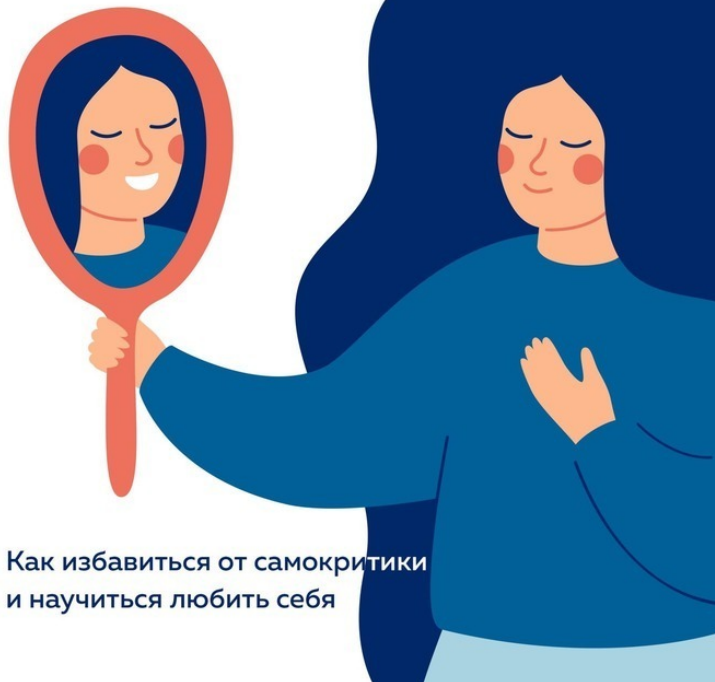


БЕЗУСЛОВНОЕ САМОПРИНЯТИЕ



Как избавиться от самокритики
и научиться любить себя

Илья Качай

Безусловное самопринятие. Как избавиться от самокритики и научиться любить себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64890412

ISBN 9785005363077

Аннотация

Данная рабочая тетрадь – четвёртое, заключительное издание практического формата после работ, посвящённых победе над перфекционизмом, развитию уверенности в себе и преодолению одиночества. Работа отсылает к фундаменту зависимостей от достижений, одобрения и любви, рассмотренных в предыдущих тетрадях, – к неприятию человеком самого себя. В тетради вы найдёте техники и упражнения, помогающие преодолевать самокритику и учиться принимать себя безусловно – даже тогда, когда вас не принимают другие.

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ГЛАВА 1. ПРИРОДА НЕПРИНЯТИЯ СЕБЯ, ДРУГИХ И МИРА	11
Непринятие себя	11
Зависимости от достижений, одобрения и любви	13
Источник невротических переживаний	15
Отличия условного и безусловного самопринятия	16
Непродуктивность условного самопринятия	18
Стратегическая и долгосрочная цель	20
Самоуважение – залог уважения другими	21
Самоуважение – залог уверенности в себе	22
Непринятие других	24
Агрессия как попытка спасти самооценку	26
Взаимосвязь безусловного принятия себя и других	28
Непринятие мира	30
Три сферы неприятия	31
ГЛАВА 2. КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ	33
Природа дисфункциональных убеждений	33
Избирательная фильтрация	35

Поляризация	37
Сверхобобщение	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Безусловное самопринятие
Как избавиться
от самокритики и
научиться любить себя

Илья Качай

© Илья Качай, 2021

ISBN 978-5-0053-6307-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БЛАГОДАРНОСТИ

Данная рабочая тетрадь не появилась бы на свет, если бы не два замечательных человека и выдающихся профессионала в области психотерапии – врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Дмитрий Викторович Ковпак и философ, доктор философских наук, рационально-эмоционально-поведенческий терапевт Елена Анатольевна Ромек, у которых мне посчастливилось обучаться психотерапии и осваивать, соответственно, подходы и методы Аарона Бека и Альберта Эллиса – основателей когнитивно-поведенческой психотерапии. Настоящая работа опирается на труды многих зарубежных специалистов в области когнитивно-поведенческой психотерапии (в том числе на труды её основателей) и содержит идеи, которые были почерпнуты мной как от Дмитрия Викторовича, так и от Елены Анатольевны и, возможно, по-своему мной осмыслены и проинтерпретированы. Мне хочется выразить огромную признательность Дмитрию Викторовичу и Елене Анатольевне, которых я считаю своими «папой» и «мамой» в сфере психотерапии, за их профессионализм и то безусловное принятие, которое, на мой взгляд и взгляд многих моих коллег, они транслируют как в своей работе, так и в жизни в целом. Спасибо!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как вы могли узнать из трёх предыдущих рабочих тетрадей, главными причинами эмоциональных проблем и невротических расстройств являются зависимости от достижений, одобрения и любви, первая из которых произрастает из стремления быть лучшим и идеальным (перфекционизма), а две последние – из стремления быть хорошим и удобным (конформизма). Однако как перфекционистские, так и конформистские стратегии поведения не возникают на пустом месте и весьма часто имеют общий корень – неприятие человеком самого себя. Говоря иначе, человек может пытаться достичь желаемого принятия себя и связанного с ним принятия со стороны других кривыми способами – за счёт достижений, одобрений или романтических отношений. Но с колоссальным трудом добытые результаты в виде профессиональных и любовных успехов и позитивных оценок окружающих быстро обесцениваются, планка неустанно повышается, и счастье всякий раз откладывается до лучших времён. В итоге бессмысленная и беспощадная гонка за ускользающим как рыба из рук принятием затягивается, в то время как непродуктивные способы компенсации неприятия только прокачиваются – так перфекционизм и конформизм укореняются и набирают обороты.

Рано или поздно человек может выбиться из сил и почув-

ствовать самое настоящее отчаяние, ибо сколько бы он ни бился за самопринятие и принятие другими – всё тщетно: он всё так же чувствует себя никчёмным и непривлекательным, текущий жизненный опыт его по-прежнему не устраивает, а будущее видится в довольно мрачных тонах. Как тут не загрустить и не затревожиться? Действительно, когда человек выстраивает идеальный фасад себя из кирпичиков перфекционизма и конформизма с целью достижения принятия, то неизменно попадает в созданную им же самим ловушку, поскольку в этом случае он принимает себя условно – только когда он лучший или хороший, что, вежливо говоря, нереалистично, а при малейших ошибках и неудачах погружается в пучину самокритики, самобичевания и самокопания. Более того, окружающие, как кажется человеку, принимают не его самого, а лишь его идеальный фасад, а поэтому зависящий от достижений, одобрения и любви человек обречён на частые и избыточные переживания о том, что его маска успешности и хорошести может съехать в самый неподходящий момент, и тогда он сам и все окружающие поймут, насколько он всё-таки никчёмный и непривлекательный. Опасаясь такого исхода, человек будет занят не жизнью, а постоянным поправлением маски и подкрашиванием своего потёмкинского фасада, что, конечно, не может длиться вечно, поэтому рано или поздно случится срыв. К тому же если человек глубоко убеждён в том, что он, выражаясь языком некоторых родителей, охламон и обалдуй, то сколько бы ме-

далее и дипломов он бы ни получил, он всё равно будет верить, что он охламон и обалдуй, но теперь просто с медалями и дипломами (читай – с достижениями, одобрениями и отношениями).

Итак, стратегия достижения гармоничной жизни заключается в преодолении зависимостей от достижений, одобрения и любви, «потребность» в которых особенно остро активизируется в стрессовые и неблагоприятные периоды жизни человека. Ещё более долгосрочной стратегией и дальним маяком и ориентиром саморазвития (в хорошем смысле это пресловутого слова) является безусловное самопринятие, способам приближения к которому как раз и посвящена эта рабочая тетрадь. Однако важно понимать, что просто взять и начать принимать себя безусловно (как шутят психологи, три раза в день после еды), увы, не получится. Конечно, легко поддаваться соблазну броситься на поиски волшебной таблетки, приняв которую один раз, можно принимать себя всё время и всю оставшуюся жизнь. Практика показывает, что сразу натереть ядро личности до блеска, чтоб оно больше не ржавело, и быстро поднять самооценку, чтобы она больше не падала, не-воз-мож-но, хотя такие попытки предпринимаются даже в некоторых современных направлениях когнитивно-поведенческой психотерапии. Что говорить о бессчётном сонме популярных книг по психологии, щедро делящихся практически сакральными знаниями о том, как всё-таки поднять эту самую самооценку. И если вы всё-таки жаждете

поднять себе самооценку, стоит задаться двумя вопросами: в какой момент вы так сильно её уронили, и зачем вообще вам себя оценивать? Данная рабочая тетрадь покажет вам, что для того чтобы чувствовать себя хорошо, вам не нужно поднимать самооценку – важно избавляться от самокритики и самообвинений. Более того, именно стремление постоянно оценивать себя и сверять свою значимость с неведомой шкалой ценностей и заставляет вас зависеть от достижений, одобрения и любви и безрезультатно компенсировать неудовлетворённость самим собой стратегиями перфекционизма и конформизма, приводящих к эмоциональным расстройствам и уводящих от реализации ваших истинных желаний и потребностей.

ГЛАВА 1. ПРИРОДА НЕПРИНЯТИЯ СЕБЯ, ДРУГИХ И МИРА

Непринятие себя

Непринятие себя – глубоко укоренившаяся убежденность человека в собственной плохости, никчёмности, непривлекательности или дефективности как личности в целом. При наличии такого внутреннего негативного образа самого себя, или негативной я-концепции, человек положительно оценивает себя только при наличии внешних факторов – достижений, одобрения окружающих, романтических отношений и т. д. Иными словами, вы требуете от себя идеального выполнения максимального количества дел, стремитесь быть хорошим и удобным для других людей, явно или скрыто требуете одобрения от окружающих и вечной любви от партнёра, чтобы не сталкиваться со своим внутренним негативным образом и доказать себе и другим, что вы хороший, успешный, привлекательный и полноценный. В этой связи наиболее частыми непродуктивными способами компенсации негативных глубинных убеждений человека о себе являются перфекционизм (стремление быть лучшим и идеаль-

ным), порождающий зависимость от достижений, а также конформизм (стремление быть хорошим и удобным), создающий зависимости от одобрения и/или от любви.



Зависимости от достижений, одобрения и любви

Глубинными причинами большинства невротических проблем, симптомов и избыточных негативных эмоций являются зависимости от достижений, одобрения и/или любви и лежащие в основе этих зависимостей перфекционистские и конформистские стратегии поведения (так называемые дисфункциональные компенсаторные стратегии). При этом важно понимать, что это именно зависимости, ведь если вы принимаете себя и чувствуете себя хорошо только при наличии достижений, положительных оценок других людей или романтических отношений, то именно зависите от этих внешних факторов. Что это, если не зависимость, если при отсутствии или исчезновении вышеперечисленных факторов вы чувствуете себя неполноценным и ущемленным, а обладая ими, переживаете о том, что в любой момент можете их лишиться, совершив ошибку, подвергнувшись критике, не получив одобрения или поссорившись с партнёром? В этом отношении зависеть можно не только от алкоголя или наркотиков, но и вообще от чего угодно, в том числе от достижений, одобрения и любви. И не факт, что стать независимым от достижений, чужого одобрения или романтических отношений легче, чем преодолеть зависимость от табака или алкоголя, однако это вовсе не означает, что этого

НЕВОЗМОЖНО ДОБИТЬСЯ.

Источник невротических переживаний

Таким образом, главная причина, по которой вы зависите от достижений, одобрения или любви, заключается в том, что вы не принимаете себя таким, какой вы есть, и оцениваете себя положительно только при наличии достижений, внешней позитивной оценки или романтических отношений. Вы переживаете о том, что допустите ошибку, и критикуете себя за малейшие неудачи и промахи потому, что не принимаете себя. Вы беспокоитесь о том, что подумают о вас другие, и впадаете в уныние при негативных высказываниях в ваш адрес потому, что не принимаете себя. Вы тревожитесь о том, что не сможете завести романтических отношений или по какой-либо причине потеряете текущие отношения потому, что опять же не принимаете себя. Для того чтобы перестать зависеть от своих достижений, чужого одобрения и любви и избавиться от различных невротических переживаний вам придётся учиться принимать себя безоценочно и безусловно – любимым и – более того – абсолютно любимым. В противном случае ваше принятие себя будет носить условный характер, говоря иначе, зависеть от целого ряда внешних условий и факторов, которые вам не всегда подвластны.

Отличия условного и безусловного самопринятия

Безусловное самопринятие – способность человека принимать себя таким, какой он есть, безо всяких условий и независимо от наличия достижений, одобрения других людей или личных отношений. Безусловное самопринятие предполагает, что вы принимаете себя независимо от того, чего вы достигли, одобряют ли вас окружающие и есть ли у вас романтические отношения. Напротив, условное самопринятие (само-оценка) – склонность человека оценивать собственную состоятельность и личностную ценность по внешним критериям – успехам, достижениям, одобрению окружающих или наличию партнёра. В случае условного самопринятия вы цените, уважаете и одобряете себя только при условии того, что вас ценят, уважают и одобряют значимые для вас люди, иными словами, зависите от чужого одобрения, мнения о вас окружающих или любви партнёра. Принимая себя условно, вы также можете зависеть и от достижений, если будете делать выводы о своей состоятельности как человека, исходя лишь из степени эффективности и успешности выполнения дел в разных сферах жизни, что будет неизбежно приводить к ощущению собственной никчёмности при любых неудачах, ведь при таком подходе вы должны быть идеальным во всех сферах, чтобы считать себя

хорошим человеком.

УСЛОВНОЕ САМОПРИНЯТИЕ

я ХОРОШИЙ, ЕСЛИ:

ОБЛАДАЮ ДОСТИЖЕНИЯМИ

ПОЛУЧАЮ ОДОБРЕНИЕ

ИМЕЮ ОТНОШЕНИЯ

БЕЗУСЛОВНОЕ САМОПРИНЯТИЕ

я ХОРОШИЙ

ЛЮБОЙ

Непродуктивность условного самопринятия

Бессмысленность и беспощадность стратегии условного самопринятия, или самооценки, состоит в том, что человек может принимать себя только при условии, что он всё и всегда делает идеально и никогда не ошибается или что он всегда и абсолютно от всех получает позитивную оценку и никогда и ни от кого не слышит критики, что, конечно, невозможно. Как замечает философ и психотерапевт Елена Анатольевна Ромек, если человек оценивает себя по критерию того, чего у него нет, говоря иначе, по критерию «хочу, но не имею», то покой ему будет только снится. Действительно, при таком подходе любые достижения, позитивные оценки окружающих или успехи в личных отношениях будут быстро обесцениваться, а сам человек будет чувствовать себя хорошо только в короткий миг достижения того или иного результата. Здоровой альтернативой пресловутого поднятия самооценки и в целом необходимости постоянного оценивания себя по внешним меркам является безусловное самопринятие как способность принимать себя таким, какой вы есть, безо всяких условий и торгов. Если же вы связываете свою «ценность» с временными условиями или изменчивыми внешними факторами, то будете всякий раз чувствовать себя ничтожеством, когда что-то пойдёт не так или если

какие-то условия или факторы изменятся в худшую сторону.

Стратегическая и долгосрочная цель

Конечно, безусловное самопринятие – стратегическая и долгосрочная цель, являющаяся дальним маяком любой психотерапевтической работы над собой. Но если вы начнёте больше и чаще принимать себя таким, какой вы есть, безо всяких условий, и относиться к себе как к лучшему другу, то будете менее остро реагировать на неудачи и внешнюю критику и станете меньше переживать об отношениях и ревновать своего партнёра к каждому столбу. Принимая себя безусловно, вы будете получать больше удовольствия от достижений, похвалы или романтических отношений, считая их приятным бонусом, а не непременно условием самоуважения, которое «трудно найти», но «легко потерять». Сейчас вам может казаться, что если вы начнёте принимать себя безусловно, то станете самовлюблённым эгоцентриком и перестанете что-либо делать в плане саморазвития. На самом деле безусловно принимать себя – значит без ложной скромности признавать свои достоинства и без самокритики осознать и исправлять свои нелучшие стороны, а также уважительно к себе относиться, несмотря на ошибки, промахи, неудачи, провалы, проступки и недочёты.

Самоуважение – залог уважения другими

Когда вы принимаете себя без торгов и с уважением к себе относитесь, то становитесь более интересны и желанны для других людей. Действительно, если вы уважаете себя, довольны собой и уверены в себе, то окружающие будут хотеть чаще находиться рядом с вами, поскольку будут ощущать излучаемое вами внутреннее спокойствие и позитивное, оптимистичное отношение к себе и жизни. В то же время попытки компенсировать собственное неприятие невротическим поиском одобрения отталкивает людей, а это отвержение трактуется вами как доказательство вашей «плохости». Люди с меньшей вероятностью отвергнут вас, если вы не одержимы стремлением заполучить их любовь и представите таким, какой вы есть. При таком подходе вы не будете переживать о том, что в какой-то момент ваша маска «хорошего человека» съедет, обнажив вашу дефектность. Более того, если вы принимаете себя безусловно, у вас отпадает необходимость кому-то что-то доказывать, поскольку эта невротическая потребность возникает только у того, кто сам себя регулярно – осознанно или неосознанно – унижает и оскорбляет.

Самоуважение – залог уверенности в себе

Поймите, что люди по-разному думают о других людях в зависимости от ситуации, своего настроения и многих других факторов, поэтому надеяться на постоянные положительные оценки со стороны окружающих просто нереалистично. Гораздо важнее за переживаниями по поводу негативной оценки других увидеть своё собственное негативное отношение к себе и учиться относиться к себе с уважением. Если вы зависите от чужого одобрения, растворяетесь в своём партнёре или размениваете себя на достижения, то неизбежно теряете самого себя, а если вы потеряли самого себя, то как вы можете отстаивать свои границы, если ограничивать, условно говоря, некого? Действительно, если вы не принимаете себя таким, какой вы есть, то становитесь более неуверенным в себе, утрачивая или не вырабатывая способность открыто, свободно, прямо и честно выражать свои эмоции, желания и потребности и отстаивать свои права и интересы без проявления агрессии – ущемления прав и интересов других людей и их оскорбления и унижения. Запомните: у вас больше шансов понравиться другим людям, если вы уважаете, любите и принимаете себя безусловно – таким, какой вы есть, даже тогда, когда другие люди вас не принимают или обстоятельства складываются не лучшим

для вас образом.

Непринятие других

Непринятие других людей – оборотная сторона неприятия себя, равно как и неприятие себя – оборотная сторона неприятия окружающих: если вы занимаетесь самокритикой и навешиваете на себя глобальные негативные сверхобобщающие ярлыки плохого человека по причине совершения плохого поступка, то точно также осуждаете других как личностей в целом за их неправильные или несправедливые действия. Но чем больше вы глобально оцениваете других как плохих людей из-за их некорректных действий, тем больше склонны осуждать себя как человека за свои ошибки и недочёты. Самое интересное, что когда вы злитесь на других людей по причине несправедливого к вам отношения, вы навешиваете на них глобальные негативные сверхобобщающие ярлыки плохих людей и тем самым сами относитесь к ним несправедливо, поскольку отождествляете их некорректные действия с характеристикой их личности в целом. Иными словами, вы не допускаете того, что другие люди могут совершать ошибки и де-факто наделяете их статусом сверхлюдей, которыми они не являются и являться не могут. Более того, несправедливо очерняя людей как личностей из-за их неуместных действий, вы не даёте им шанса реабилитироваться и навсегда вычёркиваете их из своей жизни как плохих людей, обречённых на постоянное совершение толь-

КО НЕГАТИВНЫХ ПОСТУПКОВ.

Агрессия как попытка спасти самооценку

Навешивая негативные ярлыки на окружающих, вы лишаете себя возможности лучше узнать мотивы их поступков и их самих, поскольку предвзято концентрируетесь сугубо на негативных аспектах их действий, выискиваете признаки дурных намерений и игнорируете или обесцениваете позитивные и нейтральные стороны их личности, и в результате злитесь на того, кем эти люди в действительности не являются. Тенденция делать поспешные выводы о людях и навешивать на них ярлыки ведёт к тому, что вы сами становитесь похожими на людей, в отношении которых испытываете злость. Нередко вы можете злиться, если какой-то человек плохо о вас высказался, потому что его слова срезонировали с вашим собственным негативным представлением о самом себе. И чтобы защитить свою хрупкую «само-оценку» и не сталкиваться с ранящим вас в самое сердце собственным неприятием, вы начинаете проявлять агрессию в отношении человека, который, возможно, сам того не желая, что называется, «попал в яблочко». Однако если вы будете стремиться к тому, чтобы принимать себя безусловно и уважать себя любым, то будете лучше принимать других людей и меньше злиться на них, если они что-то сделают «не так», поскольку у вас отпадёт необходимость таким образом обо-

роняться и защищаться, чтобы заглушить своё глубинное представление о собственной никчёмности.

Взаимосвязь безусловного принятия себя и других

В этой связи важно замечать, когда вы автоматически навешиваете негативные ярлыки на других людей, и каждый раз поправлять себя: из того, что человек поступил по отношению к вам плохо или несправедливо, никак не следует, что он плохой как личность в целом. Вы можете осуждать, критиковать и негативно оценивать конкретные действия людей, но воздерживаться от глобальной отрицательной оценки самих людей, поскольку любой человек гораздо больше, чем сумма его хороших и плохих поступков и качеств. Иными словами, важно практиковать безусловное принятие не только по отношению к себе, но и по отношению к другим людям, и растождествлять поведение и личность: не «плохой», а «поступивший плохо», не «слабый», а «проявивший слабость», не «злой», а «разозлившийся в этой ситуации» и т. д. Если вы будете учиться не осуждать себя и других за проступки, ошибки и недостатки, то станете лучше принимать как себя, так и других, и каждое из этих принятий будет укреплять и подпитывать друг друга. Таким образом, признание своего права и права других людей жить собственной жизнью и принятие уникальности и многогранности как самого себя, так и окружающих позволит вам уменьшить критику в свой адрес и осуждение в адрес других.

**БЕЗУСЛОВНОЕ
ПРИНЯТИЕ СЕБЯ**

The diagram consists of two black ovals, one on the left and one on the right. The left oval contains the text 'БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ' (Unconditional Self-Acceptance) and the right oval contains 'БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ' (Unconditional Acceptance of Others). Two curved arrows connect the ovals: one from the top of the left oval to the top of the right oval, and another from the bottom of the right oval to the bottom of the left oval, forming a continuous loop.

**БЕЗУСЛОВНОЕ
ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ**

Непринятие мира

Помимо неприятия себя и других существует ещё и третья сфера неприятия – неприятие мира, которое является отражением неприятия себя и других, которое, в свою очередь, является отражением неприятия мира. Говоря иначе, вы можете требовать, чтобы мир был справедливым, а обстоятельства всегда соответствовали вашим целям и желаниям в силу того самого неприятия мира в целом. В этом отношении не менее важно учиться принимать реальность такой, какая она есть, и не пытаться изменить или проконтролировать то, что вы априори не способны изменить или проконтролировать. При этом принятие мира не означает, что вы отказываетесь от своих целей или желаний: напротив, вы сохраняете и развиваете их, но принимаете тот факт, что они не всегда будут реализовываться. В этом смысле вы отказываетесь только от требований того, чтобы мир соответствовал вашим ожиданиям, поскольку когда вы предъявляете требования к действительности, то автоматически отсекаете любые альтернативные варианты развития событий, в то время как жизнь состоит из неопределённости и ей всё равно на любые ваши требования.

Три сферы неприятия

Таким образом, чтобы избавиться от избыточных негативных эмоций, важно стремиться к безусловному принятию себя, других людей и мира в целом. Иными словами, вы принимаете себя любым – с ошибками, неудачами и недостатками, но при этом стремитесь к исправлению своих промахов и недочётов и к саморазвитию. Вы принимаете других людей – критикующих, осуждающих и не принимающих вас, но при этом открыто выражаете свои эмоции и желания, уверенно отстаиваете свои права и интересы, не ущемляя права и интересы окружающих и не позволяя им нарушать ваши личные границы, а также стремитесь к реализации своих целей и потребностей. Вы принимаете мир в целом, каким бы «несправедливым» или «жестоким» он ни был, однако при этом стремитесь изменить неприятные для вас ситуации или выйти из них (если это возможно) или изменить отношение к ним, если их нельзя поменять, а также стремитесь к разрешению конфликтов с другими и выстраиванию с ними гармоничных отношений. Важно понимать, что принятие во всех трёх сферах логически взаимосвязано:

- чем больше вы принимаете себя, тем больше вы принимаете других и мир в целом;
- чем больше вы принимаете окружающих, тем больше вы принимаете себя и реальность;

– чем больше вы принимаете обстоятельства, тем больше вы принимаете себя и других.

Таким образом, принятие в одной сфере ведёт к усилению принятия в других, что, в свою очередь, упрочивает принятие в исходной сфере.



ГЛАВА 2. КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ

Природа дисфункциональных убеждений

Существуют несколько наиболее часто встречающихся когнитивных искажений, которые способствуют возникновению избыточных негативных эмоций гнева, обиды, тревоги, стыда, вины и подавленности. При этом не стоит трактовать термин «искажение» как проявление собственной плохости или дефектности: искажения присутствуют в мышлении всех людей на планете, и для того чтобы более адекватно воспринимать реальность и не вступать с ней в конфронтацию, важно обращать внимание на эти ошибки мышления и учиться их исправлять. Ниже подробно изложены основные когнитивные искажения и обозначены альтернативные стратегии мышления, на которые важно ориентироваться для регулярной формулировки и тренировки новых – рациональных, реалистичных и полезных мыслей. Важно подчеркнуть, что, как замечает врач-психотерапевт Дмитрий Викторович Ковпак, клинической формой когнитивных искажений являются убеждения, представляющие собой свое-

го рода универсалии, поскольку убеждения имеются у всех людей на Земле. Убеждения как клинические формы когнитивных искажений являются своего рода фабриками по производству автоматических мыслей. Говоря иначе, автоматические мысли могут произрастать, например из убеждения катастрофизации («В этот раз я точно умру от тревоги»), низкой переносимости фрустрации («Я не выдержу визита к стоматологу»), сверхобобщения («У меня никогда ничего не получается») и многих других. Далее детально раскрываются основные дисфункциональные убеждения (когнитивные искажения) и рассматриваются альтернативные способы мышления.

Избирательная фильтрация

Избирательная фильтрация – безосновательная фокусировка сугубо на негативных сторонах событий и обесценивание любых положительных и нейтральных моментов за счёт приписывания достижений случайному стечению обстоятельств.

Примеры:

- «Сегодня со мной происходили только одни неприятности».
- «Начальник говорит о моей работе только в негативном ключе».
- «В моём успехе нет ничего особенного: рано или поздно успеха достигают все люди».
- «Вся неделя была плохой из-за проклятых головных болей».

Ключевые слова: «плохо», «отвратительно», «страшно», «ничего особенного», «так и должно быть», «это простое везение».

Альтернативный способ мышления: разносторонность.

Что делать? Переключать внимание на позитивные стороны ситуации, учитывать положительный и нейтральный опыт. Перемещать фокус на поиск способов решения проблемы. Смотреть на события под разными углами зре-

ния. Осознавать истинную значимость событий. Реалистично оценивать свои индивидуальные качества и учиться признавать свои достоинства. Регулярно хвалить себя и других за совершение хороших действий.

Поляризация

Поляризация – чёрно-белое видение мира, при котором события, люди и поступки рассматриваются сквозь призму абсолютизации крайностей и без учёта компромиссов, полутонов и неопределённости – хороший или плохой, идеальный или никчёмный, прекрасный или ужасный.

Примеры:

– «Если я снова почувствую тревогу, значит вся работа над собой была напрасной».

– «С этими людьми у меня должны быть отличные отношения, а иначе всё бесполезно».

– «Либо я сразу стану успешным, либо всю жизнь буду неудачником».

– «Если я до сих не справился с этой задачей, значит я абсолютно беспомощен».

Ключевые слова: «или..., или...», «либо..., либо...», «всё или ничего», «пан или пропал», «друг или враг», «идеальный или ничтожный», «прав или неправ», «за или против».

Альтернативный способ мышления: когнитивный континуум.

Что делать? Перестать бросаться в крайности при оценке разных ситуаций. Оценивать события в процентном соотношении, принимая во внимание всю палитру потенциаль-

ных вариантов развития событий в континууме, а не только крайние значения. Чаще использовать мысли по типу «и..., и...» вместо мыслей в стиле «или..., или...».

Сверхобобщение

Сверхобобщение – формулирование неоправданных, обобщающих и категоричных выводов и правил на основе единожды произошедшего случая с последующим приклеиванием негативных ярлыков на схожие ситуации.

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.