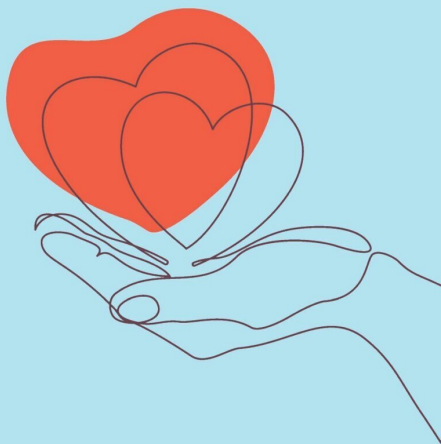


ИРИНА МЕДВЕДЕВА
психолингвист, когнитивный терапевт

ГОВОРИ С СОБОЙ ПРАВИЛЬНО

**КАК СПРАВИТЬСЯ
С ВНУТРЕННИМ
КРИТИКОМ И
СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ**

- ~ Лингвотерапия
- ~ Ресурсное общение
- ~ Гид по внутреннему диалогу



Ирина Александровна Медведева
Говори с собой правильно.
Как справиться с внутренним
критиком и стать увереннее
Серия «Любовь к себе»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68505393
ISBN 978-5-222-38514-2

Аннотация

Наедине с собой бывает непросто...

Удается ли вам справляться с внутренним критиком? Чувствуете ли вы опору внутри себя? Получается ли у вас сохранять уверенность в сложной ситуации? Умеете ли вы разрешать собственные сомнения? Удается ли вам доводить задуманное до конца?

Исследования в области нейрофизиологии показали, что уверенность в себе, работоспособность и хорошее настроение – это результат мыслительного процесса: того, как мы думаем и рассуждаем наедине с собой. А думаем мы преимущественно словами. А какие слова вы чаще всего говорите в свой адрес? Правильно общаясь с собой, мы способны возвращать себе чувство внутренней опоры и увеличивать свои шансы на успех.

Книга Ирины Медведевой – это гид по ресурсному самообщению. Она написана для тех, кто хотел бы больше знать и понимать себя и иметь больше внутренних ресурсов для реализации своих идей. В книге вы найдете речевые инструменты, с помощью которых сможете снижать уровень внутреннего напряжения и приводить себя в рабочее состояние каждый день и независимо от настроения.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Рецензия	6
Предисловие	8
О книге	8
От автора	10
Глава 1	14
Умеете ли вы быть другом самому себе?	16
Почему нам недостаточно поддержки близких	18
Как наладить внутреннее общение: теория и практика	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Медведева
Говори с собой правильно
Как справиться с
внутренним критиком
и стать увереннее

© Медведева И., 2021

© Оформление: ООО «Феникс», 2021

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

* * *

Рецензия

Множество книг написано о том, что является «фигурой» нашего восприятия: конфликты, проблемы, общение, стратегии поведения и поступки. Сложнее обратить внимание читателя на «фон» – то, что постоянно присутствует в сознании, но фокус восприятия направлен на что-то другое. Наши мысли о себе. Позволить им зазвучать громко, увидеть диалоги, узнать голоса значимых для нас людей. Понять, как от этого зависит наша жизнь. Взять контроль над мыслями – без борьбы, стремления избавиться, а бережно и с уважением к своему внутреннему пространству.

Подробный и понятно изложенный рассказ о механизмах работы нашей психики – вот то, что я увидела в этой книге. Она написана для «взрослых» – тех, кому важно видеть причины, а не лечить последствия, кто сам отвечает за свое эмоциональное состояние, кто умеет анализировать и стремится жить осознанно. Наши мысли – что может быть более доступным для работы?! И, предвидя возможное сопротивление, автор осторожно, но настойчиво проведет читателя по всем лабиринтам, где рождаются мысли, и покажет не «самый правильный» выход, а их варианты.

Я благодарна Ирине за эту книгу. Теперь мне есть что ответить, когда спрашивают: «А что можно об этом почитать?» Про «оркестр внутри нас» написаны научные труды, но есть

спрос на понятное, и чтобы с объяснением механизмов, и с называнием словами того, что тяжело поддается описанию, и с практиками, узнаваемыми примерами, возможностью по-пробовать и убедиться, что это работает.

Вот теперь такая книга есть. Уверена, что ее оценят и коллеги, и все, для кого самопознание связано с необходимостью и желанием понимать себя.

*Ирина Шевцова – психолог, тренер-методист,
организатор «Школы тренинга Ирины Шевцовой»,
автор книг по практической психологии.
Опыт ведения тренингов – более 20 лет.*

Посвящается моим родителям

Предисловие

О книге

Удается ли вам справляться с внутренним критиком?

Чувствуете ли вы опору внутри себя?

Получается ли у вас сохранять уверенность в себе в сложной ситуации?

Умеете ли вы разрешать собственные сомнения?

Легко ли вы переживаете сложные ситуации?

Хватает ли у вас энергии и целеустремленности довести задуманное до конца?

Исследования в области нейрофизиологии показали, что уверенность в себе, работоспособность и хорошее настроение – это результат мыслительного процесса: того, как мы думаем и рассуждаем наедине с собой. А думаем мы преимущественно словами.

А какие слова вы чаще всего говорите в свой адрес? Это всегда слова одобрения и поддержки? Или вы все еще верите, что самокритика – самый подходящий способ мотивации?

Пора менять внутренний диалог! Все просто. Правильно общаясь с собой, мы способны вернуть себе чувство внутренней опоры и резко увеличить свои шансы на успех.

Именно этому важному умению посвящена книга по поддерживающему внутреннему общению. Она написана для тех, кто хотел бы иметь больше внутренних ресурсов для реализации своих идей.

С ее помощью вы сможете прояснить причины своего душевного дискомфорта и понять, что мешает вам быть активными и счастливыми. А также она поможет вам научиться подбирать для себя поддерживающие и мотивирующие слова в любой ситуации.

Книга посвящена авторской методике ресурсного внутреннего диалога, в основе которой лежит симбиоз когнитивной терапии, лингвотерапии, коучинга, теории архетипов К. Г. Юнга.

В книге вы найдете речевые инструменты, с помощью которых сможете снижать уровень внутреннего напряжения и приводить себя в рабочее состояние каждый день и независимо от настроения. Эти же инструменты помогут вам наполняться энергией и делать шаги, которые необходимо совершить для достижения любой, даже самой амбициозной цели.

От автора

Как справиться со своими переживаниями? Как не расстраиваться по пустякам? Как не терять душевное равновесие? Эти вопросы интересовали меня с самого детства. В лет семь опытным путем я установила, что большинство неприятных чувств,рывающихся в душу без приглашения, проходит за пару дней. Я помню, что напоминание об этом было моим первым поддерживающим текстом, который я для себя придумала.

Сложно признавать себя слабым, когда мерой адекватности и успешности считается сила. Со временем мне пришлось принять факт, что я отношусь к людям ранимым, таких, как я, часто называют меланхоликами. Стоит произойти чему-то непредвиденному или, что еще хуже, если я попадаю под прицел не очень лестных чужих оценок, меня как будто выбрасывает за борт, я перестаю спать, есть либо, напротив, начинаю бесконтрольно поглощать сладкое, становлюсь раздражительной, неуверенной в своих решениях. Возникает ощущение, что мой опыт полностью обнуляется. В таком состоянии я всегда жду спасательного круга, поддержки близких. И это ожидание, что друзья могут и должны помочь мне, бывает так велико, что я превращаюсь в воронку. Зная за собой эту гиперчувствительность, а также являясь свидетелем того, к чему эта особенность психики может при-

вести со временем без должного к ней внимания и активной позиции, я решила разработать в первую очередь для себя и для людей, похожих на меня, какую-нибудь простую формулу спасательного круга, который легко можно было бы бросить себе в самый свирепый шторм.

Именно желание научиться управлять своим состоянием вдохновило меня на семь лет исследований и инсайтов о том, как наладить отношения с главным собеседником в жизни каждого человека – с самим собой. Изучая тексты внутренних диалогов во время своих консультаций и тренингов, а также просто услышанные на улице, в кругу друзей или подсмотренные в своем личном дневнике, я начала понимать, что ресурсный, поддерживающий диалог с самим собой – это особым образом организованное общение, которое позволяет менять свое состояние в лучшую сторону. Но этот ресурсный формат общения люди часто не используют, потому что сложно, потому что не знают как.

Обычно человеку трудно разобраться в своем внутреннем диалоге. Он склонен воспринимать свою внутреннюю речь монолитно. Мы, конечно, можем слышать и замечать то, что прокручивается в нашей голове, но редко кто вглядывается в эти слова и мысли. У мозга нет ключа для анализа такого рода материала. Он не подготовлен.

Предложенный мной в книге архетипический конструктор помогает разобраться во внутренней речи и найти причины душевного дискомфорта. Также он дает возможность

влиять на свою внутреннюю речь и делать ее более ресурсной.

Моя архетипическая модель имеет лингвистический фундамент, а именно: в книге предлагается система маркеров, которые позволят читателю наблюдать и понимать свое внутреннее общение и выбирать нужные стратегии взаимодействия с собой от лица определенных архетипов.

Ресурсный внутренний диалог – это в большей степени лингвотерапевтическая технология, позволяющая влиять на психоэмоциональное состояние человека с помощью речи. Техники и приемы, предлагаемые в книге, предназначены для самотерапии и коррекции внутреннего диалога, но могут использоваться и во внешнем общении.

Работая над методикой, я обсуждала свои идеи с психологами и филологами, а также с коучами. Многие коллеги используют сейчас мои инструменты для диагностики своих клиентов и обучения их самоменеджменту и самотерапии.

Некоторые части книги изначально были докладами на психологических и лингвистических конференциях и статьями в научных журналах по психолингвистике. Некоторые кусочки книги появлялись в виде постов в моем блоге @therapy_word.

Моя книга говорит тремя голосами. Первый голос – это голос человека, который периодически утрачивает чувство внутренней опоры и на своем примере знает, как это бывает тяжело. Второй голос – это голос исследователя – психолинг-

виста, который стремится описать пространство внутренней речи, сделать его понятным для наблюдения и экспериментов. Третий голос – это голос тренера, которому важно не столько поделиться с учениками теорией, сколько дать им конкретные практики и инструменты для налаживания своего внутреннего диалога.

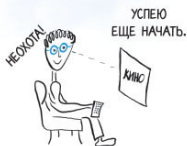
Иллюстрации в книге – это рисунки моих учеников, их наблюдения за своим внутренним диалогом, сделанные во время тренингов, мастер-классов и консультаций.

*Автор книги – Ирина Медведева,
кандидат филологических наук, психолингвист, когнитивный
терапевт, тренер*

Глава 1

Прислушаться к своему внутреннему диалогу

Что звучит в вашем внутреннем диалоге



НАДО ПОНЯТЬ!
ААА!



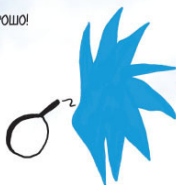
ЧТО ДЕЛАТЬ?



КУДА ДВИГАТЬСЯ?
ЧТО ВЫБРАТЬ?
ПРАВИЛЬНО / НЕПРАВИЛЬНО?
БРАТЬ ИЛИ НЕТ?



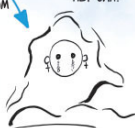
ДО ЧЕГО ХОРОШО!



КАК ТАК?!



Куча под одеялом



ПОЧЕМУ
НЕТ СИЛ?

НАДО БЫТЬ
ВНИМАТЕЛЬНЕЕ!



ОПЯТЬ ПРЕТЕНЗИИ!
КАК ВСЕ НАДОЕЛО!



ВСЕХ ЛЮБЛЮ!



УПС!



АПП!

Рисунки и фразы участников тренинга
«Как научиться себя поддерживать»

Умеете ли вы быть другом самому себе?

«Как вы думаете, кто ваш худший враг?» – такой вопрос однажды задал профессор психологии из Лос-Анджелеса Хэл Хершфилд тысяче человек. И половина из них ответили: «Я сам».

Отношения человека с самим собой – большая и сложная тема, которой уделяется очень мало внимания. Большинство из нас привыкли жить в мире внешней коммуникации, решать вопросы: «Как сказать?», «Что ответить другому человеку, чтобы сохранить отношения?», «Что ответить на обидные слова или критику?» и пр.

С одной стороны, в этом нет ничего плохого, даже наоборот: так мы удовлетворяем нашу потребность в общении, адаптируемся к социальной среде, строим значимые отношения. С другой – когда мы полностью игнорируем внутреннюю коммуникацию (а наша психика общается в том числе и сама с собой, вне зависимости от того, замечаем мы это или нет), мы сталкиваемся с двумя серьезными проблемами.

1. Из-за того, что мы больше думаем о том, как сказать о своих переживаниях другому, все наши ресурсы уходят на внешнюю реакцию, а не на проживание своих эмоций и самоподдержку. В результате чувства и беспокойные мысли остаются незамеченными и могут стать препятствием в дви-

жении к цели или даже причиной заболевания.

2. Работа над личными чувствами и беспокойствами идет только на внешнем уровне: в ней всегда участвует кто-то еще кроме нас. Отсюда возникает и зависимость от мнения другого, и проблемы с чувством внутренней опоры, и неспособность справиться со своим состоянием самостоятельно, и уязвимость к критике.

Налаживать отношения с другими людьми нас учат с детства, а договариваться с собой не учат совсем, поэтому даже к тридцати годам мало кто знает, какой он человек для самого себя и как вообще можно наладить эти загадочные отношения. Все-таки для большинства из нас это непривычный ракурс внимания. «Поговорить с кем-нибудь, разобрать его проблемы по полочкам – легко, а вот вести внутренний диалог, что-то объяснить себе и принять это я не умею», – как-то поделилась со мной участница тренинга.

Почему нам недостаточно поддержки близких

«Зачем мне внутренний диалог, меня поддерживают близкие».

«А может ли вообще человек себя поддержать?»

«Когда мне надо справиться с какой-нибудь ситуацией, я звоню подруге».

«А мужа можно использовать вместо ресурсного внутреннего диалога?»

Это реальные вопросы и комментарии с моих мастер-классов. Когда нам не хватает уверенности в себе, мы интуитивно стараемся компенсировать недостаток внутренней поддержки, используя для этого других людей: близких, друзей, наставников. У этой стратегии есть положительные моменты. Мы действительно с помощью другого создаем поддерживающую среду, которая благоприятно влияет на качество жизни и нашу мотивацию. Но у этой стратегии есть и ограничения.

Зависимость от людей. Постоянно ожидая поддержки со стороны, мы становимся зависимыми. Наша опора всегда находится вовне. Это вызывает вполне обоснованный страх ее потерять. Молодая мама в декрете с ограниченным количеством контактов, вся в заботах, тревогах делится: «Мне иногда страшно представить, что я в случае чего не смогу рас-

сказать мужу о своих неприятностях. Он – моя опора, всегда выслушает, подбодрит, как подружка».

Неточность поддержки. Окружающие люди не всегда могут знать, какая именно поддержка нам нужна. Часто они используют привычные для них формулы речи, но эти слова не всегда эффективны. Дежурные реплики «все пройдет», «не парься», «хватит сопли на кулак наматывать» редко помогают человеку восстановиться. Советы близких также могут оказаться неподходящими и негативно сказываться на нашем состоянии. Молодой мужчина рассказывает о трудностях общения с отцом: «Мне иногда кажется, что мой папа меня не слышит, говорит исключительно для себя, а обращается ко мне. Но больше всего меня раздражают его советы».

Нагрузка на близких. Заботиться о настроении другого человека – это сложная работа, требующая внутренних ресурсов и знаний. От этого легко устать, тем более когда она односторонняя. «Помню, я рассталась со своим молодым человеком и сильно переживала из-за этого, – рассказывала мне одна знакомая, – мне было восемнадцать и до этого случая со всеми своими проблемами я приходила к маме. Но на третий день моего нытья мама строго мне сказала, что она больше не может это обсуждать, что она устала. Мне было больно, но я поняла, что с этим мне придется справляться самой и мама мне помочь просто не сможет».

Люди постоянно находятся в поиске опоры. Но из-за того, что опору эту они чаще ищут вовне, они ее не находят. А

если находят, то она оказывается зыбкой и неустойчивой.

Хорошо, когда имеется поддерживающая внешняя среда – люди, к которым можно прийти за помощью и советом. Но не менее важно уметь поддерживать себя и самостоятельно, как говорил Эрих Фромм:

«Будь светильником для самого себя,
Будь опорой самому себе,
Придерживайся собственной правды как
единственного света».

Осознанное выстраивание внутреннего диалога помогает наладить непривычную для многих людей внутреннюю коммуникацию (диалог с самим собой) и постепенно обрести поддержку и друга внутри себя самого.

Как наладить внутреннее общение: теория и практика

Как справиться с переживаниями?

Как чувствовать себя лучше?

Как стать увереннее?

Как достигать целей?

Как переживать неудачи?

Решение этих вопросов на уровне фундамента связано с налаживанием внутренней коммуникации. В последнее время все больше людей воспринимают любовь и доброе отношение к самому себе не как проявление эгоизма или нарциссизма, а как важную задачу, от которой зависит жизнь и благополучие человека. Как говорил уже упомянутый нами Эрих Фромм: «Цель человека – быть самим собой, а условие достижения этой цели – быть человеком для себя. Не самоотречение, не себялюбие, а любовь к себе; не отказ от индивидуального, а утверждение своего собственного человеческого Я – вот истинные высшие ценности гуманистической этики».

Когда решен этический вопрос отношений с самим собой, человек начинает задумываться о технике: что конкретно можно сделать, чтобы обрести опору внутри себя? Налаживать внутреннюю коммуникацию можно по-разному. И философия, и религия, и литература, и психология, и другие

области человеческой мысли задействованы в поиске таких инструментов.

Философия всегда решала этот вопрос через построение определенного образа мыслей, предлагая человеку набор самоинструкций для сложных ситуаций. Например, философы-стоики продвигали идею самоуправления. Они предлагали держать связь со своим внутренним «руководящим началом». «Самый сильный тот, у кого есть сила управлять самим собой», – считал римский философ и поэт Сенека. Первое, что нужно сделать человеку, по мнению стоиков, – научиться твердости и мужеству в сложных ситуациях. В рамках стоицизма возникла идея о контроле мышления, и на этой почве появились конкретные инструкции. «Не трать оставшуюся часть жизни на мысли о других, если не соотносишь их с чем-нибудь полезным для всех... это порождает отклонение от собственного руководящего начала. Поэтому необходимо удалить из сцепления мыслей все беспорядочное и бесполезное», – призывал римский император и философ Марк Аврелий в своем личном дневнике, позже опубликованном как сборник афористических мыслей под названием «К самому себе».

Религия предлагала в качестве варианта помогающей автокоммуникации молитву. С помощью молитвы человек оказывал воздействие на самого себя, свое психофизическое состояние и поведение. «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество из-

менить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого», – читаем мы известное обращение к Богу американского протестантского теолога Карла Пауля Рейнхольда Нибура. Любая молитва – это не просто взывание к Богу и просьбы о помощи, но и особым образом организованный текст со своей смысловой структурой, которая помогает человеку справиться с тревогой и развить мысль в положительном ключе.

Художественная литература давала и дает огромное количество терапевтических текстов, которые интегрируются во внутренний диалог человека и становятся опорой в сложной ситуации. Одна моя клиентка однажды поделилась, что в трудные жизненные моменты всегда вспоминает стихи Александра Пушкина, от которых ей становится легче:

Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись!
В день уныния смиришь:
День веселья, верь, настанет.

Психология постоянно генерирует различные модели для самопонимания и самоподдержки. Например, транзакционный анализ американского психолога Эрика Берна – яркий пример навигационной системы, которая позволяет структурировать внутренние проявления и научиться на них влиять. Когнитивная терапия – психотерапевтический подход, предложенный Аароном Бекком для лечения депрессий и основанный на взаимодействии со своими негативными мыс-

лями.

На сегодняшний день существует огромное количество более частных методических разработок, алгоритмов и систем, которые позволяют человеку наладить процессы внутренней коммуникации в разных областях жизни.

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.