

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....8

ЧАСТЬ I. ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ — К ОСОЗНАННОСТИ

Глава 1. Расслабление.....20

Глава 2. Осознанность.....37

Глава 3. Понимание себя.....53

Глава 4. Принятие.....63

ЧАСТЬ II. ЭМОЦИИ — НАШИ УЧИТЕЛЯ

Глава 5. Что такое эмоции?.....76

Глава 6. Управление эмоциями.....97

ЧАСТЬ III. ВАШИ МЫСЛИ – ЭТО НЕ ВЫ САМИ

Глава 7. Автоматические мысли.....	114
Глава 8. Ловушки мышления.....	127
Глава 9. Детективное мышление.....	144
Глава 10. Внутренние установки.....	161
Глава 11. Как формируются глубинные убеждения.....	185

ЧАСТЬ IV. ВЫ В БЕЗОПАСНОСТИ. ВАС ЦЕНЯТ. ВАС ЛЮБЯТ

Глава 12. Пополняем свой «ящик с инструментами».....	208
Глава 13. Возвращение домой.....	238

ПОСЛЕДНИЕ ЗАМЕЧАНИЯ.....	252
БИБЛИОГРАФИЯ.....	255
ОБ АВТОРЕ.....	256



НОВОСТИ

я верю,
что у вас
все получится!

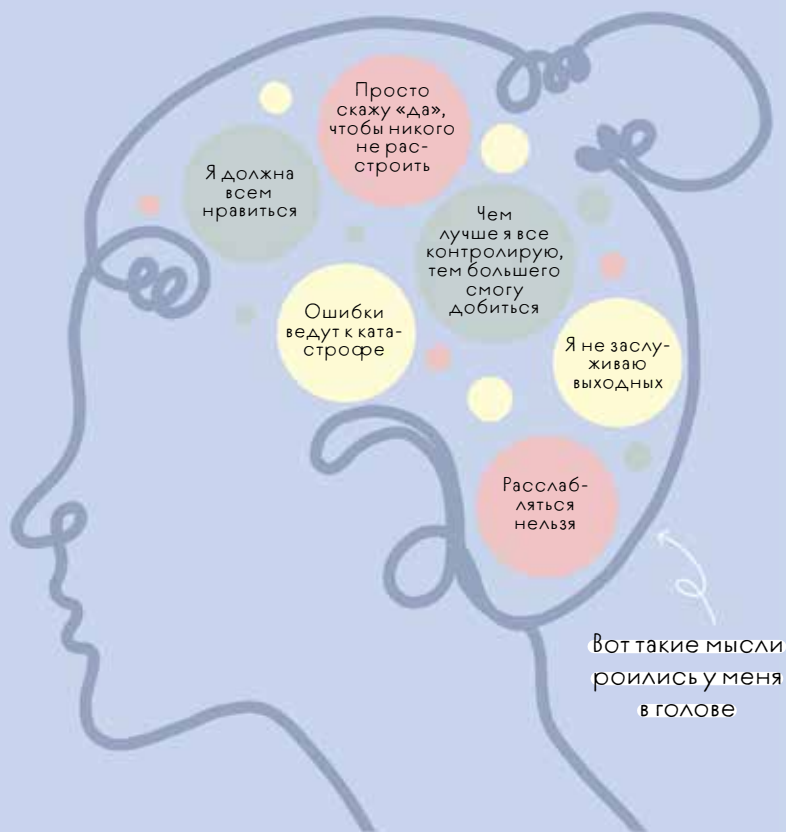


ВСТУПЛЕНИЕ

Восемь лет назад я была совершенно другим человеком.

Я тогда только перешла на второй курс университета. Говорят, студенческие годы – это то время, когда ты обретаешь свободу, находишь своих людей и самого себя. Но я обрела лишь одно: жуткий страх быть недостаточно хорошей.





Что тогда творилось у меня в голове? Я думала, что буду чего-то стоить, только если достигну совершенства, что только благодаря своим заслугам начну что-то собой представлять.

Поэтому я говорила «да» на любую просьбу. Брала на себя повышенные обязательства, даже когда находилась на грани выгорания. Мне было страшно сказать «нет», потому что я боялась кого-то расстроить или подвести. Не получая одобрения со стороны других людей, я не могла быть довольна собой.



ура!

Ты поступила!
Теперь ты чего-то
стоишь!

Я отказывалась от встреч с друзьями ради учебы, работала над публикацией моего исследования со множеством преподавателей, а потом решилась на страшный шаг и подала заявление в аспирантуру.

Наконец я достигла цели, к которой так долго стремилась: поступила в аспирантуру, чтобы исполнить свое заветное желание стать психологом. «Ну вот теперь я молодец, — думала я. — Вот оно, счастье».

Но каждый вечер, ложась спать, я прислушивалась к себе и понимала, что все равно ощущаю пустоту. Потом я еще долго делала вид, что не замечаю ее.

Встав утром с постели, я бежала на занятия или встречу с клиентом. И хотя о лучшей программе обучения я и мечтать не могла, все равно изо дня в день я поступала вот так:

ДЕЙСТВИЕ

РЕЗУЛЬТАТ

Говорила «да»
на любое
предложение



Никого
не расстраивала

Из всех сил
старалась быть
лучшей



Получала
одобрение

Готовилась
слишком
тщательно
и тратила
уйму времени
на выполнение
заданий



Не допускала
ошибок

Получала
обратную связь



Принимала
ее слишком
близко к сердцу

Получала
заслуженную
похвалу



Не обращала
на нее внимания
или критиковала
себя

Все вокруг меня кричало: *«И все равно ты не молодец!»* Но, вместо того чтобы взять паузу и разобраться, откуда у меня это чувство неполноценности, я продолжала давить на газ и еще отчаяннее старалась быть идеальной.

Ничего не менялось. Более того, становилось только хуже. Голос моего внутреннего критика звучал все громче, я бралась за новые и новые задачи, хотя и так уже тонула, и каждое утро в панике вскакивала с кровати, чтобы как можно скорее заняться делами.

Я убеждала себя, что моя тревожность не так уж патологична, раз я до сих пор в состоянии готовиться к экзаменам, заниматься научным исследованием и уделять время волонтерской работе. Тогда я еще не знала, что вся эта кипучая деятельность и была верным признаком тревожного расстройства.



Глядя на свои достижения, я должна была осознавать их ценность и гордиться собой. Но моя неудовлетворенность никуда не исчезала. Я могла порадоваться день-два, а потом возвращалась в свое обычное состояние.

В конце концов я дошла до ручки. Меня бросало в жар прямо на лекциях, появились панические атаки. Тревожность проникла буквально во все: отношения, финансы, здоровье, будущее. Я больше не могла делать вид, что ее нет. Было очевидно, что у меня серьезные симптомы тревожного расстройства и оно мешает мне вести нормальную жизнь.

Ощущение собственной никчемности проявлялось у меня в форме повышенной тревожности и в том самом перфекционизме, с которым я так отчаянно пыталась добиться признания. Наконец я осознала, что никакое признание не исцелит меня. Чтобы избавиться от тревоги, мне нужно было перестать закрывать на нее глаза. Я поняла, что мне нужна помощь.

Так началась моя история исцеления.

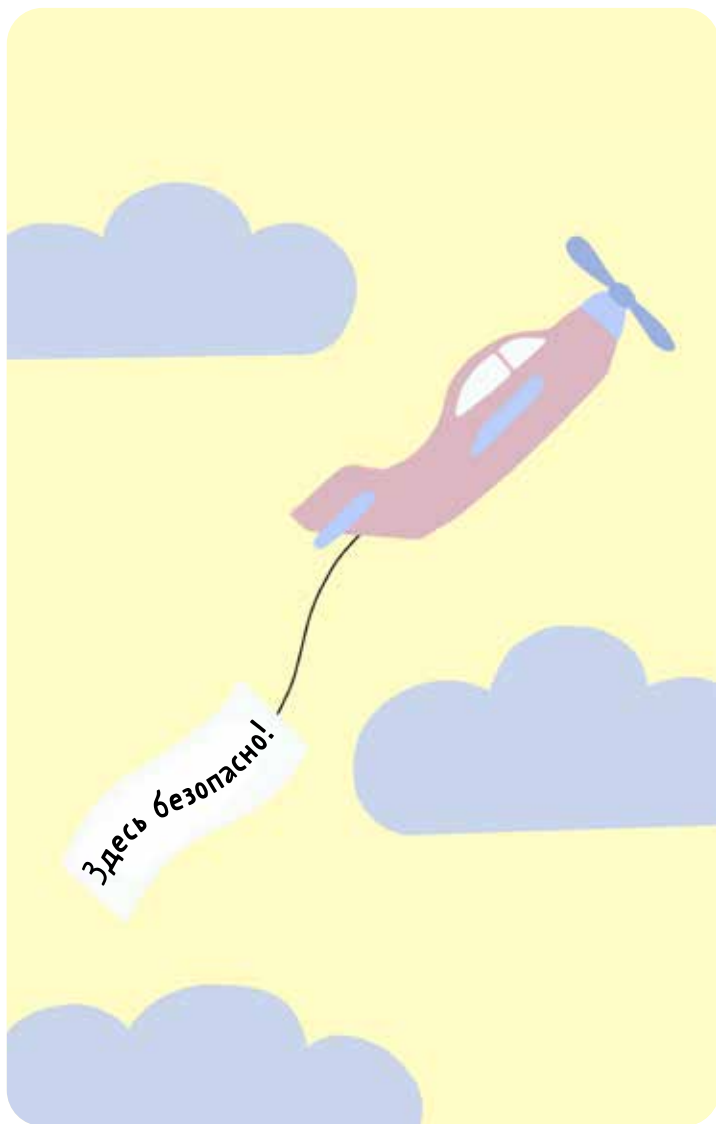


Вы – отражение своего жизненного опыта. Человеческий мозг – самообучающийся механизм, поэтому все, что вы пережили, влияет на ваши мысли, чувства и поступки. Другими словами, ваше прошлое определяет то, как функционирует ваш мозг и ваше тело.

Но самое прекрасное в том, что мозг учится постоянно, – а значит, от всего выученного можно отучиться. Со временем мне удалось найти способы перестроить свои мысли, чувства и поступки. И я верю, что вы тоже так сможете. Вы откажетесь от тех внутренних убеждений, которые вас ограничивают, и замените их на более конструктивные и вдохновляющие. Я надеюсь, что эта книга поможет вам *отучиться* от всего, что не приносит никакой пользы, и обрести душевный покой. Мы развиваемся и меняемся постоянно. Это прекрасная особенность нашего мозга, *ваша* прекрасная особенность.

Ваш внутренний мир может стать тем местом, где вы будете чувствовать себя в безопасности, совсем как на страницах этой книги.

В этой книге я делюсь как теоретическими знаниями, которые накопила за время учебы, так и практическим опытом собственного исцеления.



Разумеется, эта книга не сможет полностью заменить психотерапию, но я надеюсь, что она поможет вам восстановить душевное здоровье. Описанные здесь теории и методы преодоления стресса научат вас отслеживать и корректировать свои мысли и чувства. Освоив их, вы станете лучше понимать себя, увидите четкую картину происходящих с вами процессов и сможете применять научно обоснованные стратегии, чтобы улучшить свое эмоциональное и психологическое состояние. А я обязательно буду поддерживать вас на каждом шагу!

Эта книга научит вас:

- осознавать свои мысли и эмоции;
- отслеживать стереотипы своего мышления и поведения;
- подвергать критике свои мысли и поступки;
- понимать, откуда берутся ваши внутренние убеждения;
- отказываться от тех убеждений, которые мешают вам быть собой;
- любить себя.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ?

Все части книги логически связаны друг с другом, так что лучше всего знакомиться с главами в том порядке, в котором они расположены. Но если лично вам такая последовательность не подходит – ничего страшного. В каждой части вы найдете массу информации и техник, которые помогут вам улучшить свой психологический настрой и общее состояние.

Исцеление не произойдет моментально, ведь вам придется научиться саморефлексии, а потом встроить этот навык в свою жизнь. Кроме того, чтобы создать подходящие условия для оздоровления вашего сознания и психики, придется отказаться от старых привычек. Так что не торопитесь: читайте небольшими отрывками и периодически останавливайтесь, чтобы обдумать и попрактиковать новые приемы. Паузы могут быть любыми: можно сделать перерыв до завтра, а можно просто отложить книгу на пару минут, немножко поразмышлять и снова вернуться к ней. Стоит также сказать, что я сама очень люблю вести дневник, так что и вам советую по мере чтения делать заметки. Записывайте все мысли, которые будут приходить в голову, и выполняйте на листе бумаги предложенные задания. В некоторых главах даже есть подсказки для личных заметок, которые помогут вам лучше понять себя. Читая эту книгу, помните: у каждого свой путь. То, что помогло кому-то другому, не обязательно поможет вам. Неважно, в каком именно направлении вы решите двигаться: в любом случае я уверена, что вам станет легче.

Также не забывайте, что слишком трудно пробовать все и сразу (хотя, если вы настроены именно так, ваш энтузиазм заслуживает восхищения). Позвольте себе идти маленькими шажками. Радость от того, что вы достигли небольшой цели, будет давать вам стимул двигаться дальше и ставить новые задачи. Я надеюсь, что эта книга поможет вам избавиться

от всего лишнего. Душевный покой – наше естественное состояние. Оно доступно каждому. Но стрессовые ситуации, с которыми мы сталкиваемся каждый день, заставляют нас переходить в режим «бей или беги».

Мы должны научиться контролировать свою нервную систему и распознавать те внутренние убеждения, которые мешают нам вести полноценную жизнь. Именно поэтому первый шаг на пути исцеления – это осознание, о чем и пойдет речь дальше...



Практика – путь
к совершенству
улучшению



ЧАСТЬ I

ЧЕРЕЗ ДЫХАНИЕ —
К ОСОЗНАННОСТИ

ГЛАВА 1

Расслабление

В далеком прошлом, когда наши пещерные предки встречали саблезубого тигра, в их организме включался **режим «бей или беги»** (то есть активировалась симпатическая нервная система).

Такая реакция была необходима, потому что она помогала людям выживать. Когда организм находится в режиме «бей или беги», происходит следующее:

- ✦ учащается дыхание, чтобы быстро насытить клетки кислородом;
- ✦ ускоряется сердцебиение, чтобы кислород активнее поступал в кровеносные сосуды и распространялся по телу;
- ✦ напрягаются мышцы, чтобы подготовить тело к атаке или бегству;
- ✦ бледнеет кожа, потому что кровь буквально уходит вглубь, приливая к мышцам рук и ног;
- ✦ расширяются зрачки, чтобы в глаза попадало больше света и человек видел окружающие его объекты более отчетливо;
- ✦ повышается настороженность, чтобы человек вовремя замечал угрозы;
- ✦ решения принимаются импульсивно, чтобы человек отреагировал на опасную для жизни ситуацию как можно скорее;
- ✦ замедляется пищеварение, потому что организм направляет всю энергию на борьбу с угрозой.

В современном мире опасные для жизни ситуации больше не случаются с нами каждый день. Но у нас появились новые источники стресса, как мнимые, так и реальные.





Однако организм не в состоянии отличить эти новые источники стресса от саблезубого тигра, поэтому все равно запускает реакцию «бей или беги». Вслед за этим в кровь в большом количестве попадают гормоны стресса (адреналин и кортизол). Именно поэтому хронический стресс так вреден для нашего физического и психического здоровья.

РЕАКЦИЯ «БЕЙ ИЛИ БЕГИ»

Напряжение
мышц для
подготовки
тела к атаке или
бегству



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Мышечные спазмы
и боль

Предельная
настороженность



Проблемы
с засыпанием
и тревожный сон

Импульсивные
решения ради
спасения жизни



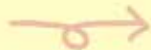
Трудности
с концентрацией
и принятием
взвешенных
решений

Ускоренное
сердцебиение
для насыщения
крови
кислородом



Повышенное
артериальное
давление

Замедленное
пищеварение для
экономии сил



Проблемы
с пищеварением
и потеря аппетита

К счастью, наш организм умеет переходить в другое состояние, противоположное режиму «бей или беги». Его часто называют **состоянием «отдыхай и переваривай»**, и отвечает за него парасимпатическая нервная система. Она обращает вспять процессы, которые запускает симпатическая нервная система, и тогда наш организм расслабляется.

Что помогает перейти в состояние «отдыхай и переваривай»



Есть и другие способы успокоиться, например:

- ✦ сосредоточиться на чем-то одном вместо того, чтобы выполнять несколько задач одновременно,
- ✦ наклониться и опустить голову как можно ниже (держась за что-нибудь), чтобы кровь прилила к сердцу,
- ✦ заставить себя зевнуть,
- ✦ обнять любимого человека,
- ✦ посмеяться.

~~~~~

Почему я посвятила первые страницы этой книги расслаблению и состоянию «бей или беги»? Потому что уравновешенная нервная система – основа психологического комфорта. Когда вы находитесь в режиме «бей или беги», ваше сознание и тело не чувствуют себя в безопасности, а значит, вам просто не по силам трезво мыслить, принимать разумные решения и контролировать свои эмоции. Прочитай вы хоть все существующие книги об эмоциях и когнитивных стратегиях преодоления стресса, вы не сможете применить описанное на практике, потому что «вытащить себя из ямы силой мысли» мало кому удастся. **Прежде чем успокаивать сознание, нужно научиться успокаивать тело.** Находясь в крайне взвинченном состоянии, преодолевать стресс слишком трудно, потому что тот отдел мозга, который отвечает за планирование, логическое мышление и самоконтроль, в это время просто отключается.

Этот отдел мозга называется префронтальной корой – и развился он у нас позже всех остальных. Более древние отделы – это так называемые рептильный мозг и лимбический мозг. Когда нам кажется, что нам что-то угрожает, древние, работающие на инстинктах и эмоциях отделы мозга подавляют префронтальную кору. Этот процесс называется **эмоциональным захватом**\*.

~~~~~

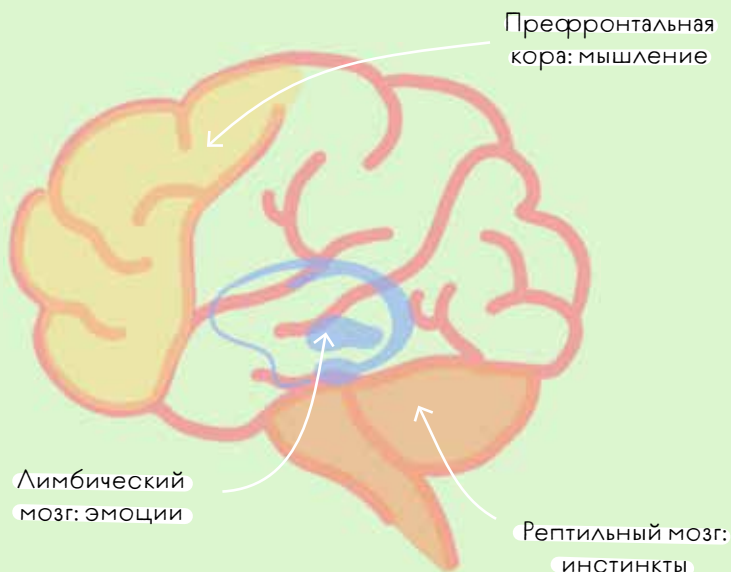
* Эволюционная теория «триединого мозга» опровергнута современной наукой, но часто используется психологами для наглядности противопоставления мыслительного процесса инстинктам и эмоциям. – *Прим. ред.*

Можно сказать, что древние отделы вашего мозга берут в заложники более молодой «думающий мозг». Другими словами, вас захлестывают эмоции, включается реакция «бей или беги» – и вам уже не до того, чтобы размышлять, какую технику прямо сейчас применить, чтобы успокоиться.

Именно поэтому важно научиться расслабляться – только так вы сможете выводить себя из режима «бей или беги».

Чтобы успокоиться и мыслить яснее, нужно уметь привести свою нервную систему в состояние равновесия. Когда вы начинаете успокаиваться, например выполняя дыхательную гимнастику, ваш организм уже чисто физически не может продолжать паниковать.

Один из моих любимых способов успокоить свое тело – закрыть глаза и дышать «по квадрату». Эта техника помогает мне выровнять дыхание, а заодно сосредоточиться на «перемещениях» вверх и вниз по сторонам воображаемого квадрата.

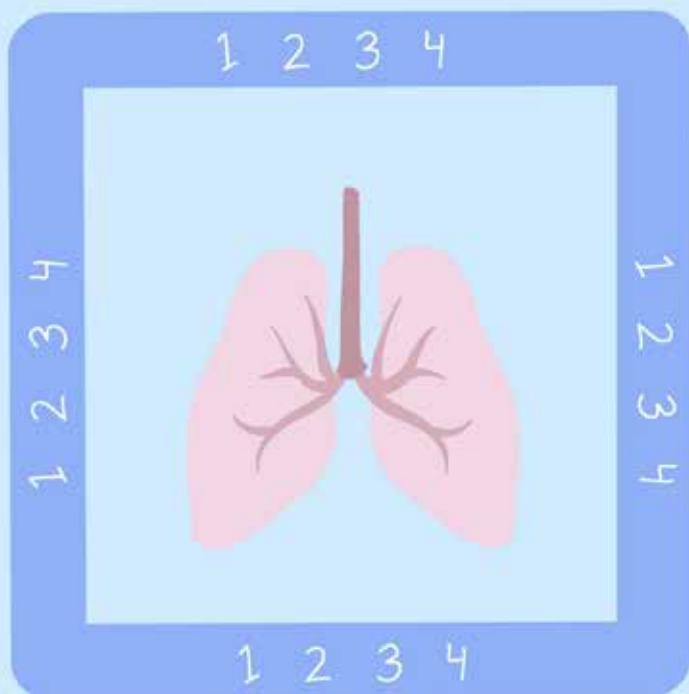


ДЫХАНИЕ

«ПО КВАДРАТУ»

ПАУЗА →

ВДОХ →



ВЫДОХ →

← ПАУЗА



Я люблю йогу за то, что она помогает мне сосредоточиться на дыхательных упражнениях, которые, в свою очередь, успокаивают нервы. А еще, удерживая разные позы, я растягиваю мышцы, что позволяет мне сбросить напряжение, которое сковывает мое тело.

Но глубокое дыхание – не единственный способ привести нервную систему в равновесие. Есть масса других приемов и упражнений, которые помогают вывести себя из состояния стресса или крайнего напряжения. Я описала те, что нравятся мне больше всего, но они не универсальны. Обязательно экспериментируйте. Ничего страшного, если какие-то способы вам не подойдут. Зато так вы узнаете, что вам помогает, а что нет. И чем бы вы ни решили заняться, не забывайте о дыхании.

Что помогает снять напряжение

Ритмичные
движения



Такие как ходьба,
танцы или гребля

Медитация
осознанности

Помогает сосредоточиться
на настоящем моменте

Ароматерапия

Приятные запахи, например
лаванды, напоминают
о состоянии спокойствия
и расслабленности

Мысленное
сканирование
тела



Позволяет лучше понять
свое тело, прислушиваясь
к физическим ощущениям

Визуализация

Мысленное представление
образов чего-то спокойного
и безмятежного

Прогрессивная
мышечная
релаксация*

Комплекс упражнений,
в процессе которых вы
напрягаете мышцы на вдохе
и расслабляете на выдохе



* Техника выполнения физических упражнений, разработанная в начале XX века американским врачом, физиологом и психиатром Эдмундом Джекобсоном. – Прим. ред.



Важно помнить, что любая техника расслабления требует практики. Как и все остальное в нашей жизни, эти упражнения начинают давать результат, только если вы занимаетесь регулярно, – так что тренируйтесь каждый день. Очень важно учиться расслабляться тогда, когда вы спокойны или слегка взволнованы. Если вы вдруг, без предварительной подготовки, решите прибегнуть к какому-то расслабляющему упражнению в состоянии сильного стресса, оно вряд ли вам поможет, ведь «думающий» отдел вашего мозга будет в этот момент в заложниках (вспомните картинку, которую вы видели несколько страниц назад). Так что постарайтесь уделять этому внимание каждый день. Это и полезно, и приятно!

Еще стоит сказать, что совершенно необязательно выстраивать программу занятий самостоятельно. Есть много отличных интернет-ресурсов и мобильных приложений, которые предлагают сеансы йоги и медитации под руководством наставника. Я сама с них начинала и до сих пор ими пользуюсь.

Как повысить эффективность упражнений на расслабление



Включите их в свой
режим дня



Не судите себя
слишком строго



Будьте готовы
к взлетам
и падениям



Используйте мобильные
приложения и сайты,
где есть занятия под
руководством наставника

У тех, кто испытывает хронический стресс, реакция «бей или беги» запускается постоянно. Обычно для сохранения баланса парасимпатическая и симпатическая нервная системы работают поочередно. Они как мышцы: каждая должна получать свою долю нагрузки. Но если режим «бей или беги» перевешивает, симпатическая нервная система становится мощнее и начинает доминировать в повседневной нервной деятельности.

В результате напряженность становится вашим «нормальным» состоянием и режим тревоги включается *гораздо* быстрее, потому что организм постоянно ищет источники

угрозы. Если это как раз ваш случай, вам просто необходимо регулярно выполнять упражнения на расслабление, чтобы «перевоспитать» свою нервную систему. Некоторые вообще предпочитают заниматься этим прямо с утра, чтобы снизить уровень напряжения еще до начала рабочего дня.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КОПИНГЕ

Прежде чем двигаться дальше, давайте поговорим о копинге и в целом о том, как важно уметь преодолевать стресс. **Копинг*** – совокупность действий, которые вы предпринимаете, чтобы справиться со стрессом. Другими словами, копинг-стратегии – это инструменты, с помощью которых вы можете либо предотвратить стресс, либо выйти из него. Я уже говорила о том, что учиться расслабляться (то есть применять копинг-стратегии) нужно в спокойном состоянии. Это как освоить молоток, пилу или дрель: необходимо сначала изучить инструменты и потренироваться в их применении, тогда во время ремонта или в экстренном случае вы будете готовы.

Также важно отметить, что разные инструменты подходят для решения разных задач. Вы же не будете забивать гвозди пилой? С психологией то же самое: для каждого источника стресса нужны свои методы преодоления. Поэтому так важно собрать собственный набор копинг-стратегий, которые будут помогать именно *вам*.

Вот несколько разновидностей копинг-стратегий:



* От англ. to cope – «совладать, справиться». – Прим. ред.

- ✦ **решающие проблему:** подразумевают конкретные действия (например, попросить о помощи, составить план и так далее);
- ✦ **отвлекающие:** помогают на время забыть об источнике стресса, чтобы вы могли вернуться к проблеме тогда, когда будете готовы;
- ✦ **расслабляющие:** помогают успокоить тело, снимая мышечное напряжение;
- ✦ **работающие с ощущениями:** позволяют снять стресс и приглушить сильные эмоции, переключая внимание на сигналы, поступающие от ваших органов чувств;
- ✦ **работающие с эмоциями:** помогают разобраться в переживаниях и снизить градус эмоций;
- ✦ **сдерживающие:** помогают бороться с желанием поступить определенным образом, побуждая сделать все наоборот.

Как навыки копинга помогают справиться со стрессом

Решают
проблему

Расслабляют

Отвлекают

Работают
с ощущение-
ниями

Работают
с эмоциями

Удержи-
вают от не-
желательных
поступков