



Хватит говорить себе гадости

...
Один из неприятных аспектов работы терапевта заключается в том, что приходится выслушивать, как люди ругают себя — за последние восемь лет я наслушалась всякого. Порой человек откровенно ненавидит самого себя, а иногда обесценивает себя косвенно.

Однако существуют гораздо более приятные и эффективные способы реагировать на происходящее в вашей жизни и голове. К счастью, поток гадостей в свой адрес можно прекратить — *просто перестаньте говорить их*. Да, вот так просто. Если вы разочарованы, можете отыскать чек на книгу и вернуть ее в магазин, без проблем. В противном же случае рекомендую устроиться поудобнее — менять привычный образ мыслей будет чертовски тяжело.

Впрочем, вас наверняка обрадует тот факт, что вы будете учиться этому у настоящего эксперта, который сам смог справиться с негативным мышлением и внутренним диалогом. Помимо этого, раньше я страдала бессонницей, постоянно тревожилась и слишком много думала, переживала панические атаки, умело накручивала себя и страдала перфекционизмом (об исцелении от последнего я расскажу в книге-продолжении под названием «Ужасы, которые пережил ваш терапевт»).

В двадцать три года в течение всего одной недели я съехала, а затем рассталась с человеком, за которого собиралась замуж. Справлялась я с этим плохо — просить о помощи не позволяла моя дурацкая гордость. В это же время я училась на клинического психолога и имела серьезные проблемы с душевным здоровьем. Крах иллюзий тяжело ударил по мне, и чары романтических историй, которые я так любила, рассеялись, как дым.

Подруга дала мне почитать (первую для меня) книгу о практике осознанного внимания «Когда все рушится: хорошие советы для трудных времен» Пемы Чодрон — эта информация изменила мою жизнь. В числе многого в ней объяснялось, насколько вредным для человека может стать его внутренний голос, и описывались способы урезонить глубинного паникера и ненавистника.

Я начала сознательно менять стиль разговора с самой собой и погрузилась в практики осознанного внимания, чтобы научиться присутствовать в настоящем моменте и поменьше осуждать... все на свете. С каждой секундой сочувствия к себе, проявленного в трудные времена, мой внутренний диалог преображался и становился гораздо добрее. Я научилась ловить себя на



построении негативных сценариев и общаться с собой в более здоровом ключе.

На страницах этой книги мы рассмотрим различные подходы к общению с собой как с любящим другом, а не враждебным противником. Мы вместе разберемся, как творчески преобразовать самокритику и негативное мышление в доброту к себе, осознанное понимание, самообладание и позитив.

В процессе чтения книги я рекомендую вам вести дневник или делать заметки в записной книжке (можно в телефоне!) — для удобства выполнения упражнений. Отвечайте на вопросы не торопясь, обдуманно, честно размышляя над своим опытом.

Итак, прежде чем эта книга отправится пылиться на полку к остальным непрочитанным психологическим изданиям, возьмите записную книжку и ответьте на следующие вопросы.

Говорить гадости себе или о себе было полезно?

Обесценивание себя помогло вам добиться позитивных стабильных перемен, к которым вы всегда стремились?

Ругая себя, вам удалось повысить мотивацию и уверенность в себе?

Злой внутренний критик как-то помог вам осуществить ваши мечты?

Ваше восприятие жизненных проблем сделало вашу жизнь проще и полноценней?

Если вы ответили что-то в духе: «Ну... не совсем», — у вас в руках нужная книга. Как психотерапевт и коуч я работаю с клиентами, чей обесценивающий внутренний



Кейти Краймер

диалог, ограничивающие убеждения и навязчивые мысли влияют практически на все аспекты их жизни, и вижу, как гадкий внутренний голос лишает их способности наслаждаться ее дарами.

И сейчас я скажу вам то, что обычно говорю своим клиентам: вы должны решить прямо сейчас, что ваш образ мыслей и способ общения с самими собой больше не эффективны. Вам необходимо признать тот вред, который вы наносите своему самоощущению, и взять на себя ответственность за выбор выражений при общении с собой.

Когда вы откажетесь от прежних способов восприятия себя и своей жизни, каждое мгновение станет для вас возможностью сделать выбор в пользу адекватности, доброты и конструктива в процессе внутреннего диалога. Но должна предупредить, что в рамках этой книги невозможно описать все методы борьбы с негативным мышлением. Ни одна книга не расскажет до точности в мелочах, что вам нужно делать — и моя в тоже. Однако главное для вас — признать, что страдания не исчезнут, пока вы не измените привычные способы мышления и твердо не решите выяснить, как обрести свободу. Надеюсь, что эта книга сделает выбор очевидным: изменить внутренний диалог или продолжать страдать. Это зависит от вас.

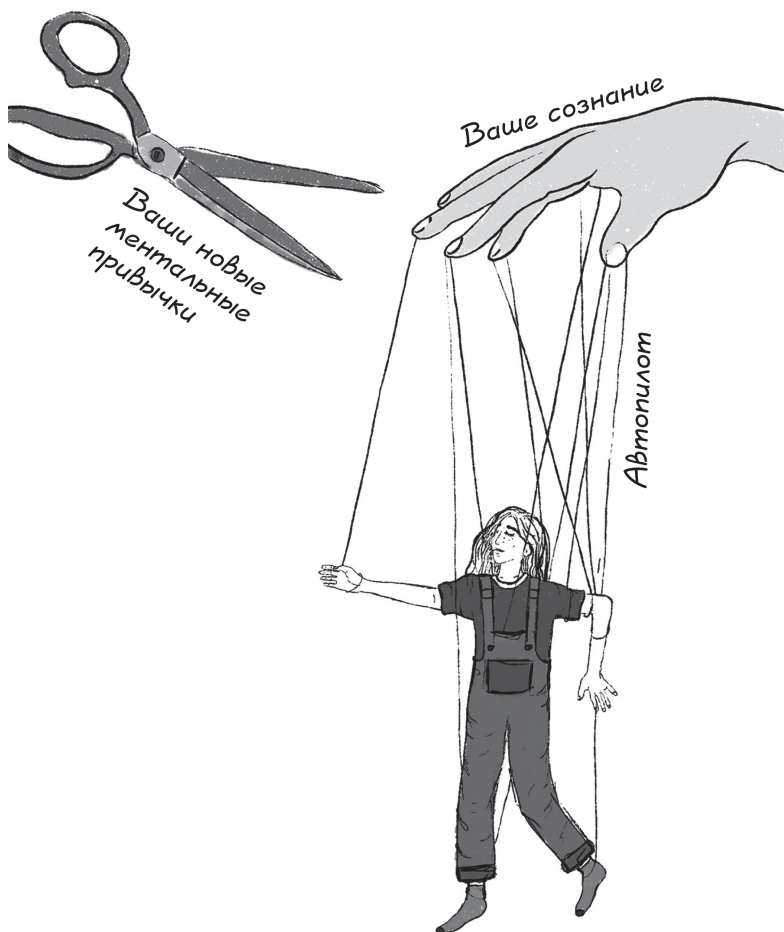
Коротко о негативном Внутреннем диалоге



Добро пожаловать на мой мини-семинар под названием «Особенности самоуничижения». Начнем с основ

“Хватит говорить себе гадости”

этого явления: наш мозг производит мысли благодаря раздражению нейронов в сети, подобной электрической. Мысли могут иметь позитивную, негативную или нейтральную валентность и, как правило, касаются нас самих, других и окружающего мира.



Это могут быть мысли, несущие беспокойство, предположения, впечатления, концепции, идеи, представления, вопросы, мнения, убеждения, интерпретации и многое другое. Внутренний диалог — это речь или мысли, которые мы обращаем к себе, подобно героям Шекспира, правда, *при отсутствии* талантов последнего. Внутренний диалог — это также сознательные реакции в ответ на определенные мысли или опыт, и они могут быть очень разными — от уничтожающей самокритики до воодушевляющей доброты к себе. Бессознательный или более сознательный *негативный* внутренний диалог со временем наносит ущерб нашему самоощущению, чувству собственного достоинства и самооценке.

В ходе эволюции мозг приучился ставить выживание превыше самоанализа. Древнейшие отделы мозга были сформированы в целях самозащиты и еще не развились до степени, позволяющей адекватно реагировать на эмоциональные угрозы или угрозы со стороны эго, имеющие сложную природу. Когда наши предки не были уверены в том, что шорох листьев в лесу безопасен для племени, они не тратили время на самоанализ, реакция борьбы или бегства оберегала их, становясь оптимальным ответом на потенциальную угрозу.

Наш мозг отдает приоритет *негативу*, и поэтому неблагоприятные события уверенно преобладают в нашем внутреннем мире над благоприятными. В очень давние времена тот, кто наиболее эффективно реагировал на угрозы, сохранял жизнь и продолжал род, тем самым подкрепляя эту особенность функционирования мозга.



Давайте также кратко коснемся понятия эгоцентризма — то есть склонности считать себя центром собственной вселенной и неспособности понять точки зрения других, — поскольку он играет важную роль в любой версии негативного внутреннего диалога. При этом, что проявлять эмпатию — это моя работа, и я до сих пор часто ошибочно полагаю, что люди видят мир так же, как я.

Когнитивные отклонения — это ошибки мышления, влияющие на то, как мы строим свою индивидуальную реальность. Я хочу, чтобы вы запомнили это: субъективная реальность формируется на основе нашего восприятия происходящего, а не объективных фактов. Таким образом, наши убеждения по поводу себя и других — не обязательно верные — это то, что в конечном итоге определяет наши решения, суждения о себе и других и все остальные реакции.

Наш мозг более охотно распознает негативные стимулы, а также побуждает нас фокусироваться на них. И чем больше мы уделяем внимания негативу, тем больше мозг преувеличивает его значимость, закрепляя цикл негативного мышления. Наш разум не настолько надежен, как хотелось бы, и зачастую выдает неточную информацию, искажая реальность.

Когнитивные искажения — это иррациональные мысли с негативным уклоном, которые вызывают и подкрепляют негативные эмоции и внутренний диалог. Усиливаясь со временем, такой искаженный образ мыслей служит основой для вредоносного уничижительного тона в общении с собой. Вот несколько основных категорий вредного внутреннего диалога.



Кейти Краймер

КАК БУДТО ЛОГИЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ

Я не очень хорошо рисую — нет смысла заниматься искусством.

Я боюсь высоты — незачем ходить в парк аттракционов.

Я обидел ее и поэтому, вероятно, заслуживаю того, чтобы долго испытывать чувство вины.

КАК БУДТО ОБЪЕКТИВНЫЕ СУЖДЕНИЯ

Я провел(а) в этом приложении для знакомств уже не одну неделю, и лишь раз меня пригласили на свидание — я никому не нравлюсь.

Я провалил(а) два экзамена по математике — я не смогу перейти в следующий класс.

СУЖДЕНИЯ, ОСНОВАННЫЕ НА СТРАХЕ И НИЗКОЙ САМООЦЕНКЕ

Мне определенно откажут.

Ничего из этого не выйдет, не буду это делать.

Мне лучше не вступать в разговор, все равно ничего интересного не скажу.

ОТКРОВЕННО УНИЧИЖИТЕЛЬНЫЕ И ЗЛЫЕ СУЖДЕНИЯ

Я недостойн(йна) любви.

Я — идиот. Я — неудачник.

Я никогда не добьюсь ничего серьезного.