

Артем Федоров

50+ психологических техник
на каждый день

Часть 4



16+

Артем Иванович Федоров
50+ психологических техник
на каждый день. Часть 4

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51608946

SelfPub; 2020

Аннотация

Данное пособие – набор техник, методик, упражнений, которые могут быть полезны в работе психолога, консультанта или психотерапевта. Вы найдете богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Содержание

Вступление	5
1. 10 самых распространенных видов депрессии	6
2. Психосоматику нужно корректировать через поведение	8
3. Медитация «4 кубка»	10
4. Где живет печаль?	12
5. Как сделать правильный выбор, если вы сомневаетесь?	14
6. Упражнение «Бутерброд с мухой»	15
7. Образ идеального Я	17
8. Как получить максимальное удовлетворение от секса	18
9. Взаимная интимная удовлетворенность	20
10. Опасная ошибка мышления, которую мы часто совершаем	22
11. Вы давно мечтаете избавиться от вредной привычки?	23
12. Игра «Четыре двери»	25
13. Критические моменты переживания горя от утраты близких	28
14. Упорство – ментальная ловушка	31
15. О надежде	33
16. Ревность	34

17. Как сказать «нет» и никого не обидеть	38
18. Как избавиться от болезненных воспоминаний?	40
19. Почему сложно решить проблему самостоятельно?	42
20. Подражание, как избавление от страхов	43
21. Ассоциативный ТЕСТ на взаимоотношения с партнером и восприятие жизни	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Вступление

Друзья, это пособие – продолжение уже нашумевшей серии "50+ психологических техник на каждый день". Еще больше методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов. Богатый материал для работы с такими темами как психосоматика, страхи, агрессия, горе, депрессия, стыд, обиды, отношения, зависимости, привязанности, самооценка, уверенность в себе, смысл жизни и многое другое. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

1. 10 самых распространенных видов депрессии

1) Тревожная – основным депрессивным признакам добавляются беспричинная тревога, суетливость, общее беспокойство.

2) Астеническая – депрессия истощения. Преобладает чувство усталости, внешне – оттенок изможденности, человек может даже серьезно похудеть.

3) Ипохондрическая – связана с беспокойством за свое здоровье, ощущение непонятого недомогания, плохие мысли типа "а уж не рак ли у меня".

4) Гневливая (дисфорическая) – абсолютно все раздражает, выражение лица становится недобрим, взгляд исподлобья. Приступы гнева чередуются со слезами, обидчивостью, агрессивностью.

5) Брюзжащая – человек ноет, жалуется, пребывает в состоянии хронического недовольства всем на свете.

6) Маскированная (скрытая) – проявляется не в виде психического расстройства, а маскируется под болезни внутренних органов – сердца, желудка и т. д.

7) Улыбающаяся – внешне человек кажется доброжелательным, улыбчивым, но под этой маской скрываются без-

участие (ах, оставьте меня все. . .), тоска и душевная боль. Самая опасная форма в плане суицида.

8) Апатическая – полное безразличие к окружающему, ничего не хочется, "ничто не радует, не ранит. . . ".

9) Ангедоническая – утрата чувства радости, пресыщенность эмоциями, ощущение душевного тупика. Депрессия великих императоров и успешных бизнесменов.

10) Депрессия без депрессии – собственно хандра, сплин, недовольство собой и всем миром, сомнения, когда человек не находит себе места и не может определиться, чего же хочет на самом деле.

2. Психосоматику нужно корректировать через поведение

Люди с психосоматическими расстройствами – не просто невротики, которым достаточно выплакаться и выговориться, чтобы наступил психотерапевтический эффект.

Психосоматическая болезнь развивается не на пустом месте. Клиенты приходят к нам с серьезными изменениями в психике. Чтобы терапия сразу начала давать результат, клиент был готов продолжать ее и постепенно меняться, лучше начинать работать с симптомами как с отдельными проявлениями проблемы.

С психосоматическими расстройствами важно работать на разных уровнях:

Уровень симптома – важно научить клиента оказывать себе помощь здесь и сейчас.

Уровень причины – что вызвало болезнь и почему?

Уровень последствий – на что влияет болезнь и как?

Уровень саботажа и вторичных выгод болезни – в чем скрытая польза болезни?

Уровень осознания и выводов. Любая болезнь – это сигнал, что что-то следует перестать делать и/или что-то начать делать?

Уровень идентичности, убеждений и способностей. Какой я в болезни? Во что я верю? Что могу?

Эффективная психотерапия при психосоматике всегда работает с жизненным пространством клиента. Клиенту обязательно нужны домашние задания, которые направлены на изменения поведения и привычек.

3. Медитация «4 кубка»

Представьте, что вы находитесь на опушке леса. Опишите ее. Какая она? Какая погода время года, время суток?

Представьте себе лес. Какой он? Что вы чувствуете?

Представьте себя на этой опушке?

Перед вами четыре волшебных предмета:

1. Волшебная монета. Какая она? Какими свойствами обладает? Как вы будете ею пользоваться?

2. Волшебный меч. Какой он? Какими свойствами обладает? Как будете им пользоваться?

3. Волшебная кубок. Какой он? Какими свойствами обладает? Как будете им пользоваться?

4. Волшебный посох. Какой он? Какими свойствами обладает? Как будете им пользоваться?

ЗНАЧЕНИЯ

ЛЕС – это внешний мир. Описание леса соответствует отношению к миру.

Посохи – связаны с ростом, развитием и стремлением к цели, а также с проявлением инициативы и амбициями.

Чаша связана с чувствами и эмоциями, а также со здоровьем.

Монета – с финансовым миром и стабильностью.

Меч – защита, оборона.

4. Где живет печаль?

Мы радуемся, грустим, боимся. А наше тело – инструмент для реализации эмоций. Именно оно помогает нам их испытывать.

Если все упростить, то любая эмоция – это набор гормонов и мышечного напряжения.

Но если тело реализует наши эмоции, то через тело мы можем научиться управлять ими.

Печаль, грусть, тоска – это тяжелые эмоциональные переживания.

Они забирают массу энергии и могут стать началом тяжёлых депрессивных состояний.

Люди разные. Некоторые быстро справляются с грустью, как только причина её исчезает, а некоторые застревают в этом состоянии надолго.

Как помочь себе?

Разные чувства застревают в разных мышцах.

Где же прячется печаль?

Вы видели грустных людей?

Плечи опущены и стянуты вперёд, голова висит, грудная клетка наряжена, сжата.

А сейчас попробуйте сделать небольшое упражнение – эксперимент.

Сядьте на стуле, широко разведите руки в стороны и немного откиньте голову назад, расслабьте мышцы грудной клетки. Глубокий вдох и долгий выдох.

А теперь – вспомните что-нибудь печальное.

Обратите внимание, что в таком положении вы не сможете долго сохранять состояние грусти. Оно или уйдёт, или вам захочется опустить плечи, шею, зажать мышцы туловища.

Напрячь область грудной клетки в такой позиции невозможно, а значит, нет и мышечного зажима, который «удержит» грусть на физическом уровне.

Выполняя это упражнение, вы приучите грудные мышцы быть расслабленными, подвижными, дышащими, широко расправленными.

Вы разрушите форму тела и мышечный зажим, которые удерживают грусть на физическом уровне и таким образом просто растворите эту эмоцию.

Конечно, если возникнет новый повод погрустить, грусть вернётся. Но вы же теперь знаете, что с ней делать.

Умение сохранять, возвращать себе душевное равновесие важный навык. Только в таком состоянии человеку легко накапливать энергию, силу, повышать харизму, реализовывать себя, свои цели и получать удовольствие от жизни.

5. Как сделать правильный выбор, если вы сомневаетесь?

Если вам сложно принять выбор, посмотрите на выбор перед вами различными способами. Поразмышляйте над следующим:

– Если бы этот выбор был песней или мелодией, какой бы она была?

– Если бы этот выбор был фильмом, то каким он был бы?

– Если бы этот выбор был знаменитой личностью, кто бы это был?

– Если бы этот выбор был телесным ощущением, каким бы оно было?

– Если бы этот выбор был воспоминанием, какое бы это было воспоминание?

Обратите внимание, какие ответы приходят и как каждый из них заставляет вас чувствовать.

Если ответы вызывают у вас сильный дискомфорт, то скорее всего пока ещё этот выбор не следует делать.

6. Упражнение «Бутерброд с мухой»

Если после праздников вам сложно ограничить употребление сладостей, мучных изделий и жирной пищи? выполните это полезное упражнение.

Каждый раз, когда руки тянутся к чему-то вредному, представьте, что в этом продукте есть мухи.

Чем ярче вы это представите, тем больше гарантии, что тягу к вредным продуктам испытывать уже не будете.

Вообразите, что вы делаете себе вкусный, свой любимый бутерброд с жирной бужениной. И под куском буженины лежит большая муха (можно несколько), которая на ваших глазах увеличивается до размера бутерброда. А теперь, попробуйте свой бутерброд съесть...

Также можно представить на месте бутерброда любое другое ваше лакомство.

Для большего впечатления можете это изобразить на бумаге, которую повесьте над обеденным столом, и смотрите каждый раз, когда захочется отправить в рот что-нибудь из того, от чего раньше не могли удержаться.

Чтобы приучить себя к полезной пище. Почаще представляйте себя стройной и красивой, употребляя то, что полезно.

Помните, вы – то, что вы едите!

7. Образ идеального Я

Чтобы получить представление о разнице между вашим идеальным и реальным Я, напишите список своих качеств, которые вы считаете недостатками.

Например:

«У меня 5 кг лишнего веса. »

«Я очень жадный, особенно в отношении книг. »

Теперь перепишите те же самые утверждения, но подчеркивая разницу между вашим реальным и идеальным Я

Например:

«В идеале я должен весить на 5 кг меньше. »

«В идеале я щедрый и одалживаю или дарю свои книги друзьям, если они просят об этом. »

Сравните свои утверждения. Есть ли среди ваших целей нереальные? Следует ли изменить некоторые из целей, приведенных в описании Я-идеального? Если да, то почему?

Теперь возьмите свои недостатки и потренируйтесь в смене ярлыков.

Например,

«Меня можно было бы назвать толстым, а можно было бы «человек в хорошем теле. »

«Меня можно было бы назвать жадным, а можно было бы «бережливым. »

8. Как получить максимальное удовлетворение от секса

1. Хороший секс начинается до постели.

2. Не ожидайте, что партнер сможет прочесть ваши мысли. Разговаривайте и фантазируйте друг с другом. Чем чаще, тем лучше.

3. То, что понравилось однажды, может раздражать или не вызывать возбуждения в другой раз. Помните, секс любит разнообразие.

4. То, что было когда-то отвергнуто, при других обстоятельствах или настроении может оказаться источником сильной страсти. Помните, секс любит разнообразие.

5. Изучайте различные позиции, места, сценарии. Чаще разговаривайте, фантазируйте и договаривайтесь. Помните, секс любит разнообразие.

6. Не допускайте раздражения и гнева во время полового акта. Чтобы справиться с раздражением, лучше всего постараться понять его источник и вместе обсудить возникшую проблему.

7. Не следует во всех случаях ждать «подходящего настроения». Аппетит приходит во время еды.

8. Знайте свой секс-арсенал: губы, руки, пальцы, язык,

речь, звуки и др.

9. Будьте информационно сексуально подкованы и сексуально раскованы.

10. Сделайте два раза хорошо и приятно своему партнеру. Первый раз – на свой вкус, второй раз – на его вкус. Попросите его о том же.

11. Убедитесь, что всегда есть смазка.

12. Знайте свои "ух-ты-зоны", "может-быть -зоны", "ни-ни-зоны". А также зоны партнёра.

После полного взаимного удовлетворения в знак нежной благодарности крепко обнимите друг друга.

9. Взаимная интимная удовлетворенность

ТЕСТ

Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет», а потом попросите партнера поставить вам свои оценки. Оценки сложите и полученную сумму разделите на два. Затем таким же образом протестируйте партнера.

Удовлетворяет ли вас:

1. Частота ваших сексуальных отношений?
2. Продолжительность предшествующих половому акту прелюдий?
3. Эти прелюдии?
4. Различные типы поведения в сексуальных отношениях?
5. Частота ваших оргазмов?
6. То, что происходит после полового акта?
7. Продолжительность контакта после полового акта?
8. То, насколько часто у вас возникает желание заниматься сексом?
9. То, насколько часто возникает желание заниматься сексом у вашего партнера?
10. То, как уверенно вы себя чувствуете в половой сфере?
11. То, как уверенно чувствует себя в половой сфере ваш

партнер?

12. То, как свободно вы чувствуете себя в интимных отношениях?

13. То, насколько свободно чувствует себя в интимных отношениях ваш партнер?

14. Степень самораскрытия между вами и вашим партнером?

15. То, как ваш партнер способен понимать ваши интимные потребности?

Обменяйтесь с партнером своими ответами.

Если кто-то из вас набрал менее 20 баллов, обсудите области совместной неудовлетворенности. Затем стоит перейти к рассмотрению моментов, вызывающих беспокойство у каждого по отдельности.

10. Опасная ошибка мышления, которую мы часто совершаем

Человеку свойственно объединять совершенно разные понятия: Идентичность и Поведение

Мама говорит ребенку: «Ты плохой», имея в виду плохой поступок. Ребенок в этот момент воспринимает себя плохим.

Другими словами, "Ты не ОК, потому что твои действия не ОК".

И наоборот, если человек делает хорошие вещи, значит он – хороший.

Игнорируется тот факт, что он это может делать ради выгоды, с целью мошенничества, обмана и прочее.

В семейной психотерапии, важно обозначить каким человек видит своего супруга ОК или не ОК и почему. . . . И разделить оценку личности и оценку поведения.

Такое смешение – одна из главных причин конфликтов в паре.

11. Вы давно мечтаете избавиться от вредной привычки?

Вот вам техника в подарок

Мы можем воспринимать свои вредные привычки как часть нашей личности, поэтому все попытки избавиться от них будем расценивать как смерть Я, как лишение нас чего-то важного.

Привычка создаёт ложную идентичность.

Я курильщик/алкоголик/наркоман/тайный обжора.

Поэтому критически важным является осмысление привычки и тяги как внешнего, навязанного, чужеродного.

Ярко и красочно делает это Алан Карр, помогая дистанцироваться от никотиновой тяги, визуализируя ее в виде монстра, засевшего у нас в мозге.

Без проведения границы, борьба с вредной привычкой будет бессмысленна.

Важно определить свою идентичность:

Я – это Я.

Мои привычки – это не Я.

Какой Я на самом деле без привычки?

Напишите сочинение "Я: вчера, сегодня, завтра".

Очень помогает осознать, что «я» вчера, сегодня и завтра

– это три разных человека.

«Я вчера» – это «ты» до привычки, как ты жил без привычки, как общался, как радовался.

Даже если это было очень-очень давно, вспомни себя настоящего. Не можешь вспомнить – пофантазируй.

«Я сегодня» – это «ты», совершающий действие. Именно «ты сегодня» делаешь желаемые действия, часто физически и эмоционально трудные. Которые помогают тебе обрести себя настоящего.

«Я завтра» – это та личность, которой (обязательно) ты станешь, обретя себя настоящего, свободного от рабства вредных привычек. Каким ты хочешь стать, когда привычка будет в прошлом? Возможно "Я завтра" будет частично напоминать вам "Я вчера".

Важно определить свою идентичность:

– я тот, кто питается здоровой пищей,

– я тот, кому нравится движение,

– я тот, кто любит свое тело,

И т. п.

Как только вы напишите эти три сочинения, лягте спать и с завтрашнего дня возьмите сочинение "Я завтра".

Зачеркните слово "завтра" и напишите "сегодня".

Отныне осознавайте себя именно в этой идентичности. Почаще напоминаете себе

Кто вы на самом деле.

12. Игра «Четыре двери»

Цели: Эта игра предназначена для более старших детей. Они здесь могут обратиться к волнующим их вопросам в настоящем, могут вспомнить прошлое или заглянуть в будущее. В конце игры опыт воображаемого путешествия используется как основа для творческого сочинения.

Возраст: с 10 лет.

Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку, по возможности – аудиокассета с записью спокойной музыки.

Инструкция: Сядьте поудобнее. Я приглашаю вас сейчас в одно воображаемое путешествие. Закройте глаза и три раза сделайте глубокий вздох. . .

Представь себе, что ты стоишь в пустом помещении с белыми стенами. . . Прямо перед тобой дверь. . . На ней написано: «Прошлое». Ты читаешь надпись. Осмотри дверь получше, но не открывай пока ее. . . (20 секунд.) Теперь передвинься немного и взгляни на другую стену. . . Там ты видишь дверь, на которой написано: «Настоящее». Осмотри внимательно эту дверь, но пока не открывай и ее. . . (20 секунд.) Теперь снова немного отойди и увидишь третью дверь, на ней надпись: «Будущее». Присмотрись внимательно и к этой двери, тоже не открывая. . . (20 се-

кунд.) Повернись еще последний разок и увидишь четвертую дверь. . . Там написано: «Неизвестное». Осмотри внимательно последнюю дверь. . . Подумай немного о том, что могло бы быть за каждой из этих дверей. (30 секунд.)

Реши теперь, какую дверь тебе хотелось бы открыть. . . Когда ты будешь готов, подойди к двери и ты заметишь, что она не захлопнута. Открой ее. . . Почувствуй поток воздуха, который идет из открытой двери. Какой температуры воздух, как он пахнет? Если ты сейчас хочешь изменить свой выбор, то снова закрой эту дверь и иди к другой. . . Если ты, верно, нашел дверь, то аккуратно проходи туда. Найди маленький фонарь, которым ты сможешь пользоваться, если понадобится. Ты можешь везде походить и делать все, что тебе захочется. . . Насладись этими приключениями в течение следующих пяти минут.

Возможно, это время покажется тебе довольно долгим, зато его вполне достаточно, чтобы успеть сделать все, что тебе хочется. (5 минут.) Все, время истекло, пора возвращаться назад в класс. Простись со всем, что увидел. Когда я досчитаю до конца, будь уже снова здесь, отдохнувший, бодрый и внимательный. Десять. . . девять. . . восемь. . . и т. д. Осмотри теперь в помещении. Хотел бы ты кому-то из нас рассказать, что ты пережил за дверью?

Теперь вы можете описать, что вы нашли за выбранной вами дверью. Возможно, ваши заметки будут выглядеть как рассказ о сне, возможно – как история или, может быть –

как документальный репортаж. Для этого у вас есть двадцать минут.

Потом Вы можете давать детям возможность снова «открывать двери», например, чтобы «предвидеть» какие-то вещи: историческое событие или новые технологические перемены.

Анализ упражнения:

Насколько отчетливо ты видел картинку в месте, которое выбрал себе?

Как ты себя ощущал при этом?

Что было самым интересным для тебя?

Какую дверь ты выбрал?

Узнал ли ты при этом что-нибудь важное?

Какая история понравилась тебе больше других?

13. Критические моменты переживания горя от утраты близких

ПЕРВЫЕ 48 ЧАСОВ:

- шок и
- отказ поверить в потерю могут быть очень сильными,
- страх потерять членов семьи и друзей.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ:

- необходимость проведения похорон и другие хлопоты занимают все мысли,
- чувство утраты может быть переносимым чисто автоматически,
- ощущение упадка и эмоционального или физического истощения.

2-5 НЕДЕЛЬ:

- чувство покинутости,
- последствия шока все еще сильны,
- могут появляться ощущения, что все не так плохо и жизнь возвращается.

6-12 НЕДЕЛЬ:

- снимаются все последствия шока,
- осознается реальность потери,
- изменения сна,
- иногда панический страх (часто паранойя),
- изменение аппетита,
- приступы необъяснимого плача,
- усталость и общая слабость,
- мышечный тремор,
- резкие смены настроения,
- неспособность сосредоточиться и вспомнить что-либо,
- изменение сексуальной потребности,
- недостаточная мотивация, физические,
- необходимость все время говорить об умершем,
- сильное желание уединиться.

3-4 МЕСЯЦА:

- начинается цикл хороших и плохих дней,
- повышается раздражительность,
- снижается терпимость (не исключаются вербальное и физическое выражение гнева),
 - ощущение эмоциональной регрессии,
 - рост соматических жалоб, особенно инфекционного и простудного характера из-за подавленной иммунной системы.

6 МЕСЯЦЕВ:

- ослабевает тяжесть пережитого, но не эмоции,
- годовщины, юбилеи, праздники – могут переживаться особенно тяжело.

12 МЕСЯЦЕВ:

- первая годовщина смерти может быть либо травмирующей, либо переломной, в зависимости от последствий пережитых за год страданий.

18-24 МЕСЯЦА:

- время «рассасывания»,
- боль потери становится терпимой,
- возвращение к прежней жизни,
- происходит эмоциональное прощание с умершим,
- осознание того, что больше нет необходимости наполнять болью утраты все свою жизнь.

14. Упорство – ментальная ловушка

Это обдумывание события, которое давно утратило ценность и смысл.

Как часто досматриваем до конца фильм, который не нравится, доедаем еду, хотя давно наелись, продолжаем что-то доказывать, несмотря на то, что оппонент уже согласился с нами.

В большинстве культур упорство – это добродетель.

Начиная что-то, мы настраиваемся довести дело до конца, хотя часто это уже не имеет никакого смысла.

Мы годами растрачиваем себя на несчастливые отношения или нелюбимую работу, упорно пытаюсь поддерживать огонь там, где все давно стало пеплом.

Как этого избежать?

Время от времени пересматривайте свои цели и соотносите их со своими действиями.

Спрашивайте себя:

– При каких условиях и по каким признакам я приму решение, что пора перестать?

– Приносит ли мне это реальные результаты?

– Зачем я продолжаю начатое несмотря на явный дискомфорт?

форт и неудачи?

15. О надежде

Алиса: Как можно победить, утратив всякую надежду?

Шляпа: Сначала ты теряешь всякую надежду, а потом всё складывается как нельзя лучше.

Алиса: Однако надежда умирает последней.

Шляпа: Ха-ха-ха вырвись из плена собственных шаблонов. Думаешь, за пределами надежды существует лишь облом?

В действительности, только лишившись последней надежды, ты можешь стать по-настоящему свободной.

Тебя ничто больше не держит, тебе становится всё равно, и ты получаешь наконец возможность сосредоточиться на мыслях о том, что следует делать, а не о том, что теперь будет.

Поэтому, когда умирает надежда, знай – всё ещё только начинается. . .

16. Ревность

Любой человек может ревновать. Если между людьми возникают чувства дружбы или любви, появляется и ревность.

Ревность не даётся нам при рождении. Это приобретённая реакция, возникающая в ответ на определенные ситуации

Например: мы испытываем недостаток внимания, любви, симпатии и уважения со стороны значимого человека и убеждены, что это мнимо или реально получает кто-то другой, возникает ревность.

Ревность чувство негативное. Это претензия на исключительное обладание другим человеком. Если абсолютное владение ставится по вопрос, возникает страх потери объекта обладания. Этот страх иррациональный, очень сильный. Его трудно переносить. Мысль, что кто-то отберёт любовь важного человека вызывает злость, обиду и гнев. И даже толкает нас на неразумные поступки. А иногда и насильственные действия.

Ревность не имеет отношения к любви, это и желание обладания и страх быть отвергнутым одновременно.

Ревнивец всегда на страже, у него низкая самооценка, неуверенность в себе в отношениях. Он живет в постоянном напряжении и страхе, что придёт кто-то, точно лучше, интереснее, привлекательней и отберёт собственность ревнив-

ца. Контролируемый человек перестанет его любить и покинет . . . А мысль, что обожаемый человек найдёт счастье с другим, сводит с ума.

Поэтому ревнивец обыскивает карманы, читает сообщения электронной почты, телефонные СМСки. Он всегда в напряжении, подозрителен.

Тот, кто ревнует, хочет знать все о другом, постоянно следя за ним. При этом самые невинные действия партнера истолковываются как признак того, что что-то не так, что есть третий.

Неосознанно, уверенный, что не достоин любви, и его все равно отвергнут, ревнивец подталкивает, провоцирует партнера на измену и становится жертвой.

Парадоксально, но ревнивцы чувствуют облегчение, когда узнают, что «нечто» действительно было, находят подтверждение своим опасениям. То, напряжение, которое накапливалось днями, месяцами, годами ожидания предательства, наконец находит выход.

Как преодолеть ревность?

Ревность – это сочетание страха и гнева: страх потерять что-то, гнев, что некто приближается к чему-то, по вашему мнению, принадлежащему вам.

Как только появляется ревность, определите, чего в ней больше: страха или гнева?

В какой части тела сосредоточено переживание ревности?

Если живот зажат и стянут как в комок. Скорее всего это

страх. Если преобладают жар, ощущение удушья, вам сводит плечи и челюсти, то, скорей всего, это гнев.

Но можно ощущать и комбинацию обеих эмоций.

Выразите свои чувства другим способом. Если это гнев: кричите, бейте подушку. Если же страх, попытайтесь расслабиться, снять напряжение. Когда вы научитесь принимать и работать со своими негативными чувствами, гнев и страх исчезнут.

Обсудите ваши чувства с партнером. Но, не обвиняйте. Используйте Я вместо Ты. Расскажите о своих чувствах. Не говорите: «Ты не должен этого делать», скажите: «Я почувствовала себя ужасно, когда это произошло».

Спросите себя: «Почему я ревную? Какая причина заставляет меня так ревновать? Что я пытаюсь сохранить? Почему я страдаю? Чего боюсь?» Когда поймете причину ревности, сможете уверенно сделать позитивные шаги для укрепления своих позиций, отключив отрицательные эмоции.

Измените свои убеждения. Речь о трансформации ложных убеждений, которые всегда сопутствуют ревности. Обычно это убеждения вызывают негативные эмоции. Например, : «Если этот человек уйдет от меня – я никого никогда не встречу, останусь одна на всю жизнь». Убеждения подвержены изменениям. Если вы меняете их, вы измените и свои чувства и свою жизнь.

Не слушайте людей, заставляющих вас ревновать.

Какой бы ни была аргументация, помните – ревность не

является выражением любви. Совсем наоборот. Это защитное оружие, пытающееся защитить то, что, кажется, принадлежит вам по праву. Но, ревнуя, вместо сохранения любви вы ускоряете ее разрушение.

17. Как сказать «нет» и никого не обидеть

#

Нас с детства учат, что нельзя спорить со старшими, отказывать родителям, учителям. Часто поощряют угождать, соглашаться и лицемерить.

Страх быть отвергнутым, желание избежать конфликтам боязнь ранить собеседника блокируют возможность сказать слово «нет», даже когда нам это необходимо.

Человек вынужден идти на уступки, пренебрегать своими потребностями и желаниями только для того, чтобы не потерять контакт с другим.

Попробуйте такой способ:

Пример. Друг просит одолжить машину, вы не хотите этого делать, но сказать «нет» боитесь.

Используйте одну из следующих формулировок:

«Мне бы не хотелось, чтобы машину водил кто-то кроме меня».

«Я стараюсь не расставаться с машиной».

«Одалживать машину не для меня».

«Мне важно знать, что я в любой момент смогу воспользоваться машиной».

«К сожалению, у меня не будет возможности дать тебе ма-

шину».

«Я чувствую себя неуютно, зная, что за рулем моей машины кто-то другой».

«Я пообещал себе, что никому не буду давать машину».

С такими заявлениями непросто спорить. Если человек продолжает взывать к жалости, совести или чувству справедливости, упорно повторяйте отказы. Рано или поздно собеседник поймет.

18. Как избавиться от болезненных воспоминаний?

Мы помним только те события, которые наполнены нашими эмоциями. Чем ярче эмоции и дольше были травмирующие события, тем сложнее их забыть и перестать на них реагировать.

Для того, чтобы ушла боль, последствия токсичных отношений, страшных событий. Перестали возникать в памяти болезненные воспоминания и картинки, необходимо убрать эмоции из воспоминаний.

Как это сделать?

Техника КИНОЗАЛ

Это хорошая техника, позволяющая быстро избавиться от последствий травм, конечно, её лучше делать с психотерапевтом. Но можно попробовать самостоятельно.

Найдите удобное место, где вас никто не побеспокоит.

Включите приятную музыку.

Вдох. Выдох. Закрываете глаза. Расслабляете мышцы.

Представьте лестницу.

Начните медленно спускаться по ней. Вы попадёте в холл, где будет одна Дверь. Откройте ее. Войдите.

Это кинозал. Садитесь.

На экране идёт фильм.

Вы видите НА ЭКРАНЕ сцены самых травмирующих и болезненных событий вашего прошло или токсичных отношений.

Сначала появляется на экране – первое, которое всплывает.

Как только увидите, убираете звук из этого события, затем цвет, перед вами ч/б немое кино. Затем уменьшаете кадр, превращаете его в точку. И он исчезает.

Затем появляется следующее . . .

И так все события, которые всплывут.

Как только новые кадры перестанут появляться. Встаёте. Выходите из кинозала. Поднимаетесь по лестнице и открываете глаза, возвращаетесь в обычное состояние.

19. Почему сложно решить проблему самостоятельно?

Решение, которое подходит одному человеку, не факт, что подойдет другому. «Носитель проблемы» является экспертом своей жизни и нужные ответы знает сам. Но зачастую из-за эмоциональной привязки к проблеме их не видит. Именно эмоции часто мешают найти ответ.

Главные инструменты психотерапевта – это умение профессионально разграничить сферы эмоций и мыслей, точно мыслить и задавать вопросы. Тогда находится ответ

20. Подражание, как избавление от страхов

Маленьким детям, боявшимся собак, предложили просто наблюдать за мальчиком, который весело играл с собакой, по 20 минут в день. Этот показ привел к заметным изменениям в реакциях пугливых детей; после четырех «сеансов наблюдения» 67 % ребят выразили готовность забраться в детский манеж с собакой и оставаться там, лаская и почесывая ее, причем даже в отсутствие взрослых. Когда исследователи через месяц снова оценили уровни страха у этих детей, они выяснили, что улучшение за этот период не исчезло; фактически дети охотнее чем когда-либо общались с собаками.

Важное практическое открытие было сделано в ходе второго исследования Бандуры. На этот раз были взяты дети, которые особенно боялись собак. Для того чтобы уменьшить их страхи, были использованы соответствующие видеоролики. Их показ оказался таким же эффективным, как реальная демонстрация смелого мальчика, играющего с собакой. Причем наибольшую пользу принесли те ролики, в которых было показано несколько детей, играющих со своими собаками.

Очевидно, принцип социального доказательства работает лучше всего, когда доказательство обеспечивается действи-

ями множества других людей.

21. Ассоциативный ТЕСТ

на взаимоотношения с партнером и восприятие жизни

Сочините и запишите **КОРОТЕНЬКУЮ** историю (в течение 2 минут), в которой использовались бы следующие слова: Садовник, Сад, Медведь, Лес, Река, Цветы, Ключ.

Постарайтесь **НЕ** читать предыдущих сказок других участников, чтобы не сбиться с мысли;

И долго **НЕ** думайте, пишите, что первое приходит на ум.
РАСШИФРОВКА:

*1. Садовник – это и есть **Вы!** Каким вы его представили, таким вы и являетесь в жизни: или любящим свое дело, с любовью ухаживающим за садом, или наоборот!

*2. Сад – территория садовника. То есть, либо ваш внешний мир (больше присуще экстравертам), либо ваш внутренний мир (для интровертов). Сад может быть, к примеру, чистым и ухоженным, или заброшенным и пустым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.