

Содержание

Введение	7
Глава 1	
Беспокойство перед свиданием.....	9
Глава 2	
Неудачное выступление.....	17
Глава 3	
Обида на партнера.....	23
Глава 4	
«Не могу простить маму».....	29
Глава 5	
Страх перед экзаменом.....	35
Глава 6	
Неподходящие мужчины.....	41
Глава 7	
Стресс на работе.....	47
Глава 8	
Депрессивное настроение	51
Глава 9	
Навязчивые негативные мысли.....	55
Глава 10	
Волнение перед соревнованием	59

Глава 11	
Страх остаться в одиночестве	63
Глава 12	
Плохая новость.....	67
Глава 13	
Кого выбрать?.....	71
Глава 14	
«Тревожусь по каждому поводу»	77
Глава 15	
Кто что подумает	81
Глава 16	
Страх медицинских обследований и процедур	87
Глава 17	
Неприятное воспоминание	91
Глава 18	
Уйти нельзя остаться.....	95
Глава 19	
Стыд за неудачу в постели.....	99
Глава 20	
«Я — плохая».....	103
Глава 21	
Страшное воспоминание	109
Глава 22	
Человек, с которым трудно общаться.....	113
Глава 23	
Заедание стресса.....	117
Глава 24	
«Я не заслуживаю любви»	121
Глава 25	
Работа или дом?.....	127
Глава 26	
Выход из депрессивного состояния.....	131

Глава 27	
«Эта работа мне не подходит по характеру»	135
Глава 28	
Навязчивые тревожные мысли	139
Глава 29	
Как принять правильное решение	143
Глава 30	
Выход из тупика.....	147
Глава 31	
Социальные страхи.....	151
Глава 32	
Волнение перед аттестацией	155
Глава 33	
Страх вступить в конфликт.....	159
Глава 34	
Сепарация от родительских установок.....	163
Глава 35	
Укрощение гнева	169
Глава 36	
Как отпустить бывшего партнера.....	173
Глава 37	
Мытье рук	177
Глава 38	
Как вывести отношения из кризиса.....	181
Глава 39	
Когда разговор не получается.....	185
Глава 40	
Как успокоиться и прийти в себя после экзамена, соревнования или выступления	189
Заключение	193

Введение

«Я знал очень много неприятностей, но большинство из них так никогда и не случилось». С этими словами Марка Твена может согласиться, наверное, каждый из нас. Сколько раз мы беспокоились, переживали и страдали о том, чего в реальности не происходило. А где оно происходило? Только в голове, в наших мыслях.

В жизни мы сталкиваемся со множеством настоящих, невыдуманных трудностей, но наши эмоции, реакции и оценки («Какой кошмар», «Все кончено», «Я идиот и неудачник») обусловлены не столько реальными событиями, сколько нашими (пред)убеждениями, прошлым (иногда детским) опытом, особенностями характера, усвоенными социальными стереотипами.

Поэтому для того, чтобы справиться со сложной ситуацией, нам необходимо работать со своими мыслями, образами, чувствами, телесными реакциями.

В этой книге собрано множество методов, практик, упражнений и приемов, которые вы можете применять для самопомощи, саморегуляции вашего состояния, настроения и самочувствия. Все они разные, так как были разработаны в рамках различных направлений психотерапии. Вы

познакомитесь с самовнушением, релаксацией, медитативными техниками, научитесь заботиться о вашем Внутреннем ребенке, попробуете несколько письменных практик, узнаете о технике «Чудесный вопрос», освоите метод «Бросание якоря», особые движения глазами и многое другое.

Чтобы информация о методах и приемах самопомощи не была абстрактной, объяснение каждого из них связано с конкретной проблемной ситуацией, например: страх перед экзаменом, общение с трудным человеком, неуверенность в себе, депрессивное состояние, стыд за неудачу в постели, обида на близкого человека и так далее.

В книге 40 глав, в каждой из которых рассказывается: 1) о проблемной ситуации, в которой оказался человек; 2) о методах и приемах, с помощью которых ее можно разрешить; 3) о том, как человек справился с этой задачей. В конце каждой главы — небольшой полезный совет.

Хотя по соображениям конфиденциальности имена людей и детали ситуаций изменены, все примеры взяты из моего более чем 15-летнего опыта работы.

Узнавать о различных способах и методах самопомощи, вероятно, интересно само по себе, но реальную пользу принесет только практика. Поэтому выполняйте упражнения, и тогда вам не придется, как Марку Твену, переживать из-за множества проблем, которых на самом деле нет.

Глава 1

Беспокойство перед свиданием

Ивану 24 года. Он живет с родителями, работает программистом, любит читать, неплохо рисует, у него есть друг еще со школьных времен, но отношений с женщинами не было. Самым важным в своей жизни Иван раньше считал учебу, а теперь работу. При общении с девушками он всегда чувствовал неуверенность, неловкость и стеснение. Чтение книг о борьбе с застенчивостью, нерешительностью не помогло. Девушки, казалось, всегда выбирали парней, которые вели себя раскованно, свободно и уверенно. Иногда Иван надеялся, что все сложится само, ничего специально делать не нужно. Порой приходили грустные мысли об одиночестве, и он спрашивал себя: «Почему у меня не получается то, что с легкостью делают другие?» Иван не решился поделиться своими переживаниями ни с родителями, ни с другом. Вариант обратиться к психологу он рассматривал, но не очень понимал, чем и как незнакомый человек сможет ему помочь.

Наконец Иван пришел к выводу, что ждать больше нельзя, надо что-то делать, и зарегистрировался на сайте знакомств. К сожалению, первые три свидания прошли, по его мнению, неудачно. Как ему показалось, первой

девушке он сразу не понравился при встрече, вторая была разочарована его скромными успехами, а общение с третьей, кажется, прошло хорошо, но увидеться снова она отказалась. И теперь, думая о предстоящем, четвертом знакомстве, Иван чувствует сильное волнение, неуверенность и сомнения.

Любые события в сфере личной жизни воспринимаются большинством из нас особенно трепетно. Начальный этап отношений — знакомство, первое свидание — вызывает разные эмоции: радость, волнение, любопытство, беспокойство. Все неясно, неопределенно, на многие вопросы еще нет ответов — идеальная почва для переживаний и накручивания себя. Прибавим к этому некоторую неуверенность в себе, неуспешный опыт (а кто из нас абсолютно уверен в себе и не имеет негативного опыта?).

В таких условиях наш изобретательный ум рождает массу мыслей тревожно-сомневающегося характера: «А вдруг я ему не понравлюсь?», «А что, если ей будет со мной неинтересно?», «А как быть, если я не буду знать, о чем еще рассказать?», «А вдруг окажется, что у нас совсем разные мнения и взгляды?».

С этими мыслями мы и будем работать.

В 2021 году в возрасте 100 лет скончался Аарон Бек — основатель когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), оставив после себя один из самых распространенных в мире методов психотерапии. Работая с депрессивными пациентами, Аарон Бек хотел создать такой метод помощи, который был бы быстрее и эффективнее, чем психоанализ, и ему это удалось.

КПТ базируется на утверждении о том, что наши эмоции возникают вследствие мыслей (суждений, выводов, правил, убеждений). Из этого следует, что, изменив их, мы улучшаем свои эмоциональные реакции и состояние.

Эта идея не нова: философы-стоики еще 2000 лет назад утверждали, что на человека влияет не само событие, а то значение, которое он придает этому событию (то есть то, что о нем думает). Но в КПТ философское рассуждение превратилось в четкую психотерапевтическую методику*.

Важная положительная сторона КПТ состоит в том, что для решения проблемы, оказывается, нет необходимости исправлять ситуацию (часто это вообще невозможно), достаточно изменить отношение к ней. И есть проверенные техники, как это сделать.

Вернемся к списку мыслей о неудачном свидании (см. выше): какие эмоции могут возникнуть вследствие такого рода мыслей? Тревога, неуверенность, сомнение, беспокойство. Что-то плохое уже произошло? Нет, ничего. Надвигается катастрофа? Тоже нет. Но мы уже готовимся к будущим трудностям и погружаемся в переживания о них. У нас уже есть «проблема». Обратите внимание: мы смотрим «кино в уме», в реальной жизни сейчас все в порядке.

Неприятные эмоции — это еще цветочки. Ягодки — те поступки, которые мы совершим под их воздействием. Можно начать смотреть видео с советами о том, как вести себя на свидании, еще больше накрутив себя. Можно выпить для храбрости. А легче всего вообще не пойти на встречу из-за всех этих переживаний.

Получается такая цепочка: *негативные мысли → неприятные эмоции → выдуманная проблема*. Горе, как говорится, от ума. Где выход?

* Бек Дж. С. Когнитивная терапия: Полное руководство. — М.: Вильямс, 2021.

Введем пару простых терминов. Мысли, которые возникают сами собой и молниеносно проносятся в уме, называются *автоматическими*. Именно они вызывают негативные эмоции. Что с ними делать? Противопоставить им так называемые *альтернативные мысли*. Давайте вернемся к нашей ситуации (к предстоящему свиданию), перечитаем автоматические мысли о ней и спросим себя: а как можно подумать об этом иначе? Как мы можем оспорить автоматические мысли, возразить им или как минимум усомниться в их истинности?

Например: «Я что-то расскажу о себе, он/она что-то расскажет тоже, и, скорее всего, найдутся темы, интересные для нас обоих», «У меня нет цели понравиться еще практически незнакомому человеку, пока нужно просто получше узнать друг друга», «Даже если в нашем разговоре будут паузы, это не страшно, мы же не на радио в прямом эфире, а просто знакомимся», «У каждого человека свои вкусы и предпочтения, если совпадения не произойдет, то это не стоит принимать на свой счет».

Какие ощущения возникают у вас, когда внимательно вчитываетесь в утверждения такого типа? Вероятно, спокойствие, уменьшение напряжения, облегчение.

Упражнение «Альтернативные мысли»

Запишите именно ваши автоматические мысли, которые вызывают тревогу, напряжение, дискомфорт, а затем опровергните, оспорьте их или просто подумайте о ситуации по-другому. Новые мысли обязательно запишите.

Ничего не приходит на ум? На этот случай есть два психологических приема.

Первый прием. Вы, конечно, слышали пословицу «Чужую беду руками разведу, а к своей ума не приложу»? Да, зачастую намного проще дать хороший совет другому человеку, ведь лично нас его проблема не касается. Представьте, что к вам обратилась ваша близкая подруга. Она поделилась своими переживаниями. Что вы скажете ей? Как вы ее поддержите? Помогите подруге посмотреть на предстоящее свидание под другим углом зрения. Потом используйте эти же рациональные доводы в своей ситуации.

Второй прием. Вы можете представить, что пришли посоветоваться с человеком, который хорошо вас знает, доброжелательно к вам относится и хочет поддержать. Это может быть ваш друг, или родственник, например любящая вас бабушка, или учитель, или даже ваш любимый киногерой (магистр Йода, Шерлок Холмс, профессор Дамблдор, мисс Марпл и другие). Расскажите ему о вашей проблеме и попросите совета. Что скажет ваш мудрый, доброжелательный собеседник?

Маловероятно, что после однократного выполнения этого упражнения тревога уйдет раз и навсегда, но, скорее всего, она уменьшится. Альтернативные мысли — здравые, взвешенные рассуждения — имеет смысл перечитывать. Ключевые тезисы стоит записать на карточку и носить с собой, в сумке или кармане. Почувствовали волнение — перечитайте карточку.

И помните главное: катастрофа под названием «Неудачное свидание» происходит только в одном месте — в голове.

Иван анализировал свои мысли о предстоящем свидании несколько дней. С автоматическими мыслями проблем не возникло. Как он обнаружил, они касались оценки его внешности («Не модно одет») и ограниченных материальных возможностей («Не могу пригласить девушку в дорогой ресторан»).

Для того чтобы сформулировать альтернативные мысли, Иван использовал те приемы, о которых было рассказано ранее. Если такими сомнениями поделился бы с ним его друг, то Иван искренне сказал бы следующее: «Партнер, с которым стоит создавать семью, поймет, что в долгосрочных близких отношениях модная одежда играет далеко не главную роль. Что же касается финансовых возможностей, то тут нет смысла изображать из себя богатого человека. Опять же, для создания семьи подойдет только тот человек, которого устраивает то, что ему может предложить партнер».

• • •

В этой главе вы познакомились только с основами когнитивно-поведенческой терапии. Поскольку задача этой книги — рассказать вам о разных методах психологической самопомощи, то мы не углубляемся в тему КПТ. Поэтому, если вы хотите узнать больше, рекомендую одну из самых известных в мире книг по данному направлению — «Терапия настроения» Дэвида Бернса*.

* Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. — М.: Альпина Паблишер, 2023.

Полезный совет

Хотя может показаться, что такую работу со своими мыслями легко сделать в уме, на самом деле альтернативные мысли нужно записать. Это новые для вас идеи, поэтому, чтобы они укоренились, упражнение лучше выполнить письменно.

Глава 2

Неудачное выступление

После выступления перед сотрудниками компании Виктория была ужасно расстроена. Объективно говоря, ее профессиональные успехи впечатляли: в свои 30 лет она руководила отделом маркетинга и рекламы в крупной инвестиционной компании. Целеустремленная, инициативная, энергичная Виктория любила и умела добиваться своего. Школу она окончила с золотой медалью, а вуз — с красным дипломом. Только благодаря собственным способностям и усилиям девушка из небольшого городка под Ульяновском переехала в столицу и продолжала делать успешную карьеру. Романтические истории тоже, конечно, случались, но создание семьи и рождение детей не входили в ее ближайшие планы; приоритет профессиональной самореализации был намного выше. Перфекционист Виктория требовала многого как от себя, так и от своих подчиненных. Но если критические замечания в адрес сотрудников она делала кратко и по делу (как учили), то саму себя за недостатки и неудачи просто изводила.

Последнее выступление явно не задалось. Виктория заметила, как несколько слушателей, опустив голову, смотрели в свои смартфоны, а не на нее; в дальнем конце зала

пара сотрудников вполголоса обсуждала свои вопросы, не слушая спикера; кто-то вышел из аудитории посередине выступления. Все эти проявления невнимания сбивали, Виктория иногда запинаясь, собиралась с мыслями, делала паузы. После выступления ее начальник, очень авторитетный человек, который всегда хвалил девушку, сказал ей что-то типа «Бывало и лучше» — это было крайне неприятно.

Сожаления по поводу неудачного, по ее мнению, выступления не отпускали Викторию несколько дней и даже ночей. В уме прокручивались картинки «провала»: запинки, оговорки, признаки волнения (покраснение кожи, пот), неодобрительная реакция кого-то в зале. Образы сопровождалась самокритикой, сожалениями и страхами: «Я говорила ужасно», «Все поняли, что я не разбираюсь в теме», «Почему я не подготовилась как следует?», «Моей карьере конец».

Хотелось бы обратить внимание читателей на то, что *и картинки, и негативные мысли существуют только в уме Виктории*: кто что подумал в зале — на самом деле мы не знаем, что произойдет в будущем — нам тоже неизвестно. Поэтому мы будем работать не с реальностью, а с собственными мыслями.

Как и в случае переживаний по поводу неудачного свидания, мы можем пойти по знакомому пути: выявить негативные автоматические мысли, оспорить их альтернативными мыслями и закрепить результат. То есть *такой инструмент самопомощи у нас уже есть*. Давайте *прибавим к нему новый, совсем другой*. Разным людям в разных ситуациях помогают разные методики. Вы сможете попробовать обе и определить, какая эффективнее для вас.

В 1980-е годы практически одновременно появилось несколько новых психотерапевтических методов (в профессиональных кругах их называют КПТ третьей волны).

Один из этих методов — *терапия принятия и ответственности* (Acceptance and Commitment Therapy*, АСТ — по-русски произносится как «экт»). Ее автор, опытный психотерапевт Стивен Хейс, заявил, что бороться с мыслями, оспаривать их — бесполезное занятие: контроля над умом у нас нет, мы не можем запретить себе о чем-либо думать, разум так не работает.

В АСТ подчеркивается, что у человека, хотя он не имеет прямого контроля над своими мыслями, есть способность замечать их, наблюдать за ними как бы со стороны.

Нужно сказать, что это утверждение не является открытием. В буддизме и даосизме давно практикуется наблюдение за мыслями в уме — это один из базовых видов медитации. Хейс, можно сказать, переоткрыл давно известные практики, очистил их от религиозной, мистической составляющей, а главное — нашел понятные современному человеку формулировки инструкции «Что делать».

Все, что нужно, — это не опровергнуть мысли, а расцепиться с ними. Проблема не в том, что возникают негативные мысли, а в том, что мы с ними соединяемся. Происходит слияние с ними, как будто эти мысли представляют собой реальную действительность, как будто это факты. Оттого что в голове возникла какая-то мысль, человеку плохо (страшно, грустно) не становится. Ему становится плохо потому, что он воспринимает ее не как мысль, а как то, о чем она говорит:

* Хейс Стивен С., Штротсаль Кирк Д., Уилсон Келли Г. Терапия принятия и ответственности: Процессы и практика осознанных изменений. — М.: Вильямс, 2021.

«Я тупой», «У меня никогда ничего не получается», «Я всегда буду одинока». Нужно снова научиться воспринимать такие суждения как то, чем они на самом деле являются, — просто как мысли.

Давайте познакомимся с несколькими упражнениями, которые помогут понять и почувствовать то, о чем идет речь. (Хотелось бы еще раз напомнить: чтобы получить результат, упражнение необходимо выполнить.)

Упражнение «Листья в реке»

Это упражнение, придуманное автором АСТ-терапии, является, наверное, самым известным способом расцепления с неприятными мыслями.

Чтобы освоить этот прием, нужно потренироваться в спокойной обстановке. Идея состоит в том, что вы представляете в воображении, как сидите на берегу реки, которая несет течением листья разных деревьев. Вы кладете каждую неприятную мысль на такой лист, и река его уносит.

Вскоре вы можете обнаружить, что вас унесло вместе с очередной мыслью. Ничего страшного, это нормально. Просто возвращайте себя обратно на берег и продолжайте практику.

По сути, это упражнение представляет собой медитацию — концентрацию внимания на сознательно выбранном процессе. В данном случае ваша задача — расцепляться с мыслями снова и снова.

Упражнение «Облака в небе»

Это упражнение имеет тот же самый смысл, что и предыдущее. Разница в том, что в воображении вы кладете мысли не на листья в реке, а на облака в небе. Точно так же вы можете заметить, что улетели вместе с какой-то мыслью. Это нормальная часть процесса, просто возвращайтесь обратно.

Упражнений, построенных по такому же принципу разделения, существует много. Можно представлять, что вы кладете мысли в вагоны проходящего мимо поезда, в проезжающие машины. Понимая общий принцип, вы можете придумать собственные способы расцепления, используя близкие вам образы.

Виктория тренировалась класть на листья мысли «Я говорила ужасно», «Все поняли, что я не разбираюсь в теме», «Почему я не подготовилась как следует?», «Моей карьере конец».

Поначалу она уже через несколько секунд уходила в эти мысли, но постепенно у нее стало получаться с ними расцепляться и наблюдать как бы со стороны. Негативные мысли продолжали появляться, но теперь они уже не влияли на Викторию, ее состояние и настроение так сильно, как раньше.

Полезный совет

Если с мыслями, которые вызывают у вас эмоции, расцепиться трудно, то потренируйтесь вначале на нейтральных словах. Называйте про себя какие-либо предметы (чашка, огурец, стол) и старайтесь понаблюдать за появляющимися образами как бы со стороны. А когда это будет получаться, возвращайтесь к упражнению по расцеплению со своими мыслями.

Глава 3

Обида на партнера

Каждый раз, когда муж Натальи Алексей после работы шел прямиком в свою комнату и включал компьютер, вместо того чтобы обнять ее, поцеловать и сказать какие-нибудь нежные слова, она чувствовала сильную обиду. В целом отношения между ними сложились теплые, доверительные и радующие обоих. У пары пока не было детей, поэтому они проводили вместе много времени, катались на велосипедах, ходили на выставки и концерты, путешествовали. Интроверт Алексей не очень любил шумные компании, в свободное время отдыхал с книгой в руках, часто играл в компьютерные игры. Наталье нравилось встречаться семьями, вместе ходить на экскурсии, ездить за город, но и побыть вдвоем с мужем ей тоже всегда было приятно. Небольшие разногласия они обсуждали и успешно решали, а каких-то серьезных проблем у них не возникало. Кроме одной.

В те вечера, когда муж приходил с работы и сразу уединялся в другой комнате, Наталья чувствовала себя так плохо, будто ее совсем покинули. Обида была настолько сильной, что потом не хотелось с Алексеем разговаривать несколько дней. «Почему он игнорирует меня? Я ждала его, целый день крутилась как белка в колесе, приготовила ужин, а он как

будто меня не замечает? Я же так не делаю! И ведь я ему уже говорила, что мне это неприятно, но ничего не меняется».

Чтобы помочь Наталье справиться с обидой, нам нужно разобраться с тем, как эта эмоция устроена. Существует очень много теорий по поводу эмоций. Нам поможет система, которую разработал в конце прошлого века российский психолог, философ, педагог Юрий Михайлович Орлов. Она называется саногенное мышление (СГМ, от лат. *sanus* — здоровый и греч. *genesis* — происхождение, развитие).

По мнению ученого, любая обида состоит из одних и тех же составляющих:

1. Наши ожидания относительно действий другого человека.
2. Его реальные поступки.
3. Несовпадение первого со вторым.

Упражнение «Размышление об обиде»

Вспомните ситуацию, когда вы почувствовали обиду. Найдите и запишите составляющие этой эмоции: 1) ваши ожидания относительно действий другого человека; 2) его реальный поступок.

Ответьте на вопрос: откуда взялись ваши ожидания, из каких источников?

Поищите ответ на вопрос «Почему человек, на которого вы обижаетесь, повел себя именно так? В силу каких внешних и внутренних причин это произошло?». Важно задавать этот вопрос не из позиции осуждения или

обвинения, а из искреннего стремления понять — особенно если речь идет о близком человеке: по каким причинам (своим личным особенностям, внешним обстоятельствам) партнер поступил именно так?

Следующий шаг: подумайте, что эффективнее поддается изменению — реальный живой человек или ваши ожидания.

Если второе, то сформулируйте новые, более реалистические ожидания.

Главное, на что хотелось бы обратить внимание читателей: с одной стороны, мы имеем действия живого реального человека, а с другой стороны, наши ожидания по поводу него, что и как он должен был бы сделать. Это наши идеи, умопостроения, мыслительные конструкции. *Все это существует только в нашей голове!* Почувствуйте разницу.

Удивительно и парадоксально то, что большинство людей предпочитают поработать над тем, чтобы изменить реального живого человека, а не собственные умственные построения (иногда взятые из очень сомнительных источников типа «Так делал мой папа» или «Я прочитала в соцсетях, что таким должен быть любящий муж»).

С обидой можно работать и теми способами, которые описаны в первых двух главах. Можно записать автоматические мысли и сформулировать альтернативные. Можно расцепиться с теми мыслями, которые рождаются от обиды. А можно проработать ее по методике Ю. М. Орлова. То есть количество инструментов

самопомощи у вас увеличивается. Пробуйте и выбирайте то, что подходит именно вам.

У Натальи, конечно, были ожидания по поводу того, что должен делать муж, когда приходит с работы домой: проявить к жене внимание и нежные чувства.

В тех случаях, когда Алексей так и поступает, обиды, естественно, не возникает. Обижается Наталья, когда муж действует как-то иначе, по другой программе.

Вопрос, который Наталья задает себе: «Какие у меня есть основания ожидать от другого человека именно таких поступков?»

Подумав над этим, женщина находит два довода: во-первых, ее муж так обычно и делает, то есть обнимает и целует жену; во-вторых, так же нежно вел себя отец Натальи по отношению к маме.

Последний довод (взаимодействие между родителями) часто становится основой ожидаемого поведения партнера. И это ловушка, в которую легко попасть, ведь речь идет о другом человеке — со своим характером, привычками. У него нет задачи вести себя так же, как кто-то из родителей. Другие источники наших ожиданий — стереотипные представления, шаблоны, прошлый опыт, а также книги и фильмы.

Когда Наталья задумалась о том, почему же муж иногда после работы уединяется в своей комнате, у нее появились разные версии, например: так бывает, когда он чем-то расстроен или когда рабочий день был особенно тяжелый. В обоих случаях речь не идет о плохом отношении к супруге, об ухудшении их отношений. Просто

мужу сейчас необходимо некоторое время для отдыха наедине с собой.

Следующий шаг внутренней работы над обидой — скорректировать свои ожидания. Правильно понимая суть происходящего, Наталья принимает (разрешает, допускает), что в некоторые дни мужу после работы нужна пауза. Вместо обиды пришло понимание, сочувствие и спокойствие.

Полезный совет

Хотя кажется, что эту внутреннюю работу можно выполнить мысленно, на самом деле ответы на вопросы нужно записать.

Автору этой методики Ю. М. Орлову его ученики присылали целые тетради с выполненными письменно заданиями. Такова была методика заочного обучения саногенному мышлению.

Глава 4

«Не могу простить маму»

«Я головой понимаю, что маму надо простить, — говорит Ольга, — но ничего не могу с собой поделать: не хочу ни приезжать к ней, ни обнимать, ни по телефону разговаривать. Мама обижается, я сама расстраиваюсь, но как вспомню, что было в моем детстве, так чувствую только обиду и злость».

Ольга — врач, работает в медицинском центре, она замужем, ее дочь недавно пошла в школу.

Сказать, что в детстве Ольге пришлось трудно, — ничего не сказать. Отец пил, время от времени исчезал на несколько дней, потом они с мамой ссорились, кричали друг на друга, после чего мирились. Но если любовь со стороны отца девочка чувствовала, то от мамы добрых слов не слышала, зато упреки, обвинения, оскорбления от нее звучали каждый день. «Лентяйка», «Тупая обезьяна», «Зачем ты родилась?», «Кому ты нужна такая?» — только малая часть маминых высказываний.

За особенно ужасные, по мнению матери, Олины проступки она била ее ремнем, шлангом от стиральной машинки, лыжной палкой — что попадется под руку.

Как и большинство детей с подобным опытом, девочка сделала вывод, что она — плохая, хуже, чем другие дети, и не заслуживает любви.

К счастью, отношения с мужем сложились очень доверительные, теплые, в них было много любви и заботы. Благодаря этому самооценка Ольги укрепилась и детские негативные суждения о себе постепенно угасти.

А вот наладить отношения с уже пожилой мамой не получалось. Обида, гнев и другие эмоции, связанные с детством, стояли между ними как стена. Что делать?

По поводу ситуаций, когда негативные эмоции ухудшают отношения, зачастую можно услышать такой совет: пойти и поговорить с человеком, поступки которого вызвали эти переживания. Рассказать о том, что думаешь и чувствуешь. Этот совет хорошо работает, например, в рамках супружеских отношений. Будет ли польза, если Ольга обвинит маму в том, как она обращалась с дочерью более 30 лет назад? Стоит ли рассчитывать, что мама признает свою вину, попросит прощения, Ольга успокоится и отношения наладятся? Маловероятно. Разговор с мамой, скорее всего, не принесет ничего хорошего ни одной из сторон.

Поскольку *эмоциональная стена существует не в реальности, а только во внутреннем мире Ольги*, то будет достаточно внутренней работы над собой. Отличный безопасный способ *выразить свои эмоции без вреда для себя и окружающих* — письменные практики. Их эффективность проверена и подтверждена многочисленными исследованиями. Разнообразие письменных практик огромно: от пятиминутного фрирайтинга до четырехдневного метода Пеннебейкера. Эти методы мы рассмотрим позже. Ольге помогло упражнение «Неотправляемое письмо».