

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Благодарности</b>	<b>13</b>
<b>Предисловие</b>	<b>14</b>
<b>Вступление. Теряя равновесие. Эффекты травмы</b>	<b>16</b>
Терапевтический подход, используемый в книге	17
Что вы узнаете	18
<b>Глава 1. Восстановление равновесия с самосознанием</b>	<b>20</b>
Что такое диалектическая поведенческая терапия	21
Эффекты травмы	22
Нарушенное осознание	23
Крайние суждения	24
Бездумность	24
Что такое самосознание	25
Быть осознанным	26
Быть намеренным	27
Не осуждать	28
Жить в настоящем	30
Сочетание осознанности и терпимости	34
Применение прикладного самосознания	35
Три разума	41
Разум мыслящий и разум чувствующий	42
Разум уравновешенный	43
Когда уравновешенный разум теряет равновесие	45
Использование уравновешенного разума для удовлетворения своих потребностей	52
Маслоу строит пирамиду	53
Как травма влияет на пирамиду	55
Использование уравновешенного разума для постановки целей	67
Резюме	69
<b>Глава 2. Восстановление равновесия с помощью осознания, принятия и действия</b>	<b>70</b>
Сферы осознания	71
Стадии принятия	74
Отрицание	75
Гнев	76
Торг	77
Депрессия	77
Принятие	78

Уровни действия	84
Предобдумывание	84
Обдумывание	84
Подготовка	85
Изменение	85
Поддержание	85
Преодоление слепых зон	90
Резюме	95

### **Глава 3. Восстановление равновесия с помощью лучшего адаптирования**

**96**

Бей, беги, замри	98
Радикальное принятие	100
Препятствия радикальному принятию	103
Пантеон адаптирования	109
За и против	111
Полуулыбка	112
Смена температуры	113
Интенсивные упражнения	113
Контролируемое дыхание	113
Мышечная релаксация	114
Проведение сопоставлений	115
Подсчет благ	116
Использование чувства юмора	116
Убежище	117
Запоминание	117
Помощь другим	117
Уход за собой	118
Оглянуться назад	119
Заглянуть вперед	119
Одно дело за раз	119
Мини-отпуск	120
Команда поддержки	120
Протоколирование	121
Приятные занятия	121
Успокоение своих чувств	121
Ловите волну	122
Воображение	123
Поиск цели	124
Резюме	133

### **Глава 4. Восстановление равновесия с мыслями**

**135**

Что не так с вашими МЭД	136
Избавьтесь от “тараканов” в голове	143
Работайте с МПС	151

Акт балансировки	155
Как улучшить сбалансированное мышление	155
Резюме	158
<b>Глава 5. Восстановление равновесия с эмоциями</b>	<b>159</b>
Сейте семена СПУПС	160
Первое семя: следите за своими симптомами	161
Второе семя: хорошо питайтесь	161
Третье семя: делайте ежедневные упражнения	161
Четвертое семя: будьте осмотрительны с принимаемыми препаратами	162
Пятое семя: спите достаточно	162
Искореняйте мифы	169
Проверяйте почву	175
Действуйте вопреки	178
Устраняйте проблемы	186
Удобряйте почву	190
Больше позитива	191
Оттачивайте мастерство	191
Преодолевайте трудности	192
Резюме	194
<b>Глава 6. Восстановление равновесия с отношениями</b>	<b>195</b>
Стили отношений	196
Пассивный, агрессивный и пассивно-агрессивный	196
Ассертивный	197
Как заявлять о себе с помощью DEAR Adult	199
Зрелый тон	202
Как ценить и просить прощения с помощью DEAR Adult	207
Цените	207
Просите прощения	211
Изучение языков любви	214
Прекращение драматического цикла	224
Резюме	228
<b>Глава 7. Сохранение равновесия с ростом, исцелением и поддержанием</b>	<b>229</b>
Ведение дневника	229
Колесо шаблонов	233
DEAR Self	240
Окончательное резюме	252
<b>Источники</b>	<b>253</b>

## ГЛАВА 4

# Восстановление равновесия с мыслями

В первой главе мы узнали о существовании трех разумов: мыслящего, чувствующего и уравновешенного. Помните, как наш разум мыслящий и разум чувствующий могут выходить из равновесия, когда мы не используем уравновешенный разум? А помните ли вы, что целью уравновешенного разума является определение, оценка, регуляция и сохранение *баланса* наших мыслей и чувств?

Вся суть этого занятия в том, чтобы использовать уравновешенный разум для восстановления баланса мыслящего разума. (В следующей главе мы используем уравновешенный разум для восстановления баланса с чувствующим разумом.) В этой главе вы освоите один ключевой принцип, который поможет уравновешенному разуму восстановить баланс с разумом мыслящим. Этот принцип — *диалектическое мышление*.

Некоторые люди более ригидные, или “черно-белые”, в своем образе мышления. Люди, пережившие травму, особенно склонны мыслить крайностями. Почему? Потому что пережившие травму люди на самом деле побывали в экстремальной ситуации. Когда перед нами вопрос жизни и смерти, не многие оттенки серого стоят того, чтобы с ними считаться. К сожалению, иногда такое мышление крайностями кристаллизуется в то, как мы видим остальную жизнь — даже события, не связанные с травмой.

Основываясь на предыдущем жизненном опыте, мы учимся видеть вещи определенным образом и никак иначе. Даже когда мы узнаём, что наши *чувства* могут быть ошибочными, мы все равно предполагаем, что наши *мысли* должны быть чистой правдой. Однако реальность такова, что не всё, что мы думаем, является истинным, точным, логическим, рациональным и здоровым. Опять же, это более вероятно, если мы пережили какого-либо рода травму. Например, пережившие травму могут безосновательно винить себя в том, что они стали жертвами насилия. Или они могут начать слишком негативно смотреть на себя, на других людей, не проявляющих жестокости, или на жизнь.

Вы можете помнить из первой главы, что диалектика строится на поиске баланса между противоположностями. Диалектическое мышление, также известное как *сбалансированное мышление*, означает, что мы учимся сводить к середине свои радикальные мысли и суждения. Сбалансированное мышление означает, что мы учимся обдумывать вещи с других, новых точек зрения, вместо того, чтобы мыслить всегда одним способом. Сбалансированное мышление также означает, что мы гибкие в своих раздумьях, что мы можем изменить свои взгляды, если появятся новые сведения, и что мы можем смотреть на вещи с чужой точки зрения. Люди, которые учатся развивать схемы сбалансированного мышления, лучше справляются с проблемами, ладят с другими людьми и в целом чувствуют себя лучше.

Взгляните на анонс тем, которые вы освоите в данной главе:

- как связать свои мысли, эмоции и действия (МЭД);
- как определять различные негативные автоматические мысли (НАТ);
- как в три простых хода оспорить свои НАТ;
- как сбалансировать свои мысли, используя МПС (мысль, противоположность, середина).

## ЧТО НЕ ТАК С ВАШИМИ МЭД

Психологи давно отметили, что мысли, эмоции и действия взаимно влияют друг на друга. Еще с 1960-х годов психологи особенно сосредоточились на том, как определенные мысли могут провоцировать определенные эмоции, которые, в свою очередь, подталкивают нас к определенным действиям. Однако последние исследования показали, что эта связь более сложна и нелинейна. Скорее, наши эмоции влияют на мысли точно так же, как мысли влияют на эмоции. По сути, наши мысли влияют и на эмоции, и на действия; наши эмоции влияют и на действия, и на мысли; а наше

поведение влияет и на мысли, и на эмоции (Shoda and LeeTiernan, 2002, среди прочих). Так что, по сути, все влияет на все прочее!

Поскольку мысли, эмоции и действия взаимосвязаны, это также означает, что, добившись изменений в чем-то одном, вы можете изменить и остальное. Некоторые аспекты данной книги посвящены изменению поведения (например, предыдущая глава). Другие аспекты сфокусированы на изменении эмоций (следующая глава). Однако эта глава посвящена изменению мышления по двум причинам. Во-первых, если мы думаем о чем-то, это еще не значит, что мы на 100% правы. Во-вторых, порой проще сменить свои эмоциональные и поведенческие реакции, если мы сможем изменить то, что думаем о чем-то.

Поскольку мысли, эмоции и действия взаимосвязаны, в данном разделе мы сосредоточимся на последовательности, которой уделено больше всего внимания и исследований:

#### **мысли → эмоции → действия**

На самом деле эта последовательность настолько известна, что я решил использовать акроним МЭД, чтобы вам было проще запомнить ее.

Чтобы показать, как эта последовательность работает, воспользуемся примером. Предположим, ваш отец в детстве словесно оскорбил вас. Теперь предположим, что вы испытываете ужас каждый раз, как начальник хочет с вами поговорить, и поэтому стараетесь любой ценой избегать его. Похоже, что весь этот дистресс у вас вызывает начальник, правда? Но так ли это на самом деле? Давайте разберемся с вашими МЭД. Правда в том, что вас, вероятно, посещают мысли вроде “Что ему от меня нужно?” или “Он собирается раскритиковать меня”. И эти мысли, наверняка, заставляют вас бояться и остерегаться его. А эмоции заставляют вас при любой возможности избегать его.

Я хочу, чтобы вы обратили внимание на несколько деталей в этом примере. Во-первых, эта последовательность вполне обоснована, учитывая ваш детский опыт со словесными оскорблениями отца. Отец действительно критиковал вас. И у вас есть веская причина бояться или остерегаться отца. Также вы имеете вескую причину избегать его при возможности. Но применима ли эта последовательность к вашему начальнику? Может, да, а может — нет!

Вторая вещь, на которую я хотел бы обратить внимание в данном примере, это то, что такая последовательность запускается мыслями о вашем боссе — и необязательно именно о нем. Поскольку вы считаете, что он будет вас критиковать (как это делал отец), естественно, что вы будете бояться и пытаться избегать его.

И последнее, на что я хотел бы обратить ваше внимание, это *самоусиление*. Что это значит? Это значит, что чем больше используется эта последовательность, тем больше она будет использоваться впредь. Чем больше вы думаете, что начальник будет вас критиковать, тем сильнее боитесь его. Чем сильнее боитесь, тем сильнее пытаетесь избегать. И чем больше вы пытаетесь его избегать, тем сильнее боитесь его критики. С этого момента начинается новый цикл. Этот цикл иногда называют *самоисполняющимся пророчеством*.

Так что же случится, если вы просто измените свое мнение о начальнике? Вместо того чтобы постоянно бояться потенциальной критики, попробуйте думать о следующем: *“Мой начальник всегда больше хвалил меня, чем порицал. Иногда он ненадолго становится раздражительным, но только в моменты, когда сам испытывает стресс. Поэтому, когда он критикует меня, проблема скорее в нем, чем во мне”*. Если вы будете так размышлять, как это изменит ваши эмоции? Будете ли вы все еще пытаться избегать его любой ценой. Теперь видите, как простой сдвиг точки зрения может облегчить изменение эмоций и действий?

Давайте пристальнее рассмотрим некоторые из этих принципов.

## Работаем с МЭД

Повторите различия между мыслями и чувствами (обратитесь к главе 1). Запишите ниже три примера мыслей и связанных с ними чувств.

Мысли	Чувства
<i>Терпеть не могу своего начальника</i>	<i>Гнев</i>

Сами по себе ситуации редко являются единственными причинами наших эмоциональных и поведенческих реакций. Скорее, наши мысли о ситуации часто влияют на то, как мы чувствуем ситуацию, что, в свою очередь, влияет на наши действия. Кратко опишите недавнюю ситуацию, а затем попытайтесь установить связи между мыслями, чувствами и действиями.

Ситуация: \_\_\_\_\_

<b>Мое мнение о ситуации</b>	→	<b>Моя эмоция</b>	→	<b>Мое действие</b>
<i>Я поздоровался, а она даже не ответила – ну и зазнайка!</i>	→	<i>Гнев</i>	→	<i>Впредь избегать ее</i>
	→		→	
	→		→	
	→		→	

Теперь возьмите ту же ситуацию и посмотрите на нее с точки зрения разума уравновешенного. Попробуйте разобраться, как разная интерпретация одной и той же ситуации вызывает разные эмоции и разное поведение.

<b>Другое мнение</b>	→	<b>Другая эмоция</b>	→	<b>Другое действие</b>
<i>Обычно она здороваается в ответ – может, она о чем-то задумалась?</i>	→	<i>Сопереживание</i>	→	<i>Зайти позже, чтобы проверить, все ли у нее в порядке</i>
	→		→	
	→		→	
	→		→	



Если ваши мысли ошибочны, тогда и эмоции, и действия тоже будут ошибочными. Я называю это *эффектом домино*. Приведите один пример этой последовательности. Начните с краткого описания ситуации.

*Ситуация:* \_\_\_\_\_

<b>Нездоровая мысль</b>	→	<b>Нездоровая эмоция</b>	→	<b>Нездоровое действие</b>
<i>Моя жизнь – сплошная неудача</i>	→	<i>Ненависть к себе</i>	→	<i>Причинение себе вреда</i>
	→		→	
	→		→	
	→		→	

Вы когда-нибудь пытались остановить эмоцию, когда уже подверглись ей? Или прекратить действие, если уже начали его? Задача непростая, правда? Поэтому, чем дольше работает эта последовательность, тем сложнее ее разорвать. Я называю это *эффектом поезда*. Какие три эмоциональные и поведенческие реакции вам особенно сложно остановить, если вы были подвергнуты им?

<b>Эмоция, которую сложно остановить</b>	<b>Действие, которое сложно прекратить</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Бывали ли у вас самоисполняющиеся пророчества? Бывало ли, что ваши мысли о ситуации делали так, что ситуация в самом деле возникала? Или, может, мысли делали ситуацию еще хуже? Взгляните на следующий пример, а затем самостоятельно заполните таблицу.

Ситуация: <i>моя жена выглядит разочарованной чем-то</i>		
Мысли: <i>наверняка она разочарована мной. Я никогда не сделаю ее счастливой</i>	Эмоции: <i>разочарование</i>	Действия: <i>ухожу в оборону и спрашиваю у нее "Что не так на этот раз?"</i>
Ситуация ухудшилась: <i>жена становится еще больше разочарованной или разочаровывается, если до этого все было нормально</i>		

Ваша очередь!

Ситуация:		
Мысли:	Эмоции:	Действия:
Ситуация ухудшилась:		

### Что не так с вашими МЭД

Опишите три случая, демонстрирующие взаимосвязь между мыслями, эмоциями и действиями.

**Ситуация 1:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Что вы думали об этой ситуации: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ваши эмоции: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ваши действия: \_\_\_\_\_

---

---

---

**Ситуация 2:** \_\_\_\_\_

---

---

---

Что вы думали об этой ситуации: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ваши эмоции: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ваши действия: \_\_\_\_\_

---

---

---

**Ситуация 3:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Что вы думали об этой ситуации: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ваши эмоции: \_\_\_\_\_

---

---

---

Ваши действия: \_\_\_\_\_

---

---

---

До текущего момента данной главы вы узнали, что мысли, эмоции и действия взаимно влияют друг на друга. В этом упражнении мы решили сосредоточиться на конкретной последовательности: мысли о ситуации влияют на то, как мы чувствуем ситуацию, что, в свою очередь, определяет нашу реакцию. Однако, как известно, не все наши мысли в полной мере логичные, точные и рациональные. В мышлении мы склонны следовать крайностям, особенно если до этого пережили травму, что, в свою очередь, подтолкнет нас к крайним действиям. Таким образом, одним из способов уравновесить свои эмоции и действия является уравнивание своих мыслей. Но прежде, чем мы научимся это делать, нужно научиться распознавать примеры несбалансированных паттернов мышления.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ “ТАРАКАНОВ” В ГОЛОВЕ

Когда-нибудь смотрели на себя в кривое зеркало? Кого вы там увидели? Конечно, это были вы... но не совсем вы. Вы были длиннее или короче,

шире или уже (или все сразу), чем в реальности. Другими словами, изображение, которое вы наблюдали, было действительно вами, но *искаженной* версией вас.

Так выглядят и искаженные мысли. Искажения возникают, когда наши мысли о ситуации каким-то образом искривляются — они все еще точны, но не *совсем*. Или же эти мысли были верны в прошлой ситуации, а в текущей ситуации не совсем верны. Обычно эти искажения возникают автоматически и чаще бывают чрезмерно негативными — поэтому я зову их *негативными автоматическими мыслями*, или *НАМ*.

Психологи уже давно отметили, что мы склонны к так называемой *негативной предвзятости* (Siegel, 2014). Одним таким примером негативной предвзятости является тот факт, что наш мозг склонен предпочитать ложную тревогу отсутствию тревоги. Подумайте о наших древних предках в джунглях. Предположим, наш предок видит палку, но думает, что это змея. Он почувствует тревогу, но зато выживет. Теперь предположим, что другой наш предок видит змею, но думает, что это палка. Он не испытает тревоги, но зато, вероятнее всего, умрет. Теперь понятно, как негативная предвзятость помогает нам выжить ценой тревоги?

Другим примером негативной предвзятости является тот факт, что наш мозг гораздо быстрее учится на негативном опыте, чем на позитивном. Если не верите мне, задумайтесь над этим: сколько порицаний нужно, чтобы перечеркнуть множество похвал? Всего одно! А сколько похвалы нужно, чтобы перечеркнуть одно порицание? Много!

Негативная предвзятость помогает понять, почему травма так сильно ранит нас. Из-за того, как мы устроены, негативный опыт (травма) надолго застревает в нашем сознании. Чрезвычайно сложно забыть то, что было усвоено из травмирующего опыта.

Негативная предвзятость у людей, переживших травму, точно такая же, как у всех остальных, но ее больше. Как мы знаем, травма — это экстремальная ситуация, которая выводит нас и наши мысли из равновесия. Люди, пережившие травму склонны к более радикальному мышлению в трех направлениях, которые я называю *три “П”* или *ошибками хайндсайта*. Этими тремя “П” являются *персональность*, *постоянство* и *повсеместность*. Это значит, что, когда с вами случается что-то плохое, вы принимаете это как что-то персональное, оно кажется вам более постоянным и повсеместным, чем есть на самом деле. Ошибки хайндсайта характеризуются тем, что вы вините себя за все, что можно и нужно было сделать иначе, чтобы с вами перестали происходить плохие вещи.

Травма сама по себе является персональной, повсеместной и постоянной. Предположим, что вы были изнасилованы после корпоративной вечеринки. Изнасилование — это персональное, ведь это произошло лично с вами. Изнасилование — это повсеместное, ведь оно затронуло все сферы вашей жизни. Возможно, у вас снизилась концентрация на работе, или могли пострадать отношения с мужем, или, возможно, вы стали более раздражительны к своим детям. И, конечно же, изнасилование — это постоянное, ведь время не вернуть вспять и от него не избавиться. Более того, вы можете уже никогда не смотреть на мужчин так, как прежде. Что еще хуже, у вас, скорее всего, будут возникать всякого рода мысли о том, что вы могли или должны были сделать иначе, чтобы избежать изнасилования, которое вы даже не подозревали, что произойдет (ошибка хайндсайта).

Если вкратце, травма непосредственно провоцирует возникновение трех “П” и ошибок хайндсайта. Но реальные проблемы возникают, когда мы начинаем использовать такой образ мышления в остальной жизни. *Все вокруг персональное, все повсеместное, все постоянное, и все можно было предотвратить.* Три “П” и ошибки хайндсайта являются примерами негативных автоматических мыслей. Ниже представлено еще несколько примеров НАМ, которые могут быть вам знакомы (заимствовано из Beck, 2011).

- **Всё или ничего:** когда вы видите все черным или белым и не принимаете во внимание градиент серого. Абсолютные термины (такие как “всегда” или “никогда”) являются верными признаками такого мышления.

*Пример:* “Я никогда не похудею. Я всегда буду толстой”.

- **Чрезмерное обобщение:** когда вы берете одно небольшое сведение и применяете его повсеместно. Чрезмерное обобщение является отличным примером принятия всего более повсеместным и постоянным, чем на самом деле.

*Пример:* “Все мужчины потенциальные предатели”.

- **Ментальный фильтр:** Когда вы фиксируетесь на одном негативном событии, или когда все кажется мрачным и негативным (как при использовании солнцезащитных очков).

*Пример:* “С момента происшествия жизнь стала сущим кошмаром. Жизнь никогда не станет прежней”.

- **Отвод положительного:** когда вы не учитываете или исключаете из расчета что-то справедливо положительное.

*Пример:* “Новая девушка сказала, что я милый, но она просто еще не знает моей истории”.

- **Чтение мыслей:** когда вы уверены, что знаете, о чем думают или что чувствуют другие. Этот тип мышления обычно приводит к самоисполняющимся пророчествам.

*Пример:* “Она даже не кивнула мне сегодня. Наверное, она на меня за что-то обижена. Ну и ладно, если она себя так ведет, то я буду просто игнорировать ее!”

- **Преувеличение:** когда вы берете небольшую проблему и делаете из нее большую проблему.

*Пример:* “Не могу поверить, что меня не приняли в баскетбольную команду. Это так унижительно. Теперь все думают, что я полный неудачник”.

- **Делание катастрофы:** когда вы берете небольшую проблему и превращаете ее в откровенный кризис. Такой тип мышления еще называют “преувеличением на стероидах”.

*Пример:* “Не могу поверить, что меня не приняли в баскетбольную команду. Я начал серьезно задумываться о самоубийстве”.

- **Минимизация:** когда вы берете большую проблему и превращаете ее в небольшую. Этот тип мышления противоположен преувеличению.

*Пример:* “Он ударил меня, но это даже не было больно. Я скрою синяк тональным кремом, и никто ничего не заметит”.

- **Отрицание:** когда вы берете большую проблему и отрицаете ее существование. Этот процесс называют “минимизацией на стероидах”. Противоположность катастрофизации.

*Пример:* “Немного физического контакта в семье не является домашним насилием. Физический контакт означает, что мы любим и заботимся друг о друге”.

- **Эмоциональная аргументация:** когда вы думаете своими чувствами; другими словами, чувства становятся фактами. Или, выражаясь иначе, чувства становятся единственными нужными вам сведениями.

*Пример:* “Я чувствую себя виновной за то, что случился выкидыш. Этого бы никогда не случилось, если бы я не забеременела!”

- **Слишком много “должны”:** когда вы накладываете на себя слишком необоснованные и нереалистичные ожидания. Примером этого являются ошибки хайндсайта, о которых шла речь ранее.

*Пример:* “Мне стоило лучше подумать, прежде чем одевать этот наряд на вечеринку. Конечно, меня изнасиловали”.

- **Слишком мало “должны”:** когда вы не принимаете на себя ответственность за вещи, которые находятся в вашей ответственности.

*Пример:* “И чего они все расстроились, когда увидели меня “обкуренным”. Они просто не знают, что у меня за жизнь!”

- **Присваивание ярлыков:** когда вы заканчиваете следующее предложение неблагоприятными характеристиками: “Я такой/ая \_\_\_\_\_”. Даже ярлыки, которые кажутся нам совершенно точными, являются ярлыками, основанными на одном фрагменте информации, и игнорируют достоверные данные.

*Пример:* “Я такой неудачник. Я заслуживаю такого плохого обращения к себе!”

- **Персонализация:** когда вы принимаете лично на себя то, что к вам никак не относится. Самой тяжелой формой персонализации является обвинение себя за страдания кого-то другого.

*Пример:* “Единственная причина, по которой он изнасиловал меня, это то, что я и есть шлюха”.

- **Смещение вины:** когда вы вините кого-то другого за то, в чем виноваты сами. Этот тип мышления противоположен персонализации.

*Пример:* “Я бы не ударила его, если бы он сперва не начал кричать на меня”.

- **Рационализация:** когда вы пытаетесь сделать что-то рационально правильным, даже если это совершенно неправильно.

*Пример:* “Он не хотел насилловать меня. Он просто любит меня так сильно, что не смог сдержать себя в руках”.

- **Оправдание:** когда вы пытаетесь сделать что-то морально правильным, хотя на самом деле это не так.

*Пример:* “Он не хотел меня насилловать. Моим долгом, как девушки, было убедиться, что он удовлетворен”.



Все эти негативные автоматические мысли, подобно роям тараканов, способны причинить огромный вред вам и другим. К счастью, три простых вопроса могут помочь идентифицировать потенциальных “тараканов”.

Логично ли это?

Есть ли у этого доказательства?

Имеет ли это значение?

Каждый отрицательный ответ на любой из этих вопросов убивает одного “таракана” у вас в голове. И запомните, чтобы победить НАМ, достаточно ликвидировать ее однажды!

### Мои собственные “тараканы”

Есть ли у вас свои собственные НАМ? Обратитесь к длинному списку НАМ и определите пять типов, наиболее свойственных вам. Затем к каждой из них приведите пример.

НАМ	Примеры

## Уничтожаем своих “тараканов”

Давайте попрактикуемся избавляться от своих НАМ. Вспомните недавнюю ситуацию, в которой ваше мышление могло быть не совсем точным. Затем определите НАМ, от которых нужно избавиться. Задайте себе три вопроса, уничтожающие НАМ. Пример упражнения приведен ниже.

Что за ситуация?

*Сегодня день нашей годовщины, а муж еще даже ничего не сказал мне!*

Что вы думали об этой ситуации?

*Наверняка он забыл. Или, что еще хуже, он специально забыл. Может, он меня больше не любит. Может, он завел интрижку?*

Какие типы НАМ вы использовали?

- *Персонализация – я принимала на свой счет то, что не имеет ко мне отношения.*
- *Чтение мыслей – я предполагала, что знаю, о чем думают другие.*
- *Эмоциональная аргументация – я думала своими чувствами; другими словами, я могла использовать свои эмоции, как доказательства.*

**Вопрос 1.** Логично ли это? Если нет, то почему?

*Да, вполне логично, что он мог забыть о годовщине. По крайней мере однажды он уже забывал.*

**Вопрос 2.** Есть ли доказательства этого? Если нет, то почему?

*У меня совершенно нет доказательств того, что у него интрижка.*

**Вопрос 3.** Имеет ли это значение? Если нет, то почему?

*Конечно, наша годовщина важна!*

Основываясь на своих ответах на вопросы, составьте итоговое заключение относительно данной ситуации.

*Однажды он уже забывал о нашей годовщине. Но в прошлом году он притворился, что забыл... А затем пришел домой с великолепным подарком. Интересно, что он задумал в этом году?*

Теперь ваш черед выполнить это упражнение.

Что за ситуация? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Что вы думали об этой ситуации?

---

---

---

---

---

Какие типы НАМ вы использовали?

---

---

---

---

---

**Вопрос 1.** Логично ли это? Если нет, то почему?

---

---

---

---

---

---

**Вопрос 2.** Есть ли доказательства этого? Если нет, то почему?

---

---

---

---

---

---

**Вопрос 3.** Имеет ли это значение? Если нет, то почему?

---

---

---

---

---

Основываясь на своих ответах на вопросы, составьте итоговое заключение относительно данной ситуации.

---

---

---

---

В этом разделе мы усвоили множество мыслительных паттернов, которые обычно характеризуют несбалансированное мышление. Я называю эти мыслительные оплошности негативными автоматическими мыслями, или НАМ. Мы также изучили три простых вопроса, позволяющих идентифицировать потенциальные НАМ. Логично ли это? Есть ли доказательства этого? Имеет ли это значение? Как мы уже знаем, чтобы избавиться от НАМ, достаточно ответить “нет” хотя бы на один из этих вопросов.

## РАБОТАЙТЕ С МПС

В этом разделе мы научимся простому способу трансформировать эти нездоровые мысли (НАМ) в более здоровые. Я называю это *работой с МПС*. Этот навык выполняется в три простых этапа.

**Этап 1. Мысль.** Первым делом идентифицируйте одну из этих назойливых НАМ, с которыми вы ознакомились на прошлом занятии. Допустим, ваша мысль такова: *“Все парни предатели и им нужно лишь одно”*.

**Этап 2. Противоположность.** Найдите полную противоположность этой мысли: *“Все мужчины на протяжении всей человеческой истории были совершенно невинными созданиями и никогда не использовали других людей”*.

**Этап 3. Середина.** Теперь давайте найдем что-то промежуточное между этими двумя мыслями: *“Некоторые люди предатели, но большинство — нет. Суть в том, чтобы научиться, каким людям можно доверять, а каких лучше избегать”*.

Какое из этих трех утверждений будет самым точным? Какую из этих мыслей лучше взять с собой в дальнейшую жизнь? Даже если первая мысль может казаться верной, основанной на вашем личном опыте, но на самом ли деле она самая точная? Видите, как первая мысль ограждает вас от отношений с людьми, которым можно доверять? А понимаете ли вы, как наивна противоположная мысль, и как она подвергает вас дальнейшей виктимизации? В конце концов, осознаёте ли вы, что усредненная мысль является оптимальным подходом для движения по жизни? Многие люди называют эту мысль *сбалансированной реакцией*, или *промежуточным путем*.

Этот процесс называется *диалектическим мышлением*, или *сбалансированным мышлением*, которое является конечной целью этой главы. Как вы узнали в начале главы, сбалансированное мышление требует умения думать взвешенно, а не радикально. Это означает смотреть на вещи с разных новых точек зрения, а не думать одним способом. Наконец, сбалансированное мышление означает, что мы гибкие в своих мыслях, что мы можем изменить свое мнение при получении новых сведений, и что мы можем взглянуть на вещи с чужой точки зрения.

Помимо работы с МПС, вот еще несколько советов для сбалансированного мышления.

- Избегайте слов “всегда” и “никогда”.
- Практикуйтесь смотреть с чужих точек зрения.
- Запомните, что никто (кроме Бога) не знает абсолютной правды.
- Используйте выражение “Я чувствую”.
- Напоминайте себе, что единственной постоянной являются перемены.
- Примите тот факт, что разные точки зрения могут быть в одинаковой мере справедливыми.
- Учитывайте, что все люди имеют хорошие и плохие качества.
- Проверяйте свои предположения.
- Не говорите за других.
- Не рассчитывайте, что другие читают ваши мысли.
- Думайте о том, что все люди разные, и что это огромный дар.

## Работа с МПС

Теперь попрактикуйтесь в трехступенчатом процессе МПС. Сначала идентифицируйте определенную мысль; затем идентифицируйте мысль, противоположную этой; потом определите промежуточную, более сбалансированную мысль. Позже в этом упражнении вы увидите, как быстро и значительно можно снизить свои эмоции, просто сдвинув мысли ближе к середине.

1. Помните какие-нибудь негативные автоматические мысли, или НАМ, из предыдущего занятия? Выберите одну из них. Поскольку это просто тренировка, НАМ не должна быть самой худшей. Например: “Я такая толстая. Я выгляжу отвратительно”.

**Мысль:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Определите полную противоположность этой мысли. Сделайте противоположность глупой, чрезмерной, нерациональной или комической. Например: “Кукла Барби — это точная моя копия. Очевидно же, я — Мисс Вселенная. Хотя, если бы существовала параллельная вселенная, я была бы Мисс Вселенной и там”.

**Противоположность:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Теперь определите сбалансированную усредненную мысль между двумя этими крайностями. Запомните, что не существует единственной правильной промежуточной мысли. На самом деле предпочтительно иметь несколько усредненных мыслей.

*Пример:* “Может, я и немного пышная, но я горжусь тем, что уже скинула столько лишних килограммов”.

**Середина:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Из трех предложенных вариантов (мысль, противоположность, середина) какой наиболее точный, логичный, рациональный и обоснованный? Почему?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Какие эмоции вы испытываете, когда вас посещает изначальная мысль. По шкале от 1 до 100, насколько сильными были эти эмоции? Пример: “Я чувствую подавленность, когда думаю о своем лишнем весе и о том, как отвратительно выгляжу. Я ощущаю депрессию на 75%”.

Эмоция при изначальной мысли: \_\_\_\_\_

Интенсивность эмоции (1–100): \_\_\_\_\_

6. Какую эмоцию вы испытаете, если искренне поверите в усредненную мысль? Ничего, если вы еще полностью в нее не поверили. Но чисто теоретически, как бы вы себя чувствовали, если бы поверили в промежуточную мысль? Пример: “Я все еще буду подавлена, что не достигла своих целей, но проделанная работа поддержала бы меня. Я была бы на 25% подавлена”.

Эмоция при изначальной мысли: \_\_\_\_\_

Интенсивность эмоции (1–100): \_\_\_\_\_

Чтобы продемонстрировать это, взгляните на следующий пример: заметите ли вы разницу, если вы были в комнате с температурой 25 градусов, а через 5 минут она снизится до нуля? Буквально таким же образом вы влияете на свой эмоциональный климат, просто меняя свои мысли!

Естественно, наличие усредненной мысли еще не значит, что вы немедленно или автоматически избавитесь от изначальной мысли. Но по крайней мере изначальная мысль теперь имеет конкурента.

7. Теперь поработаем с МПС. Первым делом запишите одну негативную мысль о себе. Далее определите точную противоположность этого убеждения. Затем найдите мысль, расположенную где-то посередине. Какая мысль, по-вашему, является логически наиболее точной? Повторите эти действия еще дважды.

**Мысль:** \_\_\_\_\_

**Противоположность:** \_\_\_\_\_

**Середина:** \_\_\_\_\_

Какое убеждение логически наиболее точное? \_\_\_\_\_

**Мысль:** \_\_\_\_\_

**Противоположность:** \_\_\_\_\_

**Середина:** \_\_\_\_\_

Какое убеждение логически наиболее точное? \_\_\_\_\_

---

**Мысль:** \_\_\_\_\_

**Противоположность:** \_\_\_\_\_

**Середина:** \_\_\_\_\_

Какое убеждение логически наиболее точное? \_\_\_\_\_

---

Из этой главы вы уже узнали, что мысли влияют на эмоции, которые влияют на действия. Кроме того, мы изучили некоторые распространенные примеры несбалансированных мыслей. В этих упражнениях мы усвоили трехступенчатый процесс для балансировки радикальных мыслей: мысль, противоположность, середина. В следующем разделе мы продолжим практиковать балансировку.

## АКТ БАЛАНСИРОВКИ

К этому моменту мы узнали, что несбалансированное мышление может приводить к несбалансированным эмоциям и несбалансированным действиям. Поэтому мы научились идентифицировать определенные виды несбалансированных мыслей и приводить эти радикальные мысли к середине. Для некоторых работа с МПС — это все, что нужно, чтобы мыслить более гибко. Другим же может понадобиться углубиться в детали.

## Как улучшить сбалансированное мышление

В данном разделе описан методический процесс привлечения разума уравновешенного, который интегрирует все принципы, изученные вами до текущего момента. С помощью всего десяти этапов можно пройти путь к более сбалансированному мышлению!

1. Определение проблемной ситуации.
2. Определение своих мыслей в отношении этой ситуации.
3. Определение своих эмоций в отношении этой ситуации.
4. Определение своих действий при этой ситуации.
5. Определение негативных автоматических мыслей об этой ситуации.
6. Определение мыслей, противоположных НАМ.



7. Определение усредненной мысли, расположенной в промежутке между изначальной и противоположной мыслями.
8. Определение новых эмоций во время этой ситуации.
9. Определение новых действий при этой ситуации.
10. Спросите себя: *мой новый способ поведения при ситуации более эффективен, чем старый?*

Начнем же! Следующее упражнение проведет вас через все этапы.

## Десять шагов к сбалансированному мышлению

Подумайте о недавней ситуации, которой вы хотели бы, чтобы не произошло. Теперь идентифицируйте специфические мысли, эмоции и действия в отношении данной ситуации.

1. **Ситуация:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. **Мысли:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. **Эмоции:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **Действия:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Помните вредные НАМ, о которых шла речь ранее в этой главе? Были ли у вас НАМ в отношении данной ситуации? Если да, то какие именно? Ваши ошибки мышления сделали ситуацию еще хуже? Вызывают ли ошибки мышления еще больше проблем, чем изначальная ситуация?

5. **Ваши НАМ:**

НАМ 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

НАМ 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

НАМ 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Теперь определите мысль, противоположную изначальной, а затем найдите середину.

6. **Противоположная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. **Усредненная мысль:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Наконец, предположим, что вы искренне поверили в усредненную мысль. Какими будут ваши новые эмоции и действия? Изменились ли они?

8. **Новые эмоции:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. **Новые действия:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Запомните, что иногда возможно вызвать новые эмоции и действия, просто изменив свое мышление. Чаще всего, наши новые МЭД помогают нам справиться с проблемной ситуацией эффективнее, чем старые МЭД — даже если мы не можем изменить саму ситуацию! В итоговом анализе задайте себе последний вопрос:

10. **Является ли мой новый способ решения вопроса более эффективным, чем изначальный?** Объясните почему.
- 
- 
- 

Поздравляю, вы прошли все десять шагов. Хотя этот процесс может показаться сложным, с практикой он станет легче. Выполняйте данное упражнение каждый раз, как вам будет нужно разобраться с этими навыками. В данном разделе мы научились использовать уравновешенный разум для изменения своего мышления. Вначале мы научились познавать свои МЭД (мысли, эмоции, действия). Затем — искать негативные автоматические мысли в своих МЭД. В конце мы наблюдали, как МПС (мысль, противоположность, середина) одолевает НАМ.

## РЕЗЮМЕ

В данной главе вы научились мыслить сбалансированно. Сбалансированное мышление означает сводить свои радикальные мысли и убеждения ближе к середине. Сбалансированное мышление означает думать о вещах с новых разных точек зрения. Также сбалансированное мышление означает быть гибким в своих рассуждениях, быть способным изменить свое мнение при появлении новых сведений и быть способным смотреть на вещи с чужой точки зрения.

В частности, мы изучили несколько аббревиатур, которые помогут вам мыслить более гибко. Во-первых, мы научились понимать, что не так с нашими МЭД. Другими словами, вы теперь умеете идентифицировать свои мысли, эмоции и действия в определенных ситуациях. Как вы помните, справляться с экстремальными эмоциями или реакциями легче, если сначала сбалансировать свои радикальные мысли. Во-вторых, мы научились идентифицировать НАМ, которые могут закрадываться в наши МЭД. Вы помните, что НАМ — это так называемые “тараканы” у вас в голове. И эти тараканы определенно будут вредить вашим МЭД. В-третьих, мы узнали, как, работая с МПС (мысль, противоположность, середина), в три простых этапа избавиться от НАМ.

Теперь, когда вы научились уравновешивать мыслящий разум, следующая глава научит вас уравновешивать разум чувствующий. Приготовьтесь к еще большему количеству аббревиатур, потому что в следующей главе вы будете “сеять семена СПУПС”.