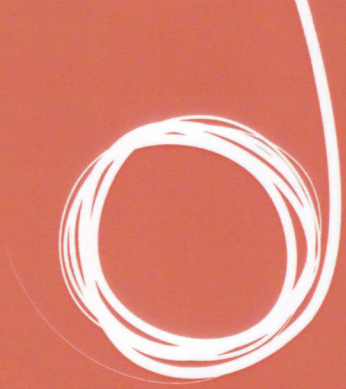


СОЗАВИСИМОСТЬ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
для обретения и поддержания собственной независимости

КРИСТАЛ
МАЦЦОЛА

СОЗАВИСИМОСТЬ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

CODEPENDENCY WORKBOOK

SIMPLE PRACTICES FOR
Developing and Maintaining
Your Independence

BY KRYSTAL MAZZOLA, MED, LMFT

ROCKRIDGE
PRESS

СОЗАВИСИМОСТЬ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
для обретения и поддержания
собственной независимости

КРИСТАЛ МАЦЦОЛА

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2021

УДК 159.97
М36

Перевод с английского и редакция *А.Н. Шляховой*

Маццола, К.

М36 Созависимость: рабочая тетрадь. Простые упражнения для обретения и поддержания собственной независимости/Кристал Маццола; пер. с англ. А.Н. Шляховой. — Киев. : "Диалектика", 2021. — 160 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-81-1 (укр.)
ISBN 978-1-64611-431-3 (англ.)

В этой книге вы найдете проверенные стратегии и упражнения, помогающие разорвать шаблоны созависимости и восстановить собственные границы в отношениях с близкими. Действенные упражнения, составленные на основе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), помогут вам в постановке целей, выявлении и изменении форм негативного мышления, определении собственных триггеров и совладании с ними, а также в эффективном решении проблем.

УДК 159.97

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Rockridge Press.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *The Codependency Workbook: Simple Practices for Developing and Maintaining Your Independence* (ISBN 978-1-64611-431-3), published by Rockridge Press © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the Publisher.

TRADEMARKS: Rockridge Press and the Rockridge Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners.

Rockridge Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

ISBN 978-617-7874-81-1 (укр.)
ISBN 978-1-64611-431-3 (англ.)

© "Диалектика", перевод, 2021
© 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

Оглавление

Об авторе 11
Введение 13
Как работать с этой книгой 15

Часть I. Понятие созависимости и определение когнитивно-поведенческой терапии

Глава 1. Определение созависимости и КПТ 23

Глава 2. Определение саморазрушительных форм поведения 45

Часть II. Ваш путь к себе

Глава 3. Постановка собственных целей 63

Глава 4. Выявление и изменение негативных стереотипов мышления 73

Глава 5. Выявление триггеров 97

Глава 6. Решение проблем в созависимых отношениях 111

Глава 7. Управление конфликтами и эмоциями 125

Глава 8. Снижение уровня стресса и успокоение разума 143

Содержание

Об авторе 11
Введение 13
Как работать с этой книгой 15
Благодарности 18
От издательства 19

Часть I. Понятие созависимости и определение когнитивно-поведенческой терапии

Глава 1. Определение созависимости и КПТ 23
Определение созависимости 24
Созависимые отношения 26
Зависимость в созависимости 27
Более широкий взгляд на зависимость 28
Симптомы 32
Триггеры 33
Круг зависимости 33
Злоупотребление или зависимость 33
Начальное потребление 34
Толерантность 34
Абстинентный синдром 34
Физическая потребность 35
Психическая/эмоциональная одержимость 35
Рецидивы 35
Определение когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) 36
Кому КПТ может пойти на пользу 38
Что такое автоматические мысли 39
Почему КПТ хорошо подходит для работы с созависимостью 39

Глава 2. Определение саморазрушительных форм поведения 45
Характеристики созависимости 46
Слабое самоощущение 46

Отсутствие уважения к себе 48
Отсутствие способности договариваться 48
Потребность спасать других от них самих 49
Самость 58

Часть II. Ваш путь к себе

Глава 3. Постановка собственных целей 63
Важность постановки целей 64
Краткосрочные цели 65
Долгосрочные цели 65

Глава 4. Выявление и изменение негативных стереотипов мышления 73
Тематический пример 74
Выявление негативных мыслей 75
Бросьте вызов негативным мыслям 83
Измените негативные мысли 89

Глава 5. Выявление триггеров 97
Происхождение страха 98

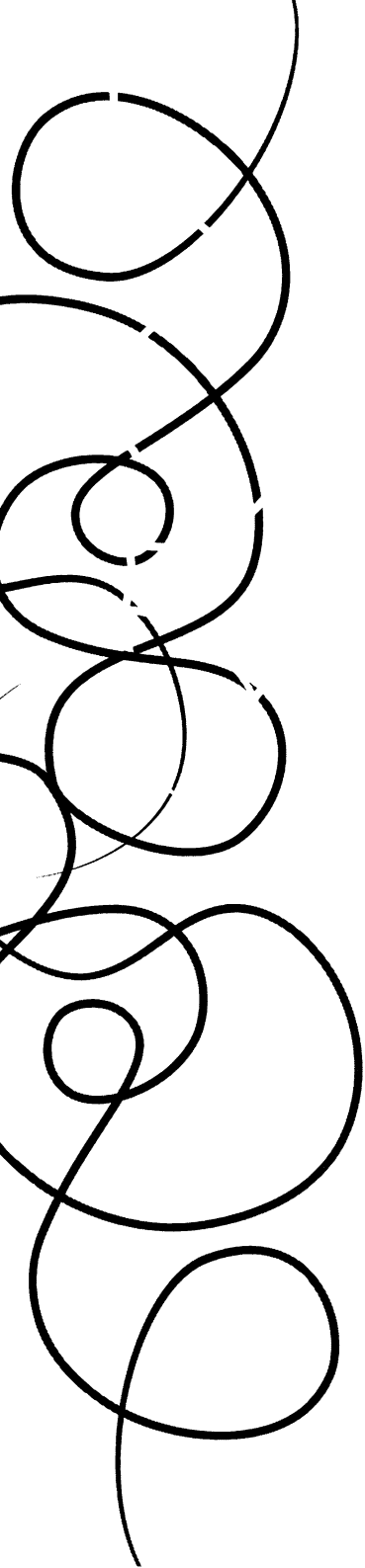
Глава 6. Решение проблем в созависимых отношениях 111
Эффективное решение проблем 112

Глава 7. Управление конфликтами и эмоциями 125
Универсальная правда об отношениях 126

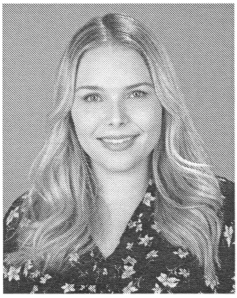
Глава 8. Снижение уровня стресса и успокоение разума 143
Осознанность для уравновешенности 144

Этану: наши отношения — самое ценное и ощутимое доказательство моего восстановления.

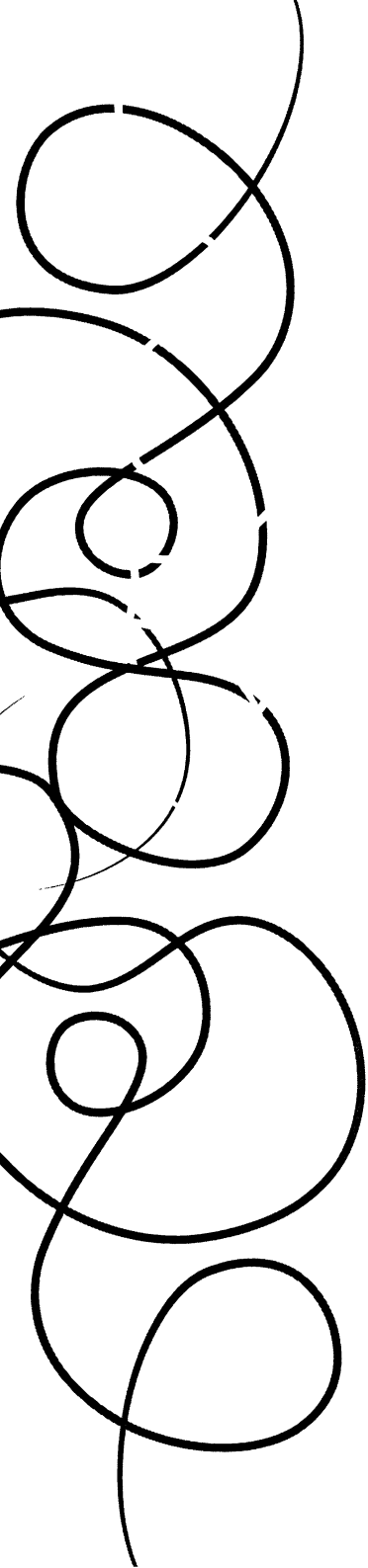
Долгие годы я не могла ни принять искреннюю любовь, уважение и поддержку с твоей стороны, ни отблагодарить тебя тем же. Спасибо тебе, мой лучший друг, за то, что мы вместе! Люблю тебя.



Об авторе



Кристал Маццола — магистр педагогики, лицензированный терапевт по вопросам брака и семьи, автор и основательница терапевтической Организации здоровых отношений, помогающей парам и отдельным личностям избавиться от созависимости и психических проблем для построения здоровых отношений. Кристал также автор книги *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept and Break Free from the Codependent Cycle* (План восстановления от созависимости: 5 шагов к пониманию, принятию и освобождению от созависимости). Профессиональный опыт она обрела, работая с одним из первых экспертов в созависимости Пиа Мелоди. Она сама освободилась от созависимости, излечилась от посттравматического синдрома и депрессии. Частично она приписывает свое восстановление вере в то, что это возможно и нужны только определенные усилия и практика. Когда Кристал не пишет книги и не работает, она с удовольствием узнает что-то новое, работает в саду, занимается духовными практиками и ходит на рыбалку. Вы можете связаться с ней через сайт `www.healthyrelationshipfoundation.com`



Введение

Добро пожаловать!

Не могу словами выразить свою радость от того, что вы выбрали эту рабочую тетрадь! Это значит, что вы ищете действенное руководство для преодоления созависимости. Скорее всего, вас будут сопровождать сомнения в себе, замешательство, душевная боль и злость, но это нужные шаги, которые приводят к восстановлению. Наконец-то вы перестали искать изменения вовне и начали путешествие внутрь себя. С этого понимания ваше восстановление уже началось.

Я — сертифицированный семейный терапевт. Я сама преодолела созависимость и теперь помогаю делать это другим. Прежде чем мы займемся вашим восстановлением, я хочу немного рассказать о себе. Я родилась у матери-подростка, которая зависела от собственной матери, страдающей от пограничного расстройства личности. Наши отношения усложняли проблемы с алкоголем, а также то, что я не знала своего биологического отца из-за его серьезных психологических проблем, которыми никто не занимался. Все это способствовало развитию созависимости. С детства меня интересовали исцеление и позитивное развитие. Я начала работу над восстановлением самостоятельно, читая книги и ведя дневник, а затем — с массажистом и психотерапевтом. Я долго шла к взаимозависимости, но на многие годы застряла в шаблонах романтических отношений. Когда я, наконец, занялась терапией травмы, я смогла покончить с этими симптомами. Побывав по обе стороны баррикад, я могу заверить, что восстановление стоило всех затраченных усилий. Ежедневное ощущение уверенности в себе и доверия окупается как в личной, так и в профессиональной жизни. Я испытываю глубокую благодарность за возможность сопровождать вас на пути восстановления.

В своей работе с созависимыми людьми на определенных стадиях лечения я всегда применяю когнитивно-поведенческую терапию (КПТ). Этот подход необходим для создания долгосрочных и осмысленных перемен,

так как он базируется на том, как наши мысли и поступки способствуют или препятствуют восстановлению. С уверенностью могу сказать, что у всех без исключения созависимых людей постоянно присутствуют мысли, усиливающие отрицательные эмоции, включая тревожность, обиду или стыд. Эти мысли вносят свой вклад в дезадаптивные формы поведения, например неспособность ясно выражать свои мысли или чрезмерная вовлеченность в жизнь других людей.

Эта рабочая тетрадь поможет вам изменить привычное мышление и поведение, участвующее в формировании созависимости. Я искренне убеждена, что эта книга, вместе с другими ресурсами, поможет вам полностью восстановиться. Вы слышали старое клише, что ночь темнее всего перед рассветом? В терапии это действительно так. Непосредственное обращение к собственным мыслям и поведению вначале вызывает сильные эмоции, точно так же, как и попытка разобраться в их причинах. Если вы заметите, что вам сложно справиться с чувствами, заручитесь поддержкой терапевта.

Наконец, я написала эту книгу с позиции собственного восстановления. И хотя я не знаю, что вы сделаете с этой информацией, я искренне надеюсь, что она поможет вам восстановиться. Я знаю, какие навыки помогут вам сделать это, но не знаю ваших целей и ценностей, которые оказывают решающее влияние на результат. Например, если вы состоите в браке с зависимым человеком, никто не будет принуждать вас разорвать отношения. Вместо этого я попрошу вас четко понять собственные потребности и то, как вы усиливаете собственную созависимость. Затем вы научитесь выражать свои потребности, устанавливать границы и менять свое мышление и поведение, чтобы научиться взаимозависимости.

Я искренне вас уважаю и восхищаюсь вашей готовностью меняться. Выбор этой книги подчеркивает то, что вы уже начали искать свой путь к восстановлению. Большинство созависимых отказываются от поддержки со стороны либо потому что не видят, что сами провоцируют собственные проблемы, либо потому что не хотят быть ни для кого "обузой". Я точно знаю, что освобождение от созависимости возможно, потому что сама прошла этот путь и потому что помогла многим восстановиться в своей практике. Я искренне желаю вам всего наилучшего в процессе работы с этой книгой и с нетерпением предвкушаю ваш опыт восстановления. Вы это заслужили!

Как работать с этой книгой

В этом разделе я кратко расскажу о содержании книги, чтобы у вас появилось общее представление о предстоящем процессе.

В части I приведен обзор созависимости и ее симптомов. Вы также больше узнаете о разных видах зависимости и цикле зависимости. Вначале мы рассмотрим как созависимость, так и зависимость. Пусть и не всегда, но часто они идут рука об руку, поэтому важно четко понимать их общие особенности и различия. Если вы захотите узнать об этом больше, прочтите мою книгу *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept and Break Free from the Codependent Cycle.* Эти книги дополняют одна другую, поэтому многие концепции, о которых я бегло упоминаю здесь, более детально описаны в первой книге. В данной части вы также найдете тест для оценки своего текущего уровня созависимости. После того как вы пройдете эту рабочую тетрадь, я рекомендую вам вновь пройти тест, чтобы увидеть прогресс.

Часть I носит скорее информационный, чем прикладной характер, но она все равно может вызвать сильные эмоции. Не удивляйтесь этому. Один из главных симптомов созависимости — пренебрежение собственными чувствами или полный отказ от них. Поэтому исцеление вначале может вызвать дискомфорт. В главе 8 приведены разные навыки совладания, которые помогут вам справиться с эмоциональной реакцией на материал этой книги. Вам также может помочь профессиональный психолог или терапевт. Особенно полезной бывает такая помощь при проблемах с психическим здоровьем, зависимостью или наличием травм в прошлом. Если вы чувствуете, что топчетесь на месте несмотря на все прилагаемые усилия и стремление выполнить все упражнения из этой рабочей тетради, вам также стоит подумать об обращении к профессиональному психотерапевту. Он станет вашим союзником в процессе восстановления. Он будет напоминать о бережном отношении к себе, поможет освоить необходимые навыки и не упустить из внимания никакие мыслительные или поведенческие шаблоны, мешающие восстановлению.

В части II мы займемся самокопанием, а для начала — поразмышляем о том, чего бы вы хотели достичь, работая с этой книгой. В главе 3 вам нужно будет составить представление о своей жизни после восстановления. Вы вспомните свои большие мечты, ведь то, чего вы хотите от жизни, — не-

отъемлемая часть вашей аутентичности. Каждый раз, когда вы думаете о своей аутентичности, вы становитесь на шаг ближе к восстановлению. Эти мечты служат отражением ваших долгосрочных целей. Также вы определите свои меньшие вехи — краткосрочные цели — на пути к большим мечтам и сделаете все свои цели конкретными, так как исследования показывают, что ясные цели способствуют большим изменениям, которых я вам желаю.

В части II представлены информация о навыках КПТ и упражнения, которые помогут закрепить навыки и избавиться от симптомов и паттернов созависимости. В главах 4–7 вас будет сопровождать архетипическая созависимая пара, которая сделает концепции и навыки более наглядными. В каждой главе вы увидите примеры воплощения разных навыков в жизнь. Наконец у вас будет возможность практиковать и применять изученное в реальности. Каждое такое выполненное упражнение будет приближать вас к восстановлению! Но я прошу помнить, что освоение каждого навыка требует настойчивого применения на практике для того, чтобы он стал автоматическим и естественно вписался в вашу жизнь. Вы сможете открыть их для себя по-новому, возвращаясь к этим упражнениям по мере возникновения новых проблем.

В главе 4 описаны распространенные шаблоны негативного мышления, которые мы называем когнитивными искажениями. Они усиливают симптомы созависимости и нездоровые шаблоны поведения, а также общее состояние стресса. Вы научитесь менять привычное мышление так, чтобы оно в большей степени соответствовало фактам и помогало снижать уровень стресса. Процесс когнитивной реконструкции поможет вам мыслить яснее и, следовательно, более эффективно реагировать на возникающие проблемы. Какие цели вы не определили бы для себя в главе 3, более позитивное и обоснованное мышление поможет их достижению. Осознание своих мыслей и их реструктуризация — основа КПТ, но это требует усилий и практики. Вы можете обнаружить, что даже после освоения этих навыков у вас вновь возникают отрицательные автоматические мысли. Это вполне нормально. Задача заключается в том, чтобы продолжать заниматься реструктуризацией так, чтобы со временем вам стало присуще более позитивное мышление.

Из главы 5 вы узнаете, как триггеры провоцируют определенную реакцию вместо эффективного ответа на них. Знание собственных триггеров позволит вам поворачиваться лицом к своим страхам и преодолевать их, а также планировать наперед, чтобы вы могли отвечать более осознанно, а не по привычке. В этой главе вы овладеете двумя навыками: экспозицион-

ной терапией и превентивным реагированием. Оба этих навыка — важная составляющая эффективного решения проблем. Я покажу вам примеры и предоставлю возможность опробовать их на себе.

Как только вы научитесь мыслить более позитивно и работать с триггерами, уменьшая их болезненность, вы будете готовы узнать из главы 6 об эффективном решении проблем. Вы сможете объединить уже изученные навыки, чтобы снижать собственную реактивность и не искажать суть проблемы. Навык решения проблем очень важен при созависимости. Вера в способность самостоятельно решать проблемы, не полагаясь на других, придает силы. Когда вы способны решать проблемы как взрослый человек, у вас появляется уверенность, что вы справитесь со всем, что вам подкинет жизнь. Вы сможете больше доверять себе, а это необходимый шаг для развития любви к себе.

И теперь вы будете использовать все изученные навыки для преодоления конфликтов в отношениях. В главе 7 вы научитесь четко и ясно, но при этом не агрессивно выражать свои потребности, а не отрицать их. Снижая защитную реакцию тех, с кем у вас возник конфликт, вы повысите вероятность быть услышанными. Вы увидите применение всех изученных навыков на примере нашей пары, и это будет наша последняя встреча с ними. Прочие многочисленные примеры подчеркнут иерархичность необходимых навыков. Наконец у вас будет возможность применить изученные навыки в жизни.

Ваша тяжелая работа достигнет своего пика в главе 8, в которой вы изучите техники совладания со стрессом. Многие люди с созависимостью не знают, как позаботиться о себе, когда они расстроены, а эта глава мягко научит вас этому навыку. Я призываю вас избегать критики и предубеждений во время практики этих навыков. Читая главу 8, вы можете подумать: “О, я уже это пробовал” или “Мне это не помогает”. Даже если это так, попробуйте снова, ведь навыки совладания требуют практики, прежде чем действительно начнут работать. Более того, отдельные навыки работают лучше с определенными эмоциями или ситуациями, и вы не узнаете об этом, не попробовав.

Я так рада, что пришла ваша очередь поработать над восстановлением! Пожалуйста, помните: я в вас верю. В процессе написания этой книги я неизменно думала о вас, мои дорогие читатели, а также о мужестве и силе, которые вы демонстрируете, изучая эту книгу и практикуя предложенные в ней навыки. Вы способны на многое!

Благодарности

Я хочу выразить благодарность всем, кто помог мне написать эту книгу.

В первую очередь я благодарю Калеб Митчелл, которая научила меня не верить каждой своей мысли. Я искренне ей признательна. Мое восстановление было бы невозможным и эта рабочая тетрадь не появилась бы, если бы я не стала жить полноценно благодаря этому уроку.

Также я хочу сказать "спасибо" моим учителям из Университета Орегона, которые проводили программу семейной и парной терапии, в особенности Джеффу Тодалю, Марку Золя и Тиффани Браун. Как практикующие терапевты вы помогли мне осознать, насколько важно четко понимать терапевтическую модель, которая дает мне и моим пациентам ясное представление о пути к восстановлению. Я испытываю глубокую благодарность за поддержку как на пути моего становления в качестве терапевта, так и в стремлении жить своей мечтой.

Я также признательна Нане Тамаше. Я очень рада вновь работать с тобой! Я глубоко ценю то, что ты понимала все мои потребности, когда я писала эту книгу. Благодаря тебе эта рабочая тетрадь написана с максимальной искренностью.

Эта книга посвящена Этану Вуду. Я хочу вновь выразить тебе благодарность за материальную и эмоциональную поддержку в процессе создания этой книги, когда я также вела свою практику. Спасибо за неизменное принятие моей точки зрения на мир и на то, как помогать людям. Я испытываю глубокую признательность к тебе каждый день.

Наконец я хочу поблагодарить каждого, кто будет заниматься по этой рабочей тетради. Ваше стремление к развитию и восстановлению делает этот мир лучше. Спасибо!

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

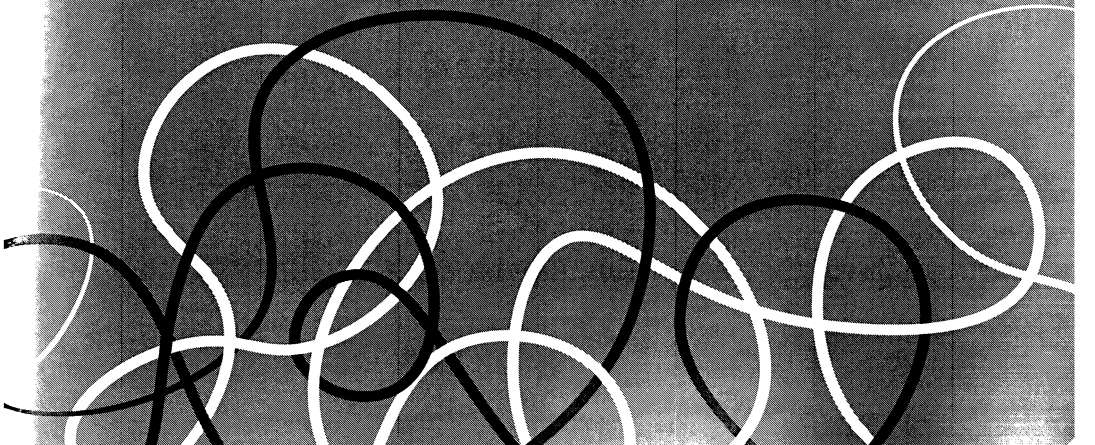
E-mail: `info.dialektika@gmail.com`

WWW: `http://www.dialektika.com`

Часть I

Понятие созависимости и определение когнитивно-поведенческой терапии

В этой части приведены базовые составляющие, необходимые для более глубокого понимания созависимости и КПТ. Вы найдете здесь описание созависимости и зависимости, их симптомов и цикла зависимости, а также тест, который поможет вам определить степень собственной созависимости. Хотя эта часть и носит скорее информативный, чем прикладной характер, возможно, вы испытаете сильные эмоции. И это вполне нормально.



Глава 1

Определение созависимости и КПТ

Данная глава поможет вам разобраться в довольно запутанной теме — в созависимости. Мы кратко рассмотрим зависимость, потому что она часто встречается вместе с созависимостью как у обоих партнеров, так и у кого-то одного. Наконец я расскажу о когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и о том, как она способствует восстановлению. Читая эту главу, важно четко понимать, что главная цель восстановления — это взаимозависимость. Освобождаясь от созависимости, мы становимся взаимозависимыми. Всемирно известный эксперт по созависимости Пиа Мелоди объясняет взаимозависимость как процесс, в котором мы полагаемся на самих себя как на взрослых индивидов в удовлетворении своих базовых потребностей и желаний, одновременно принимая поддержку в отношении тех потребностей, которые не могут быть удовлетворены иначе. Взаимозависимые люди позволяют заботиться о себе и с готовностью предлагают свою поддержку. Мы заботимся о ближних, но не взваливаем на себя все их проблемы.

Определение созависимости

Дать четкое определение созависимости непросто, даже понимая, что она у вас есть. Как я описала в своей книге *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept and Break Free from the Codependent Cycle*, такая путаница частично связана с тем, что созависимость отсутствует в *Диагностическом и статистическом руководстве по психологическим расстройствам* (DSM-5). Это руководство используется для понимания и диагностики психологических отклонений и их симптомов специалистами по психическому здоровью США. Отсутствие созависимости в DSM-5 означает, что четкого определения ее причин и симптомов не существует.

Хотя я на протяжении многих лет страдала от созависимости и восстанавливалась, а сегодня помогаю людям преодолеть эту проблему, очень долго я не могла дать ей четкое определение. Меня всегда поражало то, насколько глубоко это определение резонирует с людьми, страдающими от созависимости, даже несмотря на его неофициальность. Мои личные и профессиональные наблюдения позволили мне открыть то общее, что лежит в основе моего собственного определения. Созависимость — это состояние, в котором фокус внимания человека находится вовне и он ищет собственную ценность и ее подтверждение у окружающих, вместо того чтобы опираться на внутренние ориентиры. Люди с созависимостью стремятся обрести "ценность в глазах других" вместо самоценности. Созависимый человек не верит в свою внутреннюю ценность, поэтому нуждается во внешнем подтверждении своих заслуг. Наоборот, предпосылка взаимозависимости возникает, когда человек в первую очередь фокусируется на себе, потому что верит в свою внутреннюю ценность. У него адекватные самоощущение и самоуважение, а его действия базируются на самоосознании, зрелости и внутренней целостности.

Проблема заключается не в заботе о других, а в самоотречении во имя любви к ближним. В нас генетически заложена потребность заботы и связи с ближними через взаимозависимость, но, как утверждает эксперт по созависимости Мелоди Битти, "созависимость возникает, когда нормальная забота и связь заходят слишком далеко". Созависимость охватывает все аспекты нашей жизни; это призма, через которую мы смотрим на людей, жизнь и личный опыт.

Понимание и определение созависимости претерпевали значительные изменения по мере того, как все больше людей сталкивались с этим состоянием. Теперь мы понимаем, что созависимость — это кластер симпто-

мов, который может возникать как в романтических отношениях, так и вне их. Вполне естественно, что созависимые люди притягивают друг друга, ведь их симптомы взаимодополняются. Довольно распространена ситуация, когда созависимый человек идет на свидание с тем, кого считает токсичным, не понимая, что вовлекается в порочный круг из-за собственных мыслей, неуверенности в себе и дисфункционального поведения.

Созависимость имеет две стороны. Первая, более известная, сторона состоит из стремления угодить людям, в то время как с другой стороны встречаются эгоизм и властность. При этом эгоизм может даже граничить с нарциссизмом. Битти утверждает, что люди с обратной стороны созависимости "ожидают, что жизнь для них будет легче, чем она есть на самом деле". По словам Мелоди, эти созависимые считают себя лучше окружающих и не испытывают неуверенности в себе или отсутствия веры в собственную ценность. Хотя это и не менее распространенная сторона созависимости, она редко вынуждает искать исцеления, поскольку такое состояние не причиняет явной боли и не вызывает желания от него избавиться. Страдания их близких более очевидны и в первую очередь ассоциируются с созависимостью. Поэтому большая часть этой рабочей тетради посвящена тем, чья созависимость проявляется в заботе о близких и в угождении им.

Созависимость часто развивается на фоне детской травмы. Фактически Пиа Мелоди определяет созависимость как болезнь незрелости, вызванную детской травмой. Говоря о травме, следует отметить, что слово "травма" переводится с греческого как "рана". Хотя созависимые люди часто отказываются обвинять партнеров в своих страданиях, большинство из них припоминают ранящий опыт в детстве. Иногда при "достаточно хорошем" детстве созависимость развивается в результате травмы во взрослом возрасте, например сексуального насилия или измены партнера. Но при этом созависимость не связана с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). У ПТСР имеется свой кластер симптомов, а также психологические проявления, которые отсутствуют при созависимости.

Детский опыт травмы, приводящий к созависимости, очень часто приобретается в семьях алкоголиков и наркоманов или если у родителей были серьезные психологические заболевания, которыми они не занимались. Также часто созависимость провоцирует необходимость играть роль взрослого в детстве, вместо того чтобы позволить себе просто быть собой. В книге *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept and Break Free from the Codependent Cycle* я раскрыла, почему отношения в

семьях могут базироваться на ролях, и детально их описала. Вкратце, чем больше проблем было у вас в семье, тем более вероятно, что вы играли в ней специфическую роль, например роль "жертвы", чье существование заключается в удовлетворении потребностей близких, а не в проживании собственных чувств; роль "героя", который кажется идеальным ребенком, ошибки которого обычно приписываются другим членам семьи; роль "козла отпущения", которого чаще всего обвиняют в каких-либо проблемах; роль "потерянного ребенка", обычно невидимого и ненужного семье; и наконец роль "шута", неиссякаемого источника шуток. Человек может играть одновременно несколько ролей в семье. Кто-то может быть козлом отпущения для отца и героем — для матери, что еще больше сбивает с толку и усложняет самоидентификацию и самооценку. Идентифицируете ли вы себя с этими ролями или нет, будь ваша личная травма родом из детства или произошла уже во взрослом возрасте, я могу точно сказать: с учетом вашего прошлого созависимость имеет для вас смысл.

Созависимые отношения

Созависимость может существовать как в отношениях, так и без них, как параллельно с зависимостью, так и без нее. Она может проявляться в любых отношениях, включая отношения между родителем и ребенком, сестрами, братьями и друзьями. Но в романтических отношениях созависимость может быть настолько интенсивной, что становится "любовной зависимостью". Стоит отметить, что, как и с созависимостью, определение любовной зависимости в DSM-5 отсутствует. Впервые широкой общественности эту концепцию представил Стэнтон Пил в 1970-х годах в своей книге *Любовь и зависимость*. Пил писал, что "Любовь — это идеальный проводник зависимости, потому что она требует от человека всего внимания. Если для зависимости необходимо одновременно нечто вдохновляющее и всепоглощающее, то сексуальные или романтичные взаимоотношения подходят для этого как нельзя лучше". Интересно, что д-р Хелен Фишер во время исследования химии любви головного мозга обнаружила, что в этом процессе в огромные количествах задействованы дофамин и норадреналин. Дофамин мотивирует нас искать вознаграждение и играет ключевую роль в ощущении удовольствия. Норадреналин учащает пульс и провоцирует возбуждение и состояние неутомимости, присущее влюбленным. Эти же нейромедиаторы выделяются в значительных количествах при употреблении кокаина, хотя выброс гормонов во время влюбленности

может длиться намного дольше. Эти знания помогают понять, насколько сильную зависимость могут вызывать отношения.

Пиа Мелоди описывает любовную зависимость как связь тех, кто страдает от любовной зависимости, с теми, кто избегает отношений. При любовной зависимости человек создает воображаемую версию своего партнера и не хочет видеть его настоящего. Для людей, одержимых такой фантазией, партнер часто становится чем-то вроде Бога. Они находят удовольствие в своей фантазии и становятся одержимыми тем, чтобы всегда быть вместе с объектом своих желаний. Они даже могут захотеть "слиться" с ним воедино, чтобы избежать собственной жизни. Те, кто избегает отношений, могут казаться более независимыми, но это только еще одна форма созависимости. Они не искренни и не хотят показывать свою подлинную натуру, создавая вокруг себя стену, которая только усиливает фантазии людей, страдающих от любовной зависимости. Для них любовь равна ощущению того, что они необходимы кому-то, и они отказываются признавать, что испытывают привязанность к своему партнеру. Они пытаются "убежать" от отношений в работу или сексуальную зависимость, чтобы не подпустить "слишком близко" к себе человека с любовной зависимостью.

Зависимость в созависимости

Исторически созависимость и зависимость рассматривались как взаимосвязанные ментальные расстройства. Термин "созависимость" появился в 1979 году для описания того, насколько "невыносимой" становится жизнь с партнером, страдающим от алкогольной зависимости. Но еще до его появления специалисты по лечению зависимости часто наблюдали, что сложившиеся отношения в семье часто усложняли или делали невозможным избавление от зависимости. Хотя понимание созависимости развилось на базе лечения зависимости, теперь мы знаем, что это различные состояния.

Созависимость может существовать без зависимости, но все же эти два состояния часто встречаются вместе по двум основным причинам. Во-первых, созависимые люди часто отдают предпочтение отношениям с человеком, страдающим от алкогольной или наркотической зависимости, потому что зависимость требует большого количества времени, энергии и внимания. Для созависимых людей это постоянная цель, которая помогает им самоутверждаться за счет заботы о зависимом партнере и попыток его изменить. Во-вторых, созависимые отношения болезненны, что является

предпосылкой для поведенческой или физиологической зависимости, помогающей справиться с этой болью. Для созависимого человека характерно сводить к минимуму собственные проблемы с зависимостью. Привычный фокус внимания вовне заставляет их поверить, что причина их злоупотребления алкоголем или наркотиками, а также других поведенческих нарушений кроется в чувстве злости, разочаровании или ненужности, которые вызывают у них другие люди. Созависимые верят, что проблема заключается в ком-то другом, а не в их собственном выборе механизмов совладания.

Партнер в созависимых отношениях с зависимостью играет роль либо активатора, либо зависимого. Роль активатора, как и жертвы, преимущественно фокусируется на защите зависимого человека от естественных последствий его пагубной привычки. Защита во имя любви включает такие поступки, как, например, взятие на себя ответственности за аварию из-за вождения в нетрезвом виде. Это не позволяет зависимому человеку почувствовать всю тяжесть последствий своей зависимости и, таким образом, усиливает зависимость. Зависимый человек может контролировать других, используя свою зависимость. Например зависимый человек может манипулировать партнером, настаивая, что определенные вопросы, например финансовые, никогда не будут подниматься, чтобы не "провоцировать" его на употребление. Он также может оставлять на своего партнера все домашние обязанности и воспитание детей. Зависимый человек может запугивать партнера, утверждая, что если тот будет прямо говорить о своих тревогах, то у него не останется иного выбора, как беспробудно пить или злоупотреблять наркотиками из-за разочарования.

Более широкий взгляд на зависимость

Зависимость и созависимость часто, хотя и не всегда, идут рука об руку. Поэтому важно иметь ясное представление о зависимости для понимания созависимости. Пия Мелоди в книге *Facing Love Addiction* (Лицом к любовной зависимости) утверждает, что "зависимый человек, вероятнее всего, также и созависим; и наоборот, созависимый человек, скорее всего, имеет одну или несколько зависимостей или обсессивно-компульсивное расстройство".

Зависимость, как и созависимость, не имеет четкого недвусмысленного определения, что только усиливает стигматизацию этого понятия. С самого начала истории США обсуждение зависимости носило морали-

стичный и расистский характер. Д-р Бенджамин Раш, один из тех, кто поставил свою подпись на Декларации независимости, называл алкоголизм "расстройством силы воли". К сожалению, все еще распространено мнение, что зависимостью страдают только люди со слабой волей, испорченные или слишком ленивые для того, чтобы остановиться. Это убеждение вносит свой вклад в ложное представление, являющееся утешением для многих созависимых, что их любимые *сознательно выбирают* свою зависимость и могут отказаться от нее, если только созависимый человек будет "достаточно хорошим". Так как созависимость сама по себе — это часто процесс отрицания и минимизации (см. больше в главе 2), конечно же, такое неправильное восприятие зависимости может только усилить уже существующее у созависимого отрицание. Вполне типично для созависимых оправдывать собственное злоупотребление алкоголем или наркотиками и другие зависимости, осуждая при этом партнера за такое же поведение.

Наше понимание природы зависимости, к счастью, теперь базируется на научных исследованиях, а не на морализаторстве. Исследования показывают, что мозг изменяется под действием наркотиков или алкоголя, и теперь зависимость считается скорее психическим расстройством. Американское общество аддиктивной медицины дает следующее определение.

> *"Зависимость — это первичное хроническое заболевание, связанное с вознаграждением, мотивацией, памятью и смежными цепями. Нарушение работы этих цепей проявляется на биологическом, физиологическом, социальном и духовном уровнях. Это приводит к тому, что индивид патологически ищет вознаграждения и/или избавления за счет употребления наркотиков либо алкоголя или за счет других поведенческих отклонений. Зависимость характеризуется неспособностью воздерживаться и контролировать собственное поведение, постоянной тягой, снижением способности к осознанию серьезных проблем в собственном поведении или в межличностных отношениях и неадекватной эмоциональной реакцией. Как и для прочих хронических расстройств, для зависимости характерны циклы рецидивов и ремиссии. Без лечения или восстановительной терапии зависимость усиливается и может привести к инвалидности или преждевременной смерти".*

Зависимость сейчас рассматривают как дисфункцию мозга, которая включает прогрессирующее злоупотребление психоактивными веществами, несмотря на растущие последствия такого злоупотребления. Стоит отметить, что в DSM-5 не упоминается термин "зависимость", он заменен

названием "расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ". В DSM-5 уточняется, что "необходимое условие расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ, — это кластер когнитивных, поведенческих и физиологических симптомов, подтверждающих, что индивид продолжает употреблять психоактивные вещества, несмотря на то что это вызывает значительные проблемы". Перечень проблем включает утрату работы, исключение из школы или постоянные ссоры дома, вызванные зависимостью или проблемным поведением. "Любая зависимость позволяет нам почувствовать себя лучше вначале, но в итоге мы чувствуем себя только хуже", — пишет Пия Мелоди.

Американская журналистка Майя Шалавиц, преодолевшая зависимость, предлагает рассматривать зависимость скорее как нарушение обучения, а не как заболевание головного мозга, такое как болезнь Альцгеймера. В своих исследованиях она обнаружила, что все теории зависимости утверждают, что обучение является основополагающим аспектом выработки зависимости. Она полагает, что "отношение к зависимости как к нарушению в обучении позволяет найти ответы на многие вопросы, ранее ставившие нас в тупик, например почему зависимые проявляют свободную волю, пряча наркотики или планируя доход, но не способны изменить свои вредные привычки?" Этот подход делает возможным восстановление: если мозг может научиться ставить на первое место вещества или поведение, вызывающее зависимость, он также может научиться не делать этого. Многие профессиональные медики разделяют взгляд на процесс формирования зависимости как на нарушения обучения: они видели, как многие люди действительно избавились от зависимости.

В DSM-5 не включены поведенческие зависимости, такие как пристрастие к азартным играм. В Американской психиатрической ассоциации уверяют, что нет достаточного количества проверенных данных для определения достоверных диагностических критериев. Но, как подтверждает опыт многих людей, испытавших созависимость на себе, я верю, что поведенческие зависимости представляют не меньшую проблему, несмотря на их игнорирование. Слово "зависимость" (addiction) произошло от латинского *addicere*, изначально означавшего "говорить с", но постепенно изменившего значение на "порабощать". В Римской империи *addicere* использовалось для обозначения "долговых рабов", утративших контроль над своей жизнью из-за игрового долга. Интересно узнать, что поведенческая зависимость — пристрастие к азартным играм — совсем не новая концепция, а первая задокументированная зависимость.

Очевидно, что зависимость — это серьезная проблема в США. Созависимы вы сами или нет, согласно статистике с большой вероятностью вы знаете кого-то, кто страдает от зависимости, или страдаете сами. Согласно последнему общенациональному исследованию Управления службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (SAMHSA) 2018 года американцев от 12 лет и старше, 20,3 миллиона человек страдают от расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Количество американцев, которые употребляют психоактивные вещества, но не имеют клинических проявлений расстройств, намного больше: по приблизительной оценке 164,8 миллиона человек употребляют табак, алкоголь или нелегальные наркотики. Это 60,2% населения, что означает, что в нашей стране люди чаще что-то употребляют, чем нет.

Растущее употребление рецептурных лекарств также вызывает беспокойство, и мало кто не слышал об "опиоидном кризисе" в Соединенных Штатах. В соответствии с данными Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) в 2017 году в Соединенных Штатах зарегистрировано 70 237 смертей от передозировки лекарствами или наркотиками. Это означает, что в 2017 году из-за передозировки мы теряли 192 человека *каждый день*. 68% летальных случаев приходится на опиоиды (в виде рецептурных лекарств и/или наркотиков).

Какими бы впечатляющими ни были эти цифры, статистические данные не включают страдающих от поведенческих зависимостей, таких как пищевая зависимость, даже несмотря на то, что мы стали свидетелями "эпидемии ожирения". Около 93,3 миллиона американцев, или около 40% населения, имеют лишний вес. Это серьезная проблема для системы здравоохранения, так как избыточный вес увеличивает риск самых разных заболеваний, включая сахарный диабет второго типа и инфаркт. Еда может стать привлекательным способом совладания. Исследование Ульриха-Лая показало, что еда с высоким содержанием сахара снимает стресс так же, как и секс [*Ulrich-Lai* et al., 2010].

Важно отметить, что разные исследователи сходятся во мнении, что травма является общей для зависимостей и созависимости. Кури выявил высокую вероятность возникновения зависимости от разных психоактивных веществ (алкоголь — 39%, кокаин — 34,1%, героин/опиаты— 6,2%, марихуана — 44,8%) среди части населения, пережившего травму [*Khoury* et al., 2010]. Более того, чем сильнее зависимость, тем с большей вероятностью в детстве имел место посттравматический синдром из-за эмоционального, физического или сексуального насилия. Хирт подчеркивает наличие особен-

но сильной связи между травмой и пищевой зависимостью. Он обнаружил, что молодые женщины, испытавшие ПТСР, в значительно большей степени употребляют фаст-фуд и газированные напитки, чем молодые женщины без такого опыта [*Hirth* et al., 2011]. Фаст-фуд в США легкодоступен, и это делает его распространенным объектом злоупотребления. Наконец Мейсон обнаружил, что женщины с 6–7 симптомами ПТСР в два раза чаще страдают от пищевой зависимости, чем женщины без таковых симптомов [*Mason* et al., 2014]. Зависимость возникает как способ самостоятельного избавления от эмоций, но эффективность такого способа совладания постоянно падает.

Симптомы

В DSM-5 утверждается, что наркотическая зависимость представляет собой "патологические формы поведения, связанные со злоупотреблением психоактивными веществами" и включает 11 поведенческих признаков и симптомов. Для постановки диагноза синдрома зависимости за последние 12 месяцев должны быть отмечены 2 или более симптомов. При наличии 2–3 симптомов синдром зависимости считается слабым, 4–5 — умеренным, если же присутствует 6 и более симптомов, диагностируется тяжелый синдром зависимости.

Симптомы синдрома наркотической зависимости включают растущее употребление психотропных веществ, в особенности по мере развития толерантности. При высокой толерантности привычная доза уже не приносит желаемого эффекта. Тяга к наркотикам — это также признак синдрома зависимости. Человек, страдающий от наркозависимости продолжительное время, может пренебрегать своими обязанностями. Довольно часто зависимость приводит к исключению из школы или высшего учебного заведения, прогулам на работе из-за "болезни" и частым опозданиям. Проблемы во взаимоотношениях — это еще один симптом зависимости, включая частые конфликты в семье из-за неспособности зависимого партнера заботиться о детях. Возможен также частичный или полный отказ от занятий, которые раньше приносили удовольствие. Еще одним симптомом злоупотребления является провокация опасных ситуаций, таких как вождение в нетрезвом состоянии. Прочие физические и психологические последствия включают депрессию и нарушения здоровья. Неудачные попытки сократить дозу или полностью отказаться от наркотиков — еще один признак зависимости. Наконец, когда после отказа наступает ломка, это также является симптомом наркотической зависимости.

Триггеры

Триггеры — это эмоциональные, социальные и поведенческие сигналы и знаки окружающей среды, которые усиливают желание употреблять психоактивные вещества. К ним относятся посещение бара или случайное столкновение с атрибутикой зависимости, например трубкой. Триггерами могут быть и позитивные эмоции, например желание что-либо отпраздновать. В любовной зависимости триггером служат фантазии. Важно отметить, что травматические триггеры также могут вызвать желание употреблять психоактивные вещества. К этим триггерам относятся эмоции или ощущения (запахи, текстуры, звуки). Например, после изнасилования курящим человеком запах сигарет может вызвать травматическую реакцию "бей, беги, замри". Чувство подавленности, связанное с этими триггерами, может привести к зависимости в качестве попытки совладания. При лечении зависимости важно научиться эффективно справляться с триггерами для предотвращения рецидива.

Круг зависимости

Не каждый, кто злоупотребляет психотропными веществами или определенными формами поведения, страдает от зависимости. Основные факторы риска развития зависимости включают возраст при первом употреблении или стадию развития, врожденные склонности и наличие травмы. Личность также имеет значение: крайности характера, такие как безрассудность и в особенности боязливость, могут привести к зависимости. Распространенная предпосылка возникновения зависимости — это импульсивность. В DSM-5 подчеркивается, что некоторые люди обладают слабой способностью к самоконтролю, возможно из-за "нарушения работы механизмов торможения головного мозга", что может делать их более склонными к возникновению зависимости.

Злоупотребление или зависимость

Довольно часто мы обращаемся к психоактивным веществам или прибегаем к определенным формам поведения для совладания со своими проблемами. Но когда человек чрезмерно полагается на вещества или дисфункциональное поведение для совладания, может возникнуть круг зависимости. Внешне поведение при злоупотреблении и зависимости почти не различается. Все же, при желании от злоупотребления легче отказаться.

На стадии зависимости в головном мозге происходят значительные изменения, что сильно усложняет отказ или делает его невозможным.

Начальное потребление

Зависимость не разовьется без первой дозы, затяжки или вовлечения в соответствующие формы поведения. Например, при любовной зависимости это будет первое взаимодействие с объектом фантазий. Критическое значение имеет время первого контакта. Исследования показывают, что если это случилось после окончания формирования головного мозга, обычно после 20 лет, возникновение зависимости маловероятно.

Толерантность

Со временем для достижения желаемого эффекта может понадобиться чаще и дольше вовлекаться в формы зависимого поведения или увеличивать дозу психоактивного вещества. Высокая толерантность связана с изменениями в биохимии головного мозга в ответ на употребление наркотиков. Один из наиболее трагичных примеров толерантности — передозировка опиатами после периода воздержания. Во время рецидива наркозависимый может принять привычную для себя дозу, которая соответствовала более высокой толерантности. Но после периода воздержания толерантность падает, поэтому та же доза может привести к смерти из-за передозировки, ведь тело и мозг больше не способны справляться с такой высокой дозой.

Абстинентный синдром

Абстинентный синдром — это тяжелое эмоциональное или физическое состояние из-за отсутствия наркотического вещества. Его причина кроется в том, что мозгу для нормального функционирования теперь необходимы эти вещества. Многим знакомы физические последствия абстинентного синдрома при употреблении наркотиков, например героина. Эмоциональная абстиненция не столь очевидна, она часто проявляется в виде ангедонии, при которой пропадает ощущение удовольствия от приятных занятий. Это состояние может сохраняться месяцами и годами. Для любовной зависимости абстинентный синдром характерен в равной степени и может вызвать депрессию. Некоторым людям на этой стадии любовной зависимости могут пойти на пользу антидепрессанты.

Физическая потребность

Тяга к наркотикам возникает в процессе обучения, во время которого мозг программируется на поиск вознаграждения, связанного с аддиктивным поведением или психотропными веществами. Мозг "говорит" искать вещества или возможность проявить определенные формы поведения, которые считает необходимыми.

Психическая/эмоциональная одержимость

Путь от злоупотребления к зависимости лежит через формирование новых связей в головном мозге. Психическая зависимость может иметь физические проявления из-за адаптации мозга к определенным формам поведения. Эмоциональная зависимость развивается, когда появляется ощущение необходимости совладания определенным привычным способом с жизненными неприятностями. Для зависимых вполне типична одержимость мыслями о получении дозы или об определенном поведении и о том, как этого добиться. По мнению Пии Мелоди, человек с любовной зависимостью "практически полностью сконцентрирован на объекте зависимости, он постоянно думает о партнере, хочет быть с ним, разговаривать с ним, слушать его, касаться его, он хочет заботиться о нем и быть ему необходимым".

Рецидивы

Рецидивы — это ключевая характеристика зависимости. Рецидивы испытывают более 60% наркозависимых, возвращаясь в итоге к психоактивным веществам или дисфункциональному поведению при попытке воздержания. В этом случае для полного восстановления могут понадобиться другие подходы, включая обучение новым навыкам совладания. Например, рецидив может случиться после сильной ссоры с супругом. И это служит еще одним подтверждением необходимости лучшего овладения навыками самоуспокоения и совладания, такими как глубокое дыхание или ведение дневника, а также коммуникационными навыками во избежание рецидивов в будущем.

Зависимость может принимать разные формы

В этом разделе мы обсудили, что зависимость может быть как физической, так и поведенческой. Вкратце, если определенная форма поведения или психоактивное вещество помогает достижению желаемых ощущений, например облегчения, утраты чувствительности или эйфории, их привлекательность может спровоцировать злоупотребление, а в дальнейшем — зависимость. Обычно злоупотребляют такими психоактивными веществами, как алкоголь, кокаин и опиаты (включая нелегальные наркотики и рецептурные препараты, например героин и наркотические анальгетики). Среди поведенческих зависимостей чаще всего встречаются пищевая зависимость (обычно переедание или чрезмерное потребление пищи с высоким содержанием жиров и сахаров), супружеская неверность, компульсивное использование порнографии и компульсивная мастурбация, а также зависимость от технологий/социальных сетей (компульсивный просмотр и обновление социальных сетей).

Определение когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)

Как правило, психотерапия ассоциируется с пациентом, лежащим на диване и описывающим свое детство, пока психотерапевт делает заметки у себя в блокноте. Заходя в мой офис впервые, пациенты с удивлением отмечают, что я прошу их присесть, а не прилечь. У моих пациентов часто было счастливое детство, и они не хотят углубляться в прошлое. Несмотря на существование бесчисленного количества психотерапевтических моделей, чаще всего в популярных источниках информации изображается психоанализ: психотерапевтический подход, разработанный в начале XX века Зигмундом Фрейдом. Модель психоанализа строится вокруг предположения, что в младенчестве все проходят через травму врожденной беспомощности. Таким образом, цель психоанализа — помочь осознать, как это сказалось на желаниях и подсознательных импульсах, и достичь катарсиса. Эта модель существенно отличается от основных современных подходов.

Психотерапевтические модели представляют собой ясную и всеобъемлющую систему позитивных изменений в жизни пациентов. На протяже-

нии последних десятилетий в психологии общепризнанным стандартом стала проверка эффективности подходов с научными исследованиями. Теперь это подтвержденная доказательствами или опытом терапия. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — одна из наиболее распространенных. Ее разработал в начале 1960-х годов доктор Аарон Т. Бек, профессиональный практикующий психоаналитик. Он хотел, чтобы медицинское сообщество всерьез воспринимало психоанализ, и знал, что для подтверждения его эффективности понадобятся научные исследования. Он создал серию экспериментов для демонстрации сильных сторон психоанализа. Но его исследования показали, что для лечения депрессии необходим другой подход для работы с искаженными мыслями и убеждениями, или когнитивными процессами, как одной из главных характерных особенностей депрессии. КПТ решает текущие проблем изменения дезадаптивных форм мышления и поведения, послуживших их причиной.

Фундаментальный принцип КТП заключается в том, что определенные события нашей жизни провоцируют мысли, которые влияют на эмоции, которые, в свою очередь, оказывают влияние на поведение. Это поведение накладывается на жизненные обстоятельства, которые могут быть или не быть сложными. То, что мы думаем или чувствуем по поводу различных событий — или "триггеров", — влияет на нашу жизнь и взаимоотношения с окружающими. Любое событие имеет бесконечное количество интерпретаций, каждая из которых может либо помочь справиться со стрессом, либо усилить его. КПТ направлена на работу с мыслями, убеждениями и поведением, усугубляющими психологические проблемы. Проще говоря, меняя мысли и поступки, мы меняем жизнь.

Терапевт в КПТ показывает пациенту, как он может решить собственные проблемы и начать двигаться дальше. Поэтому лечение длится недолго. С самого начала терапевт помогает клиенту определить, какие мысли вызывают ту проблему, с которой он обратился к нему, например тревожность или сложности в общении. Клиент показывает, как мысли могут усиливать существующую проблему, поскольку приводят к проблемному поведению. Например, человек может чувствовать себя "странным" (мысль/глубинное убеждение), что заставляет его нервничать при общении с людьми (чувства), избегать зрительного контакта и часто запинаться во время разговора (проблемное поведение). Человек может продолжать верить в свою "странность", хотя именно это ложное ощущение совместно с чувствами, которые оно вызывает, и поведением, к которому приводит, создает дискомфорт во время общения.

Определенные мысли формируют отношение человека к самому себе, другим и миру в целом. Эти мысли, или "корневые убеждения", составляют схему, согласно которой человек подстраивает определенные события в своей жизни. Эта схема часто служит негативной призмой для всего происходящего. Например, у человека может быть ключевое убеждение, что он глуп. И он будет активно искать подтверждения своему убеждению. Он обратит внимание на то, что не смог сдать экзамен или получить повышение на работе, но будет пренебрегать успехами в учебе и на работе. Негативные фильтры восприятия — это пример когнитивных искажений или ошибочного мышления. Подобное ошибочное мышление обычно проявляется последовательно и систематично.

Специалист по КПТ помогает выявить личные когнитивные искажения, которые усиливают страдания и подпитывают дезадаптивные формы поведения, и изменить их. В главе 4 мы опишем детально когнитивные искажения, чтобы помочь вам идентифицировать собственные — и справиться с ними. Терапевт также помогает понять корневые убеждения и найти способы их изменить. Это предоставляет пациенту возможность взглянуть на себя и свою жизнь под другим углом, что со временем снижает количество страданий.

Кому КПТ может пойти на пользу

Хотя КПТ была разработана для лечения депрессии, ее адаптированная версия используется для работы со многими проблемами, включая тревожность, ПТСР и зависимость (как от психоактивных веществ, так и поведенческую). КПТ подходит также для решения проблем парных взаимоотношений. Независимо от того, под какие проблемы адаптируется КТП, ее базовые принципы остаются неизменными. В КТП всегда подчеркивается важность определения тех персональных мыслей, которые отрицательно влияют на настроение или поведение, с целью последующего их изменения так, чтобы человек мог лучше себя чувствовать и был готов справляться с проблемами.

С тех пор как Бек разработал КПТ, он и множество других исследователей искали надежные способы помочь решить психологические проблемы быстро и надолго. Исследования единодушно показывают, что КПТ эффективно справляется со многими современными проблемами и что эти изменения сохраняются долго. Итак, кому же пойдет на пользу КПТ? Несмотря на обширную доказательную базу эффективности лечения ши-

рокого перечня психологических расстройств, КТП имеет альтернативы. Отклик некоторых пациентов на КПТ очень слабый, и им гораздо лучше подойдут другие модели психологической терапии. По моему собственному опыту, когнитивная модель прекрасно подходит для поддержания психологического здоровья и освобождения от зависимости, так как она способствует обучению новым, более здоровым способам мышления и совладания с житейскими неприятностями. Но иногда ключевые убеждения сложно полностью изменить только при помощи когнитивного подхода. В этом случае модели работы с ПТСР, например десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ), могут быть полезными для замены негативного мышления более позитивным и жизнеутверждающим.

Что такое автоматические мысли

Каждый день у нас в голове проносится бесконечная череда мыслей: одни из них конструктивные, а другие только провоцируют проблемы. В КПТ автоматическими называются мысли, возникающие без каких-либо усилий. Например, если кто-то наткнется на вас в магазине, вы можете автоматически подумать "Смотри, куда идешь!" Эти мысли усилят злость и желание препираться. Некоторые мысли возникают постоянно и могут даже ощущаться как неотъемлемое свойство вашей личности. Когнитивные искажения — это автоматические мысли, которые возникают постоянно, не базируются на фактах и портят настроение. Например, вы можете быть убеждены, что для вас "стакан всегда наполовину пуст", хотя это всего лишь ваше автоматическое негативное мышление.

Почему КПТ хорошо подходит для работы с созависимостью

В КПТ подчеркивается то, как наше выборочное восприятие и когнитивные искажения усиливают существующую проблему, в данном случае — созависимость. В последующих главах мы более детально изучим выборочное восприятие и когнитивные искажения, которые характерны для созависимости. Ошибочное мышление, свойственное созависимости, только усиливает боль, обиду и саму созависимость. Например, такие люди часто считают, что плохо или эгоистично иметь собственные интересы, и в результате испытывают чувство вины из-за нормальной потребности заботиться о себе. В такой ситуации для совладания, как правило, выбираются нездоровые способы удовлетворения собственных потребностей или

отрицание их наличия, а также сверхкомпенсация чувства вины сосредоточенностью на потребностях других.

В КПТ мы видим, что события можно оценивать по-разному. Человек с созависимостью будет рассматривать большинство жизненных событий совсем не так, как человек со взаимозависимостью. Один из примеров — раковина на кухне, полная грязной посуды. Созависимый человек может подумать так: "Вот так всегда! Меня считают бесплатной прислугой". Эти мысли могут спровоцировать злость или обиду, которые приведут к определенным действиям, например "случайно" разбитой любимой чашке супруга во время мытья и чувству удовлетворения от этого. С другой стороны, взаимозависимый человек может иметь совершенно иную точку зрения. Он может войти на кухню и подумать: "Ого, какой бардак на кухне! Да, у жены сегодня рано утром было совещание, а сын всегда возвращается поздно с работы, и потом ему нужно готовиться к экзаменам". Он может чувствовать раздражение из-за грязной посуды, но не будет воспринимать это как личное оскорбление и испытывать желание отыграться. Вместо этого он может понять, что сегодня у него есть время помыть посуду, но на семейном совете нужно подумать, как избежать подобного опыта в будущем.

Большая часть круга созависимости базируется на вредных мыслях, подпитывающих его. Типичный для созависимых фокус вовне может заставить нас поверить, что мы беспомощны и являемся жертвами других людей, но это не так. Правда заключается в том, что, если только мы не состоим в отношениях, построенных на запугивании, тотальном контроле или насилии, мы сами делаем выбор, влияющий на нашу жизнь. Мы чувствуем себя в ловушке из-за собственных ложных убеждений, которые провоцируют манипулятивное поведение, еще более усугубляющее ситуацию. В результате мы чувствуем горечь и обиду. Чтобы избавиться от этого, необходимо вспомнить, что у нас есть выбор и мы сами отвечаем за свое поведение.

КПТ — это прекрасная модель терапии, помогающая освободиться от созависимости, изменяя собственные мысли и убеждения, связанные с созависимостью, и формы поведения, в которых мы "застряли". Мы понимаем, что осознание наших текущих когнитивных искажений и ложных убеждений, а также обучение альтернативным способам реагирования в разных ситуациях помогают разорвать порочный круг созависимости. И это придает силы! В КПТ акцент делается на том, что мы всегда можем выбирать свою реакцию в той или иной ситуации, если только в нашей

нервной системе нет серьезных поломок, и иногда лучшее, что мы можем сделать, — это взять небольшой тайм-аут (больше об этом — в главе 6). Являясь созависимыми, мы часто вынуждены чувствовать или действовать определенным образом, потому что кто-то "заставляет" нас. Средства КПТ позволяют избавиться от ощущения контроля со стороны других людей. Если мы можем выбирать, как поступить, значит, можем влиять на качество своей жизни. Мы больше не жертвы и можем изменить свою жизнь к лучшему.

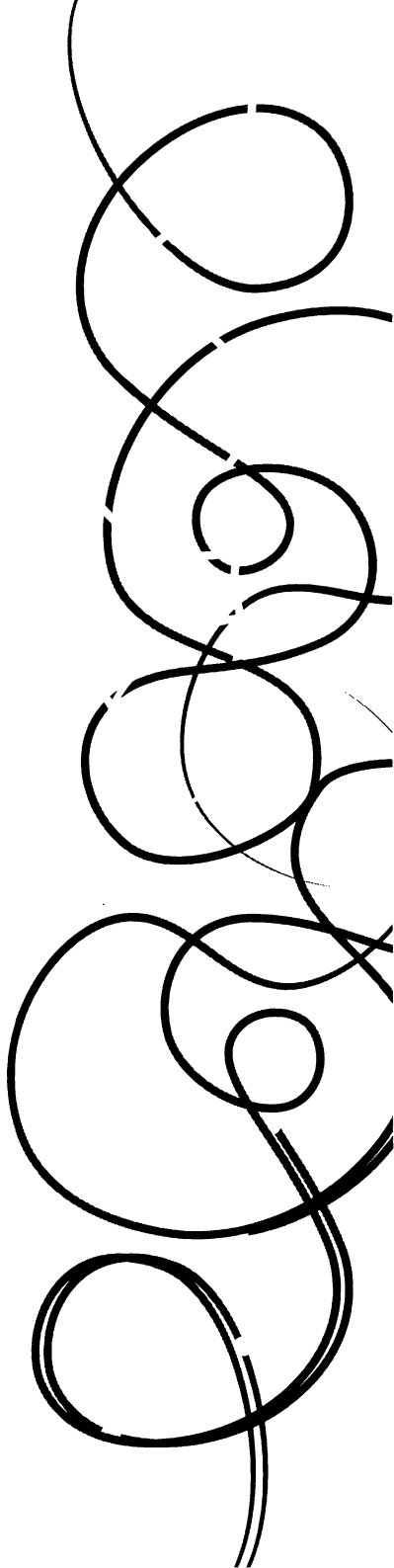
КПТ базируется на обучении навыкам, помогающим найти собственные источники позитивных изменений, которые сохранятся на долгое время. Достигается это благодаря терапевтическим домашним заданиям, за выполнение которых отвечает сам пациент. Исследования показывают, что это весьма ценная составляющая КПТ. Метаанализ влияния домашних заданий на эффективность КПТ, включающий 23 исследования 2183 участников, показывает, что при ответственном выполнении домашней части терапии улучшения были намного существеннее независимо от симптомов, заставивших обратиться за помощью: депрессия, тревожность, наркомания или что-то другое [*Mausbach*, *Moore*, *Roesch*, et al.]. Это отличная мотивация для выполнения всех заданий рабочей тетради!

Благодарность к себе во время процесса восстановления также важна. Главенствующий принцип КПТ заключается в том, что любое поведение имеет смысл и служит определенной цели. Наши созависимые мысли и поведение часто оправданны перенесенной травмой. Привычные способы мышления и действий помогают нам испытывать сострадание к себе.

Ваше желание измениться имеет большое значение в процессе восстановления. В своих исследованиях Бернс и Нолен-Хуксема [*Burns*, and *Nolen-Hoeksema*, 1991] обнаружили, что если пациенты выявляли больше желания научиться позитивным стратегиям совладания, они быстрее восстанавливались после депрессии. Вы — ваш главный союзник в процессе восстановления, и ваша готовность выполнить все задания рабочей тетради, вести дневник и практиковать новые навыки поможет вам быстрее восстановиться и сохранить достигнутые успехи.

Когда следует обратиться за помощью к терапевту

Хотя эта рабочая тетрадь прекрасно помогает освободиться от созависимости, она не может заменить обращение к терапевту, когда в этом есть необходимость. Чтобы избавиться от навязчивых суицидальных мыслей, критично важна профессиональная помощь. Если вы испытываете глубокую депрессию или сильную тревожность, психотерапевт поможет вам быстрее выздороветь. Наличие зависимости также усложняет освобождение от созависимости, и профессиональный терапевт может помочь вырваться из круга зависимости. Наконец, если у вас была травма, вам может понадобиться работа с ПТСР, например ДПДГ. Психологические консультации могут дополнить терапию, в особенности при навязчивых мыслях о самоубийстве и симптомах депрессии или биполярного расстройства. Некоторым людям идеально подходит комбинация психиатрического лечения и КПТ.



Глава 2

Определение саморазрушительных форм поведения

Созависимость часто включает разнообразные формы дезадаптивных мыслей и поведения, только усиливающих боль, обиду и чувство собственной ничтожности. Эта рабочая тетрадь — ваш проводник в изменении привычных форм мышления и поведения. В этой главе мы начнем работу с осознания конкретных способов поддержания собственной созависимости. Эти инсайты помогут вам в дальнейшем более адресно работать с созависимыми мыслями и поведением на пути вашего восстановления.

Характеристики созависимости

Схемы созависимости — это глубинные убеждения и привычное мышление, которые могут проявляться сильнее в определенных отношениях. Хотя созависимость проявляется индивидуально, она имеет общие для всех особенности. Для нее характерно ошибочное мышление или, говоря языком КПТ, когнитивные искажения. Детально я опишу их в главе 4, включая персонализацию, отношение по принципу "все или ничего", а также долженствование в отношениях. При созависимости плохие поступки других часто персонализируются в качестве проявлений испорченности другого человека без попытки найти рациональное объяснение этим поступкам. При дихотомичном мышлении мы видим в каждой ситуации только два варианта и забываем о бесконечной вариативности жизни. Наконец, при долженствовании мы исходим из предпосылки, что лучше других знаем, как им себя вести, и любые отклонения от этих ожиданий расцениваются как исключительно плохие поступки.

Мы можем увидеть типичный пример созависимости, который включает все эти три когнитивные искажения, когда партнер решает, что его любимый или любимая должен/должна бросить наркотики и что единственный способ сделать это — полностью от них отказаться благодаря участию в местной программе лечения наркомании. Единственной возможной причиной отказа лечиться от наркомании считается нехватка любви. Иначе партнер сразу же освободился бы от наркомании. Неготовность партнера к таким решительным шагам заставляет думать созависимого человека, что его никто не любит и он обречен на одиночество. Созависимость — неизбежная проблема интимности. У нас не может быть близких здоровых отношений, если мы постоянно персонализируем поведение другого человека и пытаемся его контролировать, будучи уверенными в своей правоте. Давайте взглянем на несколько ключевых характеристик созависимости.

Слабое самоощущение

Услышав, как кто-то говорит "Не понимаю себя", я с уверенностью могу сказать, что этот человек страдает от созависимости, даже если не знаю конкретных проявлений. Ключевой симптом созависимости, о котором я слышу вновь и вновь, — это утрата самоощущения или его полное отсутствие, часто в результате воспитания в дисфункциональной семье, когда мы утрачиваем связь с самоидентичностью. Опыт травмы в дальнейшем

еще более ослабляет самоощущение созависимого человека, так как все внимание направлено на выживание, а не на исследование себя и мира. Типичное проявление можно наблюдать, когда созависимый находит нового друга или заводит новые романтичные отношения и лихорадочно погружается в хобби нового человека. При созависимости бывает трудно понять свои подлинные интересы, а также политические убеждения и духовные верования.

В созависимости люди часто определяют себя через свои роли — матери, сотрудника, частного предпринимателя, — а не через внутреннее ощущение собственной аутентичности. Также наблюдается склонность к перфекционизму при выполнении этих ролей для подтверждения собственной значимости. Такое внешнее самоощущение отличается хрупкостью, и если в жизни произойдут изменения, например фирма обанкротится или отношения не сложатся, такой человек может почувствовать суицидальные наклонности из-за ощущения утраты себя и смысла жизни. Слабое самоосознание часто встречается вместе с отсутствием ощущения самоценности, что может усиливать суицидальные мысли и наклонности. Эти мысли могут быть как активными — составление плана и четкое намерение совершить самоубийство, так и пассивными — без какого-либо плана, но с ощущением, что вполне правильно было бы погибнуть, к примеру, в автомобильной аварии. Но даже к общим мыслям о совершении самоубийства нужно относиться серьезно. Если у вас есть подобные мысли, как можно скорее обратитесь за профессиональной помощью.

Наконец, если у человека нет отчетливого представления о себе, зачастую он не может понять, какое влияние на него оказывают те или иные события, или это понимание будет минимальным. Он или она может считать точку зрения другого человека важнее собственной интуиции и может даже почувствовать себя плохо или заболеть, сомневаясь в другом человеке. Например, если возникают подозрения в честности коллеги, созависимый человек может даже считать себя испорченным из-за подобных мыслей. Это делает его особенно уязвимым к манипуляциям и газлайтингу[1].

[1] *Газлайтинг* — форма психологического насилия, заставляющая жертву поверить в собственную неадекватность через обесценивание, запугивание и обвинение. — *Примеч. пер.*

Отсутствие уважения к себе

Ненависть к себе и вытекающий из этого недостаток самоуважения составляют фундамент развития созависимости. Недостаток самоуважения может проявляться в пренебрежении собственными потребностями в пользу желаний, потребностей и даже предполагаемых ожиданий окружающих в надежде на одобрение с их стороны. Все еще больше усложняется тем, что сильный фокус вовне приводит к неспособности осознать собственные потребности. Не зная своих потребностей и желаний, легко поверить, что это плохо и эгоистично — иметь любые собственные интересы или заботиться о себе, что, в свою очередь, приводит к неадекватному чувству вины. Чувство вины правомерно, если мы нарушаем собственную систему ценностей, оно учит жить нас в согласии с собой. Например, обманывая, вы будете испытывать чувство вины, если цените честность. Неуместное чувство вины — это желание загладить вину, если вы не сделали ничего плохого. Наличие базовых желаний и потребностей — основополагающее право человека, и в нем нет ничего плохого. Ваши желания и потребности критически важны, ведь они помогают вам понять свою подлинную аутентичность. Ваши эмоции, мысли, потребности и желания — не обуза. Фактически кто-то обращается с вами так, как будто ваши эмоции (не поступки) оскорбительны и вызывают проблемы. В здоровых взаимозависимых отношениях мы можем принимать эмоции, мысли и потребности другого человека, даже если они отличаются от наших, и ищем компромиссы.

Типичные когнитивные фильтры при этих симптомах — это чувство покинутости и поиск одобрения. Человек, который считает себя покинутым, убежден, что его не ценят и бросят, как только появится кто-то лучше. Такие люди стараются изо всех сил доказать собственную ценность, как эмоциональную, так и физическую, например, выполняя всю работу по дому, включая готовку и уборку.

Отсутствие способности договариваться

Недовольство окружающих может ощущаться созависимым человеком как смертельная опасность. Кажется, что любой ценой следует избегать возможного раздражения, недовольства или, что хуже всего, злости из-за нас. Многим созависимым не хватает самоосознанности, поэтому они чувствуют обиду, но не могут определить ее причины. Наконец, даже если

созависимый человек знает свои потребности, обычно он испытывает из-за этого чувство вины. В результате созависимые редко защищают свои интересы.

Так как созависимые обычно отрекаются от своих базовых прав и контроля над своей жизнью ради счастья других, они часто чувствуют себя загнанными в ловушку или заложниками чужих желаний, потребностей и ожиданий и обижаются на ближних. Обида всегда служит признаком того, что мы недостаточно заботимся о своих потребностях или о соблюдении собственных границ из-за недостатка осознанности, страха или стыда (убежденность в отсутствии права на свои потребности).

Среди дезадаптивных схем КПТ в данном случае часто встречаются эмоциональная депривация, подавление эмоций и покорность. Эмоциональная депривация возникает, когда мы подавляем свои чувства и избегаем открытого общения из-за страха неодобрения со стороны окружающих. Подавление эмоций возникает в результате убеждения, что другие не захотят или не смогут удовлетворить даже наши базовые и адекватные потребности. Такая схема мешает отстаивать свои интересы из-за уверенности в том, что ни на кого нельзя положиться. Ощущение покорности связано с отречением от собственных чувств и потребностей из-за убеждения, что отношения могут оборваться, если мы будем свободно самовыражаться.

Потребность спасать других от них самих

По определению у людей с созависимостью все внимание направлено вовне, а не внутрь себя. Поэтому нам намного проще заметить, что следует делать окружающим, вместо того чтобы посмотреть на свои поступки и их последствия. Одержимость поведением других зачастую имеет ценность для созависимых по двум причинам: показать свою "любовь" и одновременно почувствовать "контроль". Но, как я писала в книге *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept and Break Free from the Codependent Cycle*, главный парадокс созависимости заключается в том, что чем больше мы пытаемся контролировать других, тем меньше мы ощущаем контроля в своей жизни, потому что изменить другого человека невозможно.

Попытки созависимых "спасти" своего партнера от самого себя, даже будучи проявлением заботы и любви, часто натыкаются на сопротивление из-за того, что кажутся самоуверенными. Попытки понять и изменить собственное поведение — очень личный процесс. Созависимость базируется на отрицании, преуменьшении или искажении реального положения ве-

щей. Мы можем полагать, что лучше знаем других, чем они сами, например что на самом деле партнер гораздо более амбициозен, ему только нужно найти свое призвание. Или мы можем попытаться оградить любимых от неприятных последствий их решений. Но правда жизни такова, что иногда они будут принимать решения, о которых пожалеют. Это часть их жизненного опыта, и мы не несем за него ответственность. Мы не можем предотвратить этого или даже помочь ускорить процесс обучения на своих ошибках.

Наконец, как одна из сторон фокуса вовне мы часто преуменьшаем значение нашего собственного дисфункционального поведения, рационализируя или оправдывая его. Это мешает нам восстановиться, потому что мы не можем изменить нездоровые формы поведения, не осознав их. Конечно же, при этом мы отказываем другим в праве на преуменьшение значимости или рационализацию их поступков. Две дезадаптивные схемы КПТ, характерные для этих симптомов, — это неразвитая идентичность и жесткие стандарты. При неразвитой идентичности человек испытывает потребность слиться с партнером и поэтому чувствует себя вправе контролировать другого человека и принимать решения "за обоих". Жесткие стандарты часто связаны с перфекционизмом. При этой схеме мы твердо убеждены в существовании правильного и неправильного способов достижения чего-либо. Разница базируется на наших собственных ценностях, и все остальные варианты кажутся катастрофой.

ТЕСТ НА СОЗАВИСИМОСТЬ

1. *Пару месяцев назад у вас завязались новые отношения, и вы впервые выбрались вместе на выходных в небольшое путешествие. Кажется, что все прошло идеально, но после возвращения домой ваш партнер узнал, что его младшего ребенка обижают хулиганы, и ему нужно несколько дней на то, чтобы разобраться с этой проблемой до вашего следующего свидания.*

   а) Вы все понимаете и, чтобы помочь, отправляете по почте список консультантов и статей о хулиганстве, несмотря на то что вас никто об этом не просил.

   б) Вы прекрасно понимаете, что такая ситуация может быть очень болезненной и стрессовой. Вы сообщаете, что будете рады увидеться при первой возможности и что готовы пообщаться по телефону или с помощью сообщений, когда все немного наладится.

   в) Вначале вы хотите проявить сочувствие, но затем начинаете злиться, что вас отодвинули на задний план. У вас тоже есть потребности! Вы отправляете сообщение о необходимости научиться совмещать ваши отношения с родительскими обязанностями, ведь это нечестно по отношению к вам.

   г) Вы уверены в том, что во время вашей поездки партнер узнал о вас что-то новое и возненавидел вас. Это всего лишь способ подготовить почву для разрыва отношений.

2. *Вы так гордитесь собой, потому что, наконец-то, у вас есть резервный фонд, который вы так долго копили. Но вскоре после того как желаемая сумма была собрана, вам звонит младший брат и сообщает, что его арестовали за вождение в нетрезвом виде и у него нет денег на адвоката.*

   а) Вы даете ему понять, что понимаете, в какой сложной ситуации он оказался, и надеетесь, что лечение ему поможет. Вы дадите ему деньги, но только половину того, что он просит, потому что хотите иметь какие-то сбережения.

   б) Вы отказываете ему. Его привычка выпивать долгое время не давала вам покоя. Вы даете ему понять, что сожалеете о его проблеме, но надеетесь, что этот случай чему-нибудь его научит.

в) Вы думаете: “Конечно, это могло случиться только тогда, когда у меня, наконец-то, появилась «подушка безопасности»”, но все равно даете ему деньги. В дальнейшем вы будете следить за тем, как он распоряжается финансами, и вставлять свои комментарии каждый раз, когда заметите непозволительные, на ваш взгляд, расходы.

г) Вы даете ему деньги, потому что он — ваш младший брат. Вы знаете, что он не может обратиться за помощью к родителям-инвалидам и что вы отвечаете за него.

3. *Вы видите, что ваш парень расстроен. Когда вы спрашиваете о причине, он отказывается это обсуждать.*

а) Вы прекращаете расспросы, но всю ночь думаете, что вы могли сделать не так, из-за чего он мог бы на вас разозлиться.

б) Вы даете ему понять, что понимаете его отказ, но вам не все равно и вы готовы обсудить это позже, если он захочет.

в) Вы злитесь! Вы — его девушка, и он обязан сказать, что не так! Вы даете ему знать, что он обязан рассказывать вам все.

г) Вы думаете, что, возможно, отношениям пришел конец, если он настолько от вас закрывается.

4. *Муж обзывает вашего ребенка во время очередного запоя.*

а) Вы рассказываете, что его привычка выпить не дает вам покоя, но прекращаете разговор сразу же после обещания, что подобное больше не повторится (несмотря на отсутствие плана, как избежать этого в будущем).

б) Вы говорите своему мужу, что знаете, что не можете его изменить, но вы также не готовы терпеть оскорбления и должны защищать своего ребенка, даже от собственного отца. Вы предлагаете ему пойти вместе на консультацию к психологу, чтобы избежать повторения подобного в будущем.

в) Вы ни с кем из них прямо не заговариваете о произошедшем, но “случайно” опрокидываете полку с алкогольными напитками во время уборки.

г) Вы рассказываете сыну, насколько тяжело сейчас его отцу, и придумываете план, как ему не злить отца, когда тот будет в следующий раз пьян.

5. *Вы — мать-одиночка, и вот вам, наконец, встретился "мужчина мечты". В нем есть все, чего только можно хотеть от мужчины. Есть только одна проблема: он переезжает в другую часть страны. Но ваши родители хотели бы, чтобы внуки были рядом, и к тому же вам не хотелось бы менять школу.*

   а) Вы не переезжаете, но оставляете детей своим родителям на выходных при любой возможности отправиться к нему. Вы оправдываете необходимость влезать в долги ради этих поездок тем, что делаете это для себя.

   б) Вы знаете, что это неправильно — беспокоить детей из-за малознакомого человека. Вы можете продолжить отношения и, если все получится, подумать о переезде в следующем году.

   в) Вы остаетесь, но каждый раз, когда дети вас расстраивают, напоминаете им о своей жертве.

   г) Вы уверены, что, если не поедете с ним, он найдет кого-то другого, ведь он идеален. Вам нужно вложиться в эти отношения, чтобы у ваших детей в будущем был идеальный отец, поэтому вы оставляете их своим родителям и переезжаете.

6. *Наконец-то, вам хватает смелости разорвать отношения с токсичным партнером, но он присылает вам сообщение с просьбой о встрече.*

   а) Вы воодушевленно отвечаете ему и строите планы на завтра. Затем вы достаете дневник, чтобы попробовать разобраться в причине внутреннего конфликта, который испытываете. Вы вспоминаете, почему эти отношения были нездоровыми для вас, и отправляете сообщение с отказом.

   б) Вы отправляете сообщение с пожеланием всего наилучшего, но уже без вас.

   в) Вы не отвечаете на сообщение и радуетесь каждый раз, когда думаете, что в конце концов вы победили.

г) Он заслуживает быть услышанным, поэтому вы встречаетесь. И вы так рады услышать, что он готов, наконец, измениться (несмотря на то, что вы уже слышали это), что возобновляете отношения. Ваши друзья и семья должны вас понять!

7. *Проверяя состояние своих финансов перед уплатой налогов, вы замечаете, что на вашем общем с женой сберегательном счете не хватает значительной суммы. Когда вы спрашиваете ее об этом, она сознается, что играла онлайн на деньги и что ей нужно время, чтобы отыграться.*

   а) Вы говорите, что понимаете ее желание отыграться, но не готовы больше рисковать деньгами, поэтому вам придется пойти в банк и закрыть ей доступ к сберегательному счету.

   б) Вы спрашиваете жену, когда это началось и не хочет ли она обратиться к психологу за помощью. Если она отказывается, то просите финансового консультанта помочь защитить ваши сбережения, так как не хотите развода, но и финансовым благополучием не хотите рисковать.

   в) Вы говорите ей, что знали, что она вас предаст, как и все до этого.

   г) Вы соглашаетесь, что ей нужно больше времени, чтобы отыграться. Это наименьшее, что вы можете для нее сделать, учитывая, что она терпит вас со всеми вашими недостатками.

8. *У вас был очень тяжелый день: ссора с дочкой, плохой отзыв на работе и более чем двухчасовая пробка, в которой вы проторчали. К тому же вы узнаете, что вам пришел огромный счет за лекарства, и теперь вам нужно выложить сотни долларов, на которые у вас были другие планы. Придя домой, вы делаете следующее.*

   а) Жалеете себя и немного отводите душу вредной едой, выпивкой или просмотром телевизора либо социальных сетей, но вовремя останавливаетесь, делаете себе расслабляющую ванну и отправляетесь раньше спать.

   б) Напоминаете себе, что сложности будут всегда, и хотя сегодня их было предостаточно, у вас было немало и хороших дней. Идете, как обычно, на прогулку с собаками и готовите вкусный здоровый ужин. Выполняете все привычные вечерние ритуалы.

в) Вы не можете перестать думать о том, что дочь разочаровала вас, и шлете ей пространные электронные письма об этом.

г) Вы всю ночь думаете о том, что ваша жизнь — сплошная неудача, как и вы сами.

9. *Ваша лучшая подруга постоянно отменяет ваши планы и прерывает вас на полуслове, когда вы делитесь с ней своими неприятностями. Ваша общая подруга заметила, что это, должно быть, больно.*

а) Вы соглашаетесь. Это действительно очень больно, но вы не знаете, как заговорить об этом.

б) Вы благодарите подругу за поддержку, так как вас это тоже беспокоит. Вы сообщаете, что хотите обсудить эту проблему лично с вашей лучшей подругой, и делаете это. Вы даете ей подруге понять, что она, однозначно, не права, и обращаете внимание, станет ли она более чуткой, перед тем как решить, что делать дальше.

в) Вы говорите общей подруге, что все в порядке, потому что у вас тайная эмоциональная связь с ее мужем.

г) Вы говорите общей подруге, что она не права. Вполне нормально, что она себя так ведет, ведь она настолько занята, что вы рады, что она вообще находит для вас время.

10. *Вы идете на концерт с хорошим другом, билеты на который были куплены заранее. И в этот момент приходит сообщение от вашего мужа, который просит вас вернуться домой, потому что боится, что не справится с зависимостью.*

а) Вы идете на концерт. Вы ждали его несколько месяцев, и вы не хотите расстраивать своего друга. Но вы обещаете звонить мужу каждые 20 минут, чтобы морально его поддержать.

б) Вы сочувствуете мужу из-за стресса, который он испытывает, но не собираетесь менять свои планы. Напомните мужу, что он может обращаться за поддержкой, но никто не обязан ему помогать, и только он отвечает за свои срывы.

в) Вы едете домой. Вас обижает то, что он хочет, чтобы вы были его нянькой, и делаете грубые замечания ему всю ночь.

г) Вы возвращаетесь домой. Это не время для эгоизма.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Среди ваших ответов больше вариантов А. У вас низкий уровень созависимости или вы работали над созависимостью ранее, и это принесло свои плоды. Вполне вероятно, вам еще есть над чем поработать, например над лучшим пониманием своих потребностей, утверждением своих прав и над тем, чтобы дать другим возможность самим разобраться в своей жизни. Эта рабочая тетрадь поможет вам полностью восстановиться.

Среди ваших ответов больше вариантов Б. Поздравляю! Вы взаимозависимы. Иными словами, вы восстановились после созависимости, если она у вас была. Скорее всего, темы этой книги не будут для вас животрепещущими, но вы все равно сможете извлечь из нее пользу и сделать свою жизнь полнее, насыщеннее и радостнее.

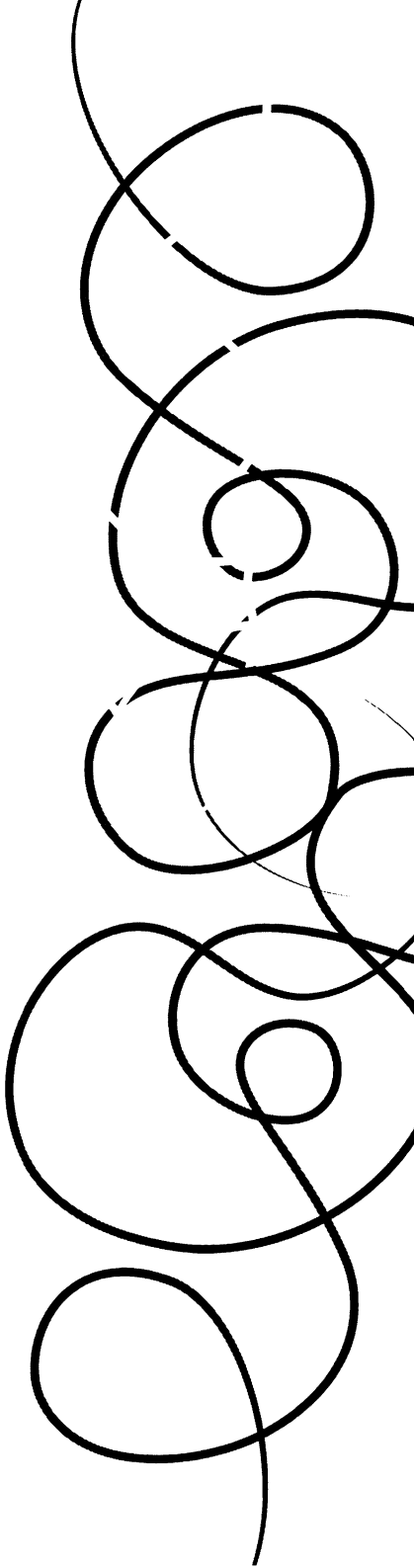
Среди ваших ответов больше вариантов В. Скорее всего, вы до сих пор сильно страдаете от созависимости. Такие ответы характерны для пассивно-агрессивного поведения. Это значит, что вам сложно говорить о своих потребностях, поэтому вы постоянно ищете способы отыграться на ближних за ту боль, которую они вам причиняют. При этом они могут даже не знать, что делают вам больно, потому что вы вряд ли говорили им об этом. Во время чтения рабочей тетради обращайте, пожалуйста, внимание на свои автоматические мысли (глава 4), которые подпитывают подобное поведение. Я знаю, что это, должно быть, очень больно для вас и, возможно, для ваших близких. Пожалуйста, помните, что у вас есть собственные потребности, и окружающие не всегда могут их удовлетворить. Вы сможете принять себя и справиться с болезненностью отказа, и рабочая тетрадь поможет вам в этом.

Среди ваших ответов больше вариантов Г. Скорее всего, вы постоянно страдаете от созависимости. Причина вашей созависимости, вероятно, кроется во внутреннем дискомфорте, который вы пытаетесь изо всех сил компенсировать, чтобы скрыть кажущуюся "поломанность" и быть полезным для других. Так как у нас у всех ограниченное количество ресурсов (энергии, времени, денег), рано или поздно вы выгорите и начнете обижаться, почувствовав себя жертвой. Такой тип мышления усиливается автоматическими мыслями (подробности — в главе 4), исходящими из убеждения, что вы меньше других. Это не так. Вы имеете равную ценность и значимость. Ваше поведение просто позволяет другим пользоваться вами.

Самость

Самость связана с индивидуальностью и принятием себя как отдельной личности. Обсуждение аутентичности воодушевляет на поиски связи со своей самостью. Мы испытываем самость, когда ощущаем себя вне своих ролей, обязательств перед другими или даже ожиданий от семьи и общества. Вы можете быть агентом по недвижимости или отцом, но самость выходит за рамки этого. Мы — люди со сложной историей, и наша реакция обусловлена прошлым опытом и усвоенными мыслями. Мы — это уникальная комбинация характеристик (сильных и слабых сторон, отношений, потребностей, желаний, страстей и мечтаний) отдельной индивидуальности. Это и есть самость.

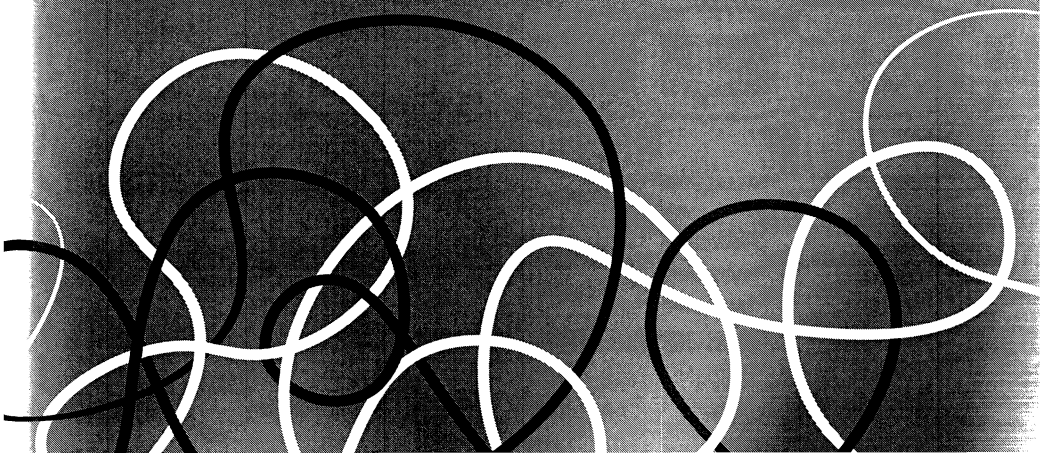
Созависимость разобщает нас с самостью, поэтому вполне нормально — не понимать себя, начиная работать с этой книгой. Навыки, которые вы освоите, помогут вам определить свои ценности, потребности и системы убеждений, мешающих полной самореализации. Самопознание вдохновляет. Знакомясь с собой ближе, мы начинаем больше себя любить, доверять себе и проявлять о себе больше заботы.



Часть II

Ваш путь к себе

Теперь, когда вы немного познакомились с теорией в части I, пришло время двигаться дальше и опробовать несколько техник КПТ. Представленные здесь упражнения разработаны специально для устранения симптомов и паттернов созависимости. В главах 4–7 компанию вам составит архетипичная созависимая пара. Она поможет вам лучше понять концепции и навыки, которые вы собираетесь изучить. В каждой главе вы найдете примеры того, как осваивают эти навыки другие люди. И наконец у вас будет возможность применить теорию в своей жизни.



Глава 3

Постановка собственных целей

В этой главе вы научитесь самоосознанию, что критически важно для освобождения от созависимости. Для аутентичной жизни вам необходимо понимать, кто вы и каковы ваши потребности, желания и ценности, а не просто реагировать на внешние стимулы. Более того, самоосознание необходимо, чтобы полюбить себя. Хотя это и клише, мы можем любить и быть любимыми лишь настолько, насколько любим самих себя. Любовь к себе начинается с отношений с собой. В конце концов, мало кто из нас способен глубоко и безусловно полюбить незнакомца. Эта глава поможет вам лучше узнать себя и подружиться с собой.

Важность постановки целей

Скорее всего, вы все еще не чувствуете глубокой связи с собой, но по какой-то причине взяли в руки эту книгу. Что заставило вас именно сейчас начать изучение способов освобождения от созависимости? Ответ на этот вопрос поможет вам понять мотивацию и определить цели.

Постановка целей имеет большое значение по двум главным причинам. Во-первых, цели помогают лучше узнать свое подлинное "я", и, во-вторых, они способствуют эффективному восстановлению. Садясь за руль автомобиля, вы обычно знаете, куда собираетесь ехать, и представляете оптимальный маршрут. Без подобного внутреннего ощущения направления можно легко заблудиться. Цели помогают понять, что нужно сделать для восстанов ления. Они базируются на ценностях и естественным образом отражают наши надежды. Я поняла, что цели у нас есть всегда. Они интуитивны, и вы легко можете их почувствовать. Неуверенность, критика со стороны окружающих и страх мешают вам работать над их достижением или даже произносить вслух.

Теория постановки целей изучает, почему одни люди показывают лучшие результаты, чем другие, в одинаковых условиях и при одинаковых данных. Исследователи обнаружили, что, кроме интеллектуальных и прочих способностей, важна мотивация. Локк и Лэтэм [*Locke*, and *Latham*, 1991] изучали постановку целей и выполнение заданий. Они обнаружили эффективность конкретных целей. Размытые цели могут привести к менее желаемым результатам. Например, если кто-то желает перестать много работать, он может сократить рабочие часы, но не справиться с главной причиной проблемы, которая кроется в трудоголизме, возможно, чтобы избежать проблем в семье или личной жизни. Такой человек может заменить эту нездоровую форму поведения другой фиксацией, например начать бегать марафоны. При поверхностном взгляде это может показаться более здоровой альтернативой, но это лишь новая форма одержимости, которая позволяет держаться подальше от дома.

Конкретные цели позволяют делать изменения целенаправленными и давать себе более точные оценки. Исследования показывают, что при постановке таких размытых целей, как "сделать все возможное", нам кажется, что мы сделали больше, чем есть на самом деле. Конкретную цель "поднять штангу определенного веса" оценить легче, чем размытую цель "стать сильнее". Человек со специфической целью может увидеть, что он поднимает более тяжелую штангу, и у него появится мотивация продол-

жать тренировки. Если же просто хотеть стать сильнее, то можно начать поднимать более тяжелый вес, но при этом остановиться на 25 килограммах, а не на 32-х, и так никогда и не раскрыть своего потенциала из-за свойственной нам склонности давать себе позитивную оценку при размытых целях.

Краткосрочные цели

Скорее всего, у вас есть представление о том, что будет, когда вы освободитесь от созависимости. Вы, наконец-то, сможете лучше себя узнать, научитесь говорить "нет", и у вас появятся здоровые отношения. Это фундаментальные цели для ощущения удовлетворенности жизнью. Все же, краткосрочные цели, которых вы сможете быстро достичь, также необходимы. Любые цели, достичь которых можно на протяжении года, считаются краткосрочными. Иногда достаточно одного дня на их достижение, а иногда может понадобиться, например, неделя или месяц. Краткосрочные цели часто создают базу для достижения долгосрочных целей. Например, долгосрочной целью может быть получение диплома в университете. Эта цель состоит из большого количества краткосрочных целей, например подать документы на поступление до конца следующего месяца. Эту краткосрочную цель можно разбить на еще более мелкие цели с более короткими сроками выполнения, такие как обращение за рекомендациями в один день и написание первого наброска эссе для поступления — в другой день. Краткосрочные цели дают энергию двигаться к достижению своей большой мечты более осуществимыми шагами. Так как вы можете их быстро выполнить, они подпитывают вашу уверенность в способности достичь долгосрочных целей.

Долгосрочные цели

Долгосрочные цели — это ваши мечты или то, чего вы больше всего хотите. Типичная долгосрочная цель при созависимости — научиться любить себя. Из-за личной значимости эта цель может показаться очень сложной или даже недостижимой, но, как мы уже знаем, ее можно разбить на более мелкие, краткосрочные, цели. Как-то я услышала, что изменения очень медленно накапливаются и затем происходит качественный рывок. Я полностью с этим согласна, потому что день за днем в своем офисе наблюдаю, как пациенты закладывают фундамент для достижения больших целей. Работа с целями в терапии может поначалу разочаровывать, так как

результаты усилий видны не сразу. Но однажды вы измените свою жизнь благодаря обретенным навыкам.

Я хочу еще раз подчеркнуть: изменения на пути достижения долгосрочных целей обычно заметны не сразу. Например, если вы хотите простить своих родителей, какое-то время вы можете не ощущать прогресса в этом направлении. Но если вы поставите меньшие цели, такие как научиться состраданию через подбадривающие высказывания, поработать с травмой со специалистом или написать письмо родителям в дневнике, чтобы честно выразить свои чувства, скорее всего, однажды вы поймете, что способны их простить. Долгосрочные цели вдохновляют вас на работу над собой и позволяют помнить, для чего вы прикладываете столько усилий, но стоит помнить, что на этот процесс необходимо время. Если вы будете верить в себя и в свою способность восстановиться и продолжать работать над меньшими целями, вы окажетесь на пути к полноценной жизни.

ГОТОВЫ НАЧАТЬ?

Теперь, пожалуйста, подумайте над тем, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Представьте "свою идеальную жизнь", какой бы глупой ни казалась эта идея. Опишите как можно детальнее в дневнике все свои тайные надежды. Подумайте о личной жизни, здоровье, физической форме, духовном благополучии и отношениях. Ваша идеальная жизнь может включать друзей и родных, к которым всегда можно обратиться за поддержкой, отсутствие долгов и принятие своего тела таким, какое оно есть. Если у вас есть проблемы с любой из форм зависимости, возможно, вы захотите видеть свою жизнь без привычных нездоровых способов совладания. Представьте, что вы заменили эти механизмы совладания более здоровыми привычками, например разговором с другом или прогулкой. Это ваш шанс помечтать. Я призываю вас представить на мгновение мир глазами ребенка: как будет выглядеть ваша жизнь после восстановления. Попробуйте отключить внутреннего цензора. Мечты не могут быть слишком грандиозными или глупыми. Ваши мечты очень важны, они подчеркивают вашу внутреннюю сущность.

Шаг 1. Описание препятствий

Эта рабочая тетрадь — ваш союзник на пути восстановления, и я хочу, чтобы в этом разделе вы честно разобрались в том, что вас беспокоит. Что может тянуть вас вниз, когда вы работаете с созависимостью? Здесь абсолютно безопасно, и не нужно никому показывать свои записи.

1. Описывая свою идеальную жизнь, вы можете заметить следующие ограничения (например, отсутствие образования, свободного времени или денег).

_____

_____

_____

2. Даже с хорошими намерениями иногда мы опасаемся негативных последствий изменений. Мы можем бояться разрыва отношений или что нас никто не полюбит, если мы покажем свою подлинную сущность. Я призываю вас записать по крайне мере один свой страх, связанный с восстановлением.

_____

_____

_____

3. Представьте человека, который оказывает вам безусловную поддержку. Как бы он посоветовал вам справляться с ограничениями, которые вы определили в п. 1? Что бы он вам сказал о ваших страхах из п. 2? Какие бы у него нашлись слова ободрения для вас?

_____

_____

_____

Шаг 2. Постановка целей

Как мы уже знаем, для наиболее эффективного восстановления важно иметь как долгосрочные, так и краткосрочные цели. Пришло время о них подумать.

1. Три глобальных долгосрочных изменения, которых я хочу достичь.

_____

_____

_____

2. Теперь определите как минимум по три меньших, конкретных способа достижения для каждой из долгосрочных целей п. 1.

Например:

1. *Мне очень хочется иметь друзей, которые поддерживали бы меня.*
   - Поработать с терапевтом над снижением тревожности.
   - Принять участие в совместных мероприятиях на работе или, например, в семейном обеде.
   - Заняться волонтерством, чтобы познакомиться с людьми со схожими интересами.

_____

_____

_____

3. Определите одну еще меньшую цель, которой можно достичь за одну неделю и которая поможет вам двигаться в направлении целей из п. 2. Возьмите на себя ответственность и делайте это каждую неделю.

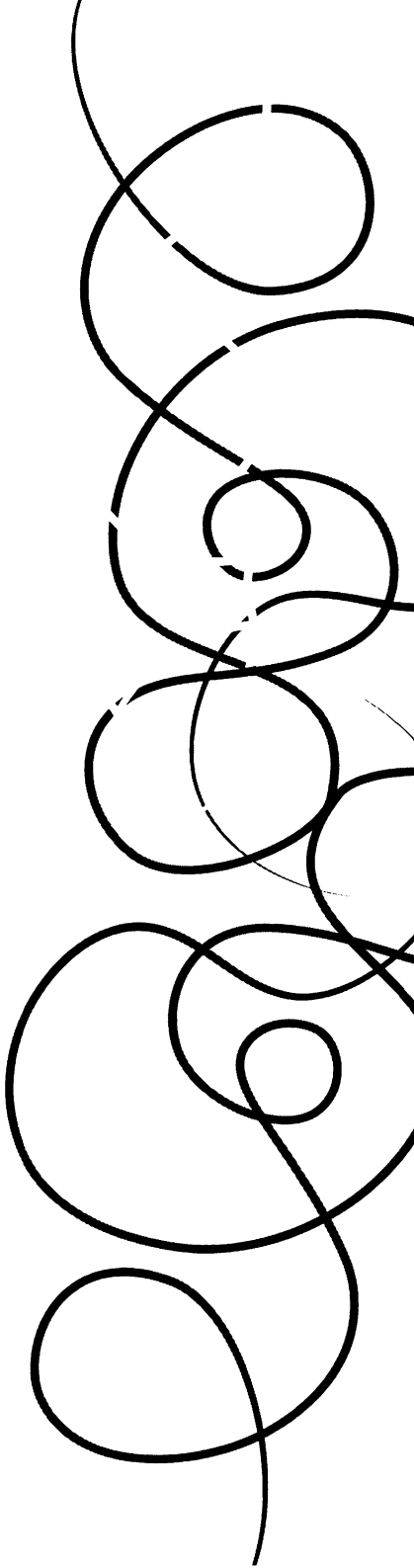
Например, в п. 1 вы поставили долгосрочную цель — искренне говорить, что вы любите себя. Вашей краткосрочной целью может быть составление плана заботы о себе для удовлетворения своих потребностей. На следующем шаге вы можете понять, что хотите сходить на йогу, и тогда вам нужно найти студию неподалеку от работы и записаться на занятие на этой неделе.

Что если вы сорветесь?

Все мы несовершенны, поэтому на пути изменений неизбежны ошибки. Я знаю, что созависимые люди часто страдают от перфекционизма, поэтому хочу еще раз повторить: запланируйте ошибки. Если вы начали работать над достижением своей цели и заметили, что отлыниваете, это нормально. Примите к сведению, что это регресс. Обратите внимание, какие мысли, поступки или обстоятельства спровоцировали откат назад, и продолжайте движение вперед. Главное в изменениях — всегда возвращаться на правильный путь. Способность не застревать на том, что вы считаете провалом, сложно переоценить. Кажущаяся безнадежность может не дать вернуться на правильный путь, поэтому в следующей главе будем учиться менять привычное мышление так, чтобы оно способствовало восстановлению.

Минута рефлексии

В этой главе я просила вас попробовать прийти к пониманию себя через призму собственных целей. Вы также узнали о важности постановки конкретных целей для достижения той жизни, которой вы действительно хотите. Объективные ограничения и неуверенность в себе могут тормозить восстановление, поэтому вам нужно учитывать это в своих планах. Своими целями вы выкладываете дорогу к восстановлению. Определяя, чего вы хотите от жизни, вы развиваете осознанность, которая позволяет открыть в себе новые силы, но требует терпения. Понятно, что на большие цели понадобится больше времени, поэтому вам необходимо помнить о жизни после восстановления, ставя меньшие цели и работая над их достижением. Они помогут ощутить вкус успеха, энергию и способность начать новую жизнь. Я искренне верю в вас!



Глава 4

Выявление и изменение негативных стереотипов мышления

Теперь, когда вы определили свои цели, пришло время выявить и заменить негативные мысли, мешающие полноценно жить. На этом этапе вы научитесь осознавать собственное дезадаптивное мышление и по-новому воспринимать собственные чувства, отношения и все, что с вами случается. Обучение новым типам мышления называется когнитивной реструктуризацией. В главе 2 мы определили некоторые из корневых установок или схем, характерных для созависимости. Можете пересмотреть этот раздел, чтобы отметить характерные для себя схемы (если вы еще этого не сделали). Так вы сможете лучше понять смысл упражнений из этой главы. В следующем разделе вы узнаете о прочих стереотипах мышления, усиливающих созависимость.

Тематический пример

Пришло время познакомиться с архетипической созависимой парой, которая будет с вами до конца книги. Они помогут мне лучше объяснять концепции и упражнения из этой книги. Прошу обратить внимание, что этот пример приведен для наглядности и не претендует на полноту. Возможно, ваш личный опыт созависимости связан с романтическими отношениями, а возможно, и нет. В любом случае рабочая тетрадь помогает освободиться от созависимости, будь то романтические отношения, платонические или семейные.

Максим, 43 года, и Жанет, 38 лет, уже три года женаты после двух лет встреч. У Жанет была серия неудачных отношений в прошлом. Она всегда винила себя в разрыве, потому что считает себя "недостаточно хорошей". Она выросла в семье алкоголиков, и мать часто обвиняла ее в пьянстве отца. Жанет старательно училась, прилежно себя вела и поддерживала порядок в доме, пока мать работала, чтобы содержать ее и отца. Но как бы сильно она ни старалась, она не могла "преуспеть", потому что отец продолжал пить. Она была рада повстречать Максима, готового остепениться после многих лет холостяцкой жизни. Жанет, наконец-то, почувствовала, что ее усилий достаточно, ведь Максим выбрал ее среди многих других женщин. На самом деле Максим предложил ей выйти замуж, потому что ему нравилось ее внимание. Ему казалось, что он всегда для нее на первом месте: она готовила его любимые блюда, поддерживала порядок в доме и удивляла в сексе, одновременно справляясь с работой помощника юриста. Максим находил только один недостаток Жанет: иногда она ворчала по поводу выпивки. Он отвечал, что ему нужно расслабиться после тяжелой работы. Жанет отступала и убеждала себя в том, что выпить на выходных — это вполне нормально, даже если, опьянев, он вел себя по-хамски. В конце концов, у него была хорошая работа, в отличие от ее отца.

"Принятие" алкоголизма Максима не уменьшало беспокойства Жанет, когда она видела его пьяным. Она никогда не знала, чего ожидать. Например, он мог сказать что-то унизительное в ее адрес их общим друзьям или откровенно заигрывать с другой женщиной на вечеринке. Поведение опьяневшего Максима провоцировало у нее ощущение "неполноценности" и вызывало депрессию. В таком состоянии она переставала баловать

Максима своим вниманием. Это расстраивало Максима, который считал, что Жанет обязана заботиться о нем, и вызывало подсознательное ощущение покинутости, потому что его мать не уделяла ему достаточно внимания в детстве. Для совладания с этим чувством Максим начинал сильно пить. Видя, насколько ему плохо, Жанет выходила из депрессии. Она была нужна ему, и это давало ей силы просыпаться по утрам. Затем цикл повторялся.

Выявление негативных мыслей

Бек обнаружил, что у пациентов с психологическими проблемами часто встречаются негативные и автоматические мысли. Такие мысли могут быть вербальными или визуальными, например каждый раз, садясь в автомобиль, пациенты визуализировали автомобильную аварию. Негативные мысли усиливают глубинные проблемы, такие как депрессия, зависимость или созависимость. Эти мысли не имеют реального обоснования, скорее они искажают реальность, и поэтому в КПТ называются когнитивными искажениями. Подобная искаженная реальность усугубляет проблемы и увеличивает вероятность дезадаптивного поведения. Ниже я опишу десять распространенных искажений. Советую по мере чтения отмечать, какое именно стереотипное мышление характерно для вас. Осознание поможет вам более внимательно относиться к дисфункциональному или ошибочному мышлению.

Десять распространенных когнитивных искажений.

1. ***Мышление по принципу "все или ничего".*** *При подобном дихотомическом мышлении человек видит себя, других и весь мир черно-белыми. В любой ситуации есть только два варианта, например "Если я ошибся, я полный неудачник". В реальности вариантов бесконечное множество. Такое мышление легко выявить у себя по характерному использованию категорий "всегда" или "никогда", что редко соответствует истине. Подобный тип мышления характерен для созависимых, так как они убеждены, что они "всегда" заботятся о ближних и "никогда" не получают благодарности. Такое мышление мешает видеть разные варианты мышления и реагирования.*

2. ***Обесценивание позитивного.*** *Специфический ментальный фильтр помогает игнорировать, отрицает или сводит к минимуму значение положи-*

тельного опыта или хороших проявлений. Достижения приписываются исключительно удаче, нивелируя значение тяжелой работы, которую довелось проделать. Красивый жест не принимается в расчет, потому что воспринимается как должное за всю проявленную заботу. Подобный тип мышления блокирует чувства радости и благодарности, которые наполняют нас энергией.

3. ***Катастрофизация.*** *Это когнитивное искажение часто называют "ошибкой предсказания" из-за уверенности в своей способности предсказывать будущее, при этом все предвидения предельно негативны. Также при этом проявляется склонность преувеличивать собственную неспособность совладать с худшим вариантом развития событий. В обоих случаях едва ли все в реальности настолько ужасно. Подобный тип мышления усиливает тревожность и часто приводит к избеганию, прокрастинации и пассивности. В созависимости часто встречается следующая катастрофизация: "Никто не должен знать, что я чувствую на самом деле, иначе меня все возненавидят. И я не смогу с этим жить".*

4. ***Персонализация.*** *Это искажение типично для созависимости. Оно возникает, когда кто-то ошибочно считает себя причиной поступков другого человека даже при наличии других, более правдоподобных причин, а они сами не имеют к этому никакого отношения. Например, созависимый может провести целый день, гадая, чем он мог спровоцировать грубое поведение партнера. При персонализации другие вероятные причины тех или иных поступков недооцениваются. Партнер мог просто устать, заболеть или злиться на кого-то другого.*

5. ***Сверхобобщение.*** *Преувеличенные и циничные умозаключения, выходящие далеко за рамки происходящего. Например, сверхобобщением будет думать "Я умру в одиночестве" после всего лишь одного неудачного свидания.*

6. ***Долженствование.*** *Подобный тип мышления возникает при фиксированных представлениях о собственном поведении и поведении других людей, а также преувеличении негативных последствий отклонений от этих представлений. В нашем примере Максим считает, что Жанет "должна" всегда удовлетворять его потребности, чтобы он чувствовал ее любовь. Если она не может этого сделать, он чувствует себя покинутым.*

7. ***Навешивание ярлыков.*** *Экстремальные суждения о своих и чужих качествах и поступках. Навешивание ярлыков на себя усиливает стыд. Например, человек может считать себя глупым и неудачником, если провалил экзамен, хотя на самом деле он отлично справляется с други-*

ми предметами. Навешивание ярлыков на других мешает подлинному взаимопониманию. Человек, например, может считать своего друга, который всячески оказывает ему поддержку, "бессердечным придурком" после обсуждения политических вопросов.

8. ***Чтение мыслей.*** *Еще одно очень характерное для созависимости искажение. Оно заключается в уверенности в том, что созависимые знают, о чем думают и/или что чувствуют другие, даже не интересуясь их мнением. Подобные оценки обычно ошибочны и негативны. Например, вы можете быть уверенными в том, что партнер равнодушен к тому, что вы говорите, хотя на самом деле он внимательно вас слушает, просто не знает, что сказать.*

9. ***Эмоциональное обоснование.*** *Возникает при убежденности в том, что собственные эмоции и чувства отражают реальность, хотя на самом деле эмоции субъективны. Одни и те же события вызывают разные эмоции у разных людей. Человек может быть уверен в том, что его никто не любит, потому что он так чувствует. На самом деле многие могут его любить, но это ложное убеждение заставляет его неправильно расценивать результаты общения.*

10. ***Мыслительный фильтр.*** *Возникает, когда человек игнорирует общую картину и фокусируется на негативных деталях ситуации или характеристиках человека, усиливая отрицательные эмоции. Человек может сказать, что день не задался, хотя он обращал внимание только на плохое и не замечал ничего хорошего, к примеру прекрасную погоду. Отличие от обесценивания позитивного заключается в том, что при ментальном фильтре человек совсем не видит ничего хорошего.*

Эти искажения сильно влияют на наше представление о себе, других и мире в целом и всегда усиливают страдания. Искаженное мышление приводит к искажению эмоций. Эти эмоции делают наше поведение дезадаптивным, например могут привести к ссоре или отказу говорить о своих потребностях. То, как мы реагируем в той или иной ситуации, может еще больше усугубить когнитивные искажения и усилить наше ощущение беспомощности, когда нам кажется, что мы топчемся на месте.

В следующем разделе вы выполните три упражнения, которые помогут вам с высокой степенью точности определить, как мысли влияют на эмоции и поступки. И это важный шаг на пути к более глубокому самоосознанию. В этом упражнении вам необходимо будет определить базовые эмоции. Но при созависимости обычно сложно себя понять. К тому же часто

не хватает словарного запаса, чтобы описать свои эмоции. Поэтому здесь я приведу базовый словарь названий эмоций, чтобы помочь вам выполнить это упражнение.

- **Злость, включая досаду, раздражение и недовольство**
- **Грусть, включая разочарование**
- **Горе**
- **Страх, включая нервозность, тревожность, неопределенность и испуг**
- **Чувство вины**
- **Стыд, включая смущение, чувство никчемности и ощущение того, что ты недостаточно хорош/хороша**
- **Счастье, включая радость**
- **Благодарность**
- **Надежда**
- **Влюбленность/любовь**
- **Восхищение**
- **Страсть**
- **Стресс, включая беспокойство**
- **Спокойствие, включая умиротворенность и принятие**

СИТУАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ 1

Максим и Жанет приглашены на свадьбу общего друга. Максим говорит Жанет, что хочет расслабиться вечером после тяжелой рабочей недели, поэтому собирается выпить еще дома. Рассмотрите три разных варианта того, что может подумать Жанет и как это повлияет на ее настроение и поведение.

Мысль 1. *Отлично, теперь весь вечер вместо того, чтобы веселиться, я должна буду следить, чтобы он нас не опозорил.*

Эмоции. Злость, обида и тревога

Реакция. "Нянчиться" с мужем весь вечер, считая, сколько он выпил, и разбавляя алкоголь водой, когда он идет в туалет или встает, чтобы с кем-то поговорить. Неспособность переключить внимание, когда к ней подходят хорошие друзья, чтобы пообщаться, потому что она все время присматривает за Максимом.

Мысль 2. *Почему недостаточно меня, чтобы расслабиться и провести этот вечер без алкоголя?*

Эмоции. Стыд и злость.

Реакция. Прячет свои чувства, наблюдая, как он пьет дома. Стыдится на свадьбе собственных неидеальных отношений. Во время церемонии делает пассивно-агрессивные замечания по поводу отношений их друзей, которые намного лучше, чем "у некоторых других".

Мысль 3. *Я не в восторге от того, что он может напиться еще до того, как мы придем, но я не в силах это контролировать. Я хочу посвятить вечер общению с друзьями, а не постоянно следить за ним.*

Эмоции. Разочарование одновременно со спокойствием или принятием.

Реакция. Продышать свое разочарование. Принять то, что он вправе поступать, как захочет. Провести время с друзьями, вместо того чтобы "нянчиться" с ним весь вечер.

Теперь у вас есть возможность определить наиболее вероятную эмоциональную реакцию и соответствующее поведение для разных мыслей в двух последующих ситуациях. Под каждой из возможных мыслей оставлено место, чтобы вы могли записать свои предположения.

СИТУАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ 2

Мама Дмитрия Раиса звонит ему по нескольку раз в день с тех пор, как развелась со вторым мужем, отношения с которыми у нее начались, когда Дмитрий еще был подростком. Иногда она звонит даже посреди ночи. Отец Дмитрия умер, когда ему было 7 лет, и перед этим он привил сыну, что теперь он — хозяин дома и должен заботиться о маме. Поэтому Дмитрий всегда готов поддержать ее, даже если это требует определенных жертв и он из-за этого не может спать и нормально работать. В особенности его выматывают ночи, когда она звонит и просит приехать, чтобы побыть рядом с ней.

Мысль 1. *Я должен быть сильным и смириться с этим. Сейчас я — единственный мужчина в жизни моей мамы, и она нуждается во мне, как никогда.*

Эмоции. _____

Реакция. _____

_____

Мысль 2. *Никогда раньше не замечал, чтобы мама была настолько беспомощной. Как было бы замечательно, если бы она могла держать себя в руках хотя бы одну ночь.*

Эмоции. _____

Реакция. _____

_____

Мысль 3. *Я понимаю, что у нее тяжелые времена, но я не могу жертвовать сном и работой. В конце концов, это слишком для меня, я так больше не могу. Мне нужно найти способ поддерживать свою маму и одновременно заботиться о себе.*

Эмоции. _____

Реакция. _____

_____

СИТУАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ 3

Мила и Эрика, обеим по 26 лет, дружат с раннего детства, потому что их мамы — лучшие подруги. Эрика откровенно флиртует с женихом Милы Хосе. Хуже всего то, что Хосе, похоже, нравится ее внимание, и он заигрывает с ней в ответ. Мила хочет поговорить с Эрикой об этом, но у нее возникает одна из следующих мыслей.

Мысль 1. *Похоже, я совершенно спятила. Эрика и Хосе — мои лучшие друзья. Конечно же, я хочу, чтобы они были близки. Почему меня расстраивает их дружба? Что со мной не так?*

Эмоции. _____

Реакция. _____

_____

Мысль 2. *Я не хочу стать причиной размолвки моей мамы с ее лучшей подругой. Лучше я буду держать рот на замке и напомню Хосе, что мы с ним занимаемся сексом шесть раз в неделю, и этого вполне достаточно, чтобы удовлетворить его.*

Эмоции. _____

Реакция. _____

_____

Мысль 3. *У меня есть право переживать из-за их флирта, и даже если Эрика обидится, мне важно обсудить с ней это, чтобы избежать ненужного стресса, тревог и осуждения.*

Эмоции. _____

Реакция. _____

_____

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

Определите, пожалуйста, какая ситуация вызывает у вас сейчас автоматические негативные мысли. Ответьте на следующие вопросы.

1. *Опишите ситуацию.*

2. *Какие мысли у вас возникают в связи с этой ситуацией? Пожалуйста, обратите внимание на любые когнитивные искажения.*

3. *Какие эмоции вызывают эти мысли?*

4. *Как вы реагируете (или хотите реагировать) из-за этих эмоций?*

5. *Как такое реактивное поведение влияет на самооценку и ваши отношения с другими людьми?*

Бросьте вызов негативным мыслям

К этому моменту вы выявили как минимум несколько ошибочных мыслей, подпитывающих отрицательные эмоции. Возможно, вас интересует, как "наблюдать за своими мыслями" и одновременно ставить их под сомнение.

У меня хорошие новости: каждую свою ошибочную мысль, которую вы заметили, можно поставить под сомнение и сделать менее болезненной. Хорошо начать с самонаблюдения во время сильной эмоциональной реакции. Если вы испытываете сильные эмоции, скорее всего, у вас есть автоматические мысли, которые усиливают ощущения. В этот момент остановитесь на мгновение и изучите искаженные мысли, которые могут возникнуть в вашей голове. И затем попробуйте изменить мысли так, чтобы испытывать меньше отрицательных эмоций.

Когнитивная реструктуризация — это процесс изменения дезадаптивных форм мышления. Известный психолог Альберт Эллис назвал его "оспариванием иррациональных верований" и создал систематический способ его достижения, который теперь входит в состав КПТ. В своем методе Эллис подчеркивает, что иррациональные верования (ИВ) можно заменить рациональными взглядами (РВ), и такое изменение мышления способствует улучшению жизни. Рациональные взгляды адаптивны, в то время как иррациональные верования дезадаптивны. Ключевая составляющая изменения мышления — это оценка фактической ситуации, которая провоцирует когнитивные искажения. Эллис спрашивал, "Какие доказательства подкрепляют ваши искаженные мысли?" Например, человек может быть убежден, что его все невзлюбят, если он будет выражать свое мнение. Это распространенное когнитивное искажение характерно для катастрофизации. Он может поставить под сомнение свое убеждение, задаваясь вопросом "Какие есть доказательства, подтверждающие мое мнение?" Еще один способ поставить под сомнение свои негативные верования — рассмотреть возможные последствия отказа действовать в соответствии с дезадаптивными убеждениями, прибегая к прагматическим опровержениям. Например, можно задать себе вопрос "Какой будет моя жизнь, если я продолжу верить, что меня неизбежно отвергнут, если я буду открыто высказывать свое мнение?" Подобное убеждение помешает открыто говорить о своих потребностях, поэтому они постоянно не будут удовлетворяться. Человек будет продолжать обижаться и быть несчастным из-за отказа открыто заявить о своих потребностях. Наконец, можно

перейти от абсолютных категорий мышления к предпочтениям, усиливая свою способность к совладанию с разочарованием. В том же самом случае можно начать думать так: "Я предпочитаю, чтобы другие люди меня всегда принимали, но это невозможно. Я могу научиться принимать самые разные отказы, чтобы начать жить искренне".

Теперь, когда вам известны шаги, которые необходимо предпринять для изменения своего мышления, выберите типичное для вас когнитивное искажение. В моей практике до проведения когнитивной реконструкции, как правило, встречаются три или больше когнитивных искажений из вышеприведенного списка. Не так уж редко встречаются люди с девятью или всеми десятью когнитивными искажениями. Когда я проходила обучение на терапевта, я обнаружила, что девять из десяти когнитивных искажений характерны для меня почти каждый день. Нет ничего постыдного в том, чтобы иметь ошибочное мышление. Вы пришли к этому естественным образом.

Вместо того чтобы осуждать себя за эти мысли, я призываю вас осознать их сейчас. Это серьезное достижение и признак восстановления. Мыслительные ошибки возникают не без основания. В нашем примере мы видим, что Жанет персонализирует алкоголизм Максима, и если вспомнить ее детство, то все встает на свои места. Ее мать постоянно обвиняла ее в пьянстве отца. Конечно же, будучи маленьким ребенком, Жанет не могла контролировать желание отца выпить. Это в равной степени справедливо и относительно желания выпить мужа; она не отвечает за его способы совладания или поведение, даже если это влияет на нее.

На этот раз я приведу вам два примера изменения мышления.

БРОСЬТЕ ВЫЗОВ НЕГАТИВНЫМ МЫСЛЯМ: УПРАЖНЕНИЕ 1

Посреди дня приходит сообщение от супруга, сбившее вас с толку. В сообщении говорится, что своими ранними сборами вы не дали ему выспаться в единственный выходной. Вы думаете: "Великолепно. Весь день насмарку теперь. Мы собирались вечером отдохнуть и сходить поужинать в ресторан, но теперь это невозможно!" Вы чувствуете себя подавленной.

Перед тем как реагировать, попробуйте сделать следующее.

Способ 1. *Сравнение с реальностью. Подумайте, какие есть подтверждения того, что весь день испорчен из-за плохого настроения супруга.*

"Я понимаю, что он зол, и теперь мне больно и я вынуждена защищаться. Но даже если он зол и собирается злиться до вечера, я все еще могу сделать свой день приятным. Я все еще на работе и могу сделать много всего хорошего, например сходить пообедать с коллегами. Возможно, я смогу разрядить ситуацию, поговорив с ним".

Способ 2. *Прагматичный подход. Рассмотрите последствия погружения в негативные мысли. Подумайте о том, как эти последствия скажутся на достижении ваших кратко- и долгосрочных целей.*

"Если я продолжу думать, что весь мой день — и весь наш вечер — испорчен из-за того, что супруг сейчас зол, он действительно будет испорчен, потому что я не смогу сделать ничего полезного для себя или наших отношений. Я буду удручена и не смогу научиться здоровым способам совладания с неприятностями".

Способ 3. *Взглянуть на происходящее с другой стороны. Помните, что у вас есть предпочтения, но вы не обязаны реагировать определенным образом.*

"Я бы предпочла разобраться в этой ситуации и провести приятный вечер вместе, но это не в моей власти. Все же я могу найти способы сделать мой день лучше".

БРОСЬТЕ ВЫЗОВ НЕГАТИВНЫМ МЫСЛЯМ: УПРАЖНЕНИЕ 2

Даниэла и Михаил, обоим по 19 лет, встречались пару лет перед тем, как у них возник конфликт из-за перспективы жить вместе. Даниэла сказала Михаилу, что еще не готова переехать в дом его родителей. Михаил продолжает настаивать, потому что считает, что "Если она не готова сейчас, то никогда не будет готова жить со мной! Она должна быть уже готова!"

Способ 1. *Сравнение с реальностью. Подумайте, какие есть доказательства, подтверждающие правильности мыслей Михаила о том, что она уже должна быть готовой жить с ним, и если она не готова сейчас, то никогда не будет готова.*

"Нам обоим по 19 лет. Ни у кого из нас нет полноценной работы, мы оба еще учимся. Похоже на правду, что мы еще не готовы к финансовым трудностям совместной жизни. К тому же семья Даниэлы очень религиозна, и может, она опасается того, что они подумают или скажут, если мы начнем жить вместе до свадьбы".

Способ 2. *Прагматичный подход. Рассмотрите последствия настойчивости Михаила в отношении своей позиции. Подумайте о том, как эти последствия скажутся на достижении им кратко- и долгосрочных целей.*

"Если я продолжу считать, что Даниэла должна быть готовой, я начну осуждать ее за неготовность. Я очень хочу быть хорошим мужем, в отличие от моего отца. Поэтому для меня так важно научиться понимать ее, вместо того чтобы осуждать. Если я буду продолжать думать, что мы никогда не сможем жить вместе, то я утрачу надежду и захочу порвать отношения. Но на самом деле я хочу этого меньше всего".

Способ 3. *Взглянуть на происходящее с другой стороны. Помните, что у вас есть предпочтения, но вы не обязаны реагировать определенным образом.*

"Я хотел бы жить вместе уже сейчас, но я могу научиться принимать ее неготовность. Я могу спросить, что ей необходимо для того, чтобы быть готовой, и мы сможем вместе работать над тем, чтобы у нас появился в результате общий дом".

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

Теперь вы будете изменять собственные негативные мысли. Пожалуйста, воспользуйтесь подсказками для работы над реструктуризацией вашего мышления. Чем больше вы будете работать над этим в спокойном состоянии, тем лучше вы сможете справиться, когда вас накроют эмоции.

Подсказка 1. *Вспомните ситуации с людьми, которые могут вызывать у вас негативные мысли, включая любые когнитивные искажения.*

Способ 1. *Сравнение с реальностью. Подумайте, есть ли подтверждение вашим мыслям.*

Способ 2. *Прагматичный подход. Рассмотрите последствия погружения в негативные мысли. Подумайте о том, как эти последствия отвлекают вас от достижения кратко- и долгосрочных целей.*

Способ 3. *Взгляните на происходящее с другой стороны. Помните, что у вас есть предпочтения, но вы не обязаны реагировать определенным образом.*

Подсказка 2. *Вспомните семейную ситуацию, которая вызывает у вас негативные мысли или когнитивные искажения.*

Способ 1. *Сравнение с реальностью. Подумайте, есть ли подтверждение вашим мыслям.*

_____

_____

_____

_____

Способ 2. *Прагматичный подход. Рассмотрите последствия погружения в негативные мысли. Подумайте о том, как эти последствия отвлекают вас от достижения кратко- и долгосрочных целей.*

_____

_____

_____

_____

Способ 3. *Взгляните на происходящее с другой стороны. Помните, что у вас есть предпочтения, но вы не обязаны реагировать определенным образом.*

_____

_____

_____

_____

Измените негативные мысли

Негативные автоматические мысли зачастую негибки и экстремальны, что только усиливает дистресс. При когнитивной реструктуризации особое внимание обращается на то, что в реальности ситуация намного менее трагична, чем наше первоначальное ее восприятие. Если взглянуть на ситуацию под другим углом, оказывается, что есть разные способы думать о ней. Подобный сдвиг помогает сделать мысли более адаптивными.

Ваши новые мысли будут более функциональны благодаря большей реалистичности. Такой сбалансированный подход помогает снизить подавленность, вселяет надежду и придает энергии. Новое мышление помогает найти способы справиться с ситуацией, а не просто неосознанно отреагировать на нее. Подбадривающие мысли — это здоровый навык совладания. Каждый раз, когда у вас получается мысленно себя поддержать, вы делаете еще один шаг на пути восстановления.

Изменение мышления — многофакторный процесс, но начать нужно с определения негативных мыслей. Затем вы сможете применить когнитивную реструктуризацию и найти альтернативные, более адаптивные когниции. В этой главе я постоянно повторяла о необходимости выявить когнитивные искажения, потому что обычно они имеют соответствующие поддерживающие мысли. Например, при катастрофизации важно помнить, что результаты обычно не столь радикальны. Или при обесценивании позитивного вы можете вспомнить, что случается как плохое, так и хорошее, и вы можете как минимум оценивать их равнозначно.

Заменить негативные мысли помогают многочисленные стратегии. Они предполагают изучение доказательств наших негативных мыслей, как мы уже делали с когнитивной реструктуризацией. Вы также можете мыслить более нейтрально или вдохновляюще. Например, вашей автоматической мыслью может быть мысль "Я — плохой человек, если занимаюсь собой". Изучив это убеждение, вы заметите, что с уважением относитесь к людям, которые находят время на себя. Вы также можете обратить внимание на то, что они испытывают меньший стресс по сравнению с вами. Так, первоначальная мысль может измениться на "Даже если я чувствую вину, когда выделяю время для себя, я знаю, что так я смогу испытывать меньше стресса. Я буду регулярно выделять время на заботу о себе и научусь справляться с чувством вины".

При изучении фактов может оказаться, что первоначальная мысль имеет определенные подтверждения. Такую мысль тоже можно заменить более

позитивной. В этот момент важно помнить, что Вселенная имеет бесконечное количество вариантов. И хотя установление вами личных границ может причинить кому-то неудобства или даже вызвать злость, маловероятно, что от вас из-за этого все отвернутся. Вы можете думать так: "Кому-то может не понравиться, что я определил границы, но кто-то станет больше меня за это уважать. И хотя мне не нравится расстраивать людей, я должен оговорить мои потребности и свои границы, и тогда я буду меньше обижаться".

Наконец, если у вас не получается придумать альтернативу, попробуйте представить в той же ситуации кого-то другого с такими же негативными мыслями, как у вас. Иногда нам легче увидеть реальность, если не относиться к ней слишком лично. Например, вас только что распекали на работе за результаты, и вы посчитали это подтверждением своей глупости. Вы можете быть глубоко убеждены в этом. Но если вы представите, что на работе за плохие результаты только что распекали вашего лучшего друга и это он чувствует себя глупым, вы можете заметить, что на самом деле это всего лишь одна проблема на работе. Вы вспомните, что начальник хвалил вас ранее, но его беспокоят цифры ваших продаж. Тогда вы поймете, что достаточно умны для того, чтобы составить план улучшения техники продаж, включая общение с коллегами или чтение книг. Тогда альтернативной будет мысль "Я разочарован, что мной недовольны, но это возможность развиваться. У всех есть слабые места, но я учусь. Я способен сделать это".

Все больше и больше практикуя, вы в итоге сможете перестать автоматически негативно реагировать. Но важно проявить терпение по отношению к себе, так как потребуется время. Отличный способ уменьшить количество автоматических мыслей — практиковать осознанность, о которой мы поговорим в главе 8.

ИЗМЕНИТЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ: УПРАЖНЕНИЕ 1

Теперь я хочу показать вам примеры шагов, необходимых для изменения мыслей.

Вы уже готовы сделать рассылку по электронной почте, чтобы пригласить всех на праздничный обед, но к вам в голову закрадываются негативные мысли. Вы начинаете представлять, как обед станет полным провалом. Ваш супруг опоздает и придет пьяным, семья вас осудит, а родственники, с которыми вы не очень ладите, создадут еще больше проблем. Ваши мечты о приятных праздниках быстро превратились в фильм ужасов и вызвали у вас разочарование. Как вы можете изменить эти чувства?

Шаг 1. *Распознавание. Признайте, что у вас появились негативные мысли.*

Я заметила, что боюсь того, что праздничный обед не задастся. И это испортит праздник! Я слишком сгущаю краски и сверхобобщаю.

Шаг 2. *Проведите когнитивную реконструкцию из предыдущего раздела с уважением к собственным чувствам.*

Нервничать — это вполне нормально. Я люблю праздники, и они очень важны для меня. Я не могу контролировать моего супруга, но я знаю, что семья поддерживает меня, ведь я работаю над сохранением нашего брака. Если супруг опоздает и придет пьяным, это может стать стрессом для них, но они смогут понять. В конце концов, мой брат и его жена сохранили семью несмотря на ее измену, и семья смогла их принять. Если я выберу продолжать беспокоиться об испорченном обеде, то начну давить на супруга, чтобы он "вел себя хорошо", что обычно приводит к обратному эффекту.

Шаг 3. *Изменение.*

Используя мысли из шага 2 придумайте иную точку зрения на проблему. Стремитесь к более сбалансированной перспективе.

Я беспокоюсь, что праздничный обед может не задаться из-за мужа, но даже если случится самое худшее, моя семья не отвернется от меня и с уважением отнесется к необходимости самостоятельно принимать решения. Это всего лишь один обед, и праздники им не ограничиваются. У меня все еще могут быть приятные выходные.

ИЗМЕНИТЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ: УПРАЖНЕНИЕ 2

Однажды поздно ночью Максим предложил Жанет заняться сексом. Она отказалась, сославшись на усталость. Максим почувствовал себя отвергнутым и начал плохо думать о своем теле: "Конечно, она не хочет со мной секса. Я отвратительный. Мне не следовало сегодня есть картошку фри".

Шаг 1. *Распознавание.*

Я заметил, что сейчас я принял отказ Жанет заниматься сексом на свой счет.

Шаг 2. *Практикуйте когнитивную реконструкцию с уважением к своим чувствам.*

Я чувствую смущение и неуверенность. Но все же Жанет как-то признавалась ранее, что не очень любит секс. Одна порция картошки фри не делает меня отвратительным.

Шаг 3. *Изменение.*

Иногда людям не хочется заниматься сексом, и это не означает, что их партнер физически отталкивающий. Она мне много раз говорила, что я привлекательный, но я заметил, что теряю форму с тех пор, как перестал тренироваться. Я могу начать тренироваться, тогда мое тело будет мне больше нравиться и я смогу спокойно относиться к отказу.

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

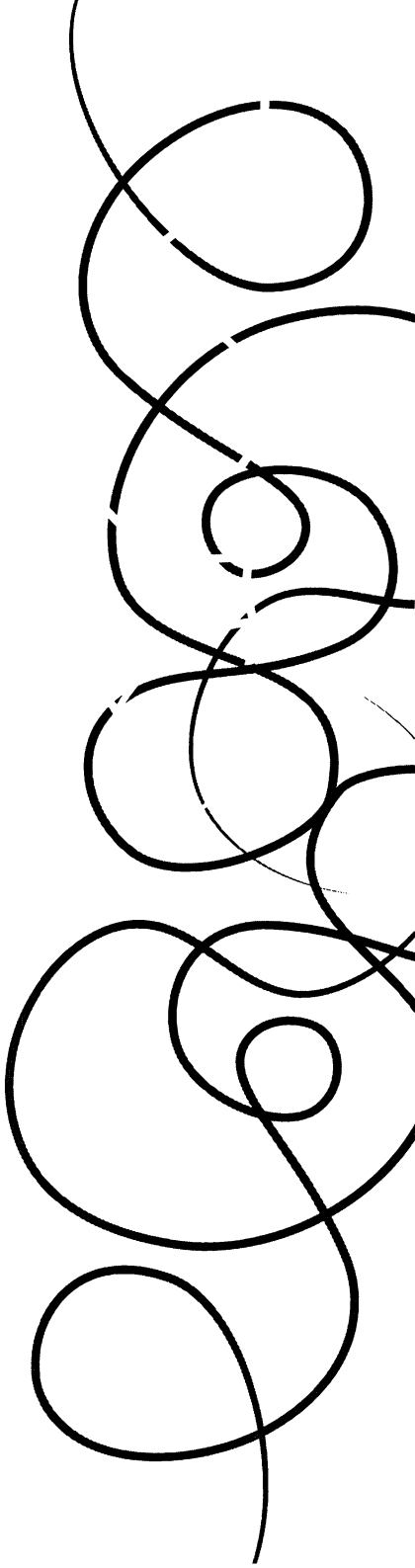
Пришло время изменить ваши собственные негативные мысли. В этом разделе вы найдете подсказки, которые помогут в этом.

Подсказка 1. *Пожалуйста, вернитесь к ситуации с людьми, которую вы описали в предыдущем разделе. Рассмотрите факты и вашу точку зрения на них. Теперь придумайте новую замещающую точку зрения. Например, "Только потому, что сейчас у меня нет друзей, это не означает, что я не смогу найти их в будущем. Нужно только приложить усилия и проявить терпение".*

Подсказка 2. *Пожалуйста, вернитесь к семейной ситуации, которую вы описали в предыдущем разделе. Рассмотрите факты и вашу точку зрения на них. Придумайте новую замещающую точку зрения. Например, "Я привыкла обращать внимание на то, что я делаю для других, и часто недооцениваю поддержку с их стороны, потому что постоянно отказываюсь от их помощи. Мои близкие хотят мне помочь, но мне нужно научиться принимать поддержку".*

Минута рефлексии

В этой главе вы выявили, поставили под сомнение и заменили свои негативные мысли. Когда ваши мысли не так сильно вас расстраивают, вы можете эффективнее справляться с ситуациями. Подумайте о том, как уравновешенный взгляд на жизнь помогает в достижении кратко- и долгосрочных целей. Я знаю, что вы работаете над самоактуализацией, но помните, что ваши негативные мысли не определяют то, кто вы есть. Они возникли не без причины и не отражают вашу подлинную сущность. Когда ваши мысли станут спокойнее, вы сможете избавиться от саморазрушающего внутреннего диалога и лучше слышать свое подлинное "я". Пожалуйста, продолжайте работать над выявлением, изучением и изменением собственных негативных мыслей. У вас появится больше энергии на изменения для действительно полного восстановления.



Глава 5

Выявление триггеров

Созависимые люди часто тревожатся: из-за собственных мыслей, страха быть отвергнутыми, нехватки осознанности. В этой главе я попрошу вас подумать о ситуациях, в которых вы испытываете тревогу. Они называются триггерами.

Триггеры часто связаны с определенными ситуациями, например мысли о публичном выступлении могут вызвать тревогу. Фактически все, что заставляет вас чувствовать дистресс и реагировать болезненно для себя или окружающих, является триггером. Подумайте о ситуациях, людях и объектах, подавляющих вас и провоцирующих негативные или навязчивые мысли.

В этой главе вы научитесь лучше справляться со своими триггерами. Один из способов достижения этого — экспозиционная терапия, процесс выявления триггеров и постепенное привыкание к ним. Если вы испытываете тревогу, читая эти строки, я вас понимаю. Но экспозиционная терапия — ключевая составляющая восстановления в КПТ. Избегание источников страха поначалу приносит облегчение, но только укореняет страх, усиливая дезадаптивное убеждение-триггер. Если вы никогда не сталкивались со своими страхами, вы оказываетесь в тупике. Хорошая новость заключается в том, что постепенно, сталкиваясь с тем, чего вы боитесь, вы становитесь менее чувствительными или же полностью утрачиваете чувствительность к триггерам.

Происхождение страха

Страх возникает в миндалевидном теле и запускает реакцию "бей или беги" для защиты от опасности. Эта реакция приводит к различным физиологическим изменениям, включая замедление работы пищеварительной системы для перенаправления крови к мышцам, чтобы при необходимости вы могли убежать или атаковать противника. Гиппокамп и префронтальная кора позволяют затем оценить степень угрозы, потому что, если что-то спровоцировало реакцию "бей или беги", это совсем не означает, что ваша жизнь под угрозой.

Экспозиционная терапия — это прогрессивный процесс. Первый шаг — понять, что провоцирует тревогу, например свидания, определение собственных границ или даже плавание в публичном месте. Возможно, вы хотите перестать постоянно себя критиковать и начать плавать во время следующего семейного отпуска, вместо того чтобы сидеть на берегу. Вы определите небольшие задания, которые помогут вам добиться цели, включая покупку нового купальника, обращение к продавцу с просьбой помочь выбрать купальник, купание в месте с небольшим количеством людей и посещение общественного бассейна. Вы оцените, насколько сильная тревога будет у вас возникать при выполнении каждого шага. После того как будут выполнены все задания, вы повторно оцените уровень испытанной тревоги. Этот процесс поможет вам понять, что вы способны встретиться со своим страхом лицом к лицу — и преодолеть его!

Превентивное реагирование — еще один прекрасный способ работы с триггерами. Зная свои триггеры, вы можете научиться реагировать иначе, заранее продумывая, что будете делать. Для этого необходимо разработать действенный план на случай столкновения с триггером и сформировать внутреннее намерение придерживаться выбранной стратегии. Я использовала превентивное реагирование для триггеров, связанных с проблемами, которые возникают при вождении автомобиля. Я поняла, что мне их не избежать, ведь я вожу машину почти каждый день. Я подумала о том, что могу сделать: положить запасную шину и пусковые провода в багажник или приобрести страховку для помощи на дороге. Учитывая, что проблемы с машиной вызывают у меня сильный стресс и у меня нет желания разбираться в автомобилях, чтобы ремонтировать их самостоятельно, я выбрала страховку. Я также начала откладывать деньги на случай дорогостоящей неотложной помощи. Я очень гордилась собой, когда воплотила свой план действий в жизнь: достала телефон и просто позвонила в службу

поддержку без обычной паники и слез, как бывало, когда у меня разряжался аккумулятор. Я терпеливо ждала эвакуатор, зная, что у меня хватит денег, чтобы все уладить. В этой главе я приведу примеры превентивного реагирования после экспозиционной терапии.

О ТРАВМАТИЧЕСКИХ ТРИГГЕРАХ

Прошу обратить внимание, что *травматические* триггеры отличаются от триггеров, о которых пойдет речь в этой главе. Травматические триггеры — это определенные ситуации, предметы, звуки, запахи или физические ощущения, которые напоминают вашему телу и мозгу о пережитой травме. Например, после изнасилования курящим человеком сигаретный дым может вызвать панику. Такие триггеры вызывают диссоциативную реакцию (ощущение, как будто все в тумане или все это происходит не с вами) или паническую атаку. Если вы заметили у себя такие триггеры, я настоятельно призываю вас найти специалиста по работе с травмами, чтобы научиться справляться с этими триггерами под наблюдением профессионала. Экспозиционная терапия подходит для работы с травмой, но проводить ее самостоятельно не рекомендуется. Если вы испытываете дискомфорт, но триггер не связан с травмой и вполне управляем, можете выполнять упражнения из этой главы самостоятельно.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР И ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ: ПРИМЕР 1

Жанет взяла на себя домашние хлопоты, когда они стали жить вместе с Максимом. С самого начала она заметила, что Максим спрашивает ее, что она собирается приготовить на ужин, и после ужина встает из-за стола, не предлагая помыть посуду. Жанет хотелось, чтобы Максим был счастлив, потому что она считала, что ей повезло быть с кем-то, кто намного лучше ее самой во многих отношениях. Она не хотела его расстраивать и давать ему повод разорвать отношения. Когда чувство обиды с годами накопилось, Жанет объяснила себе это тем, что Максим зарабатывает больше денег и, хотя она и сама работает полный день, она обязана ему. Но теперь она хочет воплотить в жизнь давнюю мечту о собственной кейтиринговой компании. Она знает, что ей придется много работать для достижения цели. Она решила, что пришло время поговорить с Максимом о разделении домашних обязанностей, но боится сделать это.

Жанет решает применить экспозиционную терапию, чтобы подготовиться к разговору с Максимом о домашних обязанностях. Она выделяет время и определяет следующее.

Часть 1. *Жанет составит список заданий, которые помогут ей выражать свое мнение, чтобы приблизиться к этому разговору. Вот этот список.*

- Мне нужно сообщить маме, что я не смогу в этом году приехать к ней на праздники, потому что мне нужно будет поработать.
- Мне нужно сказать моему коллеге, чтобы он не рассчитывал больше на мою помощь в выполнении рабочих заданий.
- Я могу записать в дневник то, что хочу сказать Максиму, и затем потренироваться со своей лучшей подругой.
- В следующий раз, когда в ресторане мне принесут не то, что я заказала, я скажу об этом и не стану молча есть.

Часть 2. *Жанет оценит, насколько сильной может быть тревога при выполнении каждого из зданий, по шкале от 0 до 10 (10 — это наибольший уровень тревоги). Она также оценит, насколько точными оказались ее предсказания.*

- Общение с мамой — это для меня стресс, и она, скорее всего, не поймет, но я знаю, что она справится. Вероятно, моя тревога будет на уровне около 7.
- Я никогда никого не просила рассчитывать на меня по работе, и, скорее всего, мой коллега обидится на меня. Обычно я все равно выполняю всю работу. Звучит очень страшно. Я бы даже сказала, что моя тревога будет равна 9.
- Моя лучшая подруга всегда меня поддерживает. Думаю, что она даст мне выговориться и просто будет слушать. Вероятно, я буду немного нервничать, представляя, как отреагировал бы Максим, если бы я разговаривала с ним. Думаю, моя тревожность составит около 3.
- Полагаю, что официант начнет отпираться и скажет, что я не делала такого заказа. Моя тревога будет около 5.

Часть 3. *Со временем Жанет попытается привыкнуть к триггеру самоутверждения, чтобы спокойнее на него реагировать. Так она сможет поговорить с мужем. В дневнике она будет оценивать, насколько точными были ее предсказания. Если какие-либо из предсказаний были ложными, она их вычеркнет. Это поможет ей укрепиться в мысли, что ее негативные предсказания часто бывают неточными. Она с меньшей вероятностью испытывает страх, о котором говорят ее негативные предсказания.*

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРИМЕР И ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ: ПРИМЕР 2

Грейс знает, что ее отношения не имеют будущего. Она хотела бы выйти замуж, но ее парень, Брайан, сказал, что ему это не нужно. Последние пять месяцев он нигде не работает, и ей приходится все это время работать сверхурочно каждую неделю, чтобы иметь возможность оплачивать их счета. Когда она просит Брайана найти работу, он отвечает, что ищет, но приличную работу найти нелегко. На прошлой неделе он сказал, что у него днем собеседование, но когда Грейс неожиданно пришла раньше с работы, он играл в видеоигры. Он сказал, что у него не было настроения идти на собеседование. Она хочет порвать с ним, но боится остаться одна. У нее всегда кто-то был, но теперь она готова обрести большую самостоятельность.

Часть 1. *Грейс хочет быть сама, но она напугана. Если она расстанется с Брайаном, то впервые будет жить одна. Она находит способы поработать над своим страхом, чтобы разорвать отношения с Брайаном и остаться одной.*

- Меня пригласили принять участие в книжном клубе на работе, но я боялась знакомства с новыми людьми. Я приму приглашение и присоединюсь к клубу.
- Моя подруга Лиза живет сама и ни с кем не встречается. Я поговорю с ней о том, как она справляется с этим.
- Я всегда полагалась на моих парней в выборе хобби, но мне всегда хотелось заняться пилатесом. Я запишусь на занятия.
- Я схожу в кино или ресторан сама.

Часть 2. *Грейс оценит свой предполагаемый уровень тревожности при выполнении этих задач по шкале от 0 до 10.*

- Думаю, что при посещении книжного клуба моя тревожность будет равна 6, потому что я знакома только с одним человеком. Я странная, поэтому со мной никто не захочет разговаривать.
- Скорее всего, Лиза отнесется к моей идее быть одной пассивно-агрессивно, но все же согласится поговорить со мной. Вероятно, моя тревожность составит 4 из-за ее отношения и моих мыслей об одиночестве.
- Если я пойду на пилатес сама, все будут думать, что у меня нет друзей. Они также смогут заметить, что я ничего не умею. Моя тревожность будет равна 8 из 10.
- Меня расстроят взгляды окружающих во время ужина. Официанту станет меня жалко, и он будет спрашивать, ожидаю ли я кого-нибудь. Скорее всего, моя тревожность будет соответствовать 9.

Часть 3. *Грейс выполнит все задания и вычеркнет все неточные предсказания, что помогло ей понять возможную ошибочность своих предположений о том, насколько ужасной может быть одинокая жизнь.*

- Если я пойду на пилатес сама, все будут думать, что у меня нет друзей. Они также смогут заметить, что я ничего не умею. Моя тревожность будет равна 8 из 10.
- Думаю, что при посещении книжного клуба моя тревожность будет равна 6, потому что я знакома только с одним человеком. Я странная, поэтому со мной никто не захочет разговаривать.

- Меня расстроят взгляды окружающих во время ужина. Официанту станет меня жалко, и он будет спрашивать, ожидаю ли я кого-нибудь.

После этого Грейс почувствовала, что она может быть независимой и что теперь она готова к разрыву.

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

Теперь подумайте о триггерах тревожности, в особенности о ситуациях или людях, которых вы избегаете из-за страха. Вот несколько примеров: установить правила для своих детей, попросить о повышении, выступить на публике или пойти на свидание после длительного перерыва. Определив триггеры, которых вы избегаете, пожалуйста, выполните следующее упражнение, чтобы снизить свою чувствительность к ним.

Часть 1. *Опишите ситуации, которые вас тревожат, а также вашу конечную цель в этих ситуациях. Определите минимум три задания, которые помогут в достижении вашей цели.*

_____

_____

_____

Часть 2. *Подумайте о том, какие мысли у вас будут возникать при выполнении каждого из заданий и насколько сильную тревожность вы будете испытывать по шкале от 0 до 10, где 10 — это самая сильная тревожность.*

_____

_____

_____

Часть 3. *Оцените, как все прошло на самом деле, и вычеркните все неверные предсказания.*

_____

_____

_____

ПРЕВЕНТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ: УПРАЖНЕНИЕ 1

Мама Руслана — неизменный триггер для него. Она постоянно его критикует, и она акцентировала внимание на своих потребностях даже тогда, когда он был маленьким ребенком. Ей невозможно было угодить, как бы сильно он ни старался. Уже несколько лет их отношения кажутся Руслану нездоровыми, и он решил вычеркнуть ее из своей жизни. Так как они живут в разных городах, он не переживает, что может случайно с ней встретиться, но он сильно нервничает, когда она время от времени пытается с ним связаться. Когда она дозванивается до него, он приходит в ярость. После этого он бросает тренировки, переедает и начинает ссориться со своим партнером Семеном. Руслан понимает, что влияние матери на его жизнь разрушительно. Учитывая, что она снова захочет с ним пообщаться, и это только вопрос времени, он решил составить план действий.

План превентивного реагирования Руслана

Шаг 1. *Выявление одного или нескольких триггеров.*

Желание моей мамы связаться со мной по обычной почте, телефону или электронной почте.

Шаг 2. *Определение привычных способов реагирования.*

Сильная злость, отказ от тренировок, поедание фаст-фуда, повышенная раздражительность на Семена из-за любой мелочи.

Шаг 3. *Определение мыслей, которые приводят к такой реакции.*

Почему я недостаточно хорош? Почему я недостаточно хорош? Я ненавижу ее. Я ничего не могу с этим поделать.

Шаг 4. *Рассмотрение иных точек зрения на ситуацию.*

То, что моя мама настроена негативно и несчастна, не означает, что я в этом виноват. Она была такой еще до моего рождения. Я ничего не могу с ней поделать. Я не могу препятствовать ее попыткам связаться

со мной, если она этого хочет, но я могу не позволить ей выводить меня из себя, когда она это делает.

Шаг 5. *Визуализация триггера, а также альтернативного мышления и способов реагирования, чтобы найти выход из ситуации.*

Хорошо, допустим, мама прислала мне электронное письмо, полное негатива. Я подумаю: "Я не виноват, что она такая. Я не могу ее исправить, но я не бессилен. Я могу лучше справляться с жизнью, чем она". Я буду помнить, что не обязан отвечать.
Затем я сделаю глубокий вдох и закрою ноутбук. Я прогуляюсь вокруг дома, чтобы успокоиться. Я позвоню Семену и предложу сходить вечером в ресторан. Ему, конечно же, понравится эта идея, потому что он любит выходить в люди. Во время приятного вечера я поговорю с ним о своих чувствах. Я попрошу его помочь мне завтра с тренировкой. Я запишусь на занятие заранее и оплачу его, чтобы у меня было меньше поводов не пойти.

Руслан помнил об этом плане и рассказал о нем Семену, чтобы тот мог его поддержать. Когда его мама снова свяжется с ним, Руслан будет готов справиться с этим триггером здоровым способом.

ПРЕВЕНТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ: УПРАЖНЕНИЕ 2

Муж Софии Марк изменял ей трижды, но всегда обещал, что это больше не повторится. Каждый раз, когда София узнавала об измене, она готова была умереть и ее жизнь теряла смысл. У нее начиналась сильная депрессия, и однажды она даже попала в больницу с суицидальными мыслями. В другой раз она напала на Марка, но об этом никто не знает, потому что Марк считает, что заслужил это. И хотя София надеется, что он не будет ей вновь изменять, она также знает, что важно подумать о том, как она будет реагировать, если это случится.

План превентивного реагирования Софии

Шаг 1. *Выявление одного или нескольких триггеров.*

Доказательства его измены, такие как презервативы в сумке, с которой он ходит на работу, сообщения в его телефоне, звонки с сообщениями о том, что он изменяет, или необычные расходы по кредитной карте.

Шаг 2. *Определение привычных способов реагирования.*

Если он не дома, я буду непрерывно звонить ему и оставлять яростные сообщения о том, что "с меня достаточно". Меня будет трясти, я буду плакать и испытывать слабость. Я выпью больше антидепрессантов, чем мне прописали, и запью бутылкой вина. Я буду слишком уставшая для ссоры и отправлюсь спать.
Когда я увижу его, я выскажу ему все, за что его ненавижу, буду бросать в него вещи; однажды я даже ударила его.
Я буду чувствовать себя подавленной и начну думать о самоубийстве.

Шаг 3. *Рассмотрение мыслей, которые приводят к такой реакции.*

Я виновата в том, что он мне изменяет. Мужчины не могут быть верны, и глупо с моей стороны рассчитывать на это. Я ничего не значу для него, а он — вся моя жизнь. Я должна умереть.

Шаг 4. *Определение иных точек зрения на ситуацию.*

Нет ничего неправильного в том, что я хочу верности от своего мужа и храню верность ему. У меня есть право на моногамию.

Шаг 5. *Визуализация триггера, а также альтернативного мышления и способов реагирования, чтобы найти выход из ситуации.*

Хорошо, допустим, я нашла доказательство его измены. Я знаю, что у меня сведет живот и меня начнет тошнить. Я знаю, что сразу же могу подумать о смерти, но я напомню себе, что у меня есть и другие причины жить, кроме замужества. Я должна жить ради своих пациентов на работе, своей мамы, своей собаки и надежды на будущее. Мне нужно будет выплакаться, но при этом не чувствовать слабости. Я скажу себе, что это вполне нормально — плакать, если меня предали. Если будет необходимо, я приму антидепрессанты в соответствии с предписанием.

Когда я перестану плакать, я приму душ, чтобы освежиться. Я соберу сумку и проведу ночь в гостинице, чтобы собраться с мыслями. Я напишу записку Марку о том, что узнала о его измене и мне нужно время. Я попрошу его не пытаться связаться со мной и заблокирую на ночь его номер. В гостинице я позвоню маме и попрошу о поддержке. Утром я решу, что буду делать.

Если он будет дома, я выйду на улицу, чтобы немного проветриться. Я знаю, что мне нужно немедленно уйти, иначе мы поссоримся, а я этого не хочу. Во время прогулки я позвоню маме и расскажу ей о том, что случилось. Я попрошу ее забрать меня, так как мы живем в одном городе. Если мама не сможет ответить на звонок, я приеду на такси и буду ждать ее возле дома, чтобы не натворить дел.

В обоих случаях я попрошу моего психолога о срочной встрече на этой неделе.

Отложив немного денег на ночь в гостинице, София будет готова действовать в соответствии с составленным планом. Она также соберет сумку с необходимыми вещами, чтобы та всегда была под рукой. И она будет всегда проверять, заряжен ли телефон, чтобы иметь возможность позвонить маме. К тому же она расскажет маме о своем плане, чтобы она знала, что Софии может понадобиться ее поддержка. Наконец она выберет психолога и начнет заниматься с ним, чтобы у нее была возможность обратиться за срочной помощью.

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

Подумайте о ситуации или человеке, который служит для вас повторяющимся триггером, например о ссоре с супругом или о негативном отзыве на работе. Пожалуйста, составьте план превентивного реагирования, следуя приведенным ниже шагам.

Шаг 1. *Выявление одного или нескольких триггеров.*

Шаг 2. *Определение привычных способов реагирования.*

_____

_____

_____

Шаг 3. *Определение мыслей, которые приводят к такой реакции.*

_____

_____

_____

Шаг 4. *Рассмотрение иных точек зрения на ситуацию.*

_____

_____

_____

Шаг 5. *Визуализация триггера, а также альтернативного мышления и способов реагирования, чтобы найти выход из ситуации.*

_____

_____

_____

Минута рефлексии

Из этой главы вы узнали о двух важных методах работы с триггерами, которые помогают реагировать здоровым образом. Экспозиционная терапия и превентивное реагирование помогут вам полностью восстановиться. В жизни каждого человека возникают сложные моменты и встречаются сложные люди. То, какую реакцию вы выбираете, и определяет разницу между созависимостью и восстановлением. Вспомните цели, которые вы поставили перед собой в главе 3, и подумайте, какие триггеры мешают их достижению. Если вы вспомнили свои триггеры, я попрошу вас выполнить одно или оба упражнения из этой главы, и вы с уверенностью сможете взять этот барьер. По мере того как вы будете выявлять все больше и больше триггеров и выполнять с ними техники из этой главы, ваша жизнь будет становиться более спокойной и уравновешенной. Когда вместо хаоса у вас появятся стабильность и умиротворение, это будет означать, что вы находитесь на пути восстановления. Не могу дождаться результатов вашей практики!

Глава 6

Решение проблем в созависимых отношениях

Из этой главы вы узнаете, как эффективно решать проблемы, возникающие в созависимых отношениях. До того как взять в руки эту рабочую тетрадь, вы, вероятно, испробовали разнообразные способы преодоления трудностей в своих отношениях, но все они оказались бесполезными. Попытка решить проблемы без устранения ошибок мышления или триггеров могла даже привести к обратному эффекту и лишь усугубить их. К счастью, в КПТ есть способ конструктивного выхода из проблем, и этот навык вы можете освоить.

Эффективное решение проблем

В КПТ выделяются следующие шаги эффективного преодоления проблем: определение проблемы, рассмотрение вариантов решения, выбор решения и его воплощение. Очень важно определять проблему максимально детально, чтобы более конкретно рассмотреть возможные варианты решения. Пожалуйста, не забывайте во время мозгового штурма, что плохих идей не существует. Если вы застряли, смело обращайтесь за идеями к людям, которым доверяете. Но только к тем из них, кто не обидится на вас, если вы выберете другой вариант. Такие ситуации часто встречаются в созависимых отношениях. Затем вам нужно рассмотреть все за и против каждого потенциального варианта и принять решение. Наконец выберите краткосрочное решение, которое вы можете сразу же воплотить в жизнь. Например, вам нужно вначале добраться домой, если вы где-то застряли, а партнер не отвечает на звонки. В долгосрочной перспективе вам нужно выработать план, как избежать подобных проблем в будущем.

Вам также необходимо подумать о долгосрочном решении, чтобы начать двигаться в нужную сторону и отслеживать свой прогресс. Решив проблему, вы можете захотеть оценить результат проведенного исследования, чтобы отточить свой навык преодоления проблем.

Важно прояснить, что если проблема вполне решаема, например вам нужно вызвать такси в аэропорт, потому что супруг пьян, решение проблемы направлено именно на эту задачу. Но если проблему невозможно полностью разрешить или результаты решения находятся вне вашей власти, вам нужно сосредоточиться на работе со своими чувствами и реакцией на сложившуюся ситуацию.

Жанет была убеждена, что алкоголизм Максима — это ее проблема, но благодаря КПТ она поняла, что реальная проблема заключается в том, насколько неуважительно он ведет себя по отношению к ней, когда сильно пьян, а не в самом пьянстве.

Четкое определение проблемы. Максим отпускает унизительные замечания и флиртует с другими женщинами, когда сильно пьян.

Мозговой штурм. В качестве немедленного решения Жанет может теперь более конкретно рассказать Максиму о том, что ее беспокоит, ведь она смогла лучше понять проблему. Она также может найти поддержку

на встречах группы анонимных алкоголиков. В качестве долгосрочного решения она может начать терапию, чтобы лучше справляться со своими чувствами, мыслями и реакцией на пьянство Максима. Она также может применить долгосрочный план превентивного реагирования. Жанет может предложить Максиму сходить на совместную или индивидуальную терапию для поиска выхода. Она может научиться навыкам общения, чтобы уметь защищать себя от Максима при необходимости.

Действия. Вначале необходимо сфокусироваться на немедленном решении. Жанет все еще не знает, как рассказать Максиму об этой проблеме, поэтому она нашла группу анонимных алкоголиков, на которую может пойти завтра после работы. Она также нашла терапевта, специализирующегося на созависимых отношениях. Затем она переключила внимание на долгосрочное решение: купила книгу об общении пар для поиска новых идей. Наконец она решила пройти как минимум трехмесячную терапию, чтобы научиться справляться с этой проблемой.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ: УПРАЖНЕНИЕ 1

Элеонора, 54 года, и Петр, 49 лет, поженились год назад. Вскоре после свадьбы отец Элеоноры умер и оставил ей солидную сумму денег в наследство. Петр настаивает на том, чтобы Элеонора инвестировала деньги в его компанию, потому что ему как раз нужно "немного денег", чтобы пережить "спад" в бизнесе. Петр говорит, что ему нужно "всего" 20 тысяч долларов. Элеонора затягивает решение вопроса, потому что чувствует дискомфорт. Она не хочет растратить деньги отца, заработанные тяжелым трудом, и ничего не знает о финансовом состоянии компании Петра. Он основал свою компанию задолго до того, как они познакомились. Петр начинает давить, говоря, что она, должно быть, не верит в него или не любит его, если не может оказать поддержку, когда он нуждается в помощи. Он говорит, что помог бы ей, если бы они поменялись местами.

Четкое определение проблемы. *Петр хочет, чтобы Элеонора вложила деньги в его компанию. Ей это не нравится, но она не говорит ему об этом прямо. Он начинает давить, поэтому она чувствует себя подавленной и сбитой с толку.*

Мозговой штурм. *В качестве немедленного решения Элеонора может поговорить с Петром о необходимости посмотреть финансовые отчеты перед тем, как вкладывать деньги. Элеонора может попросить о встрече с его бухгалтером. Она также может назначить встречу со своим финансовым консультантом, чтобы тот помог ей разобраться в этой ситуации. Она может дать понять Петру, что он причиняет ей боль, приравнивая любовь к нему к инвестированию в его компанию. Она может просто отказать или вложить деньги в компанию, даже если испытывает дискомфорт. Долгосрочным решением будет найти терапевта, работающего с парами, для решения проблем, связанных с финансами, или стать официальным инвестором с юридически оформленным контрактом. Элеонора чувствует себя подавленной, поэтому составляет список всех за и против, чтобы оценить возможные варианты. Она чувствует, что многое против отказа, так как она даже не знает, что собирается делать с деньгами. Она знает, что для здоровых отношений важно общение, поэтому она скорее за то, чтобы поговорить с Петром, чем против этого. Она не видит причин не поговорить со своим финансистом. Несмотря на очевидные доводы за, Элеонора видит также многочисленные соображения против того, чтобы вначале попросить посмотреть финансовые отчеты. Парная терапия ей подходит, но она не готова сразу же заняться ею. Она знает, что его может обидеть такое предложение, если она не попытается перед этим решить вопрос лично с ним.*

Действия. *Элеонора решает поговорить вечером с Петром о своей обеспокоенности тем, что он не чувствует ее поддержки, когда она только хочет ответственно распорядиться деньгами отца. Результат этого разговора поможет ей выбрать долгосрочное решение. Но Петра расстроил разговор о том, что ее беспокоит. Он подчеркнул, что все деньги, которые он заработал до свадьбы, принадлежат им обоим. Элеонора продолжала чувствовать принуждение. Она решила спросить, готов ли он поделиться финансовой информацией о компании, чтобы она смогла больше узнать и пообщаться с его бухгалтером. Он отказался. В этот момент Элеонора ясно осознала, что не готова вкладывать деньги, если не обладает полной информацией о компании. Она решила сказать Петру, что не сможет инвестировать ни в одну компанию, включая его, без полной информации и юридически законного договора. Если Петру не подходит такое решение, она знает специалиста по терапии для пар, который поможет им справиться с этой проблемой, сохранив взаимное уважение.*

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ: УПРАЖНЕНИЕ 2

Вы женаты уже шесть лет, и оба работаете на полную ставку. Вы заметили, что со времени свадьбы практически все домашние обязанности легли на ваши плечи. Кажется, что если вы не выполняете эту работу, ее не делает никто! Когда вы говорите об этом своему мужу, он отвечает, что вы просто раньше него замечаете, что нужно сделать, но стоит только попросить, и он все сделает. Вас это обижает по двум причинам. Во-первых, вы ненавидите просить о помощи, потому что чувствуете при этом собственную беззащитность. Во-вторых, он тоже живет в этом доме. Неужели он не видит беспорядок на кухне или грязное белье, нуждающееся в стирке? Вы решаете не говорить об этом какое-то время и продолжать самой вести домашнее хозяйство. Все равно вам проще сделать все самой, чем просить об этом мужа. Но теперь вы работаете над освобождением от созависимости и понимаете, что этой домашней проблемой нужно заняться.

Четкое определение проблемы. *С момента, когда вы с мужем начали жить вместе, вы выполняете львиную долю работы по дому. Он предложил помощь, но вы не хотите постоянно давать ему указания, поэтому вы продолжаете заниматься домашним хозяйством и обижаться на него. Это выматывает вас и отрицательно сказывается на ваших отношениях с мужем.*

Мозговой штурм. *В качестве немедленного решения вы можете попросить мужа помыть посуду после ужина. Вы также можете поговорить с ним сегодня о ваших чувствах. Другим решением будет написать список домашних обязанностей и повесить его на холодильник. Вы можете нанять домработницу на один раз. Для долгосрочного решения проблемы вам нужно уравновесить распределение обязанностей в семье. Вы можете написать список всех работ по дому и составлять каждую неделю график их выполнения. Вы можете просить его о помощи каждый день. Вы можете тренироваться просить о помощи в целом, чтобы вам было легче обращаться за помощью к мужу. Вы можете нанять домработницу на постоянной основе и разделить расходы.*

Действия. *Вначале сфокусируйтесь на немедленном решении. Когда вы думаете о составлении списка обязанностей для него, это не кажется справедливым. На самом деле вы видите, что это опека с вашей стороны, и вы все равно будете обижаться. Вам хочется изменить привычное положение вещей. Вместо этого вы решаете поговорить сегодня вечером с мужем*

о том, как вам трудно просить о помощи при выполнении домашних обязанностей. Вы решаете сказать мужу, что хотели бы найти справедливое решение, которое удовлетворило бы вас обоих. Вы поделитесь тем, что хотите найти долгосрочное решение. Вы дадите ему понять, что услышали и приняли его предложение помощи, но вам нужен четкий план действий, потому что делегирование задач — это тоже работа. Вы можете вместе составить список всех домашних обязанностей и того, как часто их необходимо выполнять. Затем каждый из вас может взять на себя выполнение тех задач, которые больше нравятся или лучше получаются, чтобы сбалансировать их выполнение. Например, вы знаете, что вам больше нравится готовить, и вполне логично, что муж будет мыть посуду после ужина. Вы также можете вместе подумать о том, чтобы делегировать часть работы наемным работникам, и о том, как это впишется в ваш бюджет. Например, вы можете заказывать доставку продуктов на дом, чтобы сэкономить время. Наконец вы можете составить календарь с задачами на месяц с указанием, кто за что отвечает, и повесить его на кухне.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ: УПРАЖНЕНИЕ 3

Мила и Эрика, обеим по 26, дружат с раннего детства, потому что их матери — лучшие подруги. Мила всегда доверяла Эрике. Но с тех пор как Мила и ее жених Хосе обручились шесть месяцев назад, она испытывает странные чувства к Эрике. До недавнего времени она не могла понять, в чем дело. На прошлой неделе, когда они отправились все вместе в бар, она отлучилась в дамскую комнату, а Эрика осталась с Хосе. Когда Мила вернулась, то заметила, что Эрика и Хосе сидят близко и смеются, склонив головы очень близко друг к другу. Заметив ее, они сразу же отстранились и прекратили разговор. Мила сделала вид, что ничего не заметила, но сильно расстроилась. И теперь она не знает, как справиться с этой проблемой. Она убеждает себя, что это просто неуверенность в себе и расстраиваться нет причины.

Четкое определение проблемы. *Мила чувствует что-то странное по отношению к Эрике с тех пор, как обручилась с Хосе. Она не понимает причину, но знает, что когда она отлучилась в дамскую комнату, то увидела, что ее подруга и жених разговаривают, сидя близко друг к другу. Она также видела, что они отстранились друг от друга, заметив ее. Она не знает, что это*

означает, но знает, что им нравилось общаться в ее отсутствие, но не при ней. Часть проблемы заключается в том, что она не уверена в правомерности своих подозрений и может оттолкнуть Эрику и Хосе, открыто выразив их.

Мозговой штурм. *В качестве немедленного решения Мила может признать правомерность своих наблюдений: их поведение действительно выглядело странно, даже если было безвредным. Мила может признать, что она "не сошла с ума" и не проявляет неуверенность в себе, если кто-то себя странно ведет. Она может поговорить с мамой, которая хорошо знает как Эрику, так и Хосе и может предложить варианты решения этой проблемы. Чтобы разобраться в своих чувствах, Мила может описать их в дневнике. Она может также написать, но не отправлять, письма Хосе и Эрике, чтобы найти подходящие слова для разговора с ними. Мила знает, что для того, чтобы справиться с этой проблемой в долгосрочной перспективе, ей нужно поговорить с обоими — с Эриком и с Хосе, — даже если сейчас ей страшно сделать это. Мила может поговорить с ними по-отдельности или вместе.*

Действия. *Вначале сфокусируйтесь на немедленном решении. Мила подавлена и сомневается в том, что видела, поэтому решила найти для себя поддерживающую мантру. Для этого вначале она описывает свои чувства в дневнике. Она заметила, что постоянно использует слова "неправильно", "глупо" и "сумасшедшая". Исходя из своих мыслительных искажений, она выбрала мантру "У меня есть право делиться с другими своей точкой зрения". Определение и использование мантры придало ей силы, но она все еще не знает, что сказать Эрике и Хосе. Она решила написать два отдельных письма Эрике и Хосе в дневнике, так как у нее близкие, но разные отношения с каждым из них. Делая записи в дневнике, она поняла, что хочет узнать, почему их поведение так изменилось после ее возвращения из дамской комнаты. Она продолжает напоминать себе, что это действительно случилось, и повторяет мантру "У меня есть право делиться с другими своей точкой зрения". Мила делает вывод, что для долгосрочного решения проблемы ей нужно поговорить с Эрикой и Хосе одновременно. Если она поговорит с ними по отдельности, то боится, что не сможет верить тому, с кем будет разговаривать вторым. Она не может быть уверенной в том, что они не сговорятся, что отвечать. Она принимает это во внимание, планируя свои действия. Она знает, что послезавтра Эрика придет на ужин к ним с Хосе, и планирует поговорить тогда с ними. Мила пишет еще одно письмо, в котором детально продумывает, что кому скажет, так как знает, что может растеряться, если не запишет все заранее. Мила расскажет им о своем наблюдении. Если понадобится, после этого она вновь пройдет процесс решения проблемы. Например, если они начнут защищаться, она знает, что ей нужно будет выработать новую стратегию.*

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ: УПРАЖНЕНИЕ 4

Вы начали посещать вечерние занятия в местном университете для себя, а также для продвижения по карьерной лестнице. Так как у вас общий автомобиль с супругом, вы договорились, что он будет оставлять вас возле института вечером и забирать через 10 минут после окончания занятий. Ваш супруг опаздывает уже на 40 минут и не отвечает на телефонные звонки и сообщения. Вы проверяете местоположение вашей машины на карте в приложении и видите, что она находится у местного бара дайверов в полутора километрах отсюда. На улице темно, и вы переживаете, что застрянете возле университета, пока муж пьет.

Четкое определение проблемы. *Ваш супруг не сдержал обещание. Он не отвечает на ваши звонки и сообщения. Вы застряли возле университета, и вас некому подвезти. Вам страшно, потому что на улице ночь.*

Мозговой штурм. *В качестве немедленного решения подумайте, кому вы можете позвонить и попросить подвезти. Можно вызвать такси или пройтись пешком до бара. В качестве долгосрочного решения вам нужно поверить в то, что подобное больше не повторится. Что вам нужно сделать, чтобы чувствовать уверенность, что вы не окажетесь вновь в такой ситуации? Одна из стратегий — ездить с этого момента на занятия самостоятельно, и пусть ваш супруг учитывает в своих планах ваши вечерние занятия дважды в неделю. Или вы можете запланировать ездить домой с занятий на такси.*

Действия. *Сфокусируйтесь вначале на немедленном решении. Вы не хотите идти в бар, чтобы не устроить там грандиозный скандал. У вас нет денег на такси. Вы отправили сообщения паре друзей, и один вам ответил. Теперь вы сможете доехать домой. Пришло время сфокусироваться на долгосрочном решении. Что вы скажете мужу, чтобы избежать повторения ситуации в будущем? Вы не можете позволить себе две машины или дважды в неделю ездить на такси на занятия и обратно. Вам нужно найти решение в рамках ваших финансовых возможностей, которое позволяло бы безопасно возвращаться домой после занятий. Вы с супругом договорились, что вы будете брать машину в дни занятий.*

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ: УПРАЖНЕНИЕ 5

Вы — родитель-одиночка, так как расстались с супругом, когда вашей дочери Ребекке было три года. Вам было нелегко растить ее на протяжении этих восьми лет и приходилось часто идти на жертвы ради нее. Последний раз вы покупали себе одежду два года назад, когда перешли на новую работу. Несмотря на все ваши жертвы, денег всегда не хватает. Поэтому вы просите свою маму присмотреть за Ребеккой и постоянно находите подработки. Однажды вечером Ребекка кажется раздраженной, и вы спрашиваете у нее, что случилось. Она отвечает, что вас никогда нет на футбольных матчах, в отличие от остальных родителей, и что вы не интересуетесь ее жизнью. Она напоминает вам, что на прошлой неделе вы забыли имя ее лучшей подруги. Вы чувствуете вину и злость из-за того, что не справляетесь с ролью мамы, несмотря на все ваши жертвы. Все же вы говорите, что цените искренность с ее стороны и решите эту проблему.

Четкое определение проблемы. *Ребекка расстроена тем, что вы не посещаете футбольные матчи и забываете о том, что для нее важно.*

Мозговой штурм. *В качестве немедленного решения вы можете взять несколько отгулов из сохраненных на работе. Или вы можете проигнорировать ее переживания и объяснить, что такова реальность для родителей-одиночек. Вы можете меньше спать и проводить больше времени с дочерью по вечерам. Вы также можете поговорить с начальником о гибком графике работы. Вы знаете, что для решения проблемы в долгосрочной перспективе вам нужно подумать, как посвящать больше времени дочери, чтобы она не чувствовала отчуждения. Например, вы можете планировать совместное времяпровождение ежемесячно. Или вы можете предложить ей вести совместный дневник, в котором будете делиться событиями своей жизни. Вы также можете запланировать регулярное посещение школьных футбольных матчей, что потребует изменения в графике работы. Наконец вы можете уволиться с работы и попробовать найти работу на дому.*

Действия. *Вначале сфокусируйтесь на немедленном решении. Вам нужно дать понять Ребекке, что она занимает важное место в вашей жизни. Но вам также нужно сохранить работу, которая приносит деньги. К тому же вы часто недосыпаете, поэтому сокращать время сна будет вредно для здоровья. У вас накопилось несколько отгулов "на всякий случай", поэтому вы собираетесь завтра сказать начальнику, что хотите взять их в ближайшее*

время. Вы не можете пойти в отпуск, но можете удивить Ребекку, проведя с ней несколько дней. Вы будете смотреть вместе ее любимые фильмы, печь печенье (что ей нравится) и разговаривать. Вы знаете, что это краткосрочное решение, поэтому скажете Ребекке, что хотите постоянно проводить время вместе, хотя у вас не всегда это получается. Вы скажете, что воскресенья будут вашим общим днем. Вы сможете вместе заниматься работой по дому, чтобы у вас оставалось немного свободного времени вечером друг для друга. В долгосрочной перспективе вы хотите дать ей понять, что она важна для вас, поэтому говорите ей, что хотите, чтобы вы написали письма друг другу. Вы идете вместе в магазин купить специальный дневник. В нем вы будете по очереди писать о том, что происходит в вашей жизни, о своих мечтах и страхах. Ребекка также может задавать вам любые вопросы в дневнике, которые ей страшно или сложно произнести вслух.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ: УПРАЖНЕНИЕ 6

Жанна и Филипп вместе уже пять лет и теперь готовы купить дом. Они решили открыть совместный счет в банке, чтобы накопить денег, а также сэкономить на походах в ресторан, подписках и прочих необязательных расходах. Жанна очень гордится тем, что им удалось накопить почти 11 тысяч долларов за полгода. Их жертвы не напрасны, и ей нравится проверять банковский счет, чтобы лишний раз убедиться в этом. Както в понедельник утром Жанна зашла на сайт банка и увидела, что сумма сбережений сократилась до 6 тысяч. Она начала паниковать — здесь, должно быть, закралась ошибка. Но когда она просмотрела операции по счету, то увидела, что на выходных Филипп потратил несколько тысяч долларов. Она видит, что оплаты были сделаны в барах, клубах и магазинах. Она знала, что на выходных он ездил к другу на холостяцкую вечеринку, но никогда не думала, что он потратит столько денег, тем более — с их общего сберегательного счета на покупку дома.

Четкое определение проблемы. *Филипп потратил почти 5 тысяч долларов на выходных во время поездки к другу. Деньги были потрачены с их общего счета, который они открыли, чтобы откладывать на покупку дома. У каждого из них есть дебетовые карты к этому счету, которые они сделали на случай экстренных расходов. Филипп нарушил свое общение и потратил почти половину сбережений.*

Мозговой штурм. *В качестве немедленного решения Жанне необходимо поговорить с Филиппом. Она может позвонить ему или отправить сообщение, так как они сейчас оба на работе, или она может отложить разговор до вечера. Ей нужно понять, действительно ли он потратил все это. Может, друзья вернут ему деньги? Она может поговорить о деньгах, о нарушенном обещании или сразу о двух проблемах. В долгосрочной перспективе Жанне нужно убедиться в том, что Филипп, так же как и она, хочет купить дом и что она вновь может ему доверять. Им также нужно предотвратить ненужные траты со сберегательного счета. Он может отказаться от своей дебетовой карты, или они могут сделать это вдвоем.*

Действия. *Жанна сфокусировалась вначале на немедленном решении. Она решила подождать с разговором до вечера. Она знает, что он вернется с работы раньше нее, и они смогут поговорить дома. Она не хочет затевать такой серьезный разговор, пока они оба на работе. Во время обеденного перерыва она думает о том, что хочет сказать. Жанна решает поговорить сразу и о потраченных деньгах, и о нарушенном слове, так как эти две проблемы взаимосвязаны. Вечером она делится своими тревогами с Филиппом. В долгосрочной перспективе она хочет избежать растраты их сбережений. Она предлагает им обоим отказаться от дебетовых карт, чтобы избежать трат с этого счета до того, как они купят дом.*

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

Вы научились конструктивному решению проблем. Теперь у вас есть шанс применить этот навык на практике. Опишите, пожалуйста, ситуацию, которая вызывает у вас стресс, и выполните следующее упражнение.

Четкое определение проблемы.

Мозговой штурм. *Какие есть варианты немедленного решения? Какие шаги вам необходимо предпринять, чтобы подобная ситуация не повторилась в будущем?*

_____

_____

_____

_____

Действия. *Вначале сфокусируйтесь на краткосрочном решении. Затем переключитесь на долгосрочное решение и выработайте стратегию, которую сможете воплотить в жизнь.*

_____

_____

_____

_____

Минута рефлексии

Мало что так вдохновляет, как обучение эффективному решению проблем. Этот навык можно оттачивать, и чем больше вы его практикуете, тем опытнее становитесь в принятии решений. Хорошая новость заключается в том, что жизнь предоставляет нам бесчисленное количество возможностей для практики конструктивного решения проблем! Чем больше вы решите проблем, тем сильнее будет ваша вера в то, что вы сможете справиться с любыми неприятностями. Вера в себя — это краеугольный камень взаимозависимости. Говоря о взаимозависимости, хочу напомнить, что обращение за помощью во время мозгового штурма — нормальный способ справиться с отсутствием идей при решении проблем. Вы вполне способны воплотить в жизнь план действий, который поможет вам удовлетворить собственные потребности, но вам не нужно делать все самим. И если первоначальный план не сработает так, как вам бы этого хотелось, это вполне нормально. Важная составляющая процесса — гибкость стратегии при необходимости.

Глава 7

Управление конфликтами и эмоциями

В этой главе вы освоите управление эмоциями, которые возникают во время разногласий в отношениях. Ваша задача — научиться справляться со стрессом, выражать свои потребности и одновременно с вниманием относиться к потребностям других. Такой взгляд с двух сторон позволит вам эффективнее управлять конфликтами.

Универсальная правда об отношениях

Очень важно понять универсальную правду об отношениях: индивидуальные различия неизбежны, насколько бы близки ни были люди, поэтому и разногласия неизбежны. Способность справляться с конфликтами так, чтобы отношения стали еще более близкими, — явный признак восстановления. Я знаю, что это может звучать странно, но эффективное решение конфликтов сближает. Делиться своими потребностями, рискуя получить отказ, нелегко; это опыт глубокой уязвимости. Но для этого нужно понять свои истинные потребности. Никто вас не поймет по-настоящему, если вы не захотите поделиться ими.

Важно выражать свои потребности ясно, конкретно и по-доброму. Иначе говоря, необходимо освоить уверенный стиль общения. При созависимости стиль общения обычно пассивный (неясное выражение мыслей), агрессивный (жесткая манера общаться) или комбинированный, объединяющий оба эти стиля (пассивно-агрессивный). Если вы хотите узнать больше о стилях общения, обратитесь к моей книге *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept and Break Free from the Codependent Cycle*, в которой я их детально описала. Если кратко, то очень важно ясно и дружелюбно выражать свои мысли. Такой мягкий подход помогает избежать нагнетания конфликтов и способствует возобновлению общения после их разрешения.

Умение преодолевать конфликты — основа здоровых взаимозависимых отношений. При созависимости даже одна мысль о возможном конфликте может вызвать страх из-за ложной убежденности в том, что это может быть началом разрыва. Но при взаимозависимости мы знаем, что конфликты неизбежны, поэтому не тратим энергию на попытки предотвратить любые разногласия. Скорее мы стараемся не нагнетать конфликты, когда они возникают, и возвращаться к полному взаимопониманию после них.

Просто удивительно, что сейчас у нас есть более 40 лет исследований стабильных, здоровых и длительных отношений. Джон Готтман и Роберт Левенсон начали изучать вероятность развода в 1975 году. В конце концов, они создали "лабораторию любви" — квартиру, в которой с помощью камер наблюдали за парами, ведущими себя так, как ведут себя в воскресенье дома. При этом отслеживалась физиологическая реакция во время взаимодействия. В ходе исследований были выявлены признаки как стабильных отношений, так и тех, которые с большой вероятностью закончатся разводом. Группу с качествами, характерными для здоровых, стабильных

отношений, называли *мастерами*, а вторую группу, которая была на пути к разводу, называли *несчастьями*. Конфликты неизбежно возникали в обеих группах, но способы их решения заметно различались.

Какими бы ни были отношения, все мы на физиологическом уровне расцениваем такие сигналы, как раздражение, различие в потребностях или недовольство, как признаки физической опасности. Психологический стресс запускает реакцию "бей или беги". Пульс учащается, а дыхание становится поверхностным. В этот момент нас переполняют эмоции, которые мешают ясно мыслить, внимательно слушать или проявлять эмпатию. К тому же они часто вынуждают нас занимать оборонительную позицию. Такие сильные эмоции — это вполне естественная реакция, которая не связана с созависимостью.

Если вас накрыли эмоции, важно успокоиться перед тем, как затевать разговор. Если вы пытаетесь продолжить общение во взвинченном состоянии, вряд ли он будет продуктивным. Уверена, что вы можете вспомнить многочисленные примеры. Лучше сделать передышку. Соглашение о формальном тайм-ауте с партнером — отличный способ избежать нагнетания конфликтов во время ссор. Вы можете обсудить эту стратегию до того, как у вас возникнут разногласия, четко определив, что вы скажете, если захотите сделать тайм-аут, например "Подожди минуту". Вам нужно заранее решить, кто и где будет в это время находиться и как долго. Обычно время паузы на то, чтобы успокоиться, составляет от 10 до 30 минут. Назначьте комнату, в которой вы будете встречаться для дальнейшего обсуждения после того, как выйдет время или вы успокоитесь. *Отстраненность* во время конфликта с большой степенью вероятности служила предсказанием развода. Такое состояние возникает, когда партнер полностью закрывается, перестает слушать или уходит при малейших разногласиях. Сильные эмоции сложно перенести, а формальный тайм-аут позволяет избежать подобного пренебрежения отношениями и одновременно успокоиться.

При этом необходимо не просто ставить конфликт "на паузу", а активно применять навыки совладания, чтобы быстро успокоиться. В следующей главе приведены различные способы сделать это. Как только вы успокоитесь, можете вернуться к обсуждению. Во время разговора вам нужно четко проговорить свою позицию, но также отнестись с пониманием к позиции другого человека. Для достижения взаимопонимания необходимо внимательно слушать, а не только думать о том, что хотите сами сказать. Повторяйте сказанные другим человеком слова, когда описываете его чувства, потребности и точку зрения. Попытайтесь представить ощущения

другого человека при помощи эмпатии. Я проиллюстрирую этот подход в примерах ниже. Вам необходимо принять право другого человека на свою точку зрения. Попытка изменить других и убедить их в собственной неправоте — проявление созависимости, которое вызывает отчуждение, а не близость. У каждого есть право на свою точку зрения и свои ценности, поэтому решение конфликтов зависит от способности договариваться. Это здоровое состояние взаимозависимости, которое выстраивается на основе взаимного обмена.

В последний раз, когда Жанет вновь затеяла разговор о пристрастии Максима к выпивке, он согласился с ее доводами и сказал, что это поможет ему бросить пить на какое-то время. Он давно уже хотел сбросить вес, и алкоголь ему мешал сделать это. Жанет испытала облегчение. Но однажды вечером он задержался на корпоративном ужине. Жанет поняла, что он пьян, по походке и стойкому запаху алкоголя. Она испытала подавленность и злость. Жанет сказала, что рассчитывала на то, что он собирался бросить пить. Максим разозлился и попросил перестать придираться. Она тут же заняла оборонительную позицию и ответила, что вовсе не придирается, а только напоминает о его обещании. Максим ответил, что у него нет проблем с алкоголем, а его единственная проблема — это она. Он сказал, что его уже тошнит от необходимости меняться, чтобы сделать ее счастливой. Он также добавил, что раньше с ней было весело, но теперь он не узнает свою жену.

Жанет больно слышать такие слова, и она зла, но не хочет ссориться с Максимом. Она поняла, что ссоры ни к чему не приводят и только выматывают. К тому же Максим мало что вспомнит из их разговора, потому что сейчас пьян. Жанет работает над восстановлением, поэтому знает, что у нее есть право рассказать Максиму о задетых чувствах, но ей нужно подождать с разговором, чтобы быть услышанной.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И КОНФЛИКТАМИ: УПРАЖНЕНИЕ 1

Жанет берет паузу, чтобы справиться со своей реакцией. Ей необходимо вначале успокоиться, чтобы пройти шаги, описанные ниже.

Шаг 1. Определение собственных потребностей.

Жанет хочет полагаться на Максима. Если он хочет перестать пить, это прекрасно. Если он хочет пересмотреть это решение, хорошо. Но в первую очередь она хочет, чтобы он держал свое слово. Во вторую очередь она хочет чувствовать себя дома в безопасности и говорить о своих тревогах, не опасаясь словесной атаки.

Шаг 2. Общение с сохранением эмоционального контроля.

- **Выделите себе время на реакцию.**

  Жанет знает, что бесполезно ссориться с Максимом, когда тот пьян. Поэтому она провела ночь в их гостевой спальне. Она записала мысли в дневник, а также подумала о точке зрения Максима, чтобы не занимать оборонительную позицию, когда будет говорить с ним после того, как он протрезвеет.

- **Обращайте внимание на свои чувства во время разговора.**

  Жанет подчеркнула то, что было для нее особенно важным. Она предложила Максиму поговорить на следующий день, когда тот был трезв. Она заметила, что ее дыхание участилось, поэтому сделала несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы дать эмоциям немного улечься. Она продолжала глубоко дышать, чтобы снизить тревожность.

- **Обращайте внимание на эмоции другого участника разговора и сверяйтесь с обратной реакцией!**

  Жанет сказала Максиму, что знает, что тот считает, что она к нему придирается, и, вероятно, зол из-за этого.

- **Будьте внимательны и уважительны по отношению к себе.**

  Жанет необходимо, чтобы Максим был честен с ней в отношении алкоголя, потому что это вызывает у нее тревогу. Она объясняет, что, будучи пьяным, он иногда ведет себя с ней неуважительно, поэтому ей неизбежно приходится быть начеку. Она дает ему знать, что он имеет право пить, если ему хочется, но она также хочет, чтобы он был

честен. Тогда она сможет подготовиться и продумать план совладания со своей тревогой в этой связи.

- **Будьте внимательны и проявляйте уважение к другому человеку.**
  Жанет напоминает себе, что Максим имеет право пить, если хочет, невзирая на ее чувства. Она способна признать, что он сам решает, что и как ему пить, а она лишь хочет избежать неуважения по отношению к себе и справиться с собственной тревожностью.

Шаг 3. Высказаться и отпустить.

- **Признать право на собственное мнение и его выражения.**
  Жанет вправе делиться своими мыслями, чувствами и потребностями с Максимом и узнавать его точку зрения. Она может дать ему понять, что услышала его, и поделиться собственным мнением.

- **Понять, что стоит отпустить сказанное.**
  Жанет поделилась, что она испытывает тревогу из-за возможного неуважительного отношения, которое Максим проявлял ранее, будучи пьяным. Она не может контролировать, что он сделает с этой информацией, но она знает, что теперь честно выразила свои чувства и потребности. Она может изменить свое отношение и двигаться дальше, решая новые конфликты по мере их возникновения. Но для этого ей нужно научиться отпускать.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И КОНФЛИКТАМИ: УПРАЖНЕНИЕ 2

Вы и ваш партнер только поженились. До этого у вас были отношения на расстоянии из-за его военной службы. Вы с нетерпением ждете первых совместных праздников. Вы любите свою семью и сохранили все традиции детства. Вы говорите мужу, что хотите провести Рождество с семьей, и добавляете, что вашей маме не терпится увидеть вас обоих. Муж очень удивлен, ведь он уже пообещал приехать своим родителям.

Шаг 1. Определение собственных потребностей.

- Как вы хотите провести это время? Вы понимаете, что хотите провести время со своей семьей.

Шаг 2. Общение с сохранением эмоционального контроля.

- **Выделить себе время на реакцию.**

  Вы осознаете, что сразу же испытываете разочарование, и злитесь. Вы хотели провести праздники определенным образом, а ваш супруг все испортил! Но вы делаете глубокий вдох и выдох и вспоминаете, что это теперь тоже ваша семья, поэтому вам нужно решить эту проблему вместе.

- **Обращайте внимание на свои чувства во время разговора.**

  Вы говорите супругу: "Я чувствую разочарование, потому что тоже пообещала семье провести с ними праздники".

- **Обращайте внимание на эмоции другого участника разговора и сверяйтесь с обратной реакцией!**

  Вы даете ему знать, что понимаете, что он, должно быть, тоже очень расстроен, "потому что мы оба предположили, что проведем Рождество со своими семьями".

- **Будьте внимательны и уважительны по отношению к себе.**

  "Я знаю, что нам нужно подумать над этим вместе. Я хочу быть уверенной, что мы съездим и к моей семье. Для меня очень важны семейные традиции. Я также хочу быть уверенной, что мы познакомимся с этими традициями до того, как у нас появятся дети".

- **Будьте внимательны и проявляйте уважение к другому человеку.**

  "Мне кажется, что ты тоже хочешь увидеть свою семью на Рождество".

Шаг 3. Высказаться и отпустить.

"Я надеюсь, что мы выработаем план, устраивающий нас обоих".

- **Признать право на собственное мнение и его выражения.**

  Ваш муж сообщил, что уже купил билеты, чтобы они смогли увидеться с его семьей на Рождество. Вы ответили так: "Я разочарована тем, что ты не сказал об этом раньше. В будущем, пожалуйста, уведомляй заранее меня о планах на поездки. Я расстроена, потому что мне не хочется, чтобы пропали билеты на самолет, поэтому нам нужно найти другое время, когда мы сможем поехать к моей семье на праздники".

- **Понять, что стоит отпустить сказанное.**

  Теперь вам нужно найти способ справиться с собственным разочарованием. Вы решаете переключиться на хобби, например на рисование, а затем позвонить лучшей подруге.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И КОНФЛИКТАМИ: УПРАЖНЕНИЕ 3

Гарри, 24 года, и Жанна, 22 года, начали ходить на свидания два месяца назад. Гарри обратил внимание, что Жанна ни разу не предложила разделить расходы во время свиданий. Вначале он не обратил на это внимание, потому что они только познакомились, но сейчас это не дает ему покоя. Он хочет встречаться с Жанной, но не хочет чувствовать, что его используют.

Шаг 1. *Определение собственных потребностей.*

Гарри понимает, что хочет равенства в отношениях. Он зарабатывает больше Жанны, но хочет, чтобы она вносила свой справедливый вклад в оплату их ужинов и прочих развлечений.

Шаг 2. *Общение с сохранением эмоционального контроля.*

- **Выделите себе время на реакцию.**

  Гарри понял это на последнем свидании с Жанной. Они не планируют увидеться снова в ближайшие несколько дней. Он решил поговорить с ней во время следующей встречи и подготовиться к этому разговору заранее.

- **Обращайте внимание на свои чувства во время разговора.**

  Гарри знает, что может показаться злым, так как начал испытывать обиду. Он знает, что ему нужно сосредоточиться на том, чтобы выглядеть расслабленным, поэтому он заговорит об этом, когда они будут сидеть. Он также будет глубоко дышать и делать паузы при необходимости.

- **Обращайте внимание на эмоции другого участника разговора и сверяйтесь с обратной реакцией!**

  Гарри дает Жанне понять, что ему нравится ее общество и что он хочет начать с ней встречаться. Он говорит, что они начали ходить на свидания совсем недавно и еще не давали друг другу никаких обещаний. Он делится с Жанной, что ему нравится баловать ее и ранее он не просил ее разделить расходы.

- **Будьте внимательны и уважительны по отношению к себе.**

  Гарри говорит о своей уверенности в том, что Жанна не хотела его обидеть, но хочет, чтобы на следующем этапе их отношений они более справедливо делили расходы на свидания.

- **Будьте внимательны и проявляйте уважение к другому человеку.**
  Гарри добавляет, что знает, что Жанна еще учится и у нее не так много денег. Он делится своей идеей справедливого разделения расходов, при котором она будет оплачивать недорогую еду, например фастфуд.

Шаг 3. Высказаться и отпустить.

Гарри выражает надежду на то, что они смогут продолжить отношения и сделать их более справедливыми.

- **Признать право на собственное мнение и его выражения.**
  Он ждет ответ Жанны. Она говорит, что смущена, но понимает его. Она также хочет с ним встречаться. Гарри ценит ее понимание и рад тому, что их отношения перешли на новый уровень.

- **Понять, что стоит отпустить сказанное.**
  На пока переговоры окончены. Если проблема неравенства возникнет вновь, Гарри может вернуться к этому разговору. Сейчас он может быть спокоен.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И КОНФЛИКТАМИ: УПРАЖНЕНИЕ 4

Татьяна и Богдан начали ходить на свидания пять лет назад. При первой встрече Богдан сообщил Татьяне, что у него очень близкие отношения с его мамой Раисой. Он сказал, что они общаются каждый день. Вначале Татьяна была рада повстречать мужчину, который настолько бы ценил свою маму. Но со временем ее стало расстраивать то, что Богдан тратит много времени на разговоры с мамой и то, что он никогда не встает на ее защиту, если та критикует ее. Татьяна надеялась, что, когда они поженятся и заведут собственных детей, ситуация изменится. Но ничего не изменилось. К тому же она заметила, что свекровь часто критикует ее стиль воспитания сына. У них сын Виктор, которому сейчас два года. Только вчера во время визита Раисы Татьяна почувствовала, как напряжение достигает точки кипения. Раиса сказала, что считает ее слишком "мягкой" в отношении Виктора и что из-за этого он может стать неудачником по жизни. Татьяна просто кивнула, потому что чувствовала, что ее захлестнули эмоции.

Шаг 1. Определение собственных потребностей.

Татьяна поняла, что хочет, чтобы Раиса с уважением относилась к ее стилю воспитания, и что ей необходима поддержка Богдана в этом вопросе.

Шаг 2. Общение с сохранением эмоционального контроля.

Татьяна не смогла сразу сказать Раисе о своих чувствах, потому что была слишком подавленной. Она отвлеклась на готовку в момент первого шока.

- **Выделить себе время на реакцию.**

  Позже вечером она подумала о том, что хочет сказать обоим — Раисе и Богдану. Она поняла, что вначале хочет поговорить с мужем.

- **Обращайте внимание на свои чувства во время разговора.**

  Татьяна смогла поговорить с Богданом следующим утром за чашкой кофе. Она сделала глубокий вдох и сказала, что хочет воспитывать своих детей, опираясь на их собственные с Богданом ценности и не опасаясь критики со стороны Раисы. Несмотря на то что она не хочет расстраивать их с Раисой, ей нужно дать ей это понять.

- **Обращайте внимание на эмоции другого участника разговора и сверяйтесь с обратной реакцией!**

  Татьяна понимает, насколько мама Богдана важна для него и для всей семьи. Она также понимает, что у него могут быть общие с Раисой взгляды, но хочет слышать непосредственно его мнение во время решения вопросов воспитания их общего ребенка. Она понимает, что он может чувствовать себя заложником ситуации, но она с уважением относится к их с матерью отношениям и к тому, насколько важна для Виктора его бабушка.

- **Будьте внимательны и уважительны по отношению к себе.**

  Проявляя понимание по отношению к Богдану, Татьяна все же дает понять, что хочет, чтобы к ее стилю воспитания относились с уважением.

- **Будьте внимательны и проявляйте уважение к другому человеку.**

  Богдан говорит Татьяне, что хочет присутствовать во время ее разговора с Раисой, чтобы сгладить напряжение. Татьяна отвечает, что хочет сама поговорить с Раисой, чтобы дать понять, что они могут общаться непосредственно друг с другом. Татьяна приняла предложение Богдана.

Шаг 3. Высказаться и отпустить.

Теперь, когда Богдан знает о ее потребности, она может отпустить желание поддержки с его стороны, потому что он поддерживает и ее, и свою маму.

- **Признать право на собственное мнение и его выражения.**
  Татьяна поделилась потребностью в поддержке с его стороны.
- **Понять, что стоит отпустить сказанное.**
  Татьяна обсудила свои тревоги с Богданом, и они обсудили план общего разговора с Раисой. Татьяна может отпустить потребность в его поддержке, ведь она у нее уже есть.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И КОНФЛИКТАМИ: УПРАЖНЕНИЕ 5

Богдан хочет присутствовать при разговоре Татьяны и Раисы. Он сказал, что всего лишь хочет быть рядом на случай, если напряжение возрастет.

Шаг 1. Определение собственных потребностей.

Татьяна заметила, что не хочет, чтобы Раиса критиковала ее стиль воспитания.

Шаг 2. Общение с сохранением эмоционального контроля.

Татьяна нашла время поговорить с Раисой на следующий день во время дневного сна сына, чтобы их ничто не отвлекало. Она знала, что если отвлечется, то ее тревога только усилится. Богдан тоже присутствовал, и Татьяна напомнила себе, что он здесь, чтобы поддержать ее.

- **Выделить себе время на реакцию.**
  Татьяна выделила время на осознание своих потребностей и уже поделилась ими с Богданом. У нее был целый вечер на обдумывание того, что она скажет Раисе.
- **Обращайте внимание на свои чувства во время разговора.**
  Татьяна знает, что, когда тревожится, начинает говорить слишком быстро, поэтому постоянно напоминала себе о необходимости “замедлиться”.

- **Обращайте внимание на эмоции другого участника разговора и сверяйтесь с обратной реакцией!**

  Татьяна помнила, что ей необходимо быть максимально вежливой, чтобы Раиса не заняла оборонительную позицию. Татьяна сказала, что знает, насколько сильно Раиса любит их семью и желает каждому из них только лучшего.

- **Будьте внимательны и уважительны по отношению к себе.**

  Признавая заботу со стороны Раисы, Татьяна заметила, что иногда их взгляды расходятся, и это может сказываться на процессе воспитания. Она заметила, что растить детей — нелегкий труд, и она хотела бы получить поддержку, а не критику в свой адрес.

- **Будьте внимательны и проявляйте уважение к другому человеку.**

  Татьяна отмечает, что бабушка Виктора может иметь свое мнение по поводу его воспитания. Если Раису что-то беспокоит, она всегда может обсудить это лично с ней и с Богданом и обойтись при этом без критики.

Шаг 3. Высказаться и отпустить.

Теперь, когда Татьяна сообщила Раисе о своих потребностях и желании вести диалог, ей нужно также принять право Раисы на ответ.

- Признать право на собственное мнение и его выражения.

  Когда Раиса ответит, Татьяна сможет высказать свое мнение в процессе обсуждения. Раиса говорит, что она не хотела, чтобы ее замечания воспринимались настолько критически, но она считает, что мальчиков нужно растить мужчинами. Татьяна благодарит ее и соглашается с тем, что детей нужно воспитывать так, чтобы они выросли морально сильными, но они могут по-разному понимать это.

- Понять, что стоит отпустить сказанное.

  Татьяна проговорила то, что ее беспокоит, и теперь ей нужно отпустить ситуацию. Если в будущем возникнет новая проблема, она может снова вернуться к этому разговору, но на данный момент он окончен.

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И КОНФЛИКТАМИ: УПРАЖНЕНИЕ 6

Это ваш первый совместный отпуск со вторым мужем. У вас трое детей от предыдущего брака: Люси, 16 лет, Роман, 13 лет, и Лили, 6 лет. После развода с их отцом прошло пять лет. В целом развод прошел настолько гладко, насколько это возможно, и вы благодарны за это. У вашего нового мужа Симона никогда не было детей, но теперь он — приемный отец, и вашим детям нужно время, чтобы привыкнуть к этому. Сегодня перед выходом Люси разозлилась на Симона за то, что тот попросил ее помочь собрать сумку на пляж. Она выпалила, что он — не ее отец и она не обязана ничего для него делать.

Шаг 1. *Определение собственных потребностей.*

Вам необходимо, чтобы дети с уважением относились к вашему новому мужу.

Шаг 2. *Общение с сохранением эмоционального контроля.*

- **Выделить себе время на реакцию.**
  Вы расстроены, но замечаете, что можете ясно мыслить и контролировать эмоции, поэтому готовы двигаться дальше.

- **Обращайте внимание на свои чувства во время разговора.**
  Вы замечаете, что испытываете грусть и раздражение. Вы ощущаете эти эмоции в теле, поэтому глубоко дышите. Вы говорите Люси: "Для меня важно, чтобы вы с уважением относились к приемному отцу Симону".

- **Обращайте внимание на эмоции другого участника разговора и сверяйтесь с обратной реакцией!**
  "Я знаю, что тебе 16, и для тебя эти перемены непривычны. Я также знаю, что у вас с папой близкие отношения, и Симон никогда не заменит его".

- **Будьте внимательны и уважительны по отношению к себе.**
  "Но теперь Симон — мой муж, и он будет заниматься вами. Важно, чтобы вы уважали это, потому что теперь мы с Симоном должны подготовить вас к взрослой жизни".

- **Будьте внимательны и проявляйте уважение к другому человеку.**
  "Возможно, мы сможем научиться жить все вместе. Нам нужно обсудить это всем вместе с твоими братом и сестрой, чтобы понять, как нам двигаться дальше".

Шаг 3. *Высказаться и отпустить.*

Вы делаете глубокий вдох и ждете ответа.

- **Признать право на собственное мнение и его выражения.**
  Люси отвечает, что сейчас ей это кажется несправедливым. Вы понимаете, что перемены вызывают стресс, и заверяете, что она для вас на первом месте.
- **Понять, что стоит отпустить сказанное.**
  Теперь вам нужно провести семейное собрание. Люси может понадобиться время на привыкание к переменам, но вы уже можете двигаться дальше.

ВАША ОЧЕРЕДЬ!

Я попрошу вас вспомнить реальный конфликт и выполнить это упражнение.

Шаг 1. *Определение собственных потребностей.*

Что вам нужно в этой ситуации?

_____

_____

_____

Шаг 2. *Общение с эмоциями под контролем.*

- **Выделите себе время на реакцию.**
  Обращайте внимание на свои чувства во время разговора.

  Следите за дыханием и телесными ощущениями, чтобы вовремя заметить эмоциональную реакцию.

- **Обращайте внимание на эмоции другого участника разговора и сверяйтесь с обратной реакцией!**
  Слушайте и проявляйте понимание.
- **Будьте внимательны и уважительны по отношению к себе.**
  Четко представляйте свои потребности.
- **Будьте внимательны и проявляйте уважение к другому человеку.**
  Четко представляйте потребности других.

_____

_____

_____

Шаг 3. *Отпустите после того, как скажете свое слово.*

- **Принять право на собственное мнение и его выражения.**
- **Понять, что стоит отпустить сказанное.**

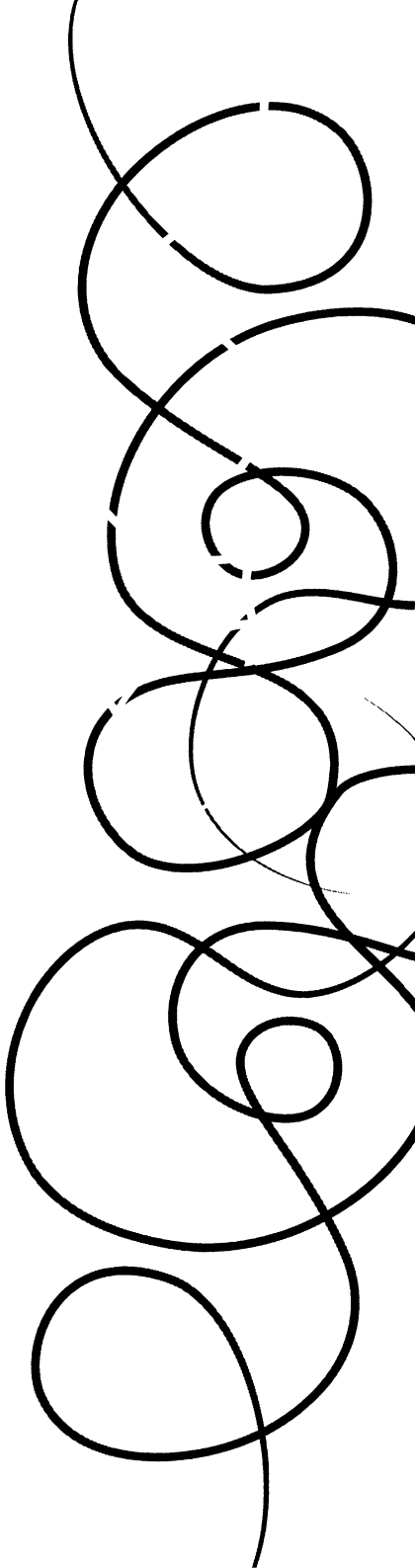
_____

_____

_____

Минута рефлексии

Если вы умеете уверенно выражать свои потребности и желания, вам легко поддерживать связь со своей идентичностью, одновременно создавая более искренние отношения. Вполне вероятно, что у вас были многочисленные конфликты и вы чувствуете себя увязшими в них. Навыки из этой главы помогут вам снизить количество конфликтов, избежать их нагнетания и создать подлинную близость. Не забывайте: конфликты неизбежны. Наличие конфликтов совсем не подтверждает ущербность вашу или вашего партнера, а подтверждает только то, что ваши потребности и взгляды на жизнь различаются. Вы можете открыто заявлять о своих потребностях, но для начала вам нужно научиться уважать свои чувства и сохранять спокойствие в сложных ситуациях, чтобы иметь возможность воспользоваться этими навыками.
В следующей главе вы научитесь более эффективно справляться с собственными чувствами.



Глава 8

Снижение уровня стресса и успокоение разума

В жизни всегда есть место стрессу. Сколько бы вы ни планировали и ни занимались самоанализом и психотерапией, проблемы неизбежны. При созависимости мы часто не хотим это признавать и поэтому сами причиняем себе боль, провоцируем злость и разочарование. Взаимозависимые люди понимают неизбежность стрессов и поэтому развивают навыки совладания, а не фокусируются на проблемах. Они смирились с неудобными ситуациями и эмоциями, и при этом их реакция не усугубляет положение. Представляя себе восстановление после созависимости, я вижу дерево с корнями, которые ушли под землю настолько глубоко, что оно может выстоять даже во время шторма, когда сильно гнутся ветки. В этой главе я расскажу вам, как эффективно справляться со стрессом, а не просто реагировать на него, чтобы вы могли крепко держаться корнями несмотря на то, что происходит вокруг.

Осознанность для уравновешенности

В этой главе основное внимание я уделю осознанности и тому, как она помогает достигать целей. Осознанность означает полную концентрацию на текущем моменте и его принятие без суждений. Это принятие жизни такой, какова она есть, а не такой, какой вы хотели бы ее видеть. В конце концов, как бы вы ни злились, реальность от этого не изменится. Осознанность противоположна многозадачности: вы выполняете одну задачу за раз. Когда ваш разум начинает блуждать, а это неизбежно, вы просто возвращаете его в текущий момент. Осознанности можно научиться. Вы фокусируетесь на настоящем, ваш разум отвлекается, а вы возвращаетесь к текущему моменту снова и снова. Это требует усилий и времени, так как нам обычно проще фокусироваться на прошлом или будущем.

Для освоения осознанности необходимы целеустремленность и регулярная практика. Поначалу многие испытывают сопротивление. Если это происходит с вами, знайте, что вы не одиноки. Это непростая задача, которая вызывает сильное напряжение на первых этапах. Тем не менее я призываю вас практиковать, невзирая на свои ощущения, потому что осознанность помогает перестать постоянно думать о том, что не так с вами или с окружающими, и избавляет от ощущения "неправильности" этого мира.

Эмоциональные, когнитивные и поведенческие преимущества осознанности подтверждают многочисленные исследования. Дэвис и Хейс сделали обзор исследований осознанности и поняли, что ее ключевое преимущество — эмоциональная регуляция, то есть способность сохранять благоразумие в любой ситуации. К тому же, чем вы более осознанны, тем выше для вас порог дистресса. Большинство ваших текущих проблем уже не будут поводом для стресса. Вас время от времени все еще могут накрывать эмоции, но, однозначно, реже, чем сейчас. Более того, практика осознанности помогает быстрее успокаиваться после сильных переживаний. Удивительным образом вы можете создать для себя новую реальность, в которой вы станете по-настоящему более спокойным человеком. Со временем вам уже не придется специально практиковать осознанность, потому что присутствие в текущем моменте станет для вас естественным. Наконец, осознанность уменьшает интенсивность внутреннего диалога — тех навязчивых мыслей, которые только расстраивают вас — и позволяет проявлять больше эмпатии во время конфликтов. Как вы узнали из последней главы, это помогает эффективнее преодолевать разногласия.

Начать практиковать осознанность очень просто. Вам нужно сконцентрироваться на происходящем внутри и вокруг вас. Например, если вы едите, то не делайте ничего другого. Сфокусируйтесь на еде: ее вкусе, внешнем виде и запахе, а также на физических ощущениях, таких как чувства голода и насыщения. Или в следующий раз, стоя в очереди, не поддавайтесь побуждению достать телефон, а просто наблюдайте за всем вокруг: что вы слышите, видите и какие запахи ощущаете. Погрузитесь в свои физические ощущения. Это очень помогает справиться с собственной реакцией в стрессовой ситуации, потому что все эмоции зарождаются в теле. Зная, как вы буквально ощущаете эмоции, вы можете более эффективно с ними справляться. В моей книге *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept and Break Free from the Codependent Cycle* есть специальные упражнения. Вы можете практиковать осознанность с другими, активно слушая, вместо того чтобы обдумывать свою следующую реплику. Наконец, медитация — это исцеляющая практика осознанности, которую мы освоим позже в этой главе.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА

Пришло время освоить навыки управления стрессом и начать их применять уже сегодня. С их помощью вы даже сможете предотвратить стресс. Выбирайте по мере чтения навыки, которые вы хотите освоить в первую очередь.

Снижение стресса: навык 1

Дыхание помогает эффективно справляться со стрессом, и вы можете практиковать этот навык где и когда угодно. Тело и дыхание всегда с вами, а навык глубокого дыхания помогает значительно снизить стресс. В режиме "бей или беги" активируется симпатическая нервная система, и вы начинаете поверхностно дышать. Для людей, живущих в состоянии хронического стресса, как, например, при созависимости, такое поверхностное дыхание становится нормой. Потребность глубоко дышать заложена в нас природой. Если вы давно не применяли глубокое диафрагмальное дыхание, вы только усиливали стрессовое состояние "бей или беги". Позднее

в этой главе я проведу вас через медитацию осознанности, чтобы вы научились диафрагмальному дыханию.

Практикуя диафрагмальное дыхание, вы активируете парасимпатическую нервную систему. В таком состоянии ваше тело выходит из режима "бей или беги" и может расслабиться. Посредством такого дыхания вы можете отдать мозгу команду "расслабиться", если испытываете напряжение. Исследования глубокого дыхания показывают, что оно снижает тревожность, ослабляет депрессию и стресс. Оно также способствует сохранению внимания длительное время, снижая усталость и уменьшая чувство выгорания.

Пример

В детстве Кейт казалось, что ей необходимо все время ходить на цыпочках вокруг раздражительной матери-алкоголички. Теперь, когда ей кажется, что на нее кто-то злится, она чувствует себя сбитой с толку и парализованной. Однажды в магазине кто-то сделал ей грубое замечание из-за тележки, загородившей нужные ему товары. Она мгновенно отодвинула тележку, но дальше не смогла сдвинуться с места.

Навык 1. *Кейт делает паузу и исследует свои телесные ощущения. Она чувствует, что у нее скрутило живот, а верхняя половина тела полностью зажата. Она также замечает, что хочет плакать.*

Навык 2. *Кейт вспоминает о диафрагмальном дыхании и делает пару глубоких вдохов и выдохов.*

Навык 3. *Кейт снова сканирует тело и замечает, что живот и верхняя половина тела начинают расслабляться, хотя все еще напряжены. Она делает еще несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы усилить расслабление. Наконец она снова может двигаться.*

Навык 4. *Кейт напоминает себе, что не проявляла преднамеренного неуважения к кому-либо в магазине, а ошибиться может каждый. Теперь она может продолжить делать покупки.*

Снижение стресса: навык 2

Вполне нормально испытывать потребность отвлечься от мыслей и эмоций, когда вы подавлены. Возможно, это не лучшее время разбираться в стрессовой ситуации; это может быть слишком сложно в таком состоянии. Когда подобное происходит, большинство из нас пытаются автоматически

подавить свои чувства, "закрыться", чтобы не думать о проблеме и не испытывать связанные с ней отрицательные эмоции. Такая стратегия совладания вначале может дать облегчение, но в конечном итоге она разрушительна. Большинство людей в конце концов взорвутся, если будут слишком долго подавлять эмоции. И взрыв может быть направлен как внутрь, так и вовне. Взрыв вовне может выражаться в крике на партнера, когда уже нет сил терпеть. Взрыв внутрь выражается в саморазрушительном поведении, например в уходе в работу, "случайных" самопорезах или запое. В экстремальных случаях отказ переживать свои эмоции может привести к госпитализации из-за угрозы нанести повреждения себе или окружающим.

Все же тактика подавления может принести пользу, если следовать ей осознанно. Для этого нужно признаться себе, что вам необходимо время для выработки стратегии, которой вы будете придерживаться в будущем. Рабочая стратегия успокоения мыслей и эмоций — это представить любой подходящий для себя контейнер и мысленно поместить в него сложные мысли, эмоции и физические ощущения. Затем вы даете себе внутренне обещание вернуться к этому контейнеру позже, возможно, во время следующей терапевтической сессии или на выходных с другом или подругой.

Пример

Этим утром Максим заметил раздражение Ребекки. Он несколько раз спросил ее, что не так, но она постоянно отвечала: "Ничего". Он ненавидит, когда она отказывается с ним общаться! По дороге на работу он замечает, что злится то из-за сложностей в общении, то из-за того, что мог сделать что-то не так. Заметив это, он делает следующее.

Навык 1. *Максим делает по три глубоких вдоха и выдоха, пока стоит на красный сигнал светофора.*

Навык 2. *Максим решает обратиться к мысли, которая помогает ему справиться с ситуацией: "Я могу это принять, даже если это вызывает у меня дискомфорт".*

Навык 3. *Отпустить. Максим понимает, что ничего не сможет сделать с этим до вечера, так как днем они оба на работе.*

Навык 4. *На парковке Максим представляет деревянный ящик с замком. Он глубоко дышит, представляя, как складывает туда эмоции утреннего конфликта. Он также помещает в него свои злость и тревогу вместе с физическим напряжением, которое испытывает в груди и кистях. Он делает еще*

один глубокий вдох и закрывает ящик на замок. Он обещает себе открыть его сегодня вечером.

Навык 5. *Отвлечение через осознанность. В течение дня Максим переключается на работу, а когда его разум отвлекается, вновь возвращает сознание к пациентам или бумажной работе.*

Снижение стресса: навык 3

Вы можете снизить стресс, выбрав позитивные воодушевляющие мысли. Многие относятся критически к себе и окружающим, испытывая сильные негативные эмоции, что только усиливает стресс. Вы можете избежать этого при помощи позитивных мыслей. Такие мысли уменьшают зависимость от ситуации. Вы также можете заметить желание придумать для себя мантру. Например, если вы постоянно чувствуете себя слабой, выберите мантру "Я справлюсь с этим". Вы также можете представить символ или изображение, которое служило бы ее демонстрацией. Например, если вы думаете "Я сильная", можете представить себе тяжелоатлета, поднимающего вес. Если вы представили себе картинку, можете попытаться ее найти, чтобы поставить в качестве обоев на телефоне или повесить дома для дополнительной поддержки в процессе восстановления.

Пример

Нина, 34 года, живет с Данилом, 44 года, уже три года. Она стала подозревать, что он ее обманывает, потому что тот начал ходить в тренажерный зал по ночам. Она чувствует, что не готова поговорить об этом, и переживает, что, если он ей изменяет, ее жизнь окончена.

Навык 1. *Осознанность. Нина заметила, что постоянно возвращается к своим страхам. В качестве практики успокоения она решает найти в комнате предметы шести разных цветов.*

Навык 2. *Нина выполняет дыхательную практику, которой научилась на занятиях йогой, поочередно закрывая ноздри (обратите внимание: данная практика будет описана ниже в этой главе).*

Навык 3. *Теперь мысли Нины прояснились, и она хочет себя подбодрить. Она придумывает мантру совладания: "Даже если я узнаю об измене, я переживу это. Я сильнее, чем я думаю". Она повторяет ее себе, если ее начинают накрывать эмоции.*

Навык 4. *Благодаря мантре совладания Нина понимает, что может поговорить с Данилом. Она выполняет упражнение из главы 7, чтобы подготовиться к разговору.*

Снижение стресса: навык 4

В предыдущей главе мы вспоминали о навыке "принять и отпустить" при решении конфликтов. Способность отпускать или отстраненность — это умение быть в настоящем без суждений или ожиданий. Это принятие жизни такой, какова она есть. Квинтэссенцию этого состояния можно выразить мантрой "Что есть, то есть". Когда вы не в силах изменить то, что вас беспокоит, умение отпускать — полезный навык. Принятие реальности не означает, что все происходящее вас не затрагивает, но позволяет заметно снизить уровень стресса в вашей жизни. Просто представьте, что вы застряли в пробке. Человек с жесткими ожиданиями может подумать: "Не могу поверить, что это случилось со мной! Теперь я опоздаю. Почему все водители такие болваны?" Подобная фиксация и ожидание другой реальности будет подпитывать злость. Осознанный человек, практикующий принятие, может заметить: "Ого, как напряглось мое тело из-за того, что я столько времени сидел. К тому же теперь я опоздаю. Но я не могу ничего поделать с ситуацией на дороге. Что есть, то есть". Уровень его стресса будет значительно ниже, чем у водителя с фиксацией. Не то чтобы данная ситуация не вызывала никаких чувств, но отпускание помогает снизить стресс. Осознанный человек может отметить, что стояние в пробке его напрягает, но благодаря принятию он сможет найти эффективные способы совладания, например послушать аудиокнигу или воспользоваться возможностью попрактиковать дыхательные упражнения.

Пример

Взрослая дочь Кристины Карина уже год отказывается с ней разговаривать. Кристина отправила ей множество сообщений и писем, пытаясь наладить контакт, но не получила ни одного ответа. Кристине это причиняло сильную эмоциональную боль, и она продолжала фокусироваться на том, как заставить Карину с ней заговорить. Но теперь, когда она занялась восстановлением, она решила отпустить ситуацию. Кристина знает, что она по-прежнему будет испытывать горечь утраты, но когда она чувствует, что снова пытается заставить Карину поговорить с ней, то напоминает себе, что только та может решить, заговорит ли она снова с матерью. "Что есть, то есть", — повторяет она себе во время дыхатель-

ного упражнения. Кристина решила попробовать совладать со своим горем при помощи дневника, слез и медитаций. Все это хотя и не избавило ее от боли, позволило уменьшить страдания от сосредоточенности на попытке изменить то, что она изменить не в силах.

Снижение стресса: навык 5

Бытует мнение, что на занятия йогой ходят очень гибкие люди, которые скручиваются там в немыслимые позы. И хотя йога предусматривает практику физической гибкости, главный акцент в ней делается на дыхании, или *пранаямах*. *Прана* означает "жизненная энергия". Уэст и др. [*West* et al., 2017] изучали влияние йоги на 31 женщине с ПТСР. Все участницы сообщили, что после практики йоги уровень их энергии возрос. Многим стало легче принять прошлое, в частности благодаря переключению внимания на настоящее. Наконец некоторым участницам стало больше нравиться их собственное тело, что способствовало развитию любви к себе.

Поскольку основное внимание направлено на дыхание, йога как нельзя лучше подходит для практики дыхания. Если у вас проблемы с растяжкой или есть определенные физические ограничения, йога адаптируется под ваши потребности. Дыхание синхронизировано с *асанами*, или определенными позами. Вы вдыхаете во время одного движения и выдыхаете во время следующего. Если у вас не получается асана или разум отвлекается, вы возвращаете внимание на дыхание. Начать практиковать йогу можно по-разному, например пойти в ближайшую йога-студию или попробовать самостоятельно дома. На YouTube есть много отличных инструкторов, занятия с которыми вы можете практиковать бесплатно. Я настоятельно рекомендую посмотреть *Yoga with Adriene*, у нее большой перечень видео разной продолжительности для каждого уровня, так что вы легко сможете выбрать подходящее вам.

Пример

У Брайана тяжелый день на работе. Кажется, что им недовольны все: и заказчики, и работники. Он расстроен и обижен, поэтому решает сделать перерыв на йогу.

1. *Брайан идет в свой кабинет и вешает на двери табличку с просьбой не беспокоить.*

2. *У Брайана нет с собой йога-мата, поэтому он не хочет ложиться на пол, но он знает, что это не проблема.*

3. *Брайан выбирает позу дерева для более глубокого ощущения своих корней и снимает обувь.*

4. *Брайан становится на свободном месте и вытягивается вверх. Он переносит внимание на стопы и ставит их рядом. Он следит за тем, чтобы стопы всей поверхностью контактировали с полом.*

5. *Брайан переносит вес на левую стопу и поднимает правое колено, синхронизируя дыхание с движением, чтобы полнее ощутить "укорененность" левой стопы. Он расправляет грудную клетку для более глубокого дыхания.*

6. *Брайан не может поставить стопу правой ноги на внутреннюю сторону бедра левой ноги, поэтому сгибает правую ногу и упирается стопой в левую голень. Он делает несколько глубоких вдохов и выдохов и фиксирует взгляд на своем рабочем столе для сохранения баланса.*

7. *Брайан повторяет асану на вторую сторону и теперь готов вернуться к повседневным задачам.*

МЕДИТАЦИЯ

Для этой медитации необходимо найти тихое место, где вас не будут беспокоить на протяжении хотя бы десяти минут. Практиковать медитации поначалу может быть страшно или некомфортно, но вам нужно просто сфокусироваться на текущем моменте. Если ваш разум отвлекается, верните его к выполнению указаний.

Медитация осознанности

Концентрация на дыхании поможет вам сохранить внимание в настоящем моменте и полностью расслабиться. Если ваш разум начнет отвлекаться, пожалуйста, мягко верните его в текущий момент.

1. *Найдите удобное положение, в котором вы сможете сидеть, сохраняя прямую осанку.*

2. *Положите одну руку на живот, а другую — на грудь.*

3. *Сделайте глубокий вдох и выдох, отмечая, какая рука поднимается больше. Вам может понадобиться несколько циклов дыхания, чтобы оценить движение рук, поэтому не спешите.*

   а) Если сильнее поднимается рука на груди, вам необходимо практиковать глубокое диафрагмальное дыхание, чтобы помочь телу расслабиться.

      1. Представьте внутри живота немного ниже грудной клетки сдутый воздушный шарик любого цвета.
      2. Сделайте вдох через нос.
      3. Представьте на вдохе, как воздух проникает в живот и наполняет воздушный шарик. Представьте, как шарик раздувается, даже если и совсем чуть-чуть.
      4. Сделав полный вдох, задержите на секунду дыхание.
      5. Немного расслабьте нижнюю челюсть и вытолкните воздух из воздушного шарика в животе через рот.
      6. Отличная работа! Повторите это упражнение снова.
      7. Сделайте еще один глубокий вдох, на этот раз надувая воздушный шарик немного сильнее. Чудесно.
      8. Сделайте небольшую паузу на пределе растяжения.
      9. Расслабьте нижнюю челюсть и выпустите весь застоявшийся воздух, который был в воздушном шарике. Вытолкните его с силой. Вам действительно не нужна эта старая энергия внутри вас.
      10. Отлично! Расслабляйте тело и отслеживайте свои физические ощущения и эмоции. Вначале может слегка кружиться голова, пока тело привыкает к новой глубине дыхания. Сделайте несколько привычных вдохов и выдохов.
      11. Теперь мы снова будем практиковать диафрагмальное дыхание.
      12. Сделайте самый глубокий вдох, какой только сможете, раздувая воздушный шарик настолько сильно, насколько вы способны. Задержите дыхание, пока не почувствуете потребность выдохнуть. Вытолкните воздух полностью из живота. Сделайте несколько мягких вдохов и выдохов, фокусируясь на ощущениях. Помните, что вы можете практиковать эту медитацию в любое время.

б) Если сильнее поднимается рука на животе, отлично! Это диафрагмальное дыхание. Все же выполните четыре дыхательных цикла, описанных выше.

Если вы замечаете, что дыхание становится поверхностным, прошу вас практиковать эту технику хотя бы раз в день, чтобы выровнять эмоциональный фон. Вначале вам достаточно выполнить только три или четыре дыхательных цикла. Пожалуйста, относитесь бережно к себе, привыкая к диафрагмальному дыханию. Когда вы перестанете испытывать головокружение, вы сможете увеличить продолжительность выполнения упражнения. Для практики дыхания прекрасно подходит время обеденного перерыва на работе или в постели перед сном, чтобы было легче заснуть.

Чудесно, если вы заметили, что для вас это естественно — дышать диафрагмой! Ежедневная практика дыхания поможет вам более глубоко расслабиться и снизить уровень стресса.

Управляемая медитация для подготовки к сложному разговору

Для этой медитации вам необходимо держать под рукой дневник или блокнот.

1. *Сделайте глубокий вдох животом через нос.*
2. *Задержите на мгновение дыхание, а затем полностью расслабьте нижнюю челюсть и выдохните через рот.*
3. *Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.*
4. *С каждым выдохом представляйте, как вы размерено дышите, задерживая на мгновение дыхание на полном вдохе.*
5. *С каждым выдохом представляйте, как вы выдыхаете накопившееся напряжение, стресс и страхи.*
6. *Теперь переключите внимание на свои конкретные потребности на текущий момент.*
7. *Вспомните о необходимости почитать эти потребности и радоваться им.*
8. *Они составляют вашу идентичность.*
9. *У вас есть право на собственные потребности.*

10. *Вам необходимо выражать их с любовью в сердце.*

11. *Представьте свои потребности и желания как семена света внутри живота.*

12. *Удерживая в воображении эту картину, представьте человека, с которым вы хотите поговорить.*

13. *Представьте, что он стоит перед вами.*

14. *Сделайте глубокий вдох и представьте, что этого человека окружает мягкий белый свет, а в его глазах отражается сочувствие.*

15. *Представьте, как этот человек ценит вас и относится с пониманием к вашим потребностям и желаниям, и они ему небезразличны, хотя он не всегда может их удовлетворить.*

16. *Он стремится с уважением отнестись к потребностям и желаниям каждого из вас.*

17. *Теперь с этим знанием сделайте еще один глубокий вдох и полностью выдохните.*

18. *Мысленно вернитесь к семенам света — вашим потребностям и желаниям — в вашем теле.*

19. *Когда вы фокусируетесь на своих потребностях и желаниях, эти семена начинают прорастать.*

20. *Представьте, как эти семена превращаются в красивые цветы в области сердца.*

21. *У них зеленые и розовые лепестки с мягким золотым сиянием вокруг.*

22. *Сделайте глубокий вдох, устанавливая связь с этими прекрасными цветами в вашем сердце.*

23. *Продолжайте дышать сердцем и обратите внимание на то, какое выражение находят ваши потребности.*

24. *Вы точно услышите слова, которые необходимо сказать, чтобы ваше сообщение было полно любви к вам и другому участнику разговора.*

25. *Вы можете продемонстрировать любовь к себе, выражая свои потребности... одновременно проявляя любовь к ближним.*

26. *Сделайте глубокий вдох и ощутите благодарность за пришедшую ясность.*

27. *Теперь вы знаете, что сказать.*

28. *Продолжайте глубоко дышать, осознавая, что это сообщение останется с вами до тех пор, пока вы не доставите его другому человеку.*

29. *Расположите руки на сердце, отправляя это сообщение внутрь и также понимая, что эти цветы останутся с вами.*

30. *Поблагодарите мысленно другого участника будущего разговора за это путешествие внутрь себя.*

31. *Когда будете готовы, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и начните шевелить пальцами на руках и ногах.*

32. *Медленно откройте глаза.*

Теперь возьмите дневник и запишите сообщение или инсайты, которые у вас были во время медитации, чтобы быть готовыми к предстоящему разговору.

Мантра-медитация

В мантра-медитации для сохранения концентрации используется слово, фраза или звук. Это прекрасный способ сохранять осознанность. Мантра действует, как якорь, и когда ваш разум отвлекается, с ее помощью можно вернуться к реальности. Мантры в йоге — это набор звуков, которые необходимо пропеть. Впервые они упоминаются в древних индийских писаниях. Каждая мантра имеет свое значение. Возможно, вам знакома мантра йоги "Ом" (произносится как "АОУМ"). Она считается первым звуком, из которого произошли все остальные звуки. Согласно многочисленным исследованиям влияния мантры "Ом" на медитирующих, она помогает замедлить темп дыхания и сердцебиения. И этот эффект противоположен тому, который мы испытываем, когда нас накрывают эмоции.

Исследования показывают, что вы также можете выбрать слово или фразу для мантра-медитации. Чтобы такая медитация принесла свои плоды, важно практиковать ее постоянно. Для начала вам следует выделить время для себя. Подумайте о мантре, на которой вы хотели бы сфокусироваться, например "Ом" или слово "безопасность", или фраза "Я доверяю себе". Убедитесь, что выбранная мантра резонирует с вами. Вы можете захотеть записать в дневнике цель своей медитации, чтобы было легче выбрать соответствующее слово или фразу.

Определив для себя мантру, пожалуйста, выполните следующие шаги.

1. *Найдите удобное место, где сможете спокойно провести немного времени наедине с самим собой.*
2. *Держите мантру в уме или напишите на листе бумаги и положите перед собой, чтобы у вас был визуальный якорь.*
3. *Сделайте глубокий вдох животом через нос и выдохните через рот.*
4. *Трижды мысленно произнесите или пропойте свою личную мантру.*
5. *Сделайте паузу и обратите внимание на телесные и эмоциональные ощущения и на то, насколько у вас получилось сконцентрироваться на мантре. Когда или если вы заметите, что отвлекаетесь, пожалуйста, переключите сознание на мантру.*
6. *В данный момент ваша мантра и ощущение умиротворения от ее истинности — единственное, что имеет значение.*
7. *Сделайте еще один вдох и позвольте себе проговаривать или петь мантру, пока разум не начнет отвлекаться.*
8. *После этого вернитесь к своей мантре и повторите ее еще минимум три раза.*

Йога-медитация

Теперь у вас будет возможность попрактиковать *пранаяму*, которая представляет собой попеременное дыхание ноздрями. Она поможет вам расслабиться и даже может снизить частоту сердцебиения, но вначале вы можете испытывать смущение. Пожалуйста, практикуйте ее, даже если почувствуете себя глупо или странно.

1. *Пожалуйста, сядьте удобно на стуле или на полу со скрещенными ногами.*
2. *Сохраняйте прямую осанку во время медитации, отводя плечи назад, чтобы избежать сутулости.*
3. *Сделайте несколько обычных вдохов и выдохов, чтобы успокоить сознание.*
4. *Великолепно! Теперь поднимите правую кисть и прижмите указательный и средний пальцы к ладони.*

5. *Если подобное положение покажется вам неудобным или отвлекающим, пожалуйста, не беспокойтесь. Просто прижмите к ладони все три средних пальца, а для упражнения используйте большой палец и мизинец.*

6. *В ином случае держите указательный и средний пальцы правой руки прижатыми к ладони и закройте большим пальцем правую ноздрю. Вдохните левой ноздрей и задержите на мгновение дыхание. Теперь безымянным пальцем (или мизинцем) закройте левую ноздрю. Выдохните через правую ноздрю.*

7. *Вдохните через правую ноздрю и закройте ее большим пальцем.*

8. *Вдохните через левую ноздрю.*

9. *Вдохните теперь через левую ноздрю и закройте ее пальцем.*

10. *Сделайте выдох и вдох через правую ноздрю.*

11. *Задержите дыхание на мгновение и закройте правую ноздрю большим пальцем, сделайте выдох через левую ноздрю.*

12. *Сделайте вдох через левую ноздрю. Задержите дыхание на мгновение и закройте ноздрю пальцем.*

13. *Сделайте выдох и вдох через правую ноздрю.*

14. *Закройте большим пальцем правую ноздрю и выдохните через левую.*

15. *Теперь сделайте вдох через левую ноздрю, задержите на мгновение дыхание и закройте левую ноздрю безымянным пальцем.*

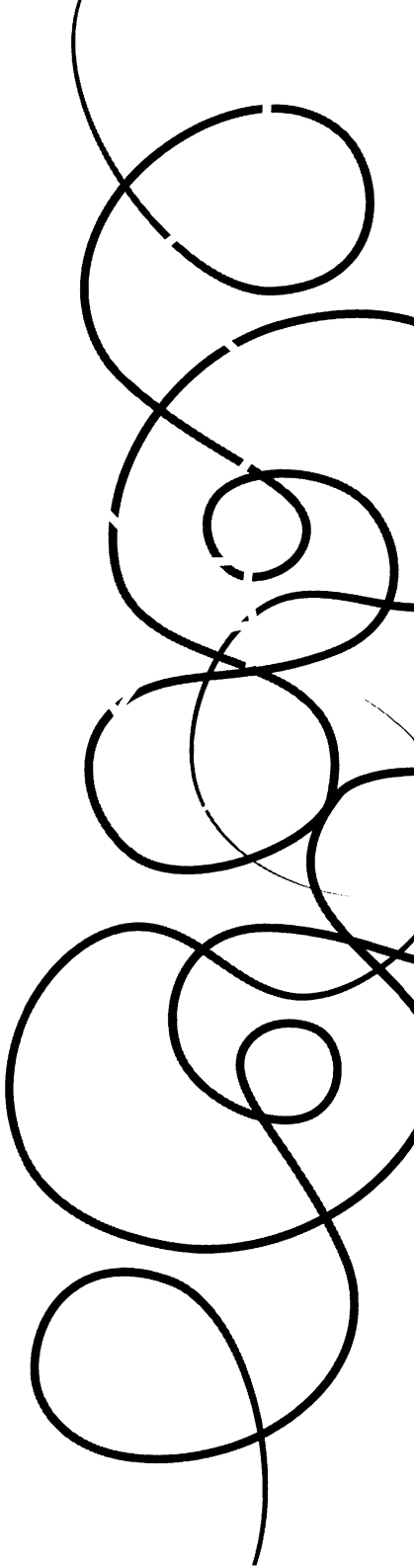
16. *Сделайте выдох и вдох через правую ноздрю.*

17. *Прекрасная работа! Можете теперь расслабить руку и переключить сознание на ощущения в теле. Проверьте свою осанку, опустите плечи и отведите их назад. Глубоко дышите, отмечая, насколько изменились ощущения в теле, и поблагодарите себя за практику.*

Минута рефлексии

В этой главе приведены навыки эффективного совладания со стрессом. Вы начали практиковать осознанность через диафрагмальное дыхание, йогу и медитацию. Призываю вас выполнять хотя бы одну из предложенных практик ежедневно, чтобы создать для себя новый уровень спокойствия, который даст вам силы мыслить более уравновешенно и легче справляться со стрессом. Теперь при необходимости вы можете применять такие ценные навыки, как контейнирование, отвлечение и подбадривание себя. Наконец вы можете объединять все эти навыки с умением отпускать. Вы сможете открыть в себе новый источник силы, практикуя их каждый день. Вы поймете, что хотя вы и не в состоянии контролировать жизнь или возникающие эмоции, ваша реакция вам вполне подвластна.

Вот вы и добрались до конца книги. Навыки с этих страниц помогли вам начать путь преодоления созависимости. Пришло время пересмотреть свои цели и признать достижения. Но стоит помнить, что восстановление — это скорее образ жизни, а не конечная цель. Неизменная составляющая этого путешествия — постоянный пересмотр освоенных навыков для более глубокой интеграции в собственную жизнь. Пожалуйста, возвращайтесь к разным главам, если у вас возникнут сложности с освоенными навыками. Ниже в книге вы найдете несколько разлинованных страниц для записи своих инсайтов во время медитаций или стратегии интеграции этих навыков в повседневную жизнь. Вы способны на многое!



У цій книзі ви знайдете перевірені стратегії та вправи, які допоможуть розірвати шаблони співзалежності та відновити власні межі у відносинах з близькими. Дієві вправи, складені на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), допоможуть вам у постановці цілей, виявленні та зміні форм негативного мислення, визначенні власних тригерів і їх подолання, а також в ефективному вирішенні проблем.

Науково-популярне видання

Маццола, Крістал

Співзалежність: робочий зошит
Прості вправи для набуття та підтримки власної незалежності

(Рос. мовою)

Зав. редакцією *С. М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва "Діалектика" за адресою:
info@dialektika.com, http://www.dialektika.com

Підписано до друку 13.04.2021. Формат 60x90/16
Ум. друк. арк. 10,0. Обл.-вид. арк. 9,8
Зам. № 21-1181

Видавець ТОВ "Комп'ютерне видавництво "Діалектика"
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ "АЛЬФА ГРАФІК "
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

Освободитесь от созависимости с помощью проверенных практик и упражнений!

Обретите вновь смысл жизни. Рабочая тетрадь от автора книги *The Codependency Recovery Plan: A 5-Step Guide to Understand, Accept, and Break Free from the Codependent Cycle* (План освобождения от созависимости: 5 шагов к ее пониманию, принятию и преодолению) — это всеобъемлющий сборник научно обоснованных стратегий и заданий для тех, кто желает вырваться из шаблонов созависимости и вернуться к полноценной жизни. Эта книга научит справляться с депрессией и тревожностью, которые так часто сопровождают созависимые отношения. С этой рабочей тетрадью путь восстановления станет очевидным.

Откройте для себя эффективность упражнений когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для постановки личных целей, изменения паттернов негативного мышления, выявления триггеров, управления конфликтами и собственными эмоциями и снижения уровня стресса. Минуты рефлексии в конце каждой главы помогут вам подвести итоги и подпитать мотивацию на пути восстановления.

В КНИГЕ:

- Подробные объяснения, помогающие лучше понять созависимость, ее связь с зависимостью, а также эффективность КПТ в работе с данной проблемой
- Модульные упражнения, помогающие заняться самыми важными и неотложными проблемами в любом порядке
- Простые в применении стратегии, с которыми будет проще найти время и энергию на исцеление, а также понятные упражнения, не требующие уймы времени
- Наглядные примеры, позволяющие увидеть проявления созависимости в реальной жизни, а также лучше понять, как выглядит взаимозависимое поведение
- Тест для определения собственного уровня созависимости и контроля прогресса по мере восстановления

Кристал Маццола — магистр педагогики, лицензированный терапевт по вопросам брака и семьи, автор и основательница терапевтической Организации здоровых отношений, помогающей парам и отдельным личностям избавиться от созависимости и психических проблем для построения здоровых отношений. Она сама освободилась от созависимости, излечилась от посттравматического синдрома и депрессии. Частично она приписывает свое восстановление вере в то, что это возможно и нужны только определенные усилия и практика.
Вы можете связаться с ней через сайт www.healthyrelationshipfoundation.com.

ISBN 978-617-7874-81-1
21054
9 786177 874811

Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
www.dialektika.com