornell Hospitality Tools* 2(1): 6–21.
35. Maslow, A. H. 2013. *A Theory of Human Motivation*. Eastfort, CT: Martino Fine Books.
36. Matthieu, M. M., K. A. Lawrence, and E. Robertson-Blackmore. 2017. "The Impact of a Civic Service Program on Biopsychosocial Outcomes of Post 9/11 U.S. Military Veterans", *Psychiatry Research* 248: 111–116.
37. Neacsiu, A. D., M. Bohus, and M. M. Linehan. 2015. "Dialectical Behavior Therapy Skills: An Intervention for Emotion Dysregulation", *Research Gate*, January.
38. Ostafin, B. D., and G. A. Marlatt. 2008. "Surfing the Urge: Experiential Acceptance Moderates the Relation Between Automatic Alcohol Motivation and Hazardous Drinking", *Journal of Social and Clinical Psychology* 27(4): 404–418.
39. Parncutt, R. 2016. "Prenatal Development", In G. E. McPherson (ed.), *The Child as Musician: A Handbook of Musical Development* (1–31). Oxford, UK: Oxford University Press.
40. Peck, M. S. 1978. *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth*. New York: Simon and Schuster.
41. Pressman, S. D., K. A. Matthews, S. Cohen, L. M. Martire, M. Scheier, A. Baum, and R. Schulz. 2009. "Association of Enjoyable Leisure Activities with Psychological and Physical Well-Being", *Psychosomatic Medicine* 71(7): 725–732.
42. Rosenbaum, S., C. Sherrington, and A. Tiedemann. 2015. "Exercise Augmentation Compared with Usual Care for Post-Traumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial", *Acta Psychiatrica Scandinavica* 131(5): 350–359.
43. Sayer, N. A., S. Noorbaloochi, P. A. Frazie, J. W. Pennebaker, R. J. Orazem, P. P. Schnurr, M. Murdoch, K. F. Carlson, A. Gravely, and B. T. Litz. 2015. "Randomized Controlled Trial of Online Expressive Writing to Address Readjustment Difficulties Among U.S. Afghanistan and Iraq War Veterans", *Journal of Traumatic Stress* 28(5): 381–390.
44. Scott, S. J. 2017. *S.M.A.R.T. Goals Made Simple—10 Steps to Master Your Personal and Career Goals*. Cranberry, NJ: Old Town Publishing LLC.
45. Seppälä, E. M., J. B. Nitschke, D. L. Tudorascu, A. Hayes, M. R. Goldstein, D. T. Nguyen, D. Perlman, and R. J. Davidson. 2014. "Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study", *Journal of Traumatic Stress* 27(4): 397–405.
46. Shoda, Y., and S. LeeTiernan. 2002. "What Remains Invariant?: Finding Order Within a Person's Thoughts, Feelings, and Behaviors Across Situations", In *Advances in Personality Science* (241–270), edited by D. Cervone and W. Mischel. New York: Guilford Press.

47. Siegel, D. J. 2007. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton.
48. Siegel, R. D. 2014. *The Science of Mindfulness: A Research-Based Path to Well-Being*. Chantilly, VA: The Teaching Company.
49. Sliter, M., A. Kale, and Z. Yuan. 2014. "Is Humor the Best Medicine? The Buffering Effect of Coping Humor on Traumatic Stressors in Firefighters", *Journal of Organizational Behavior* 35(2): 257–272.
50. Tusek, D., J. M. Church, and V. W. Fazio. 2006. "Guided Imagery as a Coping Strategy for Perioperative Patients", *AORN Journal*, August 29. [https://doi.org/10.1016/S0001-2092\(06\)62917-7](https://doi.org/10.1016/S0001-2092(06)62917-7).
51. Van der Kolk, B. A. 2014. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
52. Van Raalte, J. L., B. W. Brewer, B. P. Lewis, D. E. Linder, G. Wildman, and J. Kozimer. 1995. "Cork! The Effects of Positive and Negative Self-Talk on Dart Throwing Performance", *Journal of Sport Behavior* 18(1): 50–57.
53. Vernon, L. L., J. M. Dillon, and R. W. Steiner. 2009. "Proactive Coping, Gratitude, and Posttraumatic Stress Disorder in College Women", *Anxiety, Stress & Coping* 22(1): 117–127.
54. Vess, M. 2012. "Warm Thoughts: Attachment Anxiety and Sensitivity to Temperature Cues." *Psychological Science* 23(5): 472–474.
55. Watt, L. M., and P. Cappeliez. 2000. "Integrative and Instrumental Reminiscence Therapies for Depression in Older Adults: Intervention Strategies and Treatment Effectiveness", *Aging & Mental Health* 4(2): 166–177. <https://doi.org/10.1080/13607860050008691>.
56. Weinhold, B. K., and J. B. Weinhold. 2014. *How to Break Free of the Drama Triangle and Victim Consciousness*. Asheville, NC: CICRCL Press.

Ця книга є безцінним керівництвом щодо застосування науково обґрунтованої методики діалектичної поведінкової терапії до клієнтів, які страждають від симптомів посттравматичного стресового розладу. Тут викладені наукові концепції та практичні навички, доповнені прикладами з реального життя. У книзі автор описав терапевтичний підхід, який ненав'язливо мотивує клієнтів брати в свої руки контроль над власним психічним здоров'ям.

Науково-популярне видання

Ройтер, Кірбі

**Діалектична поведінкова терапія ПТСР:
тренінг навичок
Практичні вправи для подолання травми
та посттравматичного стресового розладу
(Рос. мовою)**

Зав. редакцією *С. М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 17.12.2020. Формат 60x90/16

Ум. друк. арк. 16,0. Обл.-вид. арк. 8,37

Зам. № 20-3931

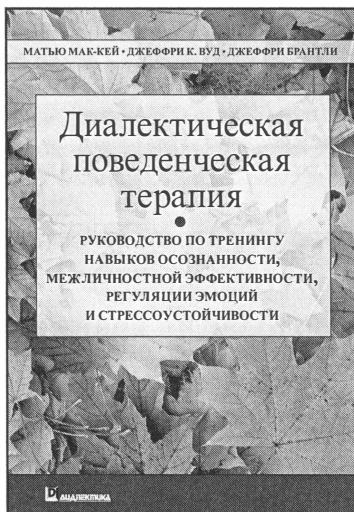
Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ,
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

*Матью Мак-Кей,
Джеффри К. Вуд,
Джеффри Брантли*



www.dialektika.com

Не можете справиться с эмоциями? Попробуйте улучшить свою способность справляться со стрессом, не теряя контроль и действуя конструктивно!

В этой книге:

- Перегруженность эмоциями — как с этим жить
- Пошаговые терапевтические стратегии
- Простые и понятные упражнения
- Медитация и другие техники совладания

Упражнения помогут добиться существенных и длительных изменений!

Техники по овладению навыками в четырех областях:

- Осознанность
- Регуляция эмоций
- Межличностная эффективность

Мощный инструмент для быстрого изменения своей жизни

Это практическое руководство предназначено как для специалистов по ментальному здоровью, так и для обычных читателей

ISBN 978-5-907203-22-8

в продаже

НЕОБХОДИМЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ НАЧАЛА ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ТРАВМЫ!

Люди, пережившие травму и страдающие от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), могут испытывать симптомы тревоги, депрессии, гнева, страха, флешбэков и даже зависимости. Вы не одиноки и это не ваша вина. Травма — это нормальная реакция на удручающие и болезненные события. К счастью, существуют реальные шаги, которые уже можно предпринять, чтобы приступить к исцелению, и эта очень полезная книга направит вас на правильный путь!

В этой книге описаны практические упражнения, позволяющие преодолеть травму и ПТСР, используя самосознание, толерантность к дистрессу, регуляцию эмоций, диалектическое мышление и навыки межличностной эффективности. Вы научитесь жить в настоящем и идентифицировать вещи и ситуации, которые являются триггерными. Здесь же описаны активности, помогающие справиться со стрессом, умиротворить сильные эмоции, сгладить конфликты и преодолеть нездоровые мысли, в которых вы застряли. Если вы готовы исцелиться от травмы и начать жить полноценной жизнью — тогда эта книга укажет вам путь!

КНИГА ПОЗВОЛИТ ВАМ:

- определять триггеры;
- справляться со стрессом здоровыми способами;
- уравнивать сложные эмоции;
- наладить общение с другими людьми.

**“Прекрасный источник, который определенно поможет
людям, пережившим травму, а также работающим в
сфере преодоления последствий травмы”.**

— ДАНЕТТ МОНТОЙЯ, лицензированный соработник, психотерапевт и военный координатор по сексуальным травмам, San Francisco Veterans Affairs Health Care System

КИРБИ РОЙТЕР, д-р философских наук, лицензированный психолог, владеющий двумя языками, лицензированный консультант по психическому здоровью и всемирно признанный консультант по наркотическим зависимостям. Он специализируется на работе с городскими жителями, травмированными подростками и испаноговорящими клиентами.

Комп'ютерне видавництво
“ДІАЛЕКТИКА”
www.dialektika.com



newharbingerpublications
www.newharbinger.com

ISBN 978-617-7874-28-6



9 786177 874286