

Содержание

Об авторах	13
Благодарность авторов	13
От издательства	14
Введение	15
Об этой книге	15
Осторожно: в книге может встречаться юмор!	16
Как работать с этой книгой	17
Что можно не читать	18
Кто вы, наш читатель?	18
Как построена эта книга	19
Примеры, приводимые в книге	20
Пиктограммы, используемые в книге	21
Куда двигаться дальше	21
 Часть 1. Знакомство с основными принципами когнитивно-поведенческой терапии	 23
Глава 1. Основы когнитивно-поведенческой терапии	25
Что такое когнитивно-поведенческая терапия?	26
Научные основы когнитивно-поведенческой терапии	26
Взаимосвязь между мыслями и чувствами	28
Значение, которое мы придаем событиям	29
Чем когнитивно-поведенческая терапия может быть полезна лично вам?	31
Классифицируем свои проблемы	33
Анализируем свое поведение	35
Взаимосвязь эмоций, мышления и поведения	38
Представьте свои проблемы в простом и наглядном виде	40
 Глава 2. Выявляем проблемные паттерны мышления	 43
Знакомимся с типичными когнитивными искажениями	44
Составляем рейтинг своих личных когнитивных искажений	56
Научитесь отслеживать паттерны мышления, создающие для вас проблемы	57
 Глава 3. Берем под контроль токсичные мысли	 61
Учимся замечать проявления негативного мышления	62
Относитесь к своим автоматическим негативным мыслям скептически	65

Используем модель ABC для корректировки токсичных мыслей	69
Заполняем форму I модели ABC	69
Заполняем форму II модели ABC	71
Тестируем альтернативные мысли на практике	74
Начните выполнять домашнее задание	76
Глава 4. Проводим эксперименты	79
Представьте, что вы ученый-исследователь	79
Как правильно провести эксперимент	80
Тестируем свои прогнозы	81
Выясняем, какая теория наиболее эффективна	83
Проводим опрос с целью помочь самому себе	85
Наблюдаем за экспериментом со стороны	86
Запишите результаты своего эксперимента	88
Глава 5. О чем вы думаете? Учимся управлять вниманием	91
Управление своим вниманием	92
Тренируемся фокусироваться на выполнении определенных задач	97
Где находится фокус вашего внимания?	102
Повышаем свой уровень осознанности	104
Живем настоящим	105
Отказываемся оценивать	105
Отпускаем свои мысли	106
Определяем ситуации, когда следует игнорировать свои мысли	106
Осознанность в повседневной жизни	107
Часть 2. Определяем конкретные проблемы и ставим цели	109
Глава 6. Знакомимся со своими эмоциями	111
Расширяем свой эмоциональный словарный запас	112
Изучаем “анатомию” эмоций	115
Учимся отличать здоровые эмоции от нездоровых	118
Обращаем внимание на особенности своего образа мышления	119
Следите за своим поведением	122
Определите, на чем сфокусировано ваше внимание	125
Не позволяйте физическим ощущениям обманывать вас	128
Исследуем свои проблемные эмоции	131
Определяем темы и триггеры	131
Сформулируйте свою проблему	133

Глава 7. Деструктивные методы борьбы с эмоциональными проблемами	135
Выявляем неэффективные стратегии	136
Стремление к определенности и контролю над ситуацией	137
Поведение избегания	141
Нездоровая тревога	148
Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему	151
Прекратите искать быстродействующее лекарство	151
Стремление обеспечить себе полную безопасность и заручиться поддержкой со стороны	154
Рисуем лепестки на “порочном цветке”	156
Вырвите с корнем свой “порочный цветок”	158
Убедитесь, что вырвали весь “порочный цветок”, до последнего корешка	160
Глава 8. Ставим цели	163
Характеристики “правильной” цели	164
Нужно стремиться к изменению эмоций, а не к их отсутствию	164
Изменяем свои паттерны поведения	166
Структура формулировки цели	167
Указываем конкретные параметры вашей цели	168
Запасаемся мотивацией	172
Запишите на бумаге свои причины для изменений	172
Анализируем соотношение “затраты/выгода”	174
Оцениваем свой прогресс	176
Часть 3. Применяем КПТ на практике	179
Глава 9. Искореняем тревогу	181
Образ мышления, который устраняет тревогу	183
Анализируем свои физические ощущения	184
Глава 10. Устраняем зависимое поведение	207
Определяем, что такое зависимость	208
Признаем свои зависимости	210
Выявляем триггеры	213
Осваиваем альтернативные занятия	218
Подумайте о том, какую пользу принесет вам отказ от употребления	222
Снижаем риск рецидива	225
Глава 11. Подружитесь с собственным телом	229
Откуда берутся проблемы с образом тела?	230
Оцениваем свое отношение к собственной внешности	231
Паттерны мышления и поведения, связанные с негативным образом тела	234

Формируем у себя более адекватный образ тела	235
Внедряем паттерны поведения, соответствующие позитивному образу тела	238
Вы — это не только ваша внешность	240
Осваиваем целостный подход	240
Учимся быть благодарными своему телу	244
Скажите своему телу спасибо	244
Ваше тело — ваш дом? Наведите в нем порядок!	246
Глава 12. Попрощайтесь с депрессией	251
Как определить, есть ли у вас депрессия?	252
Оцениваем свою склонность к защитному поведению	253
Остановите процесс руминации	256
Активная деятельность как антидепрессант	257
Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями	261
Выявление обсессивного поведения	261
Симптомы обсессивно-компульсивного расстройства	262
Симптомы дисморфического расстройства (дисморфофобии)	264
О чем говорит тревога о здоровье	264
Выявляем компульсивное поведение	265
Оценка своих обсессий и противодействие им	267
Заменяем теорию А теорией Б	268
Даем реалистичную оценку своей ответственности	270
Сделайте поворот в нужном направлении	272
Обуздываем свои ритуалы	275
Переходим на внешние критерии предотвращения ритуала	275
Записываем свои ритуалы и учимся сопротивляться им	277
Глава 14. Повышаем самооценку	279
Осмысливаем концепцию самопринятия	280
Почему следует отказаться от привычки оценивать себя	282
Учимся мыслить без ярлыков	283
Учимся принимать себя	288
Собираем доказательства	289
Свыкаемся с идеей о человеческом несовершенстве	291
Будьте максимально конкретны в своих оценках	293
Прием “Лучший друг”	294
Как сочетаются между собой самопринятие и саморазвитие?	295
Выбираем конкретные аспекты для саморазвития	296
Оцениваем свою личную ответственность	297
Регулярно пересматривайте свои доводы в пользу самопринятия	299

Глава 15. Поддерживаем нормальные отношения с людьми	301
Управление гневом	302
Распознаем здоровый гнев	302
Признаки нездорового гнева	303
Подсчитываем убытки от приступов гнева	305
Анализируем свой нездоровый гнев	307
Учимся отстаивать свои права эффективно	310
Признаем собственную ценность	312
 Часть 4. Оглядываемся назад и двигаемся вперед	317
Глава 16. Анализируем и корректируем свои давние установки	319
Определяем свои глубинные убеждения	320
Три типа глубинных убеждений	320
Рассматриваем отношения из прошлого в контексте сегодняшнего дня	323
Ваши глубинные убеждения взаимодействуют между собой	326
Разбираемся со своими глубинными убеждениями	328
Упражнение “Стрелка вниз”	328
Определяем повторяющиеся темы	332
Оттачиваем формулировку глубинного убеждения	333
Создаем конструктивные глубинные убеждения	336
Придаем старым событиям новые значения	338
 Глава 17. Искренне поверьте в свои новые убеждения	343
Определяем, какие убеждения следует подкрепить	344
Подготавливаем убедительные аргументы	345
Не получилось с первого раза? Просто попробуйте еще, раз за разом	349
Поступайте в соответствии с новыми убеждениями	350
Избавляемся от сомнений	352
Реализуем свои намерения на практике	353
Какими бы вы хотели видеть убеждения вашего ребенка?	357
Учимся замечать перемены к лучшему	359
 Глава 18. Курс на дальнейшее личностное развитие	361
Относимся к рецидивам реалистично	362
Превентивные меры	364
Конкретизируем план предотвращения рецидивов	366
Вспомните о своих личных ценностях и интересах	368
Ориентируемся по своему личному “компасу”	369
Возобновляем занятия, значимые для вас	370
Оптимизируем свой образ жизни	370
Пора открыть для себя новые горизонты	373

Глава 19. Устраняем препятствия на пути к выздоровлению	375
Избавляемся от эмоций, которые связывают вас по рукам и ногам	376
Освобождаемся от чувства вины	378
Перестаньте стыдиться того, что у вас есть проблемы	381
Когда гордость становится проблемой	384
Позвольте близким разделить с вами бремя вашей проблемы	387
Запаситесь терпением и не сдавайтесь!	389
Глава 20. Применяем принципы позитивного мышления на практике	395
Отмеряем свою долю ответственности	396
Открываем для себя преимущества гибкости	399
Смириться с неизбежностью неопределенности и с невозможностью контролировать все вокруг	402
Жизнь несправедлива? Пожалуй, пора с этим смириться	404
Позволяем себе рисковать и совершать ошибки	406
Самопринятие — здоровая альтернатива самоутверждению за счет мнения окружающих	408
Часть 5. Великолепные десятки	413
Глава 21. Десять советов по работе со специалистами по КПТ	415
Определите, какой вид терапии подходит лично вам	416
Выясняем, кто есть кто в мире психотерапии	417
Задавайте себе правильные вопросы	418
Где найти специалиста, практикующего КПТ?	419
Как понять, могу ли я доверять своему психотерапевту?	419
Не бойтесь медикаментозного лечения	420
Не забрасывайте работу над проблемой между сеансами психотерапии	421
Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий	422
Подготовка к сеансу психотерапии	423
Поставьте перед собой цели	423
Глава 22. Десять советов, чтобы хорошо выспаться	425
Обеспечьте себе чувство здоровой усталости	425
Составьте свой план сна	426
Учимся засыпать быстро	427
Контролируйте употребление кофеина и других веществ-стимуляторов	428
Создайте собственные ритуалы подготовки ко сну	428
Создайте умиротворяющую обстановку в спальне	429
Используйте силу ароматов	430
Освещение имеет значение!	430
Не требуйте от себя слишком многого	431
Оставьте все хлопоты за дверью спальни	432

Глава 23. Десять причин не опускать руки	433
Рецидивы — вовсе не редкость	433
Для выздоровления нужны практика, терпение и настойчивость	436
Небольшие достижения тоже считаются!	436
Вы обладаете ценностью в этом мире!	436
Никто не идеален	437
Завтра наступит новый день	437
Альтернатива есть всегда!	438
Поговорите с другими людьми	439
Вы не один!	440
Изменения — это постоянный процесс	440
Предметный указатель	441



Глава 17

Искренне поверьте в свои новые убеждения

В ЭТОЙ ГЛАВЕ...

- » Примите сердцем свои новые убеждения
- » Поступайте в соответствии с новыми убеждениями
- » Испытайте свои новые убеждения
- » Живите в соответствии с вашими новыми убеждениями

Вы уже проделали огромный объем работы! Вы сформулировали свои новые, более здоровые и конструктивные глубинные убеждения, и теперь вам нужно закрепить их в своем сознании. (О здоровых убеждениях мы говорили в главах 1, 2, 3 и 16.) Однако не менее важно внедрить их на практике и начать жить в соответствии с ними. Вам необходимо “перепрограммировать” собственный мозг и научить его воспринимать определенные ситуации по-новому. Зачастую неконструктивные глубинные убеждения глубоко укореняются в нашем сознании и сидят там годами и десятилетиями. Поэтому вам придется потренироваться целенаправленно и осознанно применять новые убеждения, прежде чем они войдут в привычку и будут вступать в действие автоматически. Запаситесь терпением и настойчивостью! Большинству из наших пациентов без проблем удастся выявить свои неконструктивные глубинные

убеждения, придумать более адекватные способы реагирования на ситуации-триггеры и признать, что их новые убеждения гораздо полезнее старых. Тем не менее мы очень часто слышим: “Да, я понимаю, что эти новые убеждения помогут мне, но я пока что просто *не верю* в них”. В КПТ часто называют такое рассогласование между мышлением и истинным убеждением проблемой “*из головы в сердце*”. Другими словами, умом вы понимаете, что аргумент истинен, но не чувствуете его своим сердцем. В данной главе мы поговорим о том, как разрешить это противоречие между сердцем и умом.



ЗАПОМНИ!

Вероятно, вы жили в соответствии со своими негативными глубинными убеждениями долгие годы — возможно, даже большую часть своей жизни. Неудивительно, что ваш мозг автоматически реагирует на негативные события привычным образом. Но от привычки *можно* избавиться, несмотря на то, что поначалу вы будете чувствовать себя странно и дискомфортно. Представьте себе, что вы сломали руку, которой выполняете большинство повседневных дел — правую, если вы правша, или левую, если вы левша. Пока врач накладывает гипс, вы пытаетесь свыкнуться с мыслью о том, что вам придется несколько недель полагаться только на здоровую руку. Сначала все будет даваться вам нелегко — и одевание, и чистка зубов, и причесывание. Но со временем ваш мозг адаптируется к изменившимся обстоятельствам, и вы научитесь справляться с этими делами относительно нормально. При изменении вашей системы убеждений вам придется пройти через схожий процесс.

Определяем, какие убеждения следует подкрепить

Здоровые глубинные убеждения обладают следующими характеристиками.

- » **Они гибкие и основаны на предпочтениях, а не на требованиях.** Вместо того чтобы настаивать на том, что вы обязаны соответствовать каким-то критериям, вы предпочитаете получить определенный результат или достичь определенной цели, но при этом вы также допускаете возможность того, что обстоятельства могут сложиться иначе. Вы оставляете место для нормальных человеческих ошибок и для непредсказуемых и неуправляемых случайностей. Вместо того чтобы говорить себе: “Я обязан не потерпеть неудачу!”, сформулируйте здоровое убеждение: “Я предпочел бы не потерпеть неудачу, но нет причин, по которым я обязан был бы не потерпеть неудачу”.

- » **Они включают в себя разумное утверждение “если... то”...**
Вместо того чтобы делать категоричные негативные выводы о самом себе, о других людях или о мире/жизни в целом, постарайтесь поместить неприятное событие в контекст здоровой перспективы. Вместо “Если я потерплю неудачу в чем-то, то это будет доказательством того, что я полный неудачник”, скажите: “Если я потерплю неудачу, то это будет плохо, но не ужасно, и это просто будет означать, что я нормальный человек, который способен совершать ошибки”.
- » **Они включают в себя позитивное и реалистичное утверждение.**
Вместо того чтобы давать глобальную негативную оценку самому себе, другим людям или миру/жизни в целом, примите мысль о том, что хорошие, нормальные, нейтральные и плохие элементы могут сосуществовать. Замените установки “Я не имею ценности” и “Мир — ужасное место” на убеждения “Я имею такую же базовую ценность, как и любой другой человек” и “Мир сложный, а не черно-белый, и в нем есть как хорошее, так и плохое”.

Первый шаг на этом пути — определить, какие именно убеждения вы хотите укрепить в рамках каждой из трех основных категорий.

- » **Убеждения в отношении самого себя:** ваша самооценка и ваше мнение о собственной ценности.
- » **Убеждения в отношении других людей:** ваше отношение к окружающим людям и ваши ожидания касательно их поведения — в целом и по отношению к вам лично.
- » **Убеждения в отношении мира/жизни в целом:** ваши ожидания насчет того, каким образом мир должен обращаться с вами, каким образом должна выглядеть ваша жизнь и/или жизнь других людей.

Напомним, что в главе 16 мы в деталях обсуждали эти три типа глубинных убеждений.

Подготавливаем убедительные аргументы

Чтобы запастись убедительными аргументами в поддержку своих новых убеждений, можно продумать рациональные и обоснованные доводы в их пользу. Просто запишите свои идеи насчет того, почему ваши новые здоровые убеждения являются обоснованными, адекватно отражают реальность и помогают вам действовать эффективным образом.



СОВЕТ

Ваши убеждения должны обладать следующими основными характеристиками.

- » **Реалистичность и адекватность.** Убедитесь в том, что ваши новые убеждения или философии не искажают факты в любой отдельно взятой ситуации и не противоречат реальной ситуации или событию.
- » **Гибкость и предпочтения в качестве основы.** Ваши убеждения предусматривают возможность ошибки. Они признают, что и вы, и другие люди способны как достигнуть успеха, так и потерпеть неудачу в любом деле или стремлении. Они также признают, что жизнь полна случайностей, и что стопроцентная определенность попросту недостижима.
- » **Сбалансированность и отсутствие крайностей.** Вы воздерживаетесь от категоричных, абсолютных, резких суждений в отношении самого себя, других людей и мира в целом. Вместо этого вы стараетесь использовать описательные суждения, которые предусматривают, что и вы сами, и другие люди, и жизнь в целом сложны и переменчивы.
- » **Обоснованность и логичность.** Ваши новые убеждения разумны, обоснованны и логичны.
- » **Конструктивность и полезность.** Ваши новые убеждения должны формировать у вас образ мышления, который помогает вам достигать своих целей и сохранять психическое/эмоциональное благополучие.



ПРИМЕР!

У Агаты есть глубинное убеждение о том, что она неудачница. Агата очень требовательна к себе и сильно расстраивается при малейших промахах. Агата изо всех сил старается не допускать ошибок, потому что в ее глазах любая допущенная ошибка или неудача говорит о том, что она как человек не имеет ценности. Она старается избегать мероприятий, так или иначе связанных с оценкой ее способностей, — например, сдачи экзамена по вождению или собеседований на новую должность, — потому что она панически боится, что может сделать что-то не так. Агата решила всерьез заняться этой проблемой и скорректировать свое убеждение. Она заполнила рабочий лист 17.1, чтобы подкрепить свою веру в здоровое альтернативное убеждение в отношении себя.

Рабочий лист 17.1. Убедительные аргументы в пользу новых убеждений: пример Агаты

Здоровое глубинное убеждение в отношении самого себя	<i>Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удается, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то</i>
--	--

Какие существуют доводы в поддержку этого убеждения?	<i>Любой человек может время от времени сталкиваться с неудачей — в том числе и я. Если мне что-то не удалось, это не означает, что я в целом неудачница, или что я никогда не преуспею в своих делах. На самом деле я преуспела во многом в своей жизни. Да, я действительно предпочитаю не проигрывать, но я также признаю, что нет причин, по которым я не могла бы время от времени терпеть неудачу. Даже люди, которых я уважаю, иногда допускают ошибки. Например, моя лучшая подруга трижды провалила экзамен по вождению, но я ведь не считаю ее из-за этого неудачницей</i>
Каким образом мое убеждение отражает реальность?	<i>В реальной жизни я могу иногда совершать ошибки (и совершаю их) и сталкиваться с неудачами. Настаивая на том, что я обязана не допускать ошибок и промахов, я отрицаю реальность. Мое новое убеждение отражает реальность, потому что оно признает возможность того, что я потенциально могу как преуспеть, так и потерпеть неудачу в своих делах. Все люди иногда сталкиваются с ошибками и неудачами, и мое новое убеждение признает этот факт</i>
Почему мое убеждение является гибким, а не жестким?	<i>Мое новое убеждение позволяет мне иметь предпочтения насчет того, чтобы быть успешным и достигать своих целей, однако оно также позволяет мне принять возможность развития неудачного для меня сценария. В конце концов, совершать ошибки — это нормально для человека, а я ведь тоже человек. Мое новое убеждение позволяет мне спокойно воспринимать собственные неудачи в каких-то важных (или не очень важных) делах, не делая при этом вывода о том, что я полный лузер, и не впадая в депрессию по этому поводу</i>
Почему мое убеждение является сбалансированным, а не категоричным?	<i>Мое новое убеждение является сбалансированным, потому что оно соответствует реальности и отражает мои предпочтения не потерпеть неудачу, но в то же время не рассматривает неудачу как конец света. Если мне что-то не удастся, я не стану ругать и критиковать себя</i>
Какие существуют доводы в пользу того, что мое убеждение является логичным и обоснованным?	<i>Логично, что я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, но нелогично делать из этого вывод, что я просто обязана никогда не допускать ошибок и промахов. Когда у меня что-то не получается, я чувствую разочарование, и это нормально и обоснованно, ведь я имею дело с негативным событием. Однако в таких случаях обоснованной стратегией поведения будет проанализировать возможные причины своей неудачи и попробовать еще раз, если это уместно. Логично, что одна неудача в чем-то конкретном не делает меня полной неудачницей во всех аспектах жизни</i>
Если я буду придерживаться этого нового убеждения, какой положительный эффект это даст?	<i>Я буду чувствовать разочарование или грусть, сталкиваясь с неудачей, но не буду больше переживать слишком сильно по этому поводу и не буду ругать себя. Думаю, я буду больше радоваться жизни, потому что не буду воспринимать любую задачу как проверку собственной ценности. Я не буду бояться рисковать и пробовать что-то новое, потому что не буду переживать о том, получится это у меня или нет</i>

Агата запаслась аргументами в поддержку ее нового глубинного убеждения. Теперь она может использовать эти аргументы в периоды борьбы со своими старыми нездоровыми убеждениями. Агата также может регулярно пересматривать эти аргументы, чтобы разрешить противоречие “из головы в сердце”.



ПРАКТИКА!

Заполните рабочий лист 17.2, чтобы сформулировать аргументы в поддержку ваших новых глубинных убеждений о других людях и о мире/жизни в целом, а также о самом себе, как в примере Агаты.

Рабочий лист 17.2. Убедительные аргументы в пользу моих новых убеждений

Здоровое глубинное убеждение в отношении самого себя	
Какие существуют доводы в поддержку этого убеждения?	
Каким образом мое убеждение отражает реальность?	
Почему мое убеждение является гибким, а не жестким?	
Почему мое убеждение является сбалансированным, а не категоричным?	
Какие существуют доводы в пользу того, что мое убеждение является логичным и обоснованным?	
Если я буду придерживаться этого нового убеждения, какой положительный эффект это даст?	

Вы можете повторно выполнять это упражнение, если почувствуете, что какое-то событие выбивает вас из колеи в эмоциональном плане. Если вы

испытываете нездоровые эмоции (см. главу 6), это надежный показатель того, что ваш образ мышления в каких-то аспектах негибкий и неконструктивный. Можете заполнить форму ABC (см. главу 3) в отношении этого события, а затем повторно заполнить этот рабочий лист, чтобы подкрепить свою уверенность в своих новых здоровых установках.

Не получилось с первого раза? Просто попробуйте еще, раз за разом

Иногда после продолжительной работы над своими негативными глубинными убеждениями и новыми установками вы вдруг замечаете, что “скатились” обратно к тому, с чем боролись, и это может повергнуть вас в отчаяние.

Напомните себе, что это нормальный этап процесса изменений, и продолжайте работу. В этом разделе мы предоставим вам дополнительные инструменты для окончательного искоренения неконструктивных убеждений.



ПРАКТИКА!

Если у вас складывается впечатление, что ваш путь к новым убеждениям слишком тернистый и извилистый, уделите некоторое время анализу того, что вы успели узнать о себе в процессе работы. Подумайте о позитивных изменениях, которых вам уже удалось добиться, независимо от их масштаба. Укажите их в рабочем листе 17.3 и обращайтесь к этим записям в минуты сомнения.

Рабочий лист 17.3. Мой список позитивных изменений

Поступайте в соответствии с новыми убеждениями

Один из лучших способов внедрить в свою жизнь новые убеждения и паттерны мышления — это вести себя так, будто вы уже действительно верите в них. Поэтому если вы намеренно действуете *наперекор* своим негативным убеждениям, то вы тем самым разрушаете их и укрепляете свои новые убеждения. Мы называем это упражнение “Действовать, как будто бы...” Оно очень полезное! Мы рекомендуем применять его почаще. Вот несколько советов, которые помогут вам начать “действовать, как будто бы...”

1. **Запишите свое новое здоровое убеждение на бумаге.**
2. **Подумайте о том, какие позитивные изменения в вас заметили бы люди, присутствующие в вашей жизни, если бы такие изменения действительно произошли. Подумайте о том, чем отличалось бы ваше новое поведение от привычного, если бы вы действительно поверили в свой новый образ мышления в отношении самого себя, других людей и/или мира в целом.**

Подумайте о знакомых вам людях, которые, как вам кажется, уже придерживаются тех здоровых глубинных убеждений, которые вы хотели бы укрепить, и о том, каким образом их поведение отражает их образ мышления.

3. **Назначьте периоды времени, которые вы можете посвятить “тест-драйву” поведения, соответствующего вашему новому глубинному убеждению.**



ПРИМЕР!

Давайте снова обратимся к примеру Агаты. Напомним, что ее проблемное глубинное убеждение гласило, что она неудачница.

Теперь посмотрим, как Агата выполнила упражнение “Действовать, как будто бы...” и заполнила рабочий лист 17.4.

Рабочий лист 17.4. Упражнение “Действовать, как будто бы...” Пример Агаты

Новое глубинное убеждение	<i>Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удастся, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то</i>
Если бы я действительно верила в это, как бы я вела себя/ поступала?	<i>Я бы начала ходить на курсы вождения Я бы взяла на себя новые задачи на работе Я бы поговорила с начальником насчет повышения Я бы вступила в местную команду участников викторин в барах.</i>

	<i>Я бы не обращала внимания на небольшие неприятности и не ругала бы себя из-за них</i>
Когда я могу практиковать эти здоровые действия?	<i>Я запишусь на уроки вождения в понедельник Я поговорю с начальником после собрания в среду Я пойду в бар и приму участие в викторине уже сегодня вечером</i>



ПРАКТИКА!

Следуя примеру Агаты, заполните рабочий лист 17.5.

Постарайтесь достаточно конкретно указать время, когда вы можете действовать в соответствии с теми убеждениями, которые вы хотели бы укрепить. Это поможет вам перейти от намерений к действиям.

Рабочий лист 17.5. Упражнение “Действовать, как будто бы...”

Новое глубинное убеждение	
Если бы я действительно верила в это, как бы я вела себя/ поступала?	
Когда я могу практиковать эти здоровые действия?	

Справились? А теперь начните действовать именно так в реальной жизни!

Вы также можете использовать рабочий лист 17.5, чтобы определить, каким образом вы можете действовать в соответствии со своими новыми здоровыми убеждениями в отношении других людей и мира/жизни в целом. Например, представьте, как бы вы вели себя, если бы придерживались убеждений, что

“Другие люди в большинстве своем честные и добрые” или что “В жизни случаются как плохие, так и хорошие события”.

Избавляемся от сомнений

У вас есть сомнения или колебания по поводу ваших новых глубинных убеждений и связанных с ними паттернов поведения? Это нормально! Когда вы впервые начнете действовать в соответствии с вашим новым образом мышления, то можете ощутить внутреннее сопротивление.

Проанализируйте свои сомнения в отношении внесения изменений в собственное поведение. Благодаря этому вы сможете справиться с ними заранее, до того как попадете в ситуацию-триггер, которая спровоцирует ваши старые убеждения. Если вы встретитесь лицом к лицу со своими тревогами, опасениями или переживаниями насчет своих новых убеждений, это поможет вам укрепить свой новый, более здоровый образ мышления. Мы предлагаем вам выполнить упражнение “Зигзаг” в рабочем листе 17.7, чтобы искоренить свои сомнения. Вот несколько советов насчет выполнения этого упражнения.

1. В левой верхней ячейке запишите убеждение, которое вы хотели бы укрепить. Оцените, насколько вы верите в него, по шкале от 0 до 100%.
2. В следующей ячейке запишите один из своих аргументов или сомнений *против* вашего здорового убеждения.
3. В третьей ячейке запишите аргумент, который оспаривает ваше сомнение и *поддерживает* ваше здоровое убеждение.
4. В четвертой ячейке запишите еще одно из своих сомнений — т.е. снова *поставьте под сомнение* свое здоровое убеждение.
5. В пятой ячейке снова запишите аргумент, который опровергает ваше сомнение и *поддерживает* ваше здоровое убеждение.
6. Повторяйте этот процесс оспаривания и подтверждения своего здорового убеждения до тех пор, пока вы не устранили все свои сомнения.



ВНИМАНИЕ!

Не забывайте, что вы должны остановиться на таком пункте, который поддерживает ваше здоровое убеждение, а не опровергает его!

7. Заново оцените, насколько вы верите в новое глубинное убеждение, по шкале от 0 до 100%.

Скорее всего, после выполнения этого упражнения ваша вера в свое новое убеждение возрастет. Если этого не произошло, возможно, вам нужно повторить упражнение и на этот раз уделить больше внимания “защите” своего убеждения. Если вы работаете со специалистом по КПТ, можете

показать ему заполненную вами форму упражнения “Зигзаг” и попросить совета насчет того, что вы могли упустить из виду.



ПРИМЕР!

Агата знает, что она действительно *хочет* начать жить в соответствии со своим новым глубинным убеждением. Однако в глубине души у нее все еще прячутся остатки сомнений в том, что ее новый образ мышления и новое убеждение в отношении самой себя действительно реалистичны.

Агата заполнила рабочий лист 17.6, чтобы справиться со своими проблематичными мыслями.

Агате удалось повысить уровень своей уверенности в новом здоровом убеждении до 80%, и это уже вполне достойный результат. Сомнения, подобные тем, что она записала, являются очень распространенными и часто препятствуют переменам к лучшему.



ПРАКТИКА!

Выполните упражнение “Зигзаг” для одного из ваших здоровых убеждений о самом себе, других людях или мире/жизни в целом. Можете заполнять форму в рабочем листе 17.7 снова и снова, столько раз, сколько понадобится, — просто не забудьте сделать достаточное количество копий этой страницы перед тем, как приступить к работе.

Реализуем свои намерения на практике

Когда вы пытаетесь поддержать новое убеждение о самом себе, целесообразным будет применить то же самое правило к другим людям — и наоборот. Например, если вы, как Агата, пытаетесь дать себе разрешение иногда делать ошибки, то разрешите это и другим людям тоже. Или же, если вы пытаетесь убедить самого себя в том, что вы способны нравиться другим людям (со всеми своими недостатками!), то постарайтесь принять также мысль о том, что и другие люди в целом достойны внимания и уважения, несмотря на какие-то их личные недостатки. Если вы чересчур критично относитесь к самому себе, то можете заметить, что иногда вы слишком увлекаетесь критикой окружающих — или наоборот. В общем, убеждения в отношении себя и других людей нередко представляют собой “палку о двух концах”.



ПРАКТИКА!

Подумайте о том, не затесались ли в ваш образ мышления двойные стандарты, и скорректируйте их с помощью *конкретных* предпосылок, которые вы можете сразу же внедрить в практику. Так, если другим людям можно делать ошибки и допускать промахи, то почему вам нельзя? Если вы имеете право время от времени вести себя необдуманно, то почему считаете, что вашим друзьям это запрещено? Заполните рабочий лист 17.8, чтобы определить, каким образом вы можете практиковать свои новые убеждения в повседневной жизни.

Рабочий лист 17.6. Упражнение “Зигзаг”: пример Агаты

ЗДОРОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ

Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удастся, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то.

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении: 30%

Форма записи

“ЗИГЗАГ”

“АТАКА”

Но если я терплю неудачу во многих делах или в действительно важных делах, например в работе или в отношениях, это должно все-таки означать, что я полный неудачник.

“ЗАЩИТА”

Нет, не должно! Да, неудача в важных делах — это неприятно и обидно, но это все равно не означает, что я полная неудачница. Даже если я много раз потерплю неудачу в чем-то, я все равно могу преуспеть в каких-то других делах. Если бы я была полной неудачницей, то это означало бы, что я способна только проваливать поставленные перед собой задачи, а это нереально. Множество людей сталкиваются с неудачей в делах, которые важны для них, — а не только я. Неудача означает лишь одно — что я обычный, нормальный человек

“АТАКА”

Но если я стану придерживаться этого нового убеждения, то перестану стараться и стремиться к цели, а значит, стану ленивой и пассивной

“ЗАЩИТА”

Если я дам себе право на ошибку и перестану ругать себя за промахи, я смогу попробовать себя в чем-то новом и не буду бояться рисковать. У меня все равно будет достаточно мотивации, чтобы стремиться к своей цели, потому что я предпочитаю преуспевать. Вместо того чтобы позволять страху неудачи управлять собой, я буду поощрять свое желание заняться делами, которые важны для меня, потому что им стоит уделять время и силы

“АТАКА”

Но если я попытаюсь что-то сделать и потерплю неудачу, другие люди подумают, что я неудачница. Я выставлю себя на посмешище. А если другие люди считают меня неудачницей, должно быть, так оно и есть

“ЗАЩИТА”

Во-первых, я не знаю точно, что думают обо мне другие люди. Даже если другие люди действительно считают, что я слишком глупая, чтобы освоить какое-то новое для себя дело, это вовсе не означает, что они правы. Я не могу контролировать, что думают обо мне другие люди, но я могу решить, каким образом я сама отношусь к себе. Если я буду постоянно переживать насчет того, что подумают обо мне другие, то никогда не попробую ничего нового. Если бы другие люди обращались со мной так, будто я неудачница, то мне было бы сложно справиться с этим, но я могу принять решение не согласиться с ними. В конечном итоге я вполне способна справиться с дискомфортом от того, что кто-то критикует меня или смеется надо мной

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении после выполнения упражнения: 80%

Рабочий лист 17.7. Упражнение “Зигзаг”

ЗДОРОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении: ____%

“ЗАЩИТА”

“ЗАЩИТА”

“ЗАЩИТА”

Степень уверенности в своем новом глубинном убеждении после выполнения упражнения: ____%

Форма записи
“ЗИГЗАГ”

“АТАКА”

“АТАКА”

“АТАКА”

Подумайте о конкретных и четко определенных примерах того, когда вы можете применять новые убеждения на практике. Также составьте список конкретных людей, к которым вы можете применять свои новые убеждения, и конкретных ситуаций, в которых вы можете это делать.

Рабочий лист 17.8. Мой план применения новых убеждений на практике

Каким образом я могу относиться к самому себе в соответствии с моими новыми убеждениями?

Когда?

Где?

Каким образом я могу относиться к другим людям в соответствии с моими новыми убеждениями?

К кому?

Когда?

Где?

Каким образом я могу жить в этом мире в соответствии с моими новыми убеждениями?

Когда?

Где?

Кто еще может быть задействован в этом?

Какими бы вы хотели видеть убеждения вашего ребенка?

Еще одно упражнение, помогающее повысить уровень своей уверенности в новых убеждениях, — это представить себе близкого человека, которого вы искренне любите, и спросить себя, а во что он, по вашему мнению, должен верить? Какими должны быть его убеждения? Вы бы хотели, чтобы ваш ребенок, племянник, брат, сестра, возлюбленный, близкий друг придерживались ваших новых здоровых убеждений или ваших старых нездоровых убеждений? Надеемся, что вы порекомендовали бы близкому человеку свои новые убеждения. Подумайте, почему вы сделали бы это? Эти причины являются убедительными аргументами в поддержку вашего нового образа мышления. Благодаря этому упражнению вы сможете увидеть, почему ваши новые убеждения можно считать целесообразными и полезными.



ПРИМЕР!

Агата подумала о своем сыне — ему три года — и о том, каким она хотела бы видеть его отношение к неудачам. Агата заполнила рабочий лист 17.9, чтобы подчеркнуть причины, по которым она хотела бы, чтобы ее сын придерживался здоровых убеждений в отношении собственных провалов, ошибок и неудач.

Рабочий лист 17.9. Убеждения, которые вы хотели бы видеть у близкого человека: пример Агаты

Человек, которого я действительно люблю, и о котором я забочусь	Макс, мой сын. Ему три года
Мое здоровое глубинное убеждение	Я предпочитаю не сталкиваться с неудачами, однако нет причин, по которым бы я была обязана никогда не допускать ошибок. Тот факт, что иногда мне что-то не удастся, означает, что я нормальный человек, который может как преуспеть, так и потерпеть неудачу в чем-то
По каким причинам я рекомендую ему этот образ мышления?	Я люблю Макса независимо от того, выполнит он какое-то дело успешно или потерпит неудачу. Я бы ни за что не хотела, чтобы Макс считал себя полным неудачником — даже если бы он проваливал все свои экзамены в школе и колледже. Я хочу, чтобы он считал неудачу нормальным элементом жизни, а не масштабной катастрофой. Я также хочу, чтобы Макс был в ладах с самим собой и не привязывал свою самооценку к своим достижениям. Я никогда не буду считать Макса неудачником, и я уж точно не хочу, чтобы он ругал себя за свои ошибки и промахи так, как я ругала себя в недавнем прошлом. Я думаю, что если Макс будет придерживаться этого здорового убеждения, то в его жизни будет больше положительных эмоций

Каким образом это убеждение поможет ему?	Оно не позволит Максусу чувствовать себя подавленным и несчастным из-за своих ошибок. Он также сможет пробовать себя в чем-то новом и будет стараться достичь своей цели, вместо того чтобы поддаваться страху провала и сидеть сложа руки. Оно уберет его от тревоги и беспокойства перед экзаменами, собеседованиями, свиданиями и т.д. Это убеждение поможет Максусу сформировать ощущение собственной неотъемлемой ценности. Макс также будет менее подвержен влиянию негативных суждений со стороны других людей, если будет придерживаться этого здорового убеждения в отношении самого себя. В конечном итоге это убеждение будет помогать Максусу достигать своих целей в жизни
--	---



ЗАПОМНИ!

Вы хотели бы, чтобы ваши дети (или другие близкие люди) придерживались здоровых, сбалансированных взглядов на мир и обладали высокой самооценкой? Лучшее, что вы можете сделать для этого, — стать примером для них!



ПРАКТИКА!

Можете заполнить рабочий лист 17.10, чтобы придумать свои собственные аргументы в пользу того, почему другим людям в вашей жизни было бы хорошо начать придерживаться ваших здоровых убеждений. Если убеждение целесообразно и полезно для них, то оно будет таким и для вас.

Рабочий лист 17.10. Убеждения, которые вы хотели бы видеть у близкого человека

Человек, которого я действительно люблю, и о котором я забочусь	
Мое здоровое глубинное убеждение	
По каким причинам я рекомендую ему этот образ мышления?	
Каким образом это убеждение поможет ему?	

Учимся замечать перемены к лучшему

После того как вы сформулируете свои новые — более здоровые — убеждения и начнете действовать в соответствии с ними, будет полезным отслеживать положительные изменения, которые возникают в вашей жизни и жизни ваших близких в результате внедрения этих убеждений. Это не только поможет дополнительно укрепить вашу уверенность в новом образе мышления, но также обеспечит запас мотивации и энтузиазма на те случаи, когда ваша уверенность пошатнется или старые убеждения вновь появятся на горизонте. Уделите время тому, чтобы зафиксировать положительные результаты применения новых убеждений и получить позитивную обратную связь от других людей.

Рабочий лист 17.11 предлагает вам образец формата записи для этого упражнения.

Рабочий лист 17.11. Положительные результаты применения новых убеждений

Мое здоровое глубинное убеждение	
Какие недавние события в моей жизни подтверждают, что это убеждение полезно для меня?	
Какие положительные реакции со стороны других людей я заметил, когда начал вести себя в соответствии с этим новым убеждением?	
Какие изменения к лучшему (пусть даже маленькие) произошли в моей жизни в результате того, что я начал вести себя в соответствии с этим новым убеждением?	

Какие у меня есть еще доводы в пользу того, что это новое убеждение полезно для меня? (В том числе положительное влияние на ваши эмоции и поведение)	
Каким еще образом это новое убеждение было полезным для других людей в моей жизни?	