
Оглавление

Глава первая. Отложить гнев на завтра	4
Глава вторая. Вы и ваши мысли – не одно и то же	8
Глава третья. Дистанцируйтесь от мыслей и событий.....	13
Глава четвертая. Деперсонализация.....	16
Глава пятая. «Что дальше?»	20
Глава шестая. Свериться со смертью	23
Глава седьмая. Все случайно.....	26
Глава восьмая. Это в моей власти?.....	30
Глава девятая. Ты не уникален	34
Глава десятая. Окружающие – братья и сестры	38
Глава одиннадцатая. Назвать вещи своими именами.....	41
Глава двенадцатая. Сотвори кумира.....	46
Глава тринадцатая. Негативная визуализация	50
Глава четырнадцатая. Трекер настроения	54
Глава пятнадцатая. Ты ошибаешься	58
Глава шестнадцатая. Обрати вред в пользу.....	62
Глава семнадцатая. В чем твое благо?	66
Глава восемнадцатая. Чек-лист	69
Глава девятнадцатая. Благодарности	70

Глава первая.

Отложить гнев на завтра

4

Мой психотерапевт рассказывал такую историю. У него был пациент, который не умел справляться с гневными реакциями во время вождения автомобиля. Он жил в условиях заговора: казалось, права выдавали исключительно тупым блондинкам, нахальным таксистам, папенькиным сынкам, которые едва дотягивались до руля отцовского внедорожника. Всем им герой истории не давал спуска, конфликтовал с каждым первым, иногда конфликты заканчивались рукоприкладством. Пациент считал, что ему бросают вызов, и он не имел права не ответить на него. Точку в этой повести поставил случай, когда нашего гневливого водителя подрезала ржавая «гранта», и он устремился за ней в погоню, чтобы наказать обидчика. Наверняка это очередной «пацанчик», который решил проявить свою крутость на дороге. Но выяснилось, что за рулем «гранты» – ветхий и не очень расторопный дедок, который, разумеется, не планировал строить козни нашему герою. Он в лучшем случае планировал поскорее добраться до дома.

Авторы мотивационной литературы в один голос твердят, как круто быть проактивным. Проактивность – это когда ты понимаешь, что между стимулом и реакцией есть промежуток свободной воли.

Другими словами, если ты способен не раздражаться в момент, когда тебя подрезают на дороге, а взвесить все за и против такого поведения, то поздравляем, ты проактивен. Да, спасибо, кэп, все мы в курсе, что нужно избегать автоматических реакций, но как, спрашивается, это сделать? И ответ – никак. Да, серьезно. Никак. Вернее, кто-то на такое способен, даже, вероятно, вы, но это долгий, многолетний труд: возвращение осознанности, медитативные практики, консультации с психотерапевтом. А всем нам, тем, кто читает эту книгу, хочется чего-то более быстроедействующего.

Но история о неуравновешенном водителе указывает и на другой важный момент. Первичные эмоции и автоматические реакции редко попадают в точку, а чаще вводят нас в заблуждение. Было бы здорово купировать их проявления. И если от этих эмоций (раздражение, гнев, злость) нельзя избавиться, то давайте просто... отложим их на потом.

Этот «прием» является общим местом в когнитивно-поведенческой терапии. Лично мне он нравится тем, что помогает обратить вред в пользу. Если вы страдаете от прокрастинации и никак не можете перестать откладывать на потом, то это ваш шанс переплавить дурную привычку в преимущество.

Думаю, что можно было бы не тратить время на объяснение механики, но все-таки поясню пару нюансов. Итак, при возникновении желания набить морду хамоватому продавцу, накричать на ребенка или нажать на клаксон, призывая тормознотого тупицу

обратить внимание, что уже как полторы секунды горит «зеленый», делаем следующее. Обещаем себе психануть, – бурно, громко, матерно – но чуть позже. Не прямо сейчас. Наш мозг, собирающийся лопнуть от злости, легко купится на это обещание. Главное, назначить конкретное время. Допустим, на момент возвращения домой. Или спустя пять минут. Можно завести будильник, поставить напоминание в ежедневнике или, если вы ссоритесь с кем-нибудь, то предложить ему вернуться к обсуждению темы завтра, сославшись на неотложную встречу.

Стоит ли говорить, что к моменту наступления часа «икс» вы скорее всего забудете, в чем заключался предмет спора или повод понервничать. Короче говоря, рекомендации банальны:

- 1) Принять решение отложить негативные эмоции в момент, когда чувствуете, что они вот-вот прорвутся наружу;
- 2) Назначить точное время, на которое вы откладываете проявление своих эмоций;
- 3) Исполнять свое намерение по их проявлению совсем необязательно.

Лично для меня метод идеален еще и потому, что у меня скверная память. При этом обратите внимание, мы не подавляем и не замалчиваем нашу нервозность, мы лишь даем себе время устаканиться и взглянуть на ситуацию более непредвзято и трезво. Несмотря на простоту, это очень важный и нужный

прием. Он учит нас покидать «красную» зону эмоциональной неуравновешенности, брать паузу и быть проактивными. Все, как завещают мотивационные коучи, будь они неладны.