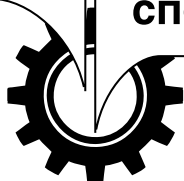


УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Павел **ФЕДОРЕНКО**
Анастасия **БУБНОВА**

**НАСТРОЙКИ
ДЛЯ
УМА**

Как
избавиться
от страданий
и обрести
душевное
спокойствие



ПРАЙМ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф33

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Федоренко, Павел.

Ф33 Настройки для ума. Как избавиться от страданий и обрести душевное спокойствие / Павел Федоренко, Анастасия Бубнова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 320 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-107815-7

Книга, написанная в соавторстве двумя замечательными специалистами по работе с мышлением и эмоциями. Павел Федоренко и Анастасия Бубнова подробно и доступно рассказывают о природе всех отрицательных эмоций, о методах контроля над ними, о способах трансформации и работе с мышлением.

Книга поможет абсолютно каждому изменить жизнь к лучшему. Благодаря навыкам гибкого мышления, разработка которых подробно описана в книге, вы сможете избавиться от обиды, гнева, стыда, вины и тревоги, обретете гармонию и научитесь достигать своих целей.

Это практическое пособие по настройке ума: выполнение упражнений и заданий научит вас быть самому себе психологом и детально разбираться в своем внутреннем мире.

Эта книга станет вашим помощником не только на пути к саморазвитию и поиску ориентиров в жизни, но и в первых шагах по работе с характером, даст вам те знания и умения, которые необходимы человеку для спокойной и гармоничной жизни.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-107815-7

© Федоренко П., 2018
© Бубнова А., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

Оглавление

От авторов	11
Вступление	13
ГЛАВА 1.	
С чего начинается работа над собой	19
Взгляд на проблему под правильным углом	20
Пять элементов проблемы	22
Пример проблематики	22
Домашнее задание 1	28
ГЛАВА 2.	
Связь ситуации, мыслей, эмоций и поведения	29
Формула жизни	30
Практическое задание	35
«Установление связи мыслей и эмоций»	35
Человек, живущий в автоматическом режиме	36
Связь мыслей и поведения	38
Связь мыслей и телесной симптоматики	41
Домашнее задание 2	43

ГЛАВА 3.

Структура работы с характером 47

 Вопрос ответственности 48

 Структура работы 52

 Домашнее задание 3 59

ГЛАВА 4.

Здоровые и невротические эмоции 61

 Пять причин быть несчастным 62

 Невротические и здоровые эмоции 64

 Домашнее задание 4 69

ГЛАВА 5.

Способы борьбы с эмоциями 71

 Утоление, подавление, переключение 72

 Утоление эмоции 73

 Подавление эмоции 74

 Переключение 74

 Гашение эмоции 75

 Домашнее задание 5 79

ГЛАВА 6.

Природа невротичных эмоций: обида 81

 Условия возникновения обиды 82

 Связывающие чувства 84

 Подобие 85

 Соглашение 85

 Место 85

Как устроена обида	86
Чем может быть опасна обида?	91
Как ослабить обиду	93
Домашнее задание 6	97

ГЛАВА 7.

Природа невротичных эмоций: вина	99
Умственные механизмы вины	100
Три элемента вины	102
Защитные проявления чувства вины	104
Способы нейтрализации вины	105
Как нейтрализовать вину	105
Вопросы для «размысливания» вины	106
Домашнее задание 7	106

ГЛАВА 8.

Природа невротичных эмоций: стыд, гнев, тревога ...	107
Я-концепция как источник стыда	108
Как образуется стыд?	110
Операции ума при стыде	111
Значение стыда в человеческих отношениях	114
Умственные операции стыда	116
Природа невротичных эмоций: гнев и тревога	118
Формула тревоги	118
Домашнее задание 8	119

ГЛАВА 9.

Проработка автоматических мыслей	121
Первый шаг: определение мыслей	122
Какие автоматические мысли важно прорабатывать?	122
Как не упустить важные аспекты	124
Второй шаг: диспутирование мыслей	127
Домашнее задание 9	130

ГЛАВА 10.

Основные когнитивные ошибки

и их проработка	133
Привычки мышления и сопротивление	134
Основные когнитивные ошибки	138
Одиннадцать видов ограниченного мышления	138
Фильтрация	138
Поляризованное мышление	140
Сверхообщение	141
Обесценивание (как вариант сверхообщения)	143
«Чтение мыслей»	144
Катастрофизация	146
Преувеличение	148
Персонализация	149
Сравнение	150
Долженствования	151
Непереносимость дискомфорта	153
Домашнее задание 10	157

ГЛАВА 11.

Проработка промежуточных убеждений 159

 Связь промежуточных и глубинных убеждений 160

 Основные составляющие успешной работы 162

 Структура проработки промежуточных убеждений 165

 Алгоритм проработки убеждений 166

 Примеры выявления и оспаривания промежуточных убеждений 179

 Домашнее задание 11 183

ГЛАВА 12.

Выявление и проработка глубинных убеждений 185

 Варианты глубинных установок 186

 Выявление глубинных убеждений 189

 Проработка глубинных убеждений 191

 Примеры выявления и проработки убеждений 192

 Домашнее задание 12 198

ГЛАВА 13.

Решение проблем и внешних конфликтов 199

 О потребностях 200

 Истинные и фиктивные потребности 207

 Пример проработки искаженного убеждения, мешающего реализовать истинные потребности 210

 Домашнее задание 13 212

ГЛАВА 14.

Составление когнитивной карты 213

 Этапы составления когнитивной карты 214

 Первый этап 214

 Второй этап 218

 Домашнее задание 14 221

ГЛАВА 15.

Прошлый опыт, влияющий на формирование негативных установок 223

 Влияние воспитания на формирование негативных убеждений 225

 Три основных фактора, формирующие мировосприятие ребенка 226

 Импринтинг 227

 Условное подкрепление 227

 Интерпретация 229

 Адаптивные и неадаптивные стратегии 231

 Домашнее задание 15 242

ГЛАВА 16.

Уход от негативной установки. Типичные концептуализации 243

 Уход от установки неприятия через стремление быть лучшим 244

 Уход от установки неприятия через стремление быть хорошим 251

Уход от установки беспомощности через стремление казаться сильным	257
Уход от установки беспомощности с помощью избегающего поведения	261
Формирование здорового восприятия	264
Домашнее задание 16	265

ГЛАВА 17.

Почему бывает тяжело?

Частые вопросы и типичные ошибки	267
Перфекционизм, или «У меня должно все быть идеально»	268
Я не могу определить автоматические мысли	269
Когнитивный фильтр «Проклятие знания» в действии	269
Спешка в работе над собой	271
Отсутствие времени и сопротивление при работе над собой	272
Невозможность приступить к заданию потому, что оно занимает слишком большой временной отрезок	273
Отсутствие навыка работы с материалом, поиск отговорок	274
Домашнее задание 17	274

ГЛАВА 18.

Основы здоровых семейных отношений	277
Структура здоровых семейных отношений	278
Структура семьи	278
Треугольник зависимых отношений	283
Домашнее задание 18.....	287
Заключение	288
Приложения	290
Список домашних заданий	300

От авторов

Уважаемые читатели, мы очень надеемся, что эта книга поможет вам изменить свою жизнь к лучшему, как это удалось уже многим людям по всему миру. Навыки гибкого мышления не только помогут избавиться от обид, гнева, стыда, вины и тревоги. Они научат смотреть на мир шире, достигать своих целей, при этом оставаясь в гармонии с самим собой.

На страницах книги вы найдете теоретический материал, основанный на трудах лучших зарубежных и отечественных психологов когнитивно-поведенческой терапии и рационально-эмоционально-поведенческой терапии.

Также в каждой главе представлены задания, делающие книгу практическим пособием по работе с мышлением. Выполняя упражнения, вы научитесь быть самому себе психологом.

Помимо теоретической и практической информации, вы сможете познакомиться с невыдуманными историями людей, успешно изменивших свою жизнь благодаря той информации, что представлена в книге.

Работая над собой, человек способен на многое. Первый шаг может быть самым трудным, поэтому в книге есть ответы на вопросы о том, как работать с сопротивлениями.

Уже давно по всему миру задачей психологов становится обучение клиентов навыкам для дальнейшей самостоятельной

От авторов

жизни вне личной терапии, и эта книга станет вашим помощником не только на пути к саморазвитию и поиску ориентиров в жизни, но и в первых шагах по работе с характером, даст вам те знания и умения, которые необходимы человеку для дальнейшей опоры на самого себя.

Вступление



Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю. Тогда они сами построят корабль.

Антуан де Сент-Экзюпери

Каждый из нас знает, что в жизни люди сталкиваются с разными сложными ситуациями. Мы чувствуем напряжение от конфликтов на работе, ругаемся с близкими или тревожимся из-за мелочей. И раз в руках у вас эта книга, значит, вы уже задумывались над тем, чтобы прекратить череду переживаний и тревог, накапливающихся, словно снежный ком.

В некоторых случаях все же судьба бывает к нам благосклонна — события и проблемы решаются сами собой. Например, начальник, нервирующий вас и постоянно отчитывающий, переводится в другой отдел, а на его место приходит доброй души человек. Или же волнительное собрание, которого вы так боялись, не состоялось. В результате вам не пришлось переживать и краснеть, выступая перед коллегами.

Однако каждому хоть раз доводилось сталкиваться с событиями, которые или невозможно, или сложно изменить

в определенный момент времени. Например, вы никогда, как бы ни хотели, не сможете сделать так, чтобы ежедневная утренняя пробка на дороге «рассосалась» в нужный момент, или же не измените людей, что жалуются или ворчат, не сможете переделать своего друга или родственника, чтобы этот человек вел себя так, как вам того хотелось бы. Тут и возникают сложности. В те моменты, когда мы не можем изменить само событие, мы начинаем испытывать негативные эмоции разного характера: гнев, стыд, зависть, обиду, тревогу...

Порой кажется, что прекратить череду негативных переживаний просто невозможно, и если само событие нельзя изменить, то как быть тогда? Ответ на этот вопрос вы найдете в данной книге. Узнаете, как перестать испытывать сильную обиду или мучительную вину, получите ценную информацию, которая поможет вам поменять свое мышление и, как следствие, изменить жизнь к лучшему. **Ведь именно наши мысли, а не сама ситуация и создают все переживания.**

В доказательство этому приведем пример.

Представьте себе, что вы находитесь в зале ожидания аэропорта в незнакомом городе и вдруг на табло появляется информация, что ваш рейс переносится на неопределенное время. Какие эмоции это у вас вызовет? С вами в терминале еще около ста пассажиров. Как вы думаете, все ли эти люди отреагируют одинаково на новость о переносе рейса?

Конечно же нет. Один начнет ругаться с сотрудником авиакомпании (иногда, кстати, дело доходит и до рукоприкладства). Другой же будет спокойно читать книгу, третий пойдет гулять, а четвертый станет тревожно поглядывать по сторонам.

Мы привыкли полагать, что само событие вызывает в нас эмоцию. Но если бы это было так, то все пассажиры отреагировали бы одинаково.

Именно наши мысли заставляют нас реагировать тем или иным образом на определенное событие.

Правильная работа с мышлением помогает находить решения многих жизненных проблем, учит по-новому реагировать на ситуации и направлять свою энергию не на пустые переживания, а на реальные действия.

Отличие здорового мышления от невротичного

Для начала стоит отметить тот факт, что человек — не есть его мышление. Работая с мышлением, мы не переделываем себя полностью, а скорее учимся лучше понимать природу своих поступков и мыслей, менять их, тем самым создавая гармонию внутри. Но все же ошибочно полагать, что человек, обладающий здоровым мышлением, всегда мыслит только позитивно.

Здоровое мышление — это не позитивное мышление, а скорее мышление без искажений, которые мы привыкли не замечать.

Работа над собой также не сделает вас полностью безэмоциональным человеком. ***Разница здорового и невротичного***