

ОЛЕГ
ГАДЕЦКИЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРАКТИКИ

ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА НЕ ВЕЗЕТ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.4

Г13

Гадецкий, Олег Георгиевич.

Г13 Психологические практики, или Что делать, когда не везет / Олег Гадецкий. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 192 с. — (Практики счастья и успеха).

ISBN 978-5-17-148835-2

В этой книге собраны самые действенные и в то же время простые психологические методики, которые помогут вам быстро и эффективно совладать с собственными эмоциями и действовать с позитивной энергией. Вы сможете самостоятельно выстроить психологическую культуру поведения и преодолеть многочисленные страхи.

С помощью методик, описанных в книге, вы сможете: научиться управлять собственными эмоциями, плодотворно и эффективно общаться, помнить и развивать свои цели, преодолеть страх публичных выступлений, оценить связь болезней с мировоззрением, лечить словесным настроем.

УДК 159.9

ББК 88.4

Господи, мне так не везет,
что же я — не люди?

Михаил, 3 класс

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели, предлагаю вам разговор о современной психологии. Взяться за перо меня заставило то обстоятельство, что большинство людей в нашей стране не знают о психологических методиках, которые могут существенно помочь им в жизни. Такое положение вызывает недоумение.

Если у вас болит зуб, будете ли вы терпеть эту боль многие-многие дни? Нет. Вы просто пойдете к стоматологу и вылечите его. А если у вас сломалась машина, вы так и будете всю жизнь страдать из-за того, что не можете на ней никуда поехать? Тоже, наверное, нет. Вы пойдете в автомастерскую и отремонтируете машину. Во всех подобных бытовых проблемах мы точно знаем, как поступить. Но почему-то, когда у нас есть какие-то психологические трудности, мы готовы терпеть их всю жизнь.

Думали ли вы когда-нибудь, что, если вы чувствуете себя очень неуверенно в отношениях с другими людьми, это можно изменить? Или если вы гневаетесь по любому поводу, вы хоть раз задумывались над тем, что можете навсегда избавиться от этого недостатка? Есть множество психологических проблем — обидчивость, нервозность, нерешительность, чувство вины, невнимательность, ревность и другие, и **МЫ НИКОГДА НЕ ДУМАЛИ, ЧТО МОЖЕМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ.** В этом-то и состоит наша истинная проблема!

Как говорят физики, если проблема поставлена, то у нее уже есть решение. Наша проблема в том, что мы воспринимаем негативные качества своей личности как нечто изначально нам присущее, ограничивающее нашу свободу. Мы склонны терпеть их всю жизнь, склонны вновь и вновь страдать из-за неудобств и потерь, к которым они приводят.

Хотите ли вы, чтобы это продолжалось дальше? Каждый должен сам задать себе этот вопрос.

Современная психология представляет собой удивительное пространство различных методик и приемов, которые во многом могут помочь нам сделать нашу жизнь более счастливой и свободной. Если у вас есть какая-то проблема, то это отнюдь не означает, что нужно привыкать к ней. Неужели вы думаете, что пришли в этот мир, чтобы терпеть сплошные неудобства? Разве не может быть какой-то другой, более интересной цели нашего пребывания здесь? Почему вы думаете, что Бог создал вас, чтобы постоянно наказывать и причинять вам страдания? Почему бы не предположить

От автора

прямо противоположное: Он любит вас и хочет заботиться о вас?

Готов честно признаться, что являюсь фанатом современной практической психологии. Могу также признаться в том, что мне доставляет большое удовольствие видеть, как люди с уставшими и потухшими глазами, загруженные своими проблемами, вдруг раскрываются всеми своими талантами и способностями. Нравится наблюдать, как они начинают радоваться жизни и искать возможности реализовать в ней весь свой личностный потенциал, оставив навсегда попытки приспособиться к страданиям и несчастьям. В общем, мне нравится работать в психологии. И в этой книге я хотел бы просто поделиться своим небольшим опытом в этой области.

Несмотря на свое название, книга не претендует на статус энциклопедического издания. Ее цель лишь в том, чтобы познакомить читателя с некоторыми новейшими психологическими методиками.

Очень надеюсь, что они помогут вам улучшить свою жизнь.

Олег Гадецкий

Часть первая

МЕТОДИКИ «БЫСТРОЙ ПСИХОЛОГИИ»

Лучше один раз увидеть, чем услышать,
лучше один раз почувствовать, чем увидеть,
лучше пережить, чем почувствовать,
лучше свое, чем чужое.

Психологическая мудрость

Философия или психология?

С а мое страшное, что может случиться с вами, если вы захотите быть профессиональным психологом, это стать теоретиком. Психология, которую изучают сегодня в университетах (мы говорим о наших российских университетах), — в основном психология теоретическая. Она многое объясняет, но до практики дело обычно не доходит. Выпускники психологических факультетов всё знают, всё понимают, они расскажут вам, откуда у вас та или иная проблема, опишут в подробностях механизм ее появления, пожалеют вас (это они умеют делать очень хорошо!), но помочь избавиться от нее не смогут.

Мы с вами не будем теоретиками. Зачем грузить человека какими-то объяснениями, которые не могут помочь ему изменить свою жизнь? Есть одно очень существенное отличие философии от психологии. Философия, сталкиваясь с какой-то проблемой, задает вопрос: «Почему это произошло?», а психология — «Как я могу это изменить?»

Автор этих строк имеет профессиональное образование в области как философии, так и психологии. В философии он в основном был теоретиком и изучал труды Аристотеля, Платона, Канта, Гегеля, Ницше, Хайдеггера, Камю, а в психологии — только практиком. Учась в Санкт-Петербургском техническом университете специальности «Социально-психологический тренинг», он получил образование психолога-тренера, которое исключает какое-либо пространное философствование и предполагает владение практическими навыками помощи человеку.

Вот почему автор не противопоставляет философию и психологию. Лишь в сочетании эти две дисциплины могут по-настоящему помочь человеку преодолеть свои трудности.

Одна история нам это объяснит. Корабль совершает рейс по перевозке некоего груза. У капитана есть контракт, четко оговаривающий сроки поставки. И вот в одном порту мотор корабля неожиданно заглох. В срочном порядке на корабль вызывают специалиста, который обещает устранить возникшие неполадки. Он приходит, держа в руке небольшой чемоданчик. Поставив его, он начинает осматривать мотор. Несколько часов уходит на исследование. После этого он открывает свой

чемодан, достает из него небольшой молоточек и ударяет им по одной из труб, которая подходит к мотору. Мотор, чихнув несколько раз, вдруг неожиданно заводится.

Капитан счастлив, команда радуется.

— Сколько мы вам должны? — спрашивает капитан.

Специалист спокойно достает блокнот, что-то в нем пишет и протягивает капитану.

— 10 000 долларов? За один удар молотком? — капитан удивлен и разгневан одновременно. Постепенно он приходит в себя и просит специалиста написать более подробную смету. Тот спокойно достает свой блокнот и пишет в нем: «Удар молотком — 1 доллар; знание, где ударить, — 9 999 долларов».

Смысл этой истории в том, что нужны две вещи одновременно. Если мы хотим изменить свою жизнь, нам нужно как знание причин наших проблем, так и умение повлиять на них.

В небольшом путешествии, которое мы с вами совершим в новейшую психологию, постараемся использовать и то, и другое. Мы будем опираться на знание о строении нашей личности, а также описывать различные психологические методики, которые любой человек может использовать в повседневной практике.

Методики, которые будут представлены ниже, отобраны особым образом. В психологии есть множество самых разнообразных методик. Их сотни, а может быть, даже тысячи. Мы возьмем лишь те из них, которые легки в использовании и эффективны.

Что делать, когда не везет?

Нет смысла в знании, которое трудно применить в своей жизни. Знание нужно для того, чтобы делать нашу жизнь более свободной и счастливой, а не для того, чтобы «просто знать».

Управление эмоциями

Управлять эмоциями? Возможно ли это? Не относится ли это к сфере какой-то магии? Нет. Это — сфера применения новейшей психологической науки, в которой разработаны очень простые методики, доступные практически каждому человеку.

Мы часто страдаем в жизни от своих собственных эмоций. Нам причиняют беспокойство другие люди, на нас наваливаются различные негативные обстоятельства, болезни, но еще больше мы переживаем из-за того, как живут олигархи, политики и поп-звезды. Иначе говоря, можно найти любой повод, чтобы расстроиться.

Вам знакомо, как это происходит? У многих людей имеется большой и систематизированный опыт в том, как расстраивать самих себя.

А хотели бы вы обрести большую независимость от различных внешних событий? Иначе говоря, хотели бы вы научиться управлять своими эмоциями? Если да, то давайте вместе проведем одно небольшое исследование.

Возьмите какой-то эпизод, который вас расстроил. Это должно быть реальное событие из вашей жизни. Но не вспоминайте слишком волнующие вас события. Пусть это будет что-то не слишком эмоциональное. Мы хотим просто научиться, и поэ-

тому не берем сразу тяжелые случаи. Однако эпизод, который вы вспомните, должен все же до сих пор вызывать у вас какие-то неприятные чувства. Иначе говоря, это должно быть реальное негативное воспоминание, а не то, о чем вы можете думать уже полностью спокойно.

Вы готовы? Тогда начинаем. Подумайте о том, что видели ваши глаза, когда этот случай происходил. У вас в уме может возникнуть определенная картинка, связанная с ним. Она может быть отчетливой или не очень.

Некоторые люди считают, что не могут вспомнить зрительную картину прошлого события. Они уверены, что запомнили лишь чувства, которые у них были. Однако если внимательно понаблюдать за собой и приложить определенные усилия, в голове возникает картина произошедшего. Просто она покажется не совсем реальной, как бы подвешенной в воздухе, и скорее напомним некоторые неясные контуры происходящего, чем какое-то четкое и ясное изображение.

Итак, внимательно посмотрите на эту картинку и представьте, как она становится прозрачной и плоской. Это подобно слайду — он и плоский, и прозрачный. Продолжайте внимательно смотреть на картинку и представьте, как она тускнеет, становится более блеклой. Так блекнут фотографии с течением времени.

Теперь пусть картинка уменьшается в размерах и отдаляется от вас. Вы должны увидеть ее как бы вдалеке от себя. Если это не получается, то представьте, как вы сами отходите от нее.

Что делать, когда не везет?

Теперь вдалеке от себя вы видите этот эпизод как маленькую, плоскую, блеклую картинку. Возьмите ее в какую-то рамочку, желательно светлую или с блестками, или любого другого цвета, чтобы вам было спокойно смотреть на это изображение. Повесьте эту картинку где-то внутри себя или снаружи. Может быть, вам захочется сдвинуть ее чуть-чуть влево или вправо, поднять повыше или опустить. Выберите сами такое ее расположение, которое удобно для вас. И задайте вопрос: «Что изменилось в моем восприятии данного эпизода?»

Если вы все сделали правильно, то сможете заметить, что случившийся эпизод перестал оказывать на вас влияние. Если раньше он вызывал какое-то негативное чувство, то теперь вы спокойно к нему относитесь.

В некоторых случаях горечь и сожаление могут остаться. Это означает, что вам нужно извлечь серьезные уроки из произошедшего. Подумайте еще некоторое время обо всем, что произошло, и сделайте определенные выводы для себя.

Подобным образом вы можете отсоединиться от негативных эпизодов, которые помните уже несколько десятилетий. Вам кажется это удивительным? Мне тоже. В своей профессиональной практике я все время сталкиваюсь с удивлением людей. Они таскают в себе обиды, гнев, раздражение, ненависть многие годы. Но часто достаточно небольшой двух-трехминутной работы, чтобы человек полностью отключился от мучающего его события.

В проделанном упражнении мы использовали свойство нашей психики определенным образом

кодировать воспоминания. Психологи исследовали этот процесс и обнаружили, что воспоминание вызывает у нас сильные эмоции, если оно внутри представляется как яркое, четкое, объемное и большое изображение, находящееся совсем рядом с нами. Соответственно, если то же воспоминание представляется вдалеке, как маленькая, тусклая, серенькая и плоская картинка, оно не вызывает у нас никаких чувств.

Можете проверить это сами. Возьмите какое-нибудь воспоминание и попробуйте сначала сделать его очень большим и ярким, представив, что оно совсем рядом с вами, а затем отдалите его, уменьшите в размерах, убавьте яркость изображения, подумайте, что оно стало плоским. Что получается? Да, одно и то же воспоминание может как оказывать на нас очень сильное эмоциональное воздействие, так и не вызывать практически никаких эмоций. И зависит это лишь от того, в какой зрительной модели мы его воспринимаем. Такие параметры изображения, как «большое», «яркое», «объемное», «близкое» делают наши эмоции очень сильными, а параметры «маленькое», «плоское», «тусклое», «далекое» — уменьшают их до полного исчезновения.

— Боже мой! Неужели так просто? — я слышу этот удивленный возглас очень явно.

Да, это просто, потому что мы входим с вами в удивительное пространство современной психологии. В нем будет много неожиданного. Как было уже сказано выше, нам мешает избавиться от чего-то негативного не сложность этого процесса, а просто наше незнание, как это сделать.

Но чему мы только не учились в жизни! Мы посещали школу в течение десяти лет. Представляете, какой объем информации за это время мы изучили! Но что вы применяете сейчас в жизни? Вы пользуетесь логарифмами? Вы применяете знание о том, как водород и кислород соединяются друг с другом, чтобы образовалась вода? Вам пригодилось знание о том, сколько алмазов добывают в ЮАР?

Мы должны с грустью сделать вывод: большая часть знания, которое человек получает в системе среднего и высшего образования, в жизни не востребована. Печально, но факт. Нас учат чему угодно, кроме самого необходимого.

Мы живем в среде непрерывных взаимоотношений с другими людьми. Но хоть кто-нибудь обучал нас тому, как правильно общаться? Эмоции постоянно проявляют себя в нашем внутреннем мире. Но хоть кто-нибудь объяснял нам законы их появления и исчезновения?

На самом деле именно психология является одной из базовых образовательных дисциплин. Незнание ее делает нас беспомощными в бушующем океане жизни.

Сколько обид мы накопили, сколько неуверенности и чувства вины, сколько депрессии и гнева! Эта негативная память является неотъемлемой частью нашей личности. Она привязывает нас к прошлому и мешает раскрыться для будущего. Именно она делает наше будущее продолжением нашего негативного прошлого.

Очень важно очистить мир своего подсознания. Поэтому научитесь замечать, о чем вы дума-

ете. Став внимательными к своим мыслям, вы заметите, что часто носите с собой груз давно прошедших эпизодов. Они случились единожды, но вместо того, чтобы расстроиться также один раз, вы делаете это множество раз, вспоминая то, что уже давно прошло.

Как быть? Станьте внимательными и всякий раз, когда негативный образ всплывет в вашей памяти, сделайте его плоским и прозрачным, уменьшите яркость, отдалите от себя и возьмите в рамочку. Так вы постепенно отсоединитесь от беспокоящих вас эпизодов.

У вас хорошее настроение, вы чувствуете себя легко и свободно, у вас получается то, что вы хотите, и вдруг какое-то незначительное событие полностью выбивает вас из колеи. Кто-то на вас не так посмотрел, кто-то что-то не так сказал, и от вашего хорошего настроения ничего не осталось.

Как быть? Поработайте со своим воспоминанием о произошедшем, не откладывая, не дайте этому негативному образу осесть в вашем подсознании.

Управление эмоциями

- 1. Подумайте о какой-то негативной ситуации, которая влияет на вас.*
- 2. Заметьте свое зрительное представление этой ситуации, то есть осознайте, какой именно образ вы представляете, когда думаете о ней.*
- 3. Представьте данный образ прозрачным и плоским, затем уменьшите его яркость и сделайте его*