

ОСВОБОДИ
СЕБЯ

УВЕРЕННОСТЬ
И СПОКОЙСТВИЕ
ЗА ДЕСЯТЬ МИНУТ
В ДЕНЬ

БЕТ ВУД
ЭНДИ БАРКЕР

Оглавление

Введение	9
ГЛАВА 1. Сосредотачиваемся на своих желаниях	17
ГЛАВА 2. Находим общий язык с собственным мозгом	27
ГЛАВА 3. Открываем возможности перемен	44
ГЛАВА 4. Меняем свои реакции	55
ГЛАВА 5. Выбираем правильные цели	71
ГЛАВА 6. Мыслим позитивно	85
ГЛАВА 7. Позитивный настрой	102
ГЛАВА 8. Подружитесь со своим телом	119
ГЛАВА 9. Дайте волю воображению	135
ГЛАВА 10. Жизнь без стресса	148
ГЛАВА 11. Справляясь с невзгодами	167
ГЛАВА 12. Наслаждайтесь жизнью	192
Программа закрепления	199
Примечания	218
Благодарности	220
Об авторах	221

Сосредотачиваемся на своих желаниях

Что нужно сделать, чтобы важные вещи
оказались в центре вашего внимания,
и как их использовать для повышения
психологической устойчивости

О психологической устойчивости (или резилентности) специалисты говорят уже давно: этой теме посвящены несколько замечательных книг, есть специальные курсы.

Из введения вы узнали, что когнитивно-поведенческая терапия имеет дело с убеждениями и установками. Понимание того, во что мы верим и что считаем правильным, жизненно необходимо для осознания себя как личности. Однако слишком многие в повседневной жизни не задумываются об этом. Они уверены, что некая величина (музыка, филантропия, справедливость — назовите что угодно) очень важна для них, но в действительности она играет очень малую роль. Это яркий пример пренебрежения собой! Как только вы пытаетесь достичь цели, которая противоречит вашим убеждениям, они превращаются в незримые препятствия, отбрасывающие вас назад именно в тот момент, когда вы изо всех сил стараетесь двигаться вперед.

Убеждения подрывают психологическую устойчивость. Прочитав книгу, вы поймете, какие из ваших убеждений вам мешают, а какие — помогают. Вы научитесь превращать убеждения-препятствия

в помощников или вообще избавляться от них, если те не нужны. В результате уровень психологической устойчивости многократно возрастет. Думаете, предстоит тяжелая и опасная работа? Хорошая новость: это не так.

Что такое психологическая устойчивость

В нашем обществе к этому качеству относятся с большим почтением, однако каждый понимает его по-своему. Для начала давайте убедимся, что мы с вами вкладываем в это понятие один и тот же смысл.

УПРАЖНЕНИЕ 1.1. МЕДАЛЬ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

Возьмите листок бумаги или «блокнот осознанности» (если вы уже успели таким обзавестись) и закройте глаза. В программе, как мы уже говорили ранее, нужно включать воображение на полную мощь, поэтому подумайте, кого стоило бы номинировать на награду за психологическую устойчивость. Это может быть знаменитость, прославившаяся смелостью и выносливостью, ваш друг или мама. Вообще любой человек. У вас две минуты на то, чтобы обрисовать характер или действия, предпринятые этим человеком, дающие основания говорить, что он наделен исключительной жизнестойкостью. Запишите все, что пришло вам в голову.

Просмотрите свои записи и выделите те качества, которые кажутся вам важными. Очень часто претендентами на награду люди называют тех, кто преодолел невзгоды и в результате стал сильнее. Вот некоторые слова и фразы, которыми обычно описывают качества, характеризующие психологическую устойчивость:

- выносливость;
- отвага;
- сила воли;
- решительность;
- моральная стойкость;
- способность оправиться от удара.

Теперь давайте подумаем, почему психологическая устойчивость нам так нужна. Что она нам дает, как помогает выживать, процветать, добиваться успеха?

Общепризнанно, что психологическая устойчивость:

- помогает справляться с тревожностью;
- уменьшает риск хронического стресса;
- укрепляет эмоциональный интеллект;
- позволяет лучше разбираться в собственном самочувствии;
- помогает справляться со сложными взаимоотношениями;
- повышает результативность и продуктивность;
- помогает лучше адаптироваться к переменам;
- придает силы противостоять невзгодам.

Скорее всего, в этом списке есть причина, по которой вы приобрели книгу, поэтому можно сделать вывод, что психологическая устойчивость для вас очень важна. Но устойчивость по отношению к чему? Когда мы испытываем в ней потребность?

Задумайтесь, как в ходе каждого из перечисленных ниже сценариев вы могли бы продемонстрировать жизнестойкость.

- Значимое событие (развод, переезд, тяжелая утрата).
- Не столь значительное, но неприятное событие (опоздание на рейс, потеря ключей, финансовые потери).
- Длительные невзгоды (продолжительная болезнь — ваша или кого-то из близких).
- Мелкие неприятности, которые буквально преследуют вас каждый день.

Постарайтесь среди вышеперечисленных сценариев найти тот, с которым вам часто приходилось иметь дело. Подумайте, насколько вы были психологически устойчивы в этот момент. Поставьте себе оценку по десятибалльной шкале. Безусловно, большинство из нас в каких-то ситуациях более устойчивы, в каких-то — менее. Каждый из нас сможет вспомнить человека, который стойко противостоит проблемам на работе, но совершенно не способен справиться с домашними неурядицами. И наоборот. Немного забегаая вперед, скажем, что это зависит от того, в чем эти люди видят смысл своей жизни.

Резилентный ответ на ситуацию

Давайте подумаем, как мы себя ведем, когда ощущаем собственную жизнестойкость. Как это качество помогает нам в рутинных обстоятельствах и нужно ли обращаться к нему постоянно? Для этого выполним небольшое упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 1.2. РЕЗИЛЕНТНАЯ РЕАКЦИЯ

Выберите три ситуации из повседневной жизни, которые могут потребовать от вас резилентности, и запишите два типа реакции для каждой из них.

Например:

Сегодня после обеда начальница должна была выступать на собрании, но почувствовала себя плохо и попросила вас ее заменить.

Нерезилентная реакция: «Ну нет! Я не могу этого сделать! Я не настолько компетентен! Я опозорюсь!»

Резилентная реакция: «Что ж, это замечательная возможность. Я обладаю теми же знаниями, что и мой босс. К тому же у меня есть пара часов на подготовку».

1. Ситуация: _____
Нерезилентная реакция: _____
Резилентная реакция: _____
2. Ситуация: _____
Нерезилентная реакция: _____
Резилентная реакция: _____
3. Ситуация: _____
Нерезилентная реакция: _____
Резилентная реакция: _____

Таким образом можно развить в себе психологическую устойчивость.

Основа психологической устойчивости

Люди привыкли считать, что жизнестойкость — это нечто врожденное, что она либо есть, либо ее нет. Исследования мозга и нейропластичности (мы подробно поговорим об этом в третьей главе) доказывают, что это качество можно развить и укрепить.

Наша реакция на событие или ситуацию зависит от убеждений и взглядов — того значения, которое мы им придаем. Вот почему

несколько человек реагируют на одно и то же событие по-разному. Это ключевой момент, к которому мы неоднократно будем возвращаться. Представьте себе такую ситуацию — массовое сокращение персонала в компании. Один увидит здесь полную катастрофу, а другой — новую возможность.

Интересно, что когда мы смотрим на людей, продемонстрировавших несокрушимость, то видим, что они наделены колоссальной внутренней силой, не всегда заметной в обычных обстоятельствах. Их убежденность и вера настолько велики, что буквально вытаскивают их из самых страшных ситуаций. Мне, Бет Вуд, в 2012 году посчастливилось познакомиться с Терри Уэйтом*, который в течение четырех лет был заложником в Ливане. Та сила, которая «помогла ему все преодолеть», была почти физически ощутимой.

Еще один яркий пример внутренней силы — история Виктора Франкла, узника Освенцима, психиатра и автора выдающейся книги о жизнестойкости «Человек в поисках смысла»**. Если вас интересует эта тема, советуем вам ее прочитать. Впрочем, ее должны прочитать все. Время от времени нам всем нужен новый источник вдохновения.

Слава богу, большинству из нас не приходится переживать травмы столь грандиозного масштаба, но в целом в нашей жизни все работает по тому же принципу. Стоит определиться с тем, что для вас в жизни самое главное, и поместить это в центр вашего существования, как остальное произвольно начнет выстраиваться вокруг. Здесь мы имеем в виду самое главное на данный момент, а не то, что вы считали главным когда-то в прошлом. Как-то к нам на занятия пришла очень милая и умная женщина. Мы попросили ее перечислить свои основополагающие убеждения. Начала она с большим энтузиазмом, а к концу совсем смутилась, поскольку, как оказалось, она вернулась к списку, 22 года назад

* Терри Уэйт — служитель англиканской церкви, который в 1980-х годах по поручению архиепископа Кентерберийского вел в разных частях света переговоры об освобождении захваченных в плен британских граждан. Во время таких переговоров в Ливане в 1987 году священник сам был взят в заложники и освобожден только в 1991-м. *Прим. пер.*

** Франкл, В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. *Прим. ред.*

составленному для университетского преподавателя, на которого ей отчаянно хотелось произвести впечатление. Этот список не просто устарел (хотя, по ее словам, время от времени она проводила его ревизию) — он и в то время был не совсем правдивым. Она внесла в него те качества и убеждения, которые пришлось бы по душе ее педагогу.

Подобная история характерна для большинства из нас. Мы терпеть не можем менять свои фундаментальные убеждения. Действительно, в кого можно превратиться, если начать ими жонглировать? Что станет с нашей личностью, когда убеждения осыплются, как луковая шелуха?

Большинство из нас — если не все! — сотканы из привычек и не любят меняться. Мы избегаем еды, которая не нравилась нам в детстве, не задумываясь о том, что наши вкусы могли измениться. А при наличии убеждений инстинктивное желание держаться за старое только крепнет.

Что такое убеждение

Мы говорим об убеждениях буквально с первых страниц книги. Прежде чем двигаться вперед, давайте подумаем, что мы под ними подразумеваем.

В широком смысле убеждения относятся к политике, религии, закону, расовым вопросам, сексуальным предпочтениям, образу жизни, правам человека. В узком — они касаются определенных людей, ситуаций или аспектов частной жизни.

А теперь давайте перейдем к фундаментальным убеждениям — к тому, что глубоко влияет на вашу жизнь и на тот выбор, который вы делаете каждый день. Начнем с упражнения на осознанность, чтобы войти в соответствующее состояние.

УПРАЖНЕНИЕ 1.3. ОБРАЗНОЕ ДЫХАНИЕ

Мы еще не раз воспользуемся этим упражнением, и по мере продвижения по программе оно будет усложняться.

Дыхание должно помочь успокоиться и развеять мысленные образы. Вам вновь потребуется воображение.

Устройтесь поудобнее, лучше сесть, не скрещивая ноги. Сосредоточьтесь на своих ощущениях: как тело соприкасается со стулом или полом. Дважды вдохните чуть глубже, чем обычно: вдох носом, выдох ртом.

Сейчас, когда вы впервые выполняете упражнение, представьте себе прекрасный, залитый солнцем пляж. Вы стоите в воде, спиной к морю, и смотрите на берег.

Каждый раз, делая вдох, собирайте воду вокруг, а выдыхая — гоните ее к берегу.

Сделайте четыре вдоха-выдоха. Сосредоточьтесь на образе пляжа. В полной мере используйте воображение, представляйте пейзаж в деталях. Какого цвета песок? Какая погода? Видите ли вы что-либо, кроме пляжа? Вода холодная или теплая? Если во время выполнения упражнения вам приходят посторонние мысли, развейте их и вернитесь к образу пляжа.

- Вдох. Выдох.
- Вдох. Выдох.
- Вдох. Выдох.
- Вдох. Выдох.

УПРАЖНЕНИЕ 1.4. ДАВНИЕ УБЕЖДЕНИЯ

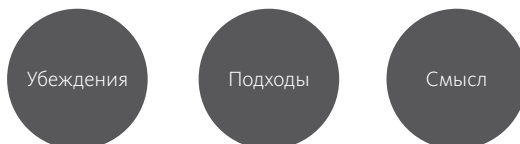
Выпишите наиболее важные из ваших давних убеждений. Рядом с каждым из них отметьте, когда вы обрели его и когда в последний раз подвергали пересмотру (если вообще когда-либо это делали).

УПРАЖНЕНИЕ 1.5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНОГО УБЕЖДЕНИЯ

Закройте глаза, подумайте и обозначьте ценные для вас убеждения или то, что, как вам кажется, сформировало вас как личность и повлияло на вашу жизнь в целом. Запишите их.

Это был первый шаг на пути к свободе. Помните, в основе психологической устойчивости лежит важное трио: убеждения, подходы и смысл.

Основа психологической устойчивости



В течение нескольких дней старайтесь мысленно возвращаться к убеждениям, подходам и важным вещам, которые придают вашей жизни смысл.

Как и в случае с осознанностью, речь идет о том, чтобы научиться определять и описывать свои убеждения. О каких-то вы уже знаете, другие же хранятся в глубине вашей души. Какие-то выскакивают, словно чертик из табакерки: сюрприз! Энди, например, всегда считал, что когда звонишь или стучишь в чью-то дверь, то до того, как тебе откроют, надо *обязательно* сойти с порога! Вот и получается, что убеждение, которое один считает вполне разумным, другому кажется смешным и нелепым.

Попробуйте подумать, в чем выражается то или иное убеждение:

- в оценках;
- в эмоциях;
- в поведении.

Мы обнаружили, что проще всего разобраться в этом, вспомнив телеперсонажа, который вас бесит (всегда есть подобные одиозные личности из тех, с кем мы не знакомы). Итак, вы можете отреагировать на эту личность:

- оценка: «Я считаю, что X просто идиот» (можете выразиться и покрепче);
- эмоции: «Каждый раз, когда я вижу X, я выхожу из себя»;
- поведение: «Увидев X на экране, я всегда выключаю телевизор».

Вернитесь к любому из своих убеждений и запишите его.

- Оценка: _____
- Эмоции: _____
- Поведение: _____

Как определить смысл жизни

Мы уже говорили, что вы научитесь выявлять те убеждения, которые вам помогают, и помещать их в центр своего существования. Соединив их с ценностями, целями и тем, что вы считаете смыслом жизни, вы легко сможете решить все поставленные перед вами задачи.

Сейчас давайте попробуем определить смысл жизни; он может меняться, поэтому придется выполнять это упражнение несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ 1.6. СМЫСЛ ЖИЗНИ

Вернитесь к списку убеждений, который вы составили ранее. Поставьте галочку рядом с теми из них, которые доставляют вам удовольствие, и крестик рядом с теми, которые вас расстраивают.

Поставьте еще одну галочку рядом с тем убеждением, которое, на ваш взгляд, придает вашей жизни смысл.

И наконец, сформулируйте и запишите этот смысл. У кого-то это будет нечто концептуальное: «творить добро», «сделать мир лучше». А у кого-то что-то более конкретное, например «защищать семью».

Вопросы и ответы

В конце каждой главы мы собрали часто задаваемые вопросы по теме и ответили на них.

Укрепление психологической устойчивости — это, конечно, дело хорошее, но не проще ли взять себя в руки, проявить силу воли? Разве это не решает задачу?

Такой подход скорее создает проблемы, чем избавляет от них. Mind Fitness делает упор на гибкость, на способность меняться. Потратьте время на поиск причины, из-за которой затруднение возникло, и проблема будет решена, а не спрятана.

Положа руку на сердце, не могу сказать, что в моей жизни есть какой-то «смысл». Утром я иду на работу. Вечером возвращаюсь домой. Смотрю телевизор. И так изо дня в день. Это что, странно и необычно? Почему у меня нет того, что, судя по всему, есть у других?

Смысл жизни — это не обязательно что-то грандиозное, выдающееся. Ваш смысл жизни вполне может заключаться в работе.

Или во времени, которое вы проводите с друзьями. Или в футболе. В вечерах наедине с дорогим вам человеком. В семейных ужинах. В простых радостях или в том, на чем строится все ваше существование и что составляет вашу личность. Это все и есть смысл жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 1.7. ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО

Это короткое упражнение призвано закрепить то, что вы узнали в этой главе. Делайте его с закрытыми глазами, если вам это удобно.

1. Представьте лица трех человек, обладающих психологической устойчивостью.
2. Опишите ситуацию, в которой вы сами проявили жизнестойкость.
3. Факторы, определяющие психологическую устойчивость, — это убеждения, смысл и...
4. Вспомните, что вы чувствовали после упражнения «Образное дыхание».
5. Приведите примеры убеждений (общего и не столь масштабного), которых вы придерживаетесь сейчас или придерживались в прошлом.
6. Чувствуете ли вы себя психологически более устойчивым, когда осознаете смысл своей жизни? Почему?
8. Подумайте об убеждении, которое дарит вам наибольшую радость.

Резюме

Вы начали осознавать, что для вас важнее всего в жизни. Дальше вам предстоит выяснить, какие убеждения вам помогают, а какие мешают и как их изменить или перенаправить, чтобы связать с основными целями и амбициями. Постепенно вы научитесь, встретив непреодолимую преграду на пути, делать шаг в сторону, чтобы взглянуть на мир по-новому.

