

НОВОЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
Упражнения для самопомощи

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Упражнения для развития навыков самопомощи

Как использовать диалектическую поведенческую терапию, чтобы
прервать булимический цикл и восстановить контроль над своей
жизнью

ELLEN ASTRACHAN-FLETCHER, PH.D MICHAEL MASLAR, PSYD

«Это учебное пособие самоусовершенствования — превосходный инструмент, для того чтобы помочь облегчить симптомы нервной булимии. Это также полезный учебник для практика, который помогает пациенту в его/ее поисках способов преодолеть расстройство пищевого поведения. Я настоятельно рекомендую это учебное пособие как пациентам, так и профессионалам в области проблем психического здоровья».

Daniel le Grange, Ph.D., профессор и директор Программы помощи пациентам с расстройствами пищевого поведения Университета Чикаго

«ДПТ научила меня, как расслабляться эффективнее в течение дня, регулировать свои эмоции и терпеть самые неудобные и болезненные переживания в это время. Я никогда не могла переносить "американские горки" жизни, не используя переедание, пока ДПТ не помогла изменить мое поведение и мою жизнь. Поскольку ДПТ сосредоточивает на внимательности к себе — быть в настоящем моменте — и учит как принимать свое состояние, так и быть готовым к переменам, я могу теперь показать это на своей жизни, не обращаясь к перееданию или другим костылям. ДПТ изменил мою жизнь, и я верю, что это может изменить Вашу!»

Sharon, пациентка Ellen Astrachan-Fletcher

«Во время моей первой сессии обучения диалектической терапии поведения (ДПТ) я поняла, что легче говорить, не используя гласных, чем говорить без осуждения. Я сомневалась, но я настолько отчаялась избавиться от булимии, что отчаяние выиграло сражение со скептицизмом, и я осталась в терапии. Как только я смогла перестать себя осуждать, я начала думать, что, возможно, есть способ сталкиваться со стрессом и не использовать переедание-рвоту. Перед тем, как пройти ДПТ, мои эмоции были чем-то, что требовало лечения. Счастливая, печальная, сердитая или довольная, если я чувствовала хоть что-то, булимия тут же вводила меня в состояние онемения. Возможность радикально и осознанно принять, без осуждения, что я могу фактически испытывать эмоции и не использовать переедание, стало захватывающим открытием. Я все еще борюсь с булимией, но я вооружена инструментами ДПТ, и теперь в этом сражении у меня есть шанс на победу».

Plene, пациентка Ellen Astrachan-Fletcher

«Сначала я очень не хотела присоединяться к группе ДПТ, потому что я думала, что контролирую свое пищевое поведение. Однако, как только я решила участвовать в группе, я поняла и поверила. Больше двух лет я участвовала в ДПТ. ДПТ стала изменяющим жизнь опытом, и мое решение действительно помогло мне быть "здесь и сейчас" и создать жизнь, которую стоит прожить».

Carissa, пациентка Ellen Astrachan-Fletcher

«Моя приверженность ДПТ помогла мне понять, как жить "здесь и сейчас". Теперь у меня есть преимущество, не задумываясь принять жизнь эффективным способом. Удивительно, как занятия ДПТ привели меня к пониманию того, как мало времени я теперь

трачу на обдумывание навязчивых мыслей о физической нагрузке и еде!»

Eileen, пациентка Ellen Astrachan-Fletcher

«ДПТ дала мне возможность оценить то, что я считала самым незначительным в своей жизни — то, что продолжает происходить вокруг меня в настоящий момент. Мое расстройство пищевого поведения уничтожило дружественные отношения с самыми простыми радостями в жизни и сосредоточило мое внимание на моем теле, физической нагрузке и еде. ДПТ помогла мне перефокусировать свое внимание на "здесь и сейчас", а не на "прошлое или будущее"».

Annie, пациентка Ellen Astrachan-Fletcher

Для всех тех в мире, чьи страдания мешают принимать радостное участие в двух из самых простых удовольствий — питании и принятии жизни.

Содержание

Введение

Глава 1. Что такое булимия	10
Глава 2. Что такое диалектическая поведенческая терапия	17
Глава 3. Следуя своей цели	24
Глава 4. Понимание своих привычек	39
Глава 5. Навыки Осознанности	50
Глава 6. Навыки Эмоциональной регуляции: научиться сосуществовать со своими эмоциями	84
Глава 7. Навыки переживания кризиса: научиться быть терпимым к своим чувствам и не сделать свою жизнь хуже	120
Глава 8. Навыки общения	145
Глава 9. Принятие решений	165
Глава 10. Поддержание здорового питания и предупреждение рецидива	180
Глава 11. Собираем все вместе	191
Список литературы	

ВВЕДЕНИЕ

Если Вы читаете эту книгу, то, возможно, у Вас (или кого-то из Ваших близких) могло быть **расстройство пищевого поведения**. Подумайте о том, какие из следующих вопросов могут быть применимы к вам:

- Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство потери контроля во время еды?
- Чувствуете ли Вы вину, стыд или грусть из-за Ваших предпочтений в еде?
- Вы съедаете большое количество еды за короткий период времени?
- Вы чувствуете, что Вам необходимо использовать чрезмерные физические упражнения, слабительные, рвоту или что-то еще, чтобы избавиться от потребляемых калорий?
- Вы испытываете затруднения в том, чтобы справиться с сильными чувствами вообще и чувствами, связанными с Вашим питанием или фигурой в частности?

Если большинство этих вопросов соответствует Вам и Вашему опыту, у Вас может быть **булимия**. Хорошие новости здесь в том, что помощь доступна. Теперь известно, что самоусовершенствование или усовершенствование с чьей-то помощью может помочь Вам в преодолении расстройства пищевого поведения. Эта книга содержит существенную информацию и навыки, чтобы помочь Вам прервать **цикл булимии**.

Западное общество озабочено внешним видом, и особенно худобой. Вдобавок к этому мы постоянно слышим о борьбе с ожирением, о том, что быть толстой недопустимо, и если у Вас ожирение, Вы должны бороться со своим телом. Как следствие, у многих женщин (и все чаще у мужчин) в нашем обществе есть проблемы с образом тела и питанием.

В какой момент беспокойство по поводу нормального веса и фигуры становится проблемой?

В какой момент усилия людей направляются на то, чтобы контролировать или улучшать свой вес или фигуру, и когда эти усилия становятся неправильными?

Мы все можем распознать неадекватное поведение. Мы понимаем, что у человека расстройство пищевого поведения, когда он помногу раз в день переедает и вызывает рвоту, или когда он ест только салат и воду. Использование мочегонных средств, слабительных, чрезмерной физической нагрузки или рвоты, чтобы избавиться от еды, является легко распознаваемым симптомом расстройства пищевого поведения. Точно так же мы знаем, что есть расстройство пищевого поведения у людей с таким ожирением, что они не могут выполнять обычные действия в быту, но при этом продолжают потреблять огромное количество еды. Расстройство пищевого поведения до такой степени конечно, скорее, исключение.

Действительно ли Ваше пищевое поведение вызывает беспокойство?

Поскольку у многих людей есть некоторые симптомы расстройства пищевого поведения, возникает вопрос: в каком случае эти симптомы становятся проблемой? Первый вопрос, который стоит рассмотреть, — как хорошо Вы себя чувствуете в течение дня.

Например, Вы озабочены мыслями о еде? У Вас часто возникают мысли: «Когда я поем снова?»; «Что я должна съесть?»; «Почему я это съела? Почему я съела так много?»; «Как я могу остановить себя, когда я так хочу есть?»; «Сколько калорий я съела сегодня?»; «Еда в ресторане была приготовлена с растительным или сливочным маслом, добавляли туда сливки или сахар?», или «Где я могу купить диетические продукты?» Есть ли у Вас постоянное беспокойство по поводу фигуры, навязчивые мысли: «Я такая толстая!»; «Я боюсь растолстеть»; «Как бы мне похудеть?»; «Если я съела это, сколько мне нужно физической нагрузки, чтобы сжечь калории?», или «Какие упражнения я должна сделать, чтобы почувствовать пустоту в животе?» Эти проблемы мешают Вам концентрироваться и сосредотачиваться на ежедневных действиях? Эти проблемы делают затруднительным получение удовольствия?

Если мысли о еде и фигуре занимают значительную часть Ваших времени и энергии, то у Вас, вероятно, есть расстройство пищевого поведения.

Иногда люди не признают эти симптомы в себе, но комментарии от друзей и близких могут привлечь внимание к непризнанной пищевой проблеме.

Например, одни говорят Вам, что Вы слишком похудели? Вы думаете, что они пытаются заставить Вас есть больше или есть чаще? Другие комментируют, как медленно Вы едите? Третьи говорят о Вашем чрезмерном контроле в отношении еды.

Для друга или члена семьи может быть легче рассмотреть симптомы расстройства Вашего пищевого поведения, чем Вам увидеть собственную проблему. Разными способами такое поведение может помочь Вам.

Если Вы читаете эту книгу и у Вас есть беспокойство по поводу Вашего питания, к этим замечаниям нужно отнестись серьезно. Вот некоторые возможные ранние **признаки развития булимии**:

- низкая самооценка;
- уровень самооценки все чаще связан с весом;
- неустойчивость в значимых отношениях;
- сосредоточенность на весе и фигуре;
- интерес к слабительным, мочегонным средствам, физической нагрузке, самоограничению в еде;
- случайные переживания со рвотой, используемой, чтобы управлять возможным увеличением веса.

Если прочитав это, Вы смогли обнаружить у себя некоторые ранние признаки булимии, то следует знать, что чем скорее Вы признаете проблему, тем скорее сможете получить помощь. Чем дольше расстройства пищевого поведения остаются без лечения, тем труднее с ними бороться.

Помощь доступна

Если часть из этих признаков и симптомов Вы обнаружили у себя, то идеи, навыки и упражнения в этом учебном пособии могут Вам помочь. Мы объединили несколько разных подходов в помощи людям с расстройствами пищевого поведения. Каждый из этих подходов, как показали исследования, приносит пользу людям с нервной булимией.

Первый подход направлен на **формирование мотивации**. Трудно изменить поведение, тем более связанное с едой. Вы, возможно, заметили, что иногда Вы настроены более решительно все изменить. Вы можете видеть, что Вам удастся тогда справиться с питанием и отношением к себе. Но чаще Вы не справляетесь. Вы можете быть сыты по горло своим пищевым поведением, и тогда Вы сомневаетесь, что изменения возможны. Так, клиентка однажды описала в электронном письме: «Я использовала неправильное пищевое поведение вчера вечером и сегодня я пожинаю плоды. Я знаю, что сделаю с этим сегодня, потому что я хочу, чтобы цикл прекратился прямо сейчас и для этого не нужно ждать подходящего дня. Но я боюсь, что у меня не будет сил, чтобы сделать это». Чувства беспомощности и растерянности, связанные с расстройствами пищевого поведения, очень распространены, и именно потому мы подчеркиваем **мотивационные методы лечения** в нашей программе и в этой книге. Предложенные методы помогут Вам построить и поддержать на высоком уровне свое желание измениться. Но мотивация является лишь частью перемен. Мы уверены, что люди могут овладеть множеством навыков, чтобы успешно измениться.

Например, Вы можете очень хотеть остановить себя в середине приступа переедания, но Вы не знаете как. Или Вы можете чувствовать себя виноватой или печальной. И эти чувства могут вызвать у вас сильнейшее желание вновь переждать, вызывать рвоту, чрезмерно заниматься физическими нагрузками, злоупотреблять слабительными и мочегонными.

Такое привычное поведение, как правило, помогает успокоить или подавить эти болезненные чувства. Но из-за последующих проблем, которые являются результатом использования неправильного пищевого поведения, Вы, вероятно, захотите попытаться справиться с этими чувствами более здоровыми способами. И вот в этом случае **навыки и стратегии диалектической поведенческой терапии** могут дать Вам инструменты и силу, в которых Вы нуждаетесь.

Диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) — это лечение, которое было

разработано, чтобы помочь людям, у которых есть повышенная чувствительность к эмоциям, может влиять на снижение контроля над поведением. В остальной части этого учебного пособия Вы шаг за шагом подойдете к пониманию и изменению мыслей, чувств и способов поведения, связанных с питанием и внешностью, которые делают Вас несчастными. Каждая глава поможет овладеть новыми способами мышления и упражнениями, которые Вы сможете использовать каждый день, чтобы помочь сделать свою жизнь лучше. Учебное пособие по диалектической поведенческой терапии для булимии может быть полезным для людей в качестве способа самопомощи; Вы можете рассматривать это пособие и как дополнительную помощь, если Вы уже проходите терапию. Если Вы используете эту книгу самостоятельно, помните, что некоторые пищевые проблемы могут быть очень серьезными и потребовать помощи опытного врача или даже всей программы, посвященной лечению расстройств пищевого поведения. Авторы издания с целью помочь Вам полагались на проверенные методики, поэтому просят, чтобы Вы оставались открытыми для поиска дополнительной помощи, если чувствуете, что Ваши проблемы слишком сложны, чтобы решить их самостоятельно.

Тест: Оценка Вашего пищевого поведения

Для того чтобы начать понимать, насколько Ваши предпочтения в еде вызывают озабоченность, ниже запишите продукты и блюда, а также мысли и чувства, связанные с ними и вызывающие беспокойство у Вас. Добавьте несколько слов о том, почему, на Ваш взгляд, они настолько проблематичны?

Опишите, как в идеале Вы представляете свою жизнь. Что в ней может измениться в отношении еды и своей внешности? Чем она отличалась бы от прежней, когда исчезнут навязчивые мысли о еде и фигуре?

Ответив на эти вопросы, Вы сможете начать понимать, насколько могла бы **быть эффективной, целеустремленной и приносящей удовлетворение** Ваша жизнь, если бы **Вы чувствовали себя менее зависимой от Ваших мыслей, чувств и поведения, связанных с едой**. Мы допускаем, что приступать к изменениям в своей жизни может быть страшно. Но именно поэтому мы стремимся предоставить необходимые информацию, навыки и поддержку. Вы можете сделать свою жизнь более удобной и полной радости. Пожалуйста, переверните страницу и присоединяйтесь к нам!

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ БУЛИМИЯ

Если Вы держите в руках эту книгу, то, возможно, Вы имеете некоторое представление о том, что такое **булимия**. Чтобы понять больше, давайте сначала посмотрим на опыт Анны.

*Анна обратилась к нам за помощью. Качество ее жизни ухудшалось, поскольку все в ее жизни стало уходить на задний план по отношению к ее булимии. Анна рассказала, что в пятнадцать лет она впервые узнала о своем весе и размерах и начала питаться по-другому, так как хотела добиться результатов в спорте. Во время занятий по волейболу девочкам дали информационные брошюры о том, как похудеть, и о том, что поддержание физической формы — это важная работа. С этого времени Анна начала пить больше воды, отказалась от десертов и стала больше бегать. Сначала она легко справлялась с желанием худеть еще и еще. Вес ее немного снизился, и она была довольна, что справилась с этим. Но поскольку обстоятельства в ее жизни стали более сложными, и ее уровень тревоги увеличился, ей вновь захотелось получить удовлетворение от того, что у нее так хорошо получилось. Нагрузка в школе, трагическая гибель ее первого настоящего друга и появившиеся затем перепады настроения увеличили тревогу, которую она стала чувствовать еще сильнее. А значит, нужно было еще больше контролировать свой вес. Однажды Анна вызвала рвоту после семейного застолья, но потом некоторое время не пользовалась этим. Затем с увеличением напряжения все хуже становилось с перепадами настроения, оно резко снижалось. Анну положили в подростковое отделение психиатрической больницы и вскоре ей поставили диагноз **нервная булимия**, так как обнаружилось, что она вызывает рвоту по несколько раз в день. Девочка прошла короткий курс лечения и восстановила нормальное питание, но в прошлом году у нее произошел срыв, и с тех пор булимия вышла из-под контроля.*

Факты о булимии

Нервная булимия — расстройство пищевого поведения, при котором человек оказывается заключен в цикл перееданий и затем «избавлений» от еды. Приступ переедания — это когда Вы съедаете большое (с точки зрения других людей) количество пищи за короткий промежуток времени. При этом Вы часто испытываете ощущение потери контроля над собой, а во время или после приступа — громадное чувство вины.

Если у Вас есть булимия, Вы также будете прикладывать усилия, чтобы компенсировать такое количество еды или избавиться от нее. Вы, возможно, пытались вызывать рвоту, или использовали слабительные, мочегонные средства, или клизмы. Вы, возможно, также пытались компенсировать, голодая потом, или чрезмерно тренируясь. Люди с булимией в большинстве случаев полагают, что их самооценка в основном зависит от формы тела или веса.

У каждой пятой из ста женщин есть признаки булимии (Fitzgibbon M. L., Sanchez-Johnsen L.A.P., Martinovich Z.; 2003). Согласно Диагностическому и статистическому руководству расстройств психики (Американская психиатрическая ассоциация; 2000), используемому профессиональными психиатрами, известно, что булимия встречается чаще у женщин, чем у мужчин (соотношение 10:1). Однако статистические данные касаются лишь тех, кто обратился за психологической помощью, а поскольку мужчины гораздо реже обращаются к специалистам (особенно по такому поводу, как пищевое поведение, потому что это «традиционно женское» заболевание), возможно, такое соотношение не совсем точно отражает реальность. В связи с тем, что булимия более распространена среди женщин, большинство примеров как раз и взяты из их жизни. Заболеваемость булимией подобна в большинстве промышленно развитых стран, включая Соединенные Штаты, Канаду, Австралию и всюду в Европе. Булимия обычно начинается в подростковом или раннем юношеском возрасте, и часто симптомы проявляются во время или сразу после периода чрезмерного ограничения в еде. **Булимическое поведение** может развиваться относительно последовательно или может периодически возникать и прекращаться. Булимия часто длится по несколько лет.

Булимический цикл

Важно, чтобы Вы понимали, что все признаки взаимодействуют друг с другом. Как правило, когда Вы боретесь с булимией, Ваш вес и образ тела оказывают очень сильное влияние на то, как Вы относитесь к себе. Поэтому, если Вы полагаете, что Ваше тело не идеально, то Вы недостойный человек, и Вы ощущаете себя смущенной, виноватой, сердитой, печальной и т.д. Это самоуничижение и отрицательная самооценка принуждают Вас чувствовать необходимость изменить себя так, чтобы Вы могли испытать к себе уважение. Из средств массовой информации вы узнали, что похудание — единственный эффективный способ почувствовать себя лучше.

Например, «Вы не находитесь в здоровом диапазоне веса» или «Вы выглядите не так, как женщины в журналах или по телевизору»!

Эти мысли, чувства и способы поведения формируют **порочный цикл**. Цикл

начинается с ограничений в еде и контроля за весом, что приводит Вас к приступам перееданий. Как только Вы чувствуете, что переели, Вы испытываете отчаянную потребность избавиться от калорий и находите способ сделать что-то с этим. Затем Вы испытываете чувство вины и ощущаете потерю контроля над собой. Чтобы вновь почувствовать контроль над собой, Вы решаете ограничить себя — и цикл продолжается.

Например, Вы, возможно, начали свои попытки похудения, пробуя диетическую программу (диета по определению подразумевает ограничение потребляемых калорий). Вы тогда заметили, что у Вас не было «силы воли», чтобы придерживаться такой жесткой диеты.

Это общепринятое, распространенное мнение о диетах. **Но переедание — это не «отсутствие силы воли», а нормальная реакция организма на слишком жесткую диету!**

Если Вы двигаетесь более четырех часов, не получая пищи, Ваш метаболизм начинает снижаться. В этой точке Ваше тело на какое-то время перестает сигнализировать Вам о том, что оно нуждается в пище. Как и любой другой человек, Вы, вероятно, почувствуете себя лучше и более уверенной в контроле над собой, когда голод временно уйдет. Однако Вы попадаете в порочный круг, когда Вы понимаете, что голод не пропал навсегда. Как только Вы позволяете себе есть снова, Вы намного более склонны к приступу переедания. Эта реакция становится возможной, потому что Ваш голод становится настолько интенсивным, что Ваше тело вырывает контроль из рук Вашего сознания. Ваше тело будет требовать пищи, независимо от того, насколько Вы пытаетесь его контролировать. Приступ переедания вызывает у Вас ощущение потери контроля над собой, а затем и чувство вины, что неизменно возвращает Вас обратно в **цикл булимии**.

Это происходит потому, что после приступа переедания Вы, вероятно, пытаетесь компенсировать потребленные калории. Избавляясь от еды через компенсаторное поведение, такое как рвота, злоупотребление слабительными (мочегонными) или навязчивые чрезмерные физические нагрузки, Вы неумышленно способствуете циклу булимии, делая себе хуже.

Как только Вы «освобождаете» тело, Вы приводите его в готовность для следующего приступа переедания. Другими словами, Ваше тело призывает Вас к приступу переедания, потому что оно не получает калории, в которых нуждается. Мало того, что такое поведение подпитывает булимию, но и Ваше смущение за такое поведение заставляет Вас закрыться и быть нечестной с родными, друзьями и любимыми, чтобы скрыть то, что с Вами происходит, что еще сильнее вызывает стыд и вину, добавляя «топливо» Вашим отрицательным чувствам к себе и заталкивая Вас далее в цикл булимии.

Важно отметить, что то самое поведение, которое позволяет Вам очень быстро почувствовать себя увереннее, увеличить чувство контроля над собой, в скором времени приводит к эмоциональной боли, чувству вины, ощущению потери контроля над собой и нарушает Ваши отношения с окружающими!

Модель понимания булимии

Одним из способов понять булимию и обнаружить, почему она так влияет на жизнь людей, может быть **использование модели**. **Модель** в данном случае — психологический термин, т.е. упрощенное представление более сложного процесса. Модели могут быть простыми или включать много различных факторов, которые объединяются, чтобы сформировать целое. Одна интегративная модель для того, чтобы понять расстройства пищевого поведения, признает *биологические, психологические и социальные компоненты*, которые взаимодействуют друг с другом, чтобы привести к расстройству (модель является интегративной, потому что объединяет все вовлеченные элементы).

Таким образом, способ, которым работает Ваше тело, как Вы думаете, и общепринятые мнения, которые Вы получаете из окружающей Вас культуры, в которой Вы живете, — все это играет роль в том, что у Вас может развиться нервная булимия.

Биологический компонент модели объединяет факторы, которые могут сделать Вас уязвимым для расстройств пищевого поведения, включая генетику, нейромедиаторы, вырабатываемые в мозге, и другие Ваши физические особенности. Хотя мы знаем, что нет одного определенного гена булимии, исследования, проведенные на близнецах, демонстрируют генетические эффекты (50–83%) в наследовании нервной булимии (Bulik C.M, Sullivan P.F, Kendler K.S.; 1998). Оценки наследуемости отражают количество изменений в генетических эффектах сравниваемых с суммой изменений при воздействии окружающей среды. Таким образом, мы знаем, что генетика играет существенную роль в определении тех, кто подвержен заболеванию булимией.

Психологические и социальные компоненты булимии включают высокие показатели коморбидности, означая, что булимия часто отмечается у людей, которые также страдают от тревоги, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами, посттравматического стрессового или обсессивно-компульсивного расстройства. Если Вы страдаете нервной булимией, то Вы, вероятно, также испытываете затруднения в регуляции Ваших эмоций, и одно расстройство часто усиливает другое.

Например, когда симптомы Вашей депрессии неожиданно возникают, печаль и нехватка энергии могут сделать более вероятным появление булимического поведения. Психологические и социальные компоненты булимии также включают то, как Вы

взаимодействуете с семьей, друзьями и окружающей культурой вообще, и как эти взаимодействия затрагивают то, что Вы думаете и чувствуете.

Например, Вы можете часто слышать, как близкие и друзья или известные люди рассуждают о том, что масса тела имеет важное значение. Вы можете услышать, что быть худой — это значит быть сильной, а раз Вы не худая, значит, Вы — слабая. Из-за социальных и культурных устоявшихся мнений Вы можете также полагать, что худыми восхищаются, их любят и ценят, в то время как толстые — отвратительные и непривлекательные.

Рассогласование между мнением семьи, друзей, общества и упомянутыми выше биологическими факторами приводит к булимическому циклу и закрепляет его. Кроме того, само булимическое поведение (ограничения в еде, чрезмерные физические нагрузки, переедания и очистительное поведение) разрушает Ваше тело, изменяет химические процессы в Вашем мозге и может ослабить Вашу способность думать ясно. Такие изменения способны увеличивать Ваши трудности с самообладанием и сделать ситуацию безвыходной.

Что булимия делает для Вас?

Большинство людей склонны сосредоточиваться на том, чем их булимия настолько «плоха». Но при этом важно понять, как и почему она была полезна. Ясно, что есть моменты, в которых булимия Вам полезна: если бы это было не так, то у Вас не было бы никаких проблем прекратить все это. В то время как мы можем определенно признать, что **булимия опасна и разрушительна для тела и ума**, Вы продолжаете делать это, потому что это помогает Вам справиться с другими трудностями.

Например, когда Карина очень переживала из-за отношений на работе, она обращалась к еде. Этот выбор помогал ей сосредоточиться на еде, а не на неприятностях на работе. В то время пока она ела, она забывала о тревоге, связанной с работой, и когда после этого она вызвала рвоту, тревога была исчерпана, и она засыпала.

Теперь рассмотрите выгоду, которую Вы получаете от своей булимии.

Тест: Что Вы получаете от булимии?

Это упражнение поможет Вам исследовать выгоду, которую Вы чувствуете от Вашего расстройства пищевого поведения. Если Вы можете обратить внимание на Ваши чувства перед приступом переедания и после него, тогда Вы сможете сравнить эти чувства с тем, как Вы думаете, что чувствуете прежде и после приступа переедания.

Важно, чтобы Вы сделали это исследование, когда Вы не чувствуете себя уязвимыми для приступа переедания (только таким образом Вы сможете различить свои чувства более точно). Вы помните, как Вы обычно чувствуете **прежде и после** перееданий и рвоты; запишите Ваши чувства **сразу после** приступа переедания и рвоты. Это сравнение покажет Вам выгоду, которую Вы получаете от своей булимии. Вы увидите, то, что Вы получаете от использования Вашего расстройства пищевого поведения, является временным, в то время как вред остается надолго.

Запишите, что, как правило, Вы чувствуете перед приступом переедания (чувства, которые Вы испытываете, и мысли, которые обычно «пробегают» в Вашей голове в это время) и оцените эти чувства в баллах от 1 до 10 (1 — наименее интенсивное чувство, 10 — самое интенсивное чувство из тех, что вы испытывали когда-либо). Закончите первый шаг, когда Вы спокойны и в состоянии думать ясно (без булимического поведения, т.е. не перед приступом переедания).

Следующий шаг — запишите ощущения того момента, когда Вы почувствовали, что могли бы начать или только что случился приступ переедания.

Вспомните, что Вы, как правило, чувствуете перед приступом переедания и оцените интенсивность этих чувств в баллах от 1 до 10:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Напишите, что Вы на самом деле чувствуете перед приступом переедания и оцените интенсивность этих чувств в баллах от 1 до 10:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Запишите, какие, как правило, чувства Вы испытываете после рвоты (приема слабительных, мочегонных и т.д.). Сделайте это в то время, когда Вы спокойны, в состоянии думать ясно, но не сразу после очищения. А затем, через некоторое время, когда Вы произвели очищение, запишите, насколько хорошо Вы чувствуете себя в тот момент.

Вспомните, какие чувства Вы испытываете, как правило, после очищения, и оцените интенсивность этих чувств в баллах от 1 до 10:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

На самом деле, насколько хорошо вы себя чувствуете сразу после очищения?

Оцените интенсивность этих чувств в баллах от 1 до 10:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Если Вы написали, что после эпизода приступа переедания/чистки чувствовали себя более спокойными или заснули, то Вы уже понимаете, как булимическое поведение может помочь Вам чувствовать себя лучше и отреагировать эмоцию в конкретный момент. Вероятно, Вы заметили, что оценили интенсивность своих чувств намного ниже, когда Вы были в спокойном состоянии, а сразу после очищения Ваши чувства были, вероятно, более интенсивными. Наш клиент Анна написала об этом в электронном письме:

«Я знаю, что Вы заметили, что я была очень спокойна во время наших последних сессий. Я полагаю, что была спокойна потому, что прямо перед двумя последними сессиями я переедала и вызывала рвоту. Я обычно чувствую себя очень спокойной после того, как я делаю это. Электронные письма, которые я посылала Вам, я отправляла обычно в тот момент, когда у меня не было приступов переедания, и именно поэтому в них я намного более расстроена, чем когда я была на сессии с Вами. Я очень сильно подавлена и тревожна прямо перед приступом переедания или когда я не могу использовать очищение».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существуют эффективные методы лечения, способные помочь Вам прервать этот цикл. Вот для чего написана эта книга. Не смотря на то, что Ваша булимия приносит Вам выгоду, напоминаем Вам, что эта выгода перекрывается вредными последствиями такого поведения. Читая эту книгу, Вы изучите более эффективные и жизнеспособные методы справиться с неприятными чувствами, научитесь снова получать удовольствие и радость, обретете истинный контроль над Вашей жизнью.

ЧТО ТАКОЕ ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Диалектическая терапия поведения — метод терапии, разработанный американским психиатром, доктором философии Маршей Лайнехан (1993) и ее коллегами. Первоначально предназначался для людей, совершающих повторные попытки самоубийства, затем трансформировался в метод терапии определенного вида расстройства личности, еще позже был исследован и использован в качестве терапии пациентов с другими сложными постоянными поведенческими проблемами. Недавние клинические исследования продемонстрировали пользу ДПТ для людей с булимией (Safer D.L., Telch C.F., Agras W.S., 2001; Telch, C.F., Agras, W.S., Linehan, M.M., 2001).

Как работает ДПТ?

Работа с помощью ДПТ помогает людям получить ясное и детализированное представление о своих проблемах и о том, что они могут делать постепенно, чтобы повлиять на них. Несомненно, ДПТ помогает идентифицировать, какие особые способы поведения вызывают проблемы; какие типы ситуаций, мыслей, чувств и других способов поведения приводят к этим проблемам; какие новые способы поведения или навыки Вы можете использовать, чтобы препятствовать тому, чтобы проблемные способы поведения произошли. Эти стратегии, впервые введенные Маршей Лайнехан, называют **анализом цепи (выясняют, что произошло) и анализом решения (выясняют, как это изменить)**.

Применяя стратегии ДПТ, Катя выяснила развитие мыслей, чувств и способы поведения во время ее приступов перееданий и рвот. При использовании анализа цепи одного эпизода переедания она поняла, что как минимум одна ситуация вызывала ее проблемное поведение — когда Катя находилась дома одна вечером и у нее не было планов, чем заняться. Девушка выяснила это, когда после работы, переодевшись в домашнюю одежду и поев очень скудный ужин, она заставила себя сесть и ничего не делать. Катя осматривала свою пустую квартиру, когда начала чувствовать себя одинокой. Ее чувство одиночества привело к мыслям о ее внешности, таким как: «На самом деле люди не хотят быть рядом со мной, потому что я ужасно толстая!» После этого она начала испытывать стыд и почувствовала раздражение к себе, что привело к большому количеству самокритичных мыслей, таких как «я неудачница, я только проигрываю». Эти и другие мысли крутились у нее в голове какое-то время, и она чувствовала себя все хуже и хуже. Тем временем из-за того, что ужин был скудным, ее голод повысился. Поскольку ее чувства усилились, все больше и больше смысла появлялось в том, чтобы перестать себя контролировать. Она начала шагать из комнаты в комнату и, в конечном счете, оказалась на кухне. В этот момент вид крекеров на столе привлек ее внимание. Когда Катя начала есть, ее внимание было отвлечено от ее чувств, и она почувствовала облегчение. К сожалению, она съела всю коробку крекеров, весь сливочный сыр в холодильнике, а затем все мороженое в морозильнике. К тому времени, когда она закончила, девушка заметила, что чувствовала себя сытой, но она также чувствовала себя очень виноватой и рассерженной на себя. Чувство переполнения, бессилия и гнева быстро привели ее к тому, чтобы появился смысл вновь перестать контролировать себя. Невыносимо терпеть все это! Катя быстро пошла

в ванную. Слезы наворачивались на глаза, но она вызвала рвоту. Когда она закончила, села на полу в ванной комнате, чувствуя себя усталой и оцепенелой. Невыносимые чувства закончились, но только на какое-то время. Поскольку мысли о том, что она сделала, возвратились к ней позже, бессилие, гнев и ощущение потери контроля над собой тоже вернулись. Катя поняла, что все произошедшее подготовило почву для того, чтобы все случилось снова и снова.

Когда девушка думала о том, как все это произошло, она поняла, что переедания выполняли для нее определенную функцию — помогали ей управлять болезненными чувствами: она испытывала облегчение, когда начинала есть. При этом сам приступ переедания приводил к еще большей эмоциональной боли. Наблюдая далее цепь событий, она видела, что очищение также помогало ей управлять чувствами. Рвота помогала чувствовать себя оцепеневшей, но зато не несчастной. К сожалению, через некоторое время она испытывала болезненные чувства снова. Такой способ поведения помог ей в один момент, но он также подтолкнул ее на новый виток цикла.

После того, как Катя смогла распознать эту модель, она поняла, как заменить ее новыми способами поведения и навыками, чтобы изменить провоцирующую ситуацию и научиться управлять мыслями и чувствами, которые беспокоили ее перед приступами перееданий. Она решила, что для этого будет полезным иметь план хотя бы на какой-то промежуток времени каждого вечера после работы. Она также решила, что ограничение в еде в обед и скудный ужин сделали ее уязвимой перед сильным чувством голода поздно вечером. Она взяла на себя обязательство использовать навыки ДПТ, чтобы помочь себе. Катя использовала навыки регулирования эмоций, чтобы помочь ослабить охватывающие ее чувства одиночества, стыда и гнева. Она начала практиковать **навыки осознанности**, которые помогли ей сосредоточиться на настоящем, а не на сожалении о прошлом или страхах о будущем. Наконец, для ситуаций, когда этих стратегий было не достаточно, она разработала кризисный план, состоящий из нескольких **навыков терпимости к стрессу**, который стала использовать, когда чувствовала себя чрезвычайно возбужденной. (Вы узнаете, как использовать каждый из этих наборов навыков — осознанность, регулирование эмоций, терпимость к стрессу и др., прочитав книгу до конца).

История Кати показывает, как ДПТ способна помочь Вам изменить свое поведение, чтобы решить проблемы. ДПТ предполагает, что большинство проблемных поведения фактически функционирует, чтобы решить некоторую другую проблему, которая у Вас есть. В примере с Катей ее переедания помогли ей решить проблему наличия интенсивных и болезненных эмоций: когда она начинала переедать, то немедленно отвлекалась от своих эмоций и чувствовала облегчение. **Важно понять, что переедания и другие проблемные способы поведения приносят облегчение только сию минуту, но в конечном счете только ухудшают состояние.** Переедания действительно помогали Кате прекратить плохо себя чувствовать в течение того времени, что она была занята едой. Однако очень быстро приступ переедания принуждал ее испытывать чувство стыда и гнева на себя; такое поведение не помогало ей решать проблемы, а заставляло переживать эти эмоции вновь. **Одна из главных целей ДПТ заключается в том, чтобы помочь найти Вам эффективные, неразрушительные способы решения проблем, а также другие методы, обладающие долгосрочным преимуществом.** Поскольку Катя стала более опытной в

управлении своими чувствами, она чувствовала больше контроля над своей жизнью, благодаря чему обнаружила, что и критиковать себя стала меньше.

Изменения поначалу (в период тренировки новых способов поведения) давались Кате с трудом, но как только пришло осознание, что это работает, ей стало легче использовать здоровые способы поведения, что в результате помогло справиться с булимией.

Тест: Анализ цепочки изменения эмоций

Теперь наступило время попытаться проанализировать **цепочку эмоциональных изменений**. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы выяснить, что вызвало Ваш последний эпизод переедания и рвоты. Вспомните, когда Вы переедали и компенсировали переедание в последний раз и попытайтесь вспомнить все, что произошло. Вы не сможете вспомнить все детали — это понятно. Просто приложите максимум усилий. Поскольку Вы уже начали работать с анализом цепи, Вы почувствуете себя лучше и научитесь запоминать детали инцидентов. А пока постарайтесь ответить как можно подробнее на следующие вопросы.

Что могло Вас спровоцировать? Что произошло с Вами? Вы что-то узнали? Кто-то что-то кому-то сказал? Какие изменения произошли вокруг Вас, которые подтолкнули Вас к Вашему последнему эпизоду приступа переедания/рвоты?

Какова была Ваша немедленная реакция на ситуацию, описанную выше? Что Вы думали? Что Вы чувствовали? Что Вы делали?

Каковы были связи в цепи между случаем, побудившим Вас, и дальнейшим эпизодом приступа переедания/рвоты? Какие еще мысли, чувства и действия руководили Вами? Были ли другие события?

Что произошло непосредственно перед эпизодом приступа переедания/рвоты? Если у Вас была мысль, что Вы собираетесь начать есть, что произошло как раз перед этой мыслью? Если Вы очутились на кухне то, что произошло прямо перед тем, как Вы начали двигаться? Что Вы думали (очень важно!), чувствовали или делали (также очень важно!)?

Как Вы себя чувствовали в тот момент, когда переедали?

О чем Вы думали в тот момент, когда переедали?

Что Вы чувствовали сразу после Вашего приступа переедания?

Какие мысли были у Вас сразу после Вашего приступа переедания?

Как Вы чувствовали себя позже, возможно через полчаса или больше, после приступа переедания?

Какие у Вас были мысли позже, возможно через полчаса или больше, после приступа переедания?

Когда Вы вызывали рвоту, что Вы чувствовали?

Когда Вы вызывали рвоту, о чем Вы думали?

Что Вы чувствовали сразу после рвоты?

О чем Вы думали сразу после рвоты?

Как Вы чувствовали себя позже, возможно через полчаса или больше, после рвоты?

О чем Вы думали позже, возможно через полчаса или больше, после рвоты?

Оглядываясь назад с помощью **анализа цепи**, Вы можете думать о чем-нибудь, что Вы, возможно, сделали бы по-другому, чтобы сломать цепь событий, приводящую к перееданиям и рвоте? (Не волнуйтесь, если не можете придумать что-нибудь прямо сейчас. Мы потратим много времени на эту тему в следующих главах, когда будем обсуждать навыки ДПТ).

Почему диалектическая поведенческая терапия называется именно так?

До сих пор мы рассматривали только поведенческую часть ДПТ. Мы исследовали, как ДПТ может помочь Вам понять свое поведение так, чтобы Вы могли изменить его. Однако создатели ДПТ пришли к мнению, что изменение сложной и устойчивой модели поведения обычно является только частью решения. Большинство людей с хроническими проблемами (включая булимию) мучительно колеблется вперед-назад между крайностями: сначала ограничивая себя в еде, а затем переедая или вызывая рвоту. Минуту назад Вы могли быть абсолютно уверены, что у Вас серьезная проблема, а через мгновение приходите к заключению, что все на самом деле в порядке. Вы, вероятно, иногда чувствуете себя охваченными полностью болезненными эмоциями, чтобы почувствовать себя оцепенелыми или опустошенными впоследствии.

Чтобы помочь людям с этими болезненными и запутывающими крайностями, Марша Лайнехан и ее коллеги включили в свою психотерапию философию диалектики. Согласно теории диалектики, мы видим одни и те же вещи в мире по-разному и поступаем соответственно противоположным точкам зрения. Благодаря росту и развитию мы часто объединяем вещи, которые видим как противоположные и несовместимые, комбинируя их в одно более содержательное и полезное целое.

Например, будучи маленьким ребенком, Вы, возможно, узнали, что огонь обжигает, и избегали его, и это было правильно. Это было полезно в тот момент, потому что без надлежащего понимания и навыков Вы, возможно, причинили бы боль себе и другим при использовании огня. Когда Вы выросли, то узнали, что огонь может быть полезен (например, для приготовления пищи), и избегать его не нужно. Таким образом, обращение с огнем стало для Вас не просто опасным или, наоборот, полезным, — все стало зависеть от того, насколько хорошо Вы умеете с ним обращаться.

Точно так же Вы можете думать о еде как об источнике зла для Вас и хотеть оградить себя от нее максимально. Но в то же время понятно, что Вы нуждаетесь в еде, чтобы чувствовать себя лучше, продолжать жить. Так, еда заставляет Вас чувствовать себя хорошо или чувствовать себя плохо? Оба чувства имеют право на существование в зависимости от того, как Вы используете еду. Отчасти выздоровление от булимии подразумевает использование пищи уравновешенным способом, чтобы это не было ни чем-то плохим для Вас, с одной стороны, ни чем-то, что Вы должны использовать нездоровыми способами, чтобы чувствовать себя лучше, — с другой.

В диалектике важно и принятие, и изменение

Одним из важных принципов в диалектике является следующий: **чтобы понять и действовать, необходимо принимать и изменяться**. Большинству людей эти аспекты кажутся несовместимыми: *«Я не могу принять себя такую. У меня есть очень много проблем! Если я приму себя, то никогда не смогу измениться»*.

Предлагаем диалектический взгляд на изменение и принятие: *«Чтобы изменить то, кем я являюсь, я должна избрать путь, на котором действительно буду впервые. Чтобы действительно принять себя, я должна посмотреть на себя по-другому»*. При таком способе мышления изменение не может осуществиться без принятия, и принятие не может произойти без изменения.

Возвращаясь к истории Кати: если она не признавала, что ограничение в еде в течение дня провоцирует усиление голода вечером, она не могла измениться таким образом, чтобы питаться рационально, разумными порциями в течение дня.

Принятие — очень сложная тема, но при этом крайне важная для успеха. Именно поэтому мы уже приступаем к обсуждению этой темы, чтобы заложить основу для понимания. Однако, хотя принятие может быть сложной задачей для некоторых, у ДПТ есть несколько навыков, чтобы помочь Вам двигаться в направлении принятия. Мы постараемся исследовать навыки и полезные способы думать о принятии в течение всего повествования. А пока поупражняйте себя, чтобы уловить, как Вы понимаете «принятие» и «изменение».

Тест: Принятие или отвержение новых идей

Чтобы помочь Вам начать понимать и работать над принятием, будет полезно идентифицировать некоторые из Ваших мыслей, чувств и способов поведения, связанных с булимией. Здесь мы будем рассматривать вещи, которые Вам будет трудно принять или захочется их отрицать.

Посмотрите на анализ цепи, который Вы сделали ранее. Подумайте о той информации, которую мы до сих пор представляли.

Показалось ли Вам что-то совершенно к Вам не относящееся, или Вы почувствовали про себя желание это отвергнуть? Напишите список того, что Вам захотелось отрицать:

Просмотрите свой список, и Вы сможете тогда обнаружить для себя новые интересные вещи для обдумывания того, что Вы читаете далее в книге.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе мы ввели понятие «диалектическая поведенческая терапия» (ДПТ). Мы

обсуждали, как стратегия ДПТ в виде **анализа цепи** используется, чтобы понять проблемные способы поведения, и как **анализ решения** может быть применен для выяснения, как использовать навыки ДПТ, чтобы изменить эти проблемные способы поведения. Мы с Вами изучили шаги выполнения анализа цепи Вашего булимического поведения. Вы узнали о диалектике и ее использовании: как она способна помочь Вам понять колебания, которые Вы, вероятно, испытываете между различными крайностями поведения и эмоций. Мы обсудили важный принцип диалектики — принятие и изменение, и Вы начали работать над принятием, идентифицируя те идеи, которые мы здесь представили, и которые Вам хотелось бы отклонить. В следующей главе мы рассмотрим стратегии, которые должны помочь Вам поддержать и увеличить свою мотивацию не только чтобы измениться, но и чтобы выяснить Вашу цель и двигаться к ней.

СЛЕДУЯ СВОЕЙ ЦЕЛИ

Теперь, когда у Вас есть некоторое понимание того, что такое булимия и как работает ДПТ, возникает следующий серьезный вопрос: *«Как заставить себя начать что-то делать?»* Чтобы начать, Вы должны найти цель для того, чтобы мотивировать себя. Люди часто говорят так: *«Я не могу измениться, пока не найду мотивацию для этого», «Я должен чувствовать себя мотивированным», или «Я должен выяснить, почему я не мотивирован».* Проблема такого подхода состоит в том, что это обычно оказывается неэффективным — сидеть и ждать, пока мотивация «свалится на голову». Чтение этой главы и завершение упражнений помогут Вам приобрести ценные навыки для того, чтобы оставаться приверженной и мотивированной к лечению. Сначала давайте посмотрим на Вашу готовность к изменениям.

Стадии изменения

Прежде чем Вы сможете действительно начать изменяться, необходимо иметь представление о том, насколько Вы готовы на самом деле измениться. Существуют пять стадий изменения, которые были выявлены для различных типов проблемного поведения (Prochaska J.O., DiClemente C.C.; 1983):

- предварительное рассмотрение;
- рассмотрение, подготовка;
- действие и сохранение.

Предварительное рассмотрение — стадия, на которой нет никакого намерения изменить Ваше поведение, потому что оно работает на Вас, или потому что Вы даже не знаете, что у Вас есть проблема. Поскольку Вы взяли в руки это учебное пособие, мы можем предположить, что Вы находитесь, по крайней мере, на стадии рассмотрения изменения.

На стадии рассмотрения Вы знаете, что проблема существует, в данном случае — проблема с булимией, и Вы серьезно думаете о том, чтобы продолжать работать и пытаться преодолеть ее, но Вы еще не взяли на себя обязательство предпринять необходимые меры.

В стадии подготовки Вы, вероятно, планируете принятие мер в ближайшем будущем, но меры, которые Вы до сих пор предпринимали, оказывались неэффективными.

На стадии действия Вы делаете то, что Вы должны сделать, чтобы жить полной жизнью. Действие вызывает изменения в поведении, а принятие мер требует значительных затрат времени и энергии.

Наконец, **стадия сохранения** — когда Вы работаете над тем, чтобы предотвратить повторение и усилить эффективность того, что Вы совершили на стадии действия.

Тест: Оценка Вашей стадии изменения

Перед тем, как продолжить дальше, важно, чтобы Вы поняли, на какой стадии изменений Вы находитесь. Для этого ответьте на следующие вопросы.

Вы думаете, что у Вас есть проблема с булимией? _____

У Вас есть желание прекратить использовать булимическое поведение? _____

Вы серьезно думаете о том, чтобы продолжать работать и преодолевать булимию?

Вы планируете принять какие-либо меры в ближайшем будущем? _____

Вы покупали это учебное пособие, чтобы принять меры для выздоровления? _____

В настоящее время Вы делаете все, что можете сделать, чтобы справиться с этим?

Вы рационально питаетесь? _____

Вам нужна консультация диетолога? _____

Вам необходимо присоединиться к группе тренинга навыков?

Вы потратили время и энергию на то, чтобы сделать жизнь лучше, чем в данный момент?

Что Вы делаете, чтобы предотвратить рецидив? _____

Вы практикуете какие-либо навыки изменения в поведении регулярно?

После записи ответов на эти вопросы Вы можете лучше оценить, что Вы чувствуете по поводу изменений. Имейте в виду, что Вы можете возвратиться к этому разделу учебного пособия в любое время, Вы должны переоценить свою стадию изменения. Это должно помочь Вам лучше понять, на какой стадии находитесь Вы, и что, возможно, должны были бы сделать, чтобы перейти на следующую.

Идентификация Ваших целей

Результатом стадий **рассмотрения, подготовки и действия** должно стать приобретение уверенности в целях, что важно для существенного изменения. Будучи мотивированной, важно, чтобы Вы умели идентифицировать свою собственную, личную цель, заключающуюся в работе над преодолением болезни. У любого человека есть множество целей в жизни на каждый момент времени. Цель может быть столь же сложной, как выздоровление, или столь же простой, как помыть посуду, чтобы было чище на кухне. Так как Вы читаете эту книгу, мы предполагаем, что одна из Ваших целей состоит в том, **чтобы жить жизнью без расстройства пищевого поведения**. Может быть, полезно сначала рассмотреть все «за» и «против» именно для сохранения Вашего расстройства пищевого поведения. Для того чтобы действительно выздороветь, Вы должны понять то, **что** булимия делает для Вас (и полезное, и вредное). Чтобы получить более детальное представление о Вашем расстройстве пищевого поведения, и что оно делает, чтобы помочь/навредить Вам, заполните следующую таблицу.

Тест: «За» и «Против» РПП

«ЗА», чтобы использовать РПП	«ПРОТИВ», чтобы использовать РПП
Например: Я справляюсь со своими болезненными чувствами, используя такое поведение.	Например: Я вру своим друзьям, чтобы не выходить из дома и не есть с ними.
«ЗА», чтобы не использовать РПП	«ПРОТИВ», чтобы не использовать РПП
Например: Я буду чувствовать себя более бодрой и активной.	Например: Я должна буду испытывать свои болезненные чувства.

Как видите, расстройство пищевого поведения помогает Вам, и оно же причиняет Вам боль. Так, если это помогает, *почему не попробовать использовать это? Зачем выздоравливать? Стоит ли дальше читать эту книгу?* Чтобы ответить на эти вопросы, Вам следует прибегнуть к информации из таблицы, как только Вы снова подумаете о формулировке здоровой цели.

Упражнение «за» и «против» может быть также полезно, когда Вы находитесь **на стадиях рассмотрения и подготовки**. Оно поможет Вам понять, что доводы «за» использование Вашей булимии (чувства облегчения, избегания, онемения и т.д.) являются обычно краткосрочными, в то время как доводы «против» — долгосрочными (медицинские последствия, нарушение отношений с другими людьми, чувство вины и т.д.). Аналогично доводы «за» неиспользование Вашей булимии (более активные в жизни и в отношениях) долгосрочны, в то время как доводы «против» являются недолгими (необходимость терпеть чувства, от которых Вы хотели бы убежать).

В этой книге поиск цели означает выяснение того, *в каком направлении вы работаете. В чем заключаются ваши здоровые намерения?* Взяв в руки эту книгу, вы уже

сделали один шаг к здоровым намерениям. После заполнения таблицы «За» и «Против» Вы поймете, в чем заключается самое главное преимущество вашей булимии: *Вы забываете о чувствах и временно перестаете думать о стрессе и проблемах*. ДПТ первоначально была создана для того, чтобы помочь людям осознать ценность полной жизни, поскольку многие из них часто считают, что жизнь не должна требовать усилий (Linehan M.; 1993). С булимией эта цель может быть несколько изменена, так как пищевое расстройство чаще всего используется в качестве метода проверки или отключения своей нарушенной эмоциональной регуляции. А это случай, когда использование ДПТ может сделать жизнь лучше, чем она есть в данный момент. Теперь, выбрав эту цель, вы будете удивлены тому, как долго можно ее сохранять и стремиться к ней. Продолжайте читать!

Мотивация и терапия Морита

Для того чтобы двигаться дальше, научиться поддерживать Вашу цель и оставаться приверженной ей, необходимо рассмотреть очень старый тип японской психологии под названием **терапия Морита** (Morita S. и др.; 1998).

Учение было развито в начале XX века японским психиатром Морита Шома (Shoma Morita). Под влиянием психологических принципов дзэн-буддизма автор поместил общее понятие принятия в основу своей терапии. Морита установил, что чувства — естественные ответы на жизненные обстоятельства. Он учил, что Вы должны принять свой внутренний опыт без сомнений, и что невнимание к Вашему внутреннему опыту — это и есть то, что фактически вызывает страдание.

В нашем учебном пособии мы изменили эту идею и предлагаем сосредоточиться на принятии мыслей, чувств и физических ощущений, которые Вы не можете контролировать. Морита понял, что вместо того, чтобы пытаться изменить мысли и чувства или избавиться от них, можно принять их и учиться сосуществовать с ними. Другими словами, Вы можете принять свои **автоматические мысли (мысли, которые просто мелькают в Вашей голове) и чувства, как неподвластные Вашему контролю**, и затем действовать согласно цели, независимо от этих чувств и мыслей. Помните, в этот момент цель состоит в том, чтобы начать жить полной жизнью. *У Вас могут быть мысли, которые противоречат Вашей цели и делают то, что важно для Вас в тот или иной момент? Вы можете думать об одном, но хотеть вести себя по-другому?* Эта идея может казаться немного чуждой Вам, потому что, как и большинство из нас, Вас часто подвластны мыслям или эмоциям. Вспомните момент, когда Вы запланировали выполнение чего-то, но тогда, в последнюю минуту, Вы передумали, потому что потеряли свою мотивацию, образ Вашей цели, или готовность сделать то, что Вы задумали. Важно знать, как часто Вы признаете, что некоторое действие, вероятно, — здравая идея, но все же Вы не действуете таким образом и даже не понимаете почему. Если Вы можете распознать эти моменты, то Вы можете научиться использовать навыки, чтобы продолжить выполнять задачу и сосредоточиться на своей здоровой цели. Так Вы сможете улучшить мотивацию и вернуться к Вашей готовности сделать все возможное, чтобы сохранить приверженность ей и выполнить необходимые действия.

Например, прежде чем Карина смогла начать правильно питаться, она должна была посетить супермаркет. Одной из целей выздоровления было научиться посещать регулярно супермаркет и правильно выбирать продукты. При этом каждый раз, когда девушка

пыталась пойти туда, она становилась такой тревожной, что дело заканчивалось быстрой покупкой шоколадок и чипсов в ближайшем автомате, а затем приступом переедания и рвотой. Воспоминание о продуктовом магазине было настолько подавляющим, что она должна была найти способ справиться, но переедание — ее привычный способ помощи себе — было не лучшим выбором. Как только Карина осознала свою тревогу и поняла, как это сильное чувство способствовало уменьшению ее мотивации, она смогла повернуться к проблеме и решить ее. Она попросила, чтобы друг сопровождал ее в магазин для поддержки, и начала делать покупки ночью, когда в магазине было намного меньше людей. Карина смогла выполнить поставленную перед собой промежуточную цель, потому что была сосредоточена на потребности действовать в рамках цели, чтобы полностью выздороветь.

Предлагаем Вашему вниманию мотивационную таблицу Морита, чтобы понять необходимость действовать в рамках Вашей цели.

Мотивационная таблица Морита

Неконтролируемые	Контролируемые
<p>Автоматические мысли</p> <p>Чувства</p> <p>Ощущения</p>	<p>Сознательные, или преднамеренные мысли</p> <p>Действия</p>
Примите свои автоматические мысли, чувства и ощущения, так как они все равно не подвластны Вашему контролю	Действуйте в рамках Вашей цели. Цель, которой Вы решили следовать, должна быть здоровой!

В поисках мотивации большинству людей нравится ждать, когда их мысли, чувства или физические ощущения подскажут им, что они мотивированы. Фактически люди тратят много времени, пытаясь понять, почему они делают или не делают что-то. Однако ждать мыслей, чувств или ощущений, которые помогут Вам почувствовать желание меняться, неэффективно. Чувства и ощущения все равно не контролируются Вами, мысли контролируются только иногда, а главное **ничто** из вышеперечисленного не является доминантой постоянной. Если Вы ждете своих автоматических мыслей, чувств или ощущений для мотивации действий, то Вы понятия не имеете, сколько на это уйдет времени, чтобы стать действительно целенаправленной. Ваша мотивация будет быстро меняться вместе с Вашими капризами. Однажды Вы действительно могли почувствовать мотивацию, но на следующий день уже бывает трудно ее найти. Однако, если Вы можете признать, что не владеете собой, своими ощущениями и автоматическими мыслями, и поэтому не можете использовать их, чтобы мотивировать действие, Вы можете найти мотивацию в своей окончательной цели. **Цель является постоянной, и Вы можете управлять ею — Вы можете сделать выбор!** Если у Вас присутствуют автоматические мысли, чувства и ощущения, которые как бы велят Вам игнорировать Вашу цель, Вы можете их просто

чувствовать, продолжая действовать в рамках своей цели.

Проиллюстрируем вышесказанное простым примером, с которым Вы могли бы идентифицировать себя.

Эмили — врач, работающая в центре города. Она просыпается в 5:30 по вторникам и четвергам, потому что прием пациентов начинается в 7:00. Когда будильник звонит в 5:30, все ее мысли, чувства и физические ощущения кричат ей: «Оставайся в постели!» Тем не менее, она встает. Почему и как она может вытащить себя из кровати, когда она так отчаянно хочет вновь заснуть? У Эмили есть цель. У нее есть цель быть на работе ради ее пациентов, чтобы помочь им. У нее есть цель — ее карьера (ее могут уволить за прогул). У нее есть цель заработать деньги для своей семьи. Она замечает свои автоматические мысли, чувства и физические ощущения, но не отбрасывает их, поскольку действует в рамках своей цели. Замечая, Эмили не обесценивает их, но действует в рамках цели, которой она посвящает себя.

Теперь Вы могли бы спросить: «Что, если моя цель сегодня состоит в том, чтобы быть здоровой, а на следующий день я думаю, что моя цель — быть самым худым человеком в комнате?» Ответ заключается в ключевом слове «**думаю**». Если Вы подозреваете, что Ваша цель изменилась, Вы можете заметить эти автоматические мысли и «взять» их с собой, продолжая действовать в рамках Вашей истинной цели. Вы решили быть преданными цели начать жить полной жизнью. Помните, **Ваша цель та, которую Вы выбрали и приняли в здоровом душевном состоянии**. Вы не можете притворяться, что конкурирующие мысли не существуют в Вашей голове, и Вы должны признавать их. В то же самое время Вы не обязаны реагировать на эти конкурирующие мысли, потому что Вы действуете в рамках своей цели. Когда Вы внезапно думаете, что у Вас изменилась цель, посмотрите на то, что изменилось вокруг Вас или в Вашей жизни, что могло бы привести к изменению цели.

В электронном письме Грегг Креч (автор и эксперт по японским подходам к психическому здоровью) объясняет это так:

Когда мы рассматриваем отказ от одной цели ради другой, и нет никакого внешнего изменения в обстоятельствах, это часто означает, что изменение в цели — просто изменение в наших мыслях или чувствах. Таким образом, мы можем задать вопрос «Что изменилось?» как способ проверить ценность отказа от цели, которой мы решили следовать. Если Вы спросили себя «Что изменилось?», и ничто действительно не случилось, тогда Вы можете также попытаться узнать, заметить или вспомнить то, что хочет изменить Вашу цель. Откуда эти мысли пришли?

Сознание ЭДа (аббревиатура от англ. Eating Disorders — расстройства пищевого поведения)

Для того чтобы понять более ясно, что мы подразумеваем под «Что хочет изменить Вашу цель?», мы решили сначала объяснить понятие Вашего расстройства пищевого поведения как душевного состояния. Несомненно, это коллекция мыслей, чувств и поведений. Но давайте прямо сейчас считать это душевным состоянием.

Хороший способ понять подобное душевное состояние — это подумать о Вашем расстройстве пищевого поведения как о внутреннем злобном супруге. Это понятие введено в книге Дженни Шафер и Тома Ратледджа «Жизнь без Эда» (2004), в которой авторы

персонифицируют это жестокое душевное состояние с супругом по имени Эд (Эд поддерживает расстройство пищевого поведения). Идея состоит в том, что чем больше Вы слушаете это душевное состояние, этого «**злобного супруга**», тем больше Вы запутываетесь в ловушке жестокого цикла. **Сознание Эда — это внутреннее состояние ума или это придирическое и оскорбительное поверхностное отношение к себе.** Важно понять параллели между контролем, осуществляемым этим внутренним критическим голосом, и контролем, осуществляемым злобным партнером.

Ваши мысли Эда действуют как внутренний злобный супруг. Общие черты включают проблемы изоляции, соблазнения и следующего цикла злоупотребления и похвалы. Злобный супруг сначала соблазнит Вас обещаниями сделать Вашу жизнь лучше, помогая Вам справиться с Вашим напряжением, заставляя Вас чувствовать себя хорошей сейчас. Легко пропустить факт, что жестокий супруг хочет управлять Вами так, чтобы Вы делали то, что он хочет. Как один из участников этого контроля, он препятствует Вам осуществлять свои мечты и стремления и заставляет Вас обменивать их на то, что он хочет. Он будет лежать на диване и беспрерывно управлять Вами. В случае булимии сознание Эда берет Вас под свой контроль с единственной целью — **заставить Вас быть самым худым человеком из тех, кого Вы знаете.**

Также сознание Эда сначала привлекает Ваше внимание или соблазняет Вас, помогая справиться с напряжением, давая что-то еще, чтобы сосредоточить все внимание на другом. Сознание Эда говорит Вам, что он будет решать Ваши проблемы и заботиться о Вас. Вы можете сосредоточиться на еде, чтобы поесть или не поесть. А если Вы съедите что-нибудь, то как Вам избавиться от калорий, или как Вам заставить себя не есть и т.д., вместо того, чтобы думать о вещах, которые вызывают трудности в жизни.

Как злобный супруг, который изолирует свою жертву, говоря ей, что никто больше не позаботится о ней, как он, Эд будет медленно изолировать и Вас, говоря Вам, что другие не думают о Ваших интересах так, как он. Он скажет Вам, что они врут Вам, потому что они ревнивы, или что они — те, кто хочет управлять Вами. **Жестокий супруг хочет держать Вас как можно дальше от тех, кто любит Вас.**

Как только Вы будете изолированы и окажетесь без поддержки, жестокий супруг приступит к циклу насилия. После эпизода насилия Вам пообещают, что больше не будут делать Вам плохо. Но насилие, на самом деле, начинается снова. Этот цикл повторяется и повторяется, и Вы начинаете чувствовать себя неспособной убежать. Вам говорят, что Вы в безопасности, когда Вы повинуетесь, и что Вы глупы и вызываете жалость, если Вы не делаете того, что он хочет.

Тест: Ваше Злобное Сознание Эда

Теперь давайте рассмотрим, насколько Ваше сознание Эда было жестоко. Уделите следующим вопросам пристальное внимание и ответьте на них как можно точнее.

Что происходило в Вашей жизни, когда Вы начали использовать свое расстройство пищевого поведения? Что вызывало у Вас стресс тогда, какие потери Вы несли? От чего приходил спасать Вас Эд?

Как Эд помогал Вам справиться? Он помогал Вам сосредоточиться на еде и внешности так, чтобы Вам не нужно было думать о других тревожащих вещах?

Как Эд изолировал Вас? Вы перестали общаться с другими людьми, чтобы меньше иметь дело с едой? Вы часто отказывались встречаться с друзьями, потому что Вы были расстроены тем, как Вы выглядите, и Вам не хотелось, чтобы Вас видели другие люди? Вы обманываете тех, кто хочет Вам помочь, потому что Вы пытаетесь защитить Эда?

Каковы Ваши мысли Эда, которые отгораживают Вас от других? Эд говорит Вам, что никто не заботится о Вас? Эд говорит Вам, что люди только и хотят, чтобы Вы были толстыми, когда они выражают беспокойство о Ваших пищевых привычках? Эд говорит Вам, что Вы слишком толстая, чтобы кто-нибудь заботился о Вас?

На что похож цикл злоупотребления? Эд говорит Вам сначала, что Вы являетесь замечательной и сильной, а в следующее мгновение — толстой и вызывающей жалость? Эд говорит Вам не есть весь день, а затем предлагает съесть все, что лежит в холодильнике?

Как Вы, вероятно, заметили, сознание Эда — состояние, которое включает мысли: *«Ты такая эгоистка, мне просто жаль тебя»; «Когда ты ешь, ты потакаешь своим желаниям»; «Все хотят одного, чтобы ты стала жирной, а ты можешь доверять только Эду»; «Если ты будешь себя вести, как говорит Эд, то будешь чувствовать себя лучше, и твои проблемы будут находиться под контролем».* Эти мысли и ложная убежденность в них вызваны такими сильными чувствами, как стыд, вина и гнев. Единственные цели, которые имеет сознание Эда — это чтобы Вы были самым худым человеком любой ценой и максимально отгородить Вас от окружающей жизни, чтобы Вы были сосредоточены исключительно на Эде.

Теперь, когда Вы можете более ясно видеть цикл злоупотребления, будет полезно, вспомнить это, когда Эд будет предлагать свои ложные обещания в следующий раз.

Придерживаться своей цели, несмотря на сознание Эда

Теперь Вы понимаете, что такое сознание Эда, что мотивирует сознание Эда и как сознание Эда функционирует. **Как же продолжать действовать в рамках цели, когда сознание Эда может быть настолько громким и постоянным?** Во-первых, Вы должны удостовериться, что это здоровая цель, и что Вы не действуете в рамках цели, связанной с сознанием Эда. Сознание Эда, вероятно, скажет Вам не читать это, потому что он думает, что это похоже на чушь, но это лишь показывает, как сознание Эда управляет Вами. Если Вы рискуете и читаете это, навыки могли бы помочь Вам сделать сознание Эда чуть слабее. Сознание Эда внушит Вам любую неправду, чтобы заставить Вас не изучать это учебное пособие так, чтобы Вы могли начать процесс изменения. Сознание Эда могло бы сказать Вам, что потребуются слишком большая работа или усилие, что это кажется слишком трудным, или что это не поможет. Однако Вы можете заметить те мысли, которые приходят к Вам от сознания Эда и, невзирая на них, продолжить двигаться к своей цели, используя эту книгу.

Ознакомьтесь, как Анна использовала свою цель Морита, чтобы помочь себе в борьбе с сознанием Эда.

Я справлялась на этой неделе, несмотря на Эда, шепчущего в мое ухо. Он хотел, чтобы я украла деньги или ключи у мамы, пока она спит. Он хотел, чтобы я украла мелочь из копилки, чтобы пойти в дешевый супермаркет и купить много еды для приступа переедания. Эд хочет, чтобы я заказала другую кредитную карту (я уже сломала одну) и использовала ее для того, чтобы купить еды. Я боролась с этим, видя перед собой новую цель (моя цель состоит в том, чтобы быть здоровой), и это, кажется, помогает. После того, как я говорю себе об этом, я обычно иду с чистой совестью что-нибудь делать — читать, играть с кошкой или выполнять домашнюю работу.

Дженни Шафер и Том Ратледж предполагают, что, учась отделять себя от сознания Эда, может быть полезно начать **писать диалоги между Вашим здоровым Я и Вашим сознанием Эда** (2004).

Как пример этого навыка приводим диалог Маргарет.

Эд. Боже мой! Посмотри, что твоя мама принесла домой на ужин в этой картонной коробке. Ты не можешь съесть это. И не говори мне, что ты думаешь об этом, Маргарет!

Маргарет. Сырная пицца — обеденная пицца. Я давно ее не ела, поэтому не страшно съесть ее в ужин. Я думаю, что иногда так можно делать. И я схожу с ума от поджаристого хлеба. Я его очень люблю.

Эд. Маргарет, ты любишь быть толстой? Потому что ты будешь именно такой, если это съешь.

Маргарет. Кусок сырной пиццы не сможет сделать меня жирной, Эд. И как быть тогда с приступами переедания, на которые ты меня толкаешь, хотя они и не помогают мне справиться с проблемами. Но я чувствую, что если я съем эту пиццу, ты замолчишь, и даже если ты не успокоишься, я думаю, что я буду чувствовать себя лучше, если я не поддамся тебе.

Эд. Жир в коробке! Это смешно. Где контроль? Маргарет, это безумие! Да ты слабак, а я-то думал, что ты могла бы... Я думал, что мы были командой. Ты не справляешься с ролью. Я не могу сделать тебя худой без твоих усилий. Нужно поставить

стальную решетку тебе в глотку!

Маргарет. Кто говорит, что я не могу быть худой и съесть кусок пиццы, Эд? Твои слова опять не имеют никакого смысла. Я собираюсь пойти наверх и съесть ужин.

Эд. Хорошо, но если ты съешь это сегодня вечером, то никакой еды больше, и завтра — тоже! И когда твои подруги завтра в обед спросят тебя, почему ты не ешь, наври, что родители заставили тебя уже позавтракать, и ты уже поела немного, потому что ты почувствуешь, что можешь не послушать меня и заказать на обед блины, которых тебе так хочется. Звучит неплохо, вполне на тебя похоже. Можно даже добавить «обед размером с Канаду» для достоверности. Теперь это действительно похоже на тебя. Хорошо. Так мы и сделаем.

Маргарет. Ничего мы не будем делать, если только ты тоже поешь пиццу. И да, если позже я проголодаюсь, то поем. И завтра я съем завтрак и съем обед с друзьями. И ужин пропустить я тоже не могу.

Эд. Ну все, до свидания, худышка, привет, корова!

Маргарет. Да, Эд. Ты говоришь то, что ты хочешь. Но я точно знаю, что я — не корова.

Читая этот диалог, Вы видите, каким может быть неустанным, манипулятивным и убедительным голос сознания Эда. Люди часто говорят, что они даже не замечают разницы между собой и сознанием Эда, потому что они слишком сплелись с образом мыслей Эда. Необходимо научиться использовать навыки ДПТ, чтобы отделять сознание Эда, когда оно пытается заставить Вас мучить себя!

Тест: Отделение от Мышления ЭДА

Чтобы помочь Вам начать замечать и отделяться от внутренних злобных, придирчивых мыслей из сознания Эда, попробуйте это упражнение. В следующий раз, когда Вы будете использовать свое булимическое поведение (когда у Вас будет приступ переедания, рвота, чрезмерные упражнения и т.д.), запишите Ваши мысли ниже. Если есть какая-либо часть Вас, которая не хочет участвовать в таком поведении, запишите ее мысли, как здоровые мысли. Перечислите части Вас, которые действительно хотят использовать поведение, которое требует от Вас сознание Эда. Вы можете записать диалог, который обычно продолжается в Вашей голове, когда Вы боретесь с этим поведением. Как только Вы заметите мысль, похожую на мысль из сознания Эда, придумайте здоровую мысль в ответ. Напишите диалог, как это сделала Маргарет.

Мысли сознания Эда:

Здоровые мысли:

Мысли сознания Эда:

Здоровые мысли:

Мысли сознания Эда:

Здоровые мысли:

Мысли сознания Эда:

Здоровые мысли:

Иногда сознание Эда будет иметь для Вас большой смысл, а иногда Вы будете в состоянии видеть ложь и обман. Так или иначе важно, чтобы Вы продолжали пытаться отличить Ваш здоровый голос от сознания Эда.

После того, как Вы прочитали диалог Маргарет, и с того момента, как Вы стали отделять Ваше сознание Эда, Вы видите, что, когда здоровый голос пытается высказаться, сознание Эда берет ту же информацию и пытается ее использовать против здорового голоса. Вы можете также увидеть, насколько бесполезно пытаться спорить с сознанием Эда, используя логику, потому что сознание Эда ее не использует. Эд живет в Эмоциональном Разуме. Обсуждая Осознанность (которую мы будем исследовать больше в главе 5), Марша Линехэн описала три состояния Разума — Разум эмоциональный, Разум рациональный и Мудрый Разум (1993а). Эмоциональный Разум - это состояние ума, в котором ты действуешь непосредственно под влиянием эмоций. Если продолжать удовлетворять Желания, связанные с сильными эмоциями, совершать Действия под влиянием сильных эмоций, то гораздо более вероятно, что Вашей целью будет контролировать эти сильные эмоции вместо того, чтобы строить жизнь, стоящую того, чтобы жить. Мы будем исследовать Эмоциональный Разум намного детальнее в главах 5 и 6. Сейчас важно понять, что ум Эда - оскорбительный и неостанавливающийся и, что он не ослабеет и не уйдет. Если Вы не распознаете его и не примете решение признать сознание Эда, то Вашей жизнью будет управлять Эд. Понимая все это и приближаясь к проблеме мотивации, просто спросите себя, Вы действительно хотите потратить остальную часть жизни, используя сознание Эда так, что все остальное важное в Вашей жизни стало вторичным. Если Вы не будете все время продолжать строить жизнь, которая стоит того, чтобы жить, то Вы продолжите пытаться контролировать, вероятно создавая еще больше проблем для себя и приводя к еще большей интенсивности напряжения и возникновению новых проблем, которые Вы захотите контролировать.

Больше помощи с мотивацией: НАЙКАН

Чтобы помочь Вам сосредоточиться на Ваших здоровых целях вместо целей связанных с сознанием Эда, мы предлагаем посмотреть на другой тип восточной философии: Naikan. Naikan - японское слово, которое означает "самоанализ". Эта философия, разработана в 1940-х буддистом по имени Ишин Яшимото и является структурированным методом саморефлексии, который может помочь Вам посмотреть на себя, Ваши отношения и Ваши действия с новой точки зрения.

Эта философия обсуждается подробно Греггом Кречем в книге "Найкан: Благодарность, Прощение и японское Искусство Самоанализа" (2002). Вы можете получить больше материалов о Naikan и увидеть больше примеров на www.todoinstitute.org. Naikan использует упражнения для самоанализа. Исследуя любые отношения, спросите себя:

- Что я получил?
- Что я дал?
- Какие у меня трудности в этих отношениях?

Традиционно эти вопросы используются, чтобы исследовать самые важные отношения в нашей жизни. Так как Вы боретесь с булимией, ясно, что Ваши отношения с Вашим расстройством пищевого поведения - одно из основных отношений в Вашей жизни сегодня. Поэтому вопросы НАЙКАН могут быть заданы в отношениях с сознанием Эда:

Что я получил от Эда?(Что приносит мне комфорт, помогает предотвращать, привлекает внимание, и так далее?)

- Что я отдал Эду?(Деньги, время, здоровье, внимание, потенциал)
- Какие трудности возникли у меня в отношениях с другими людьми из-за отношений с Эдом?(Беспокойство, деньги, время, отвлечение)

Понимание Ваших отношений с Эдом.

Проходя это упражнение, Вы сможете увидеть, что дали много Эду, и Эд также что-то дал Вам. И в то же время Вы, возможно, заметили, как Эд повлиял на Вашу жизнь и жизни тех, кого Вы любите. И Эд, вероятно, заставил Вас чувствовать себя так плохо в связи с этим, что Вы использовали какое-то поведение, чтобы избежать думать об этом или чувствовать эту боль. Делая это упражнение, Вы видите факты более объективно. Это упражнение о признании всего в Ваших отношениях с Эдом. Размышляя таким образом Вы сможете понять, что прошлое находится в прошлом. Вы сможете двигаться вперед с состраданием к себе, приняв решение поступать по-другому, не отдавая столько Эду в настоящем.

В этом упражнении попытайтесь обдумать каждые три года, что Вы прожили вместе с Эдом. (Мы предлагаем три года, потому что это - относительно короткий период времени, который Вы можете легко осознать и вспомнить.) Вы можете размножить бланк для этого упражнения или просто ответить на вопросы на отдельных листах бумаги, если Вам так нравится. Вернитесь ко тому времени, когда Вы сначала заметили придирчивый голос и желание сосредоточиться на Вашем недовольстве своим телом. Вспомните, когда вы впервые

начали замечать, что Эд принимает приоритетные в социальном отношении решения. Пока Вы работаете над этим упражнением, не позволяйте своему сознанию Эда возражать и использовать это упражнение, как еще один способ Вас избить. Скорее, это способ принять решение о том, как жить в реальности вашей жизни. Это о пробуждении, наблюдении за тем, где и что теперь находится и принятии сознательного решения делать по-другому.

Оцените количество потраченных на эти отношения денег. Включите в эту сумму деньги потраченные родными, по страховке, на частные консультации и так далее. Включите в эту сумму деньги потраченные на еду, которой Вы переедали и вызывали рвоту.

Оцените число часов в неделю, которое Вы провели с Эдом как основной темой, занимающей Ваше внимание. Сколько времени Вы сосредотачиваетесь на мыслях Эда (мысли о том, что Вы съели бы и когда, мысли о Вашем теле, мысли о способах не поест, способах избавиться от того, что Вы съели , или что соврать, чтобы скрыть Ваше пищевое поведение).

Оцените количество времени, потраченное другими людьми (родители, терапевты, родственники) на эти отношения. Сколько часов люди говорили с Вами об Эде? Сколько часов Ваша семья потратила на поиск вариантов лечения? Сколько часов люди тратили попытки убедить Вас быть здоровыми?

Найкан может быть конфронтационным, поэтому нужно приблизиться к нему в поисках истины. Помните, это не про то, что Вы должны чувствовать себя виноватыми; это о понимании всех аспектов Вашего расстройства пищевого поведения так, чтобы Вы не верили Эду, когда он говорит Вам о том, насколько безопасно Ваше поведение или, что Вы причиняете боль только себе. Используя упражнения в этой главе и в книге в целом, Вы получите информацию и еще больше причин видеть сквозь ложь Эда и начать изменять Вашу жизнь. Никто не может устранить Ваше расстройство пищевого поведения без Вас. Это - Ваш выбор. Теперь пришло время действовать ради поставленной цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как Вы смогли увидеть, проделав упражнения в этой главе, мотивация - что-то, что приходит и уходит и становится время от времени то сильнее, то слабее. В конечном счете Ваши действия - это то, что действительно имеет значение. С помощью этих упражнений Вы можете все больше и больше осознавать свою готовность к изменению, причины, почему Вы могли бы продолжать держаться за свое расстройство пищевого поведения и причины, почему Вы хотите выздороветь. Этот осознанный шаг и поддержание осознанности в дальнейшем увеличат Вашу мотивацию продолжать придерживаться направления к выздоровлению, даже если Вы будете думать или чувствовать, что не хотите прикладывать усилия. Вы можете начать тренировать навыки в этом учебном пособии, и с этой практикой Вы изучите, как, принимая мысли, действовать согласно поставленной цели, бросая вызов сознанию Эда и не только получить мотивацию, но и помогать себе оставаться мотивированной и дальше.

ПОНИМАНИЕ СВОИХ ПРИВЫЧЕК

Итак, в предыдущих главах мы рассматривали механизм булимии, как диалектическая поведенческая терапия помогает с ней справиться, а также роль мотивации в вашем выздоровлении. Теперь попробуем осознать те модели поведения вашей жизни, которые не дают разорвать замкнутый круг переедания и очищения. Для этого будем использовать **анализ поведения (последовательность рассуждений)**, который использовали в главе 2. **Анализ поведения** — это процесс, который помогает шаг за шагом понять, что происходит внутри вас (мысли, чувства и телесные ощущения). Рассмотрим каждое звено в цепочке поведения человека с РПП: от провоцирующего события через внутренние переживания, приводящие к перееданию или рвоте, и последствия такого поведения. Мы также посмотрим, какие факторы повышают уязвимость к таким способам поведения (например, голодание, плохой сон, плохое самочувствие и т.д.).

Как может помочь анализ поведения

Анализ поведения может помочь вам в нескольких направлениях. Иногда жизненные события, вызывающие проблемы, происходят в такой быстрой последовательности, что разорвать их бывает слишком трудно. Изучение моделей поведения, приводящих к перееданию и очищению, должно помочь вам приостановить цепь событий.

Например, Лида в течение полутора лет в основном возвращалась вечером домой в хорошем настроении. Но, когда она еще не умела разбираться в своем поведении, чаще всего она приходила, и «почему то» набрасывалась на холодильник, обедалась до дурноты и вызывала рвоту после этого. Когда Лида научилась использовать самоанализ, она пришла к пониманию, что в действительности она сильно напряжена, когда возвращается домой. И когда при этом ее муж говорил ей едва ли больше, чем просто «Привет», она чувствовала себя никчемной, и появлялось множество навязчивых мыслей о том, что она нелюбима. Все это приводило ее к перееданию и очищению. Когда Лида, наконец, поняла, что происходит, она смогла использовать эти знания для уменьшения стресса, разговаривала с мужем о его поведении, управляла своими мыслями по-другому.

Понимание моделей поведения, причин и следствий, приводящих к перееданию и очищению, может помочь Вам не только чувствовать, но и, что более важно, обладать большим контролем над ними.

К примеру, пока Лида работала над событиями, провоцирующими ее приступы, растущее чувство контроля помогло ей использовать знания, чтобы изменить свое поведение. Осознание этих поведенческих цепочек может также помочь вычислить, какие именно приемы (мы их опишем дальше в этой книге) наилучшим образом помогут разорвать

цикл переедания и очищения.

Вам следует еще знать, что у самоанализа, как и у большинства вещей в жизни, есть много аргументов «за» и «против». Чтобы развить понимание собственного поведения, Вы, возможно, должны будете снова и снова анализировать мысли, эмоции и поступки. Требуется тренировка, чтобы научиться понимать поведение на достаточном уровне. И часто проведение такого анализа неприятно. Для успеха необходимо, чтобы Вы смотрели на болезненный опыт честно и детально. Это нелегко. Однако **положительный результат — это то, для чего Вы проходите этот трудный путь**. Вы сможете выиграть большую свободу от мыслей, чувств, ощущений и событий своей жизни, которые делают вас несчастной.

Несколько важных определений

В дальнейших рассуждениях мы будем использовать термины, которые могут быть Вам известны, но используются в непривычном смысле. Поэтому давайте начнем с нескольких определений только для того, чтобы быть уверенными, что мы понимаем их одинаково.

Восприимчивость. Это факторы, которые повышают Вашу физическую уязвимость к плохому самочувствию (или, если говорить в терминах DBT, к Эмоциональному Разуму), и поэтому более вероятной становится реакция в виде приступа переедания и последующего компенсаторного поведения. К факторам, повышающим восприимчивость, относятся голодание, слишком долгий/короткий или тревожный сон, болезненное состояние (например, повышенная температура при простуде), гормональные колебания, повышенная нагрузка (например сдача сессии в институте), или использование изменяющих сознание веществ (таких, как алкоголь или наркотики). Эти причины повышают вероятность переедания и очищения, но совсем не обязательно провоцируют такое поведение.

Капитуляция. К примеру, Вы можете сказать себе: *«Отлично, я уже испортил этот день, поэтому я могу с таким же успехом объестся»*. Капитуляция использует Ваше прошлое или будущее поведение, чтобы оправдать отсутствие изменений или контроля поведения в настоящем. Это заставляет оставаться человека на той же стадии пищевого расстройства, где он и находится.

Провоцирующие события. Люди часто называют такие события «триггерами» (спусковой механизм). Провоцирующие события, часто вызванные внешними обстоятельствами, заставляют Вас чувствовать себя плохо. Это может быть спор, критика в Ваш адрес или зрелище, вызывающее у Вас неприятное воспоминание. Провоцирующие события обычно происходят за несколько часов или минут до приступов переедания или очищения, после которых Вы почти всегда засыпаете (сон означает, что в это время не нужно управлять своими чувствами; если же приступ переедания случился после сна, это означает, что что-то побудило Вас проснуться.) Иногда провоцирующие события, в самом деле, трудно

идентифицировать: они могут не восприниматься буквально, как событие, происшествие. *Например, вид пустой квартиры по возвращении домой может быть провоцирующим событием, особенно если одиночество очень болезненно для Вас.*

Связующие факторы в поведенческой цепочке. Это мысли, чувства, ощущения, поступки и последующие внутренние переживания, случающиеся **после** провоцирующих событий. К ним относятся чувство стыда после критики, мысли о справедливости критики, сидение после этого в гостиной с выключенным светом и телевизором и т.д. Все это связующие звенья (мысли, чувства и поступки), приводящие к булимическому приступу.

Проблемное поведение. Люди с расстройствами пищевого поведения будут в основном говорить «*У меня трудности*», подразумевая свое проблемное поведение. В контексте данной книги, к проблемному поведению относятся чрезмерное ограничение в еде, переедания, рвота и прочие примеры *компенсирующего поведения* (см. главу 1). Хотя в более широком смысле под этим термином понимается любое ненормальное поведение человека.

Краткосрочные последствия. Это немедленные результаты проблемного поведения, наступающие обычно в период от нескольких секунд до нескольких минут после него. К ним часто относятся положительные чувства или ощущения, или нечто вроде облегчения после болезненных чувств или ощущений. Последнее почти всегда, если не всегда, заставляет Вас прибегать к перееданию и очищению.

Долгосрочные последствия. Это последствия, наступающие после краткосрочных результатов в течение нескольких минут или даже нескольких часов. Хотя краткосрочные последствия часто положительные или приводят к облегчению, долгосрочные, напротив, часто болезненны. К ним могут относиться чувства вины и стыда, мысли об очередной неудаче или возрастающее чувство потери контроля.

Поиск поведенческих цепочек

Ознакомившись с лексикой, относящейся к рассматриваемому вопросу, у Вас есть возможность отследить несколько поведенческих цепочек на собственном опыте. Предлагаем анкету для определения поведенческих цепочек, которая поможет вам отследить направление самоанализа. Сделайте несколько копий анкеты для разных вариантов анализа: когда Вы только переедали, когда Вы только вызывали рвоту, когда Вы делали то и другое. Если Вы переходили от переедания к последующему очищению, используйте анкету компенсирующего поведения, чтобы понять, как произошло очищение. Анкета компенсирующего поведения короче всей цепочки анализа и позволит легче осознать весь приступ.

После того, как Вы проанализируете несколько цепочек, самое время приступить к вычислению, какие модели поведения повторяются снова и снова.

Например, присутствовали ли факторы, повышающие восприимчивость в

большинстве анализов? Было ли что-то общее в провоцирующих событиях? Были ли схожие мысли, чувства и ощущения в цепочках Вашего булимического поведения? Какие общие последствия?

Осознание общих черт позволит Вам лучше узнать, какие события являются частью цепочки, приводящей к голоданию, перееданию и/или очищению. Лучшее понимание провоцирующих событий позволит Вам с большим успехом избежать приступов.

Анкета поведенческой цепочки

1. Какие факторы восприимчивости присутствовали перед Вашим перееданием/рвотой? Как Вы спали? Ограничивали ли Вы себя (ничего не ели более 3–4 часов) перед перееданием? Чувствовали ли Вы себя плохо? Использовали ли Вы изменяющие сознание вещества? Было ли что-нибудь еще, что сделало Вас более подверженной плохому самочувствию или стрессу?

2. Какое было провоцирующее событие? Что произошло в Вашем окружении/с Вами? Что Вы начали осознавать? Кто, что, кому сказал? Какое изменение произошло с Вами/вокруг Вас, спровоцировавшее Ваш последний приступ переедания/очищения?

3. Какова была Ваша немедленная реакция на провоцирующее событие, названное Вами в предыдущем пункте? О чем Вы подумали? Что почувствовали? Что сделали?

4. Какие другие связывающие события в поведенческой цепочке произошли между провоцирующим событием и приступом переедания/рвоты? О чем еще Вы думали, что еще чувствовали, что еще делали? Какие еще события произошли?

Ниже в таблице перечислите их. Для каждого связующего звена обведите кружком букву «М», если это мысли, «Э» — эмоции, «О» — ощущения, «Д» — действия, «С» — события.

Используйте дополнительную бумагу, если потребуется.

ДОМСЭ

ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ

5. Что произошло непосредственно перед приступом переедания/рвоты? О чем Вы думали, что чувствовали (это особенно важно) или делали (также очень важно)? Сдались ли Вы (то есть капитулировали)?

6. Как Вы себя чувствовали после переедания?

7. Краткосрочные последствия: как Вы себя чувствовали сразу после переедания? О чем Вы думали?

8. Долгосрочные последствия: как Вы себя чувствовали позже? О чем Вы думали?

Анкета компенсирующего поведения

1. Какие события произошли между перееданием и Вашим компенсирующим поведением? О чем еще Вы думали, что еще чувствовали, что еще делали? Какие еще события произошли? Ниже в таблице перечислите их. Для каждого связывающего события обведите кружком букву «М», если это мысли, «Э» — эмоции, «О» — ощущения, «Д» — действия, «С» — события.

Используйте дополнительную бумагу, если потребуется.

ДОМСЭ

ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ
ДОМСЭ

2. Какие компенсирующие поступки Вы совершали после переедания (ограничение, рвота и т.д.)?

3. Как Вы себя чувствовали после компенсирующего поведения?

4. Краткосрочные последствия: как Вы себя чувствовали сразу после компенсирующего поведения? О чем думали?

5. Долгосрочные последствия: как Вы себя чувствовали позже? О чем думали?

6. Если Вы посмотрите на цепочку событий, которую описали в анкете, что бы Вы могли сделать по-другому, чтобы разорвать эту цепочку, ведущую к перееданию и очищению?

Несколько полезных советов

Следующие советы помогут Вам в проведении поведенческого анализа.

1. Иногда бывает достаточно просто начать писать о том, что случилось в период проблемного поведения (переедание или компенсационное поведение). Оглянитесь назад, чтобы понять, что случилось вплоть до провоцирующего события.
2. Если Вам трудно вспоминать, запишите что-нибудь, что сможете восстановить в памяти. Спросите себя, что случилось непосредственно перед и после тех событий, которые вспомнились. Найдите все причинно-следственные связи, какие сможете.
3. Не переживайте, если не можете многое вспомнить в процессе какого-либо анализа. Чем чаще Вы будете заниматься анализом поведения, тем легче будет вспоминать детали.
4. Носите анкету с собой. Записывайте события сразу, как только они происходят. Если у Вас не окажется под рукой анкеты, запишите мысли просто на бумаге.

Интерпретация общих моделей поведения. После того, как Вы провели хотя бы два анализа, самое время связать их вместе. Ниже представлена анкета, которая поможет определить, какие общие модели обнаруживаются между приступами переедания/очищения.

Сделайте несколько копий анкеты, чтобы через некоторое время Вы могли пересмотреть снова.

Модели Вашего булимического поведения

Типичные факторы восприимчивости:

Типичные провоцирующие события:

Типичные чувства во время поведенческой цепочки:

Типичные мысли во время поведенческой цепочки:

Типичные ощущения во время поведенческой цепочки:

Типичные поступки во время поведенческой цепочки:

Другие типичные события во время поведенческой цепочки:

Типичные чувства сразу перед приступом переедания:

Типичные краткосрочные последствия переедания:

Типичные долгосрочные последствия переедания:

Типичные мысли, чувства, ощущения, поступки и события перед компенсирующим поведением:

Типичные компенсирующие поступки:

Типичные краткосрочные последствия компенсирующего поведения:

Типичные долгосрочные последствия компенсирующего поведения:

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе Вы узнали, как работать над своим поведением, проводя анализ приступов переедания и очищения. Вы заполнили анкету, анализирующую конкретный приступ булимического поведения, и получили несколько советов, которые помогут распознать, что происходит в поведенческой цепочке. После выполнения двух анализов, Вы заполнили анкету, показывающую общие модели поведения при приступах переедания и очищения. Выполнение этих заданий даст Вам базовое понимание навыков работы над поведением.

ГЛАВА 5

НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

В предыдущей главе мы рассмотрели, как можно растолковать модели поведения, приводящие к перееданию и очищению. В этой главе мы познакомим Вас с навыками, которые помогут разорвать эти циклы поведения. Более того, так как булимическое поведение для Вас может служить попыткой решения других проблем (см. главу 2), эти знания помогут найти новые пути урегулирования трудностей, приводящих обычно к голоданию, перееданию и очищению.

Юлия анализировала собственное поведение, чтобы понять, как ее переедания помогают уменьшить чувства страха и подавленности после напряженных дней на работе. И обнаружила, что когда она в конце дня видела много невыполненных пунктов в ее списке заданий на день, то уходила с работы очень напряженная. Далее Юлия приходила домой, где переедание освобождало ее от страха и подавленности. Когда же она начинала думать о том, как она много съела, это сразу вызывало злость на саму себя и чувство потери контроля над собой. Очищение на короткое время давало ей облегчение от этих эмоций, однако позже она испытывала стыд и вину.

Когда Юля узнала, как использовать навыки диалектической поведенческой терапии, это помогло постепенно разорвать замкнутый круг булимии. Она использовала осознанное поведение, чтобы улучшить собственную осведомленность о напряжении и страхе, возникающих на работе и по пути домой. Когда она чувствовала беспокойство или перенапряжение по возвращении домой, она использовала навыки регулирования эмоций, чтобы помочь себе справиться с этим. Когда ее эмоции были слишком интенсивны, она использовала навыки переживания кризисных ситуаций до тех пор, пока сильное желание переест не уходило.

В течение нескольких дней ей было трудно предотвратить желание ограничивать себя в еде, переждать и вызывать рвоту, несмотря на все усилия. В эти дни Юлия снова применяла навыки регуляции эмоций, чтобы помочь себе справиться с чувствами злости и потери контроля над собой. Она использовала навыки принятия в борьбе с перееданиями: Юлия признала, что справлялась отлично и не хотела все испортить — даже для того, чтобы получить временное облегчение. Тогда она возвращалась к своему намерению работать дальше над успехом.

Благодаря упорной работе она питалась рационально, и приступы переедания и очищения случались все реже и реже. Юлия лучше управляла своими чувствами, не прибегая к голоданию и булимическому поведению. Также она стала замечать кое-что еще: она начала использовать приемы ДПТ в других сферах своей жизни. Юлия обнаружила, что начала себя более уверенно вести на работе. Навыки осознанного поведения помогли ей более эффективно использовать свое время. Терпимое отношение к своим проблемам и

навыки принятия проблем и себя помогли ей осознать, что задачи могут часто оставаться незавершенными в конце дня, несмотря на ее старания. Она также применяла навыки межличностного общения, чтобы эффективнее вести переговоры. В целом, ощущение несчастья в жизни уменьшалось, и она чувствовала себя более уверенной в себе.

Пример Юлии иллюстрирует различные типы навыков, преподаваемые в курсе ДПТ, и как они могут работать. В следующих главах мы не только рассмотрим способы их применения, но и обучим **осознанному поведению, регуляции эмоций, навыкам межличностной эффективности и приемам перенесения стресса**. В каждой главе имеются анкеты и упражнения, которые помогут Вам закрепить знания. Чем большим числом навыков Вы будете обладать, тем эффективнее сможете управлять своими проблемами. Потратьте время на выполнение упражнений. Только длительная и частая практика принесет Вам пользу от выученных приемов. Наверняка те способы, которые Вы применяете сейчас, и Ваше булимическое поведение формировались в течение продолжительного времени. Относитесь к себе с терпением и дайте себе время научиться этому новому поведению. Поверьте, терпение и усилия принесут плоды на долгий период.

Что такое осознанное поведение?

Люди часто говорят: *«Жить настоящим моментом»* или *«Находиться в потоке событий»*. Эти фразы означают одно: все **мы способны полностью присутствовать в жизни**. Когда Вы можете быть целиком в настоящем, многое дано познать лучше, и жизнь ощущается более полной. А в возможности большую часть времени жить полной жизнью может оказаться несколько неожиданных преимуществ. Как только Вы станете более осведомленной о себе, своих трудностях, то будете готовы выбрать наилучшие варианты поведения в любой момент. Вместо того чтобы реагировать автоматически или с помощью отработанной привычки, Вы сможете отвечать более эффективно на изменения настоящего. Более того, хотя в настоящий момент времени может казаться, что большая осведомленность о проблемах только огорчает, тем не менее знание, получаемое через практику осознанного поведения, может воспитать большее душевное спокойствие.

Остановитесь на минуту, чтобы подумать над следующими вопросами:

- Действительно ли Вы ощущали льющуюся на Вас воду в душе этим утром?
- Когда Вы выходили на улицу, заметили ли разницу в температуре воздуха на улице и дома?
- Если Вы остановитесь купить кофе, заметите ли, на кого похож кассир?
- Разговаривали ли Вы сегодня по телефону, делая при этом что-либо еще?
- Если Вы пойдете на работу или куда-нибудь еще, как много деталей вокруг Вас способны заметить по пути?

Обычно используемое определение **осознанного поведения** имеет три важные части.

Осознанное поведение — это осведомленность (1) о текущем моменте (о настоящем) (2) с принятием (3). Давайте рассмотрим ближе каждый из этих элементов. Одно из определений осознанности — это **осведомленность, признание и реализация**.

Осознанная осведомленность — это больше, чем просто понимание чего-либо. Она включает также осознанное понимание вещей, принятие и воплощение того, что происходит. *Например, когда в последний раз Вы ходили в бакалейный магазин, могли ли при этом бессознательно класть продукты в свою корзину. Вы могли обнаружить, что стоите в кондитерском отделе и накладываете в сумку печенье с шоколадной крошкой, действительно не осознавая, хороший ли это выбор или нет. Или Вы могли бы «схватить» пробегающую мысль о том, что для Вас было бы лучше не покупать печенье.* Применяя навыки *осознанного поведения*, Вы бы полностью понимали, что совершаете, признавали сделанный выбор и осуществляли бы то, что необходимо для Вас. Зная все это, Вы могли бы изменить свое решение и положить печенье назад.

Осознанное поведение практикуется тысячелетиями во всех культурах на земле и помогает людям в страданиях и несчастьях. Навыки *осознанного поведения* — это базовые приемы ДПТ. Они считаются ключевыми, потому что когда мы увеличиваем осознание своих проблем и себя, мы каждый раз расширяем выбор возможностей. Растущие понимание и выбор делают для Вас более простым применение любых знакомых навыков; это относится и к другим известным приемам ДПТ. **Чем легче Вы используете навыки, тем легче будете решать проблемы в жизни и изменять беспокоящие модели булимического поведения.**

Полное осознание не гарантирует помощи, если Вы блуждаете в мечтах, глубоко завязли в воспоминаниях или сильно переживаете из-за того, что может случиться в будущем. Сейчас происходят настоящие события. Жизнь — это СЕЙЧАС. Действия, которые Вы осуществляете прямо сейчас, будут иметь вполне конкретные последствия. Тревога, которую Вы сейчас чувствуете, может предоставить ту важную информацию, которая впоследствии приведет к эффективным решениям. Беспокойство из-за того, что случилось или может случиться, болезненно. Прошлое свершилось — запомните то, что Вы должны из него извлечь, и проживайте свою жизнь сейчас. То, о чем Вы беспокоитесь, может произойти, а может и никогда не случиться. Действия с осознанием настоящей минуты помогут Вам обрести лучшее будущее, насколько это возможно. Волнение из-за прошлого или будущего, как правило, сдерживает человека от понимания вещей, которые могут быть важны и осуществлены прямо сейчас. Таким образом, осведомленность о текущем моменте — ключевое условие в *осознанном поведении*.

Наконец, Вы можете быть осведомлены о том, что происходит сейчас, и быть абсолютно несчастны из-за этого. Приятный опыт легко принять. Наверняка Вы когда-либо получали хорошие новости: например, о том, что выиграли в лотерею. Спрашивали ли Вы себя: «Почему мне?» Проклинали ли Вы судьбу или злились на организаторов лотереи? Конечно, нет. Но принятие болезненных ситуаций гораздо труднее. Если после получения

приза Вы поймете, что организаторы лотереи ошиблись и вам нужно вернуть приз назад, Вы, вероятно, будете расстроены. Это будет больно. Если после этого Вы начнете говорить себе о том, что глупо ошиблись, злиться на организаторов лотереи за то, что они сделали свои неправильно выдали приз, или ломать голову над способом, как выйти из ситуации, Вы, скорее всего, продлите свою боль или ухудшите ее. Таким образом, Вы добавите страдание к Вашей боли.

Вы когда-нибудь слышали фразу «*Боль неизбежна, но страдание необязательно*»? Это как раз часть принятия во *осознанном поведении*. *Осознанная осведомленность* о своих проблемах не спасет вас от боли — это правда! Жизнь иногда будет болезненной. Но *осознанное поведение* может освободить Вас от несчастья и страданий.

Боль или страдание?

Итак, какова разница между **болью**, с одной стороны, и **страданием** — с другой? Если Вы повредили палец ноги — физическая боль неизбежна. Это природное свойство — ощущать физическую боль в случае увечья. *Горечь и страдание* приходят, когда Вы злитесь на себя за неуклюжесть, когда Вы злитесь на кого бы то ни было, если он занимает стол, который собирались занять Вы, или когда Вы беспокоитесь о том, как еще долго боль будет длиться. Также вспомните друга, сделавшего Вам критическое замечание, и Вы почувствовали себя обиженной. Это человеческая природа — чувствовать боль, когда он сталкивается с каким-либо видом критики. Горе и страдания усиливаются, когда Вы проводите следующие несколько часов, прокручивая в памяти, что сказал Ваш друг, думая о других критических комментариях, которые сделали Вам, и пропускаете поворот на короткий путь к облегчению, поскольку были так поглощены мыслями.

Боль — это то, что Вы чувствуете непосредственно тогда, когда происходит что-либо неприятное; **горе и страдание** наступают, когда Вы думаете или совершаете поступки, которые расстраивают Вас после того, как Вы закончите о них думать или совершите.

Осознанная осведомленность о проблемах означает позволить себе прекратить обвинять себя или других и тем самым остановить бесполезные злость, вину и стыд. В то же время это может освободить Вас от страданий: *осознанная осведомленность* о проблемах призвана помочь рассмотреть их так, чтобы получить полезный опыт. Как только Вы научитесь их узнавать, Вы сможете действовать по-другому в будущем.

Это сложная тема, и мы вернемся к этим соображениям, когда будем обсуждать эмоциональную регуляцию и навыки принятия. И, конечно, то, о чем мы сейчас говорим, требует усердной работы. Изменения, которые может принести *осознанное поведение*, будут проявляться медленно. Отрабатывая следующие навыки, помните, что **самое главное — это практика, практика и еще раз практика.**

Навыки Осознанности

Итак, мы немного обсудили, что такое *осознанное поведение*, и что оно позволяет сделать для конкретного человека. Теперь рассмотрим этот подход пошагово, чтобы узнать, как работает в действительности осознанность. Многие учения и методики по развитию осознанности начинаются с **познания дыхания**. Ваше дыхание всегда с Вами. Когда Вы тренируете осознанность к дыханию, то не должны делать ничего особенного: это можно выполнять фактически, когда угодно и где угодно.

Дыхание, кроме всего прочего, еще и один из интереснейших методов тренировки осознанности, поскольку может быть не только автоматическим, но и сознательным.

Тест: Осознанное дыхание

Итак, давайте потренируемся прямо сейчас. Сядьте на стул и поставьте обе ступни на пол. Сядьте прямо, выпрямив позвоночник, держа спину прямо. Примите расслабленную позу, но будьте внимательны. Вы могли бы представить нить, тянущуюся вдоль позвоночника до макушки головы. Держите свой позвоночник по линии нити, чтобы сидеть прямо, но не скованно. После прочтения инструкций позвольте своим глазам отдохнуть в нейтральной точке перед собой на уровне угла в 45° ниже горизонта.

- 1. Отыщите место в своем теле, в котором Вы ощущаете свое дыхание. Оно может быть там, где воздух входит и выходит из ноздрей. Это может быть ощущение воздуха в горле или поднятие и опускание плеч, груди или живота.*
- 2. Позвольте Вашему вниманию мягко остановиться на этом месте.*
- 3. Отметьте, какое у Вас дыхание. Задача — не думать о точке, а действительно почувствовать его.*
- 4. Просто позвольте себе дышать естественно. Не изменяйте Ваше дыхание специально. Оно не должно быть глубоким или медленным, поверхностным или быстрым.*
- 5. Отметьте, когда Ваше внимание сбивается. Оно может сбиваться из-за звуков, мыслей, воспоминаний, вздохов или других ощущений.*
- 6. Отметьте, из-за чего оно сбилось.*
- 7. Мягко перенесите Ваше внимание на ощущения от дыхания.*
- 8. Делайте это снова и снова.*
- 9. Тренируйте несколько минут (1–2 минут достаточно для начала). Если захотите, попробуйте дольше.*

На что было похоже первое упражнение?

Как Вы ощущали свое дыхание?

Было легко или трудно заметить чувства или свое дыхание?

Как часто Ваше внимание сбивалось? Часто или редко?

На что Ваше внимание отвлекалось?

Каково Ваше мнение (оценка) об упражнении?

Ниже приводим три других простых навыка тренировки *Осознанности*, которые Вы можете использовать.

Посчитайте свое дыхание от одного до десяти: один — на вдохе, два — на выдохе, три — на вдохе, четыре — на выдохе и т.д. Когда Вы заметите, что внимание сбилось с дыхания, вернитесь к счету вдохов-выдохов. Даже если Вы никогда не досчитаете до одного или двух, упражнение будет эффективным, если будете стараться вернуть внимание назад к счету «один», когда заметите, что внимание сбивается. Вы можете заметить, что досчитали до одиннадцати. Если это случилось, то означает, что Вы не были сосредоточены на подсчете Вашего дыхания, потому что не остановились на десяти и не вернули свое внимание к одному. Перенаправьте свое внимание, не осуждая себя, к одному.

Вы можете сосредоточиться на остановке между вдохом и выдохом. Во время дыхания обратите больше внимания на паузы между вдохом и выдохом. Когда Ваше

внимание начнет рассеиваться, просто отметьте это, не оценивая никак, и верните его обратно к паузам.

Вы можете выполнять упражнение «треугольное дыхание». Во время вдоха считайте до десяти, затем задержите дыхание и считайте до десяти и затем во время выдоха также считайте до десяти. Вы можете менять скорость счета, чтобы упражнение было комфортным.

Также тренируйте Осознанность к себе, выполняя упражнения с дыханием, если Вы вспомните о них или если кажется, что они помогут в обычной жизни. Вы можете изучить множество доступных упражнений по развитию Осознанности к себе, чтобы выбрать те из них, которые будут подходить лично Вам. Цель этих занятий в том, чтобы они стали привычными настолько, чтобы проникнуться Осознанностью к себе и быть все более заботливой и настоящей день ото дня.

У людей существует широкий набор реакций на упражнения *Осознанности*. Они могут быть трудными или, напротив, казаться бессмысленными. Когда Вы начнете думать об упражнениях, что они трудные или мучительные, отметьте свои чувства. Эти слова часто заставляют людей прекращать занятия, поскольку они думают, что упражнения *Осознанности* слишком сложные. На самом деле, опыт просто незнакомый, но с частой практикой он станет привычным. Мы настаиваем на том, чтобы Вы продолжали тренироваться, даже если могут появиться негативные мысли о процессе. Вы можете отметить эти побуждения прекратить практиковаться, потому что Осознанность к себе столь непривычна, и после Вы можете вернуть свое внимание назад к упражнениям. Просто отметьте мысли, чувства, ощущения, выбивающие вас из процесса тренировки; осознайте, что это просто мысли, чувства и ощущения (не факты) и вернитесь к практике. Во время тренировки Вы можете обнаружить, что Ваши мысли успокаиваются. Это сделает тренировку *Осознанности* одновременно более знакомой, приятной и более ценной для Вас. Будьте готовы получать различный опыт каждый раз, как только захотите потренироваться в *Осознанности*. Во время тренировок Вам может казаться, что они — то сложные, то простые, или наоборот. Вы можете заметить эти критические мысли (об оценке впечатлений как сложных или легких) и вернуть свое внимание назад к практике. Старайтесь подходить к практике *осознанности* с любопытством и интересом.

Навык наблюдения (наблюдение за событиями) и способность замечать

Первое упражнение, как Вы могли бы подумать, было примером классической тренировки *Осознанности*. Вы садились и настраивались целенаправленно тренировать *Осознанность*. Однако часть реальной пользы от *Осознанности* — это способность применять ее в повседневной жизни. Это ситуации, в которых приходит мастерство. Ведь Вы,

скорее, используете эти навыки в ежедневных делах, нежели сидя в тишине. В то же время это помогает познавать каждый из навыков в классической форме: воспринимать их более естественно сейчас и делать более желательными для применения позднее.

Вы уже приобрели первый навык. Когда Вы ощущали собственное дыхание, то тренировали способность наблюдать — это направление Вашего внимания. Но не только: способность наблюдать также подразумевает отступление внутренне на маленький шаг назад, который позволяет взглянуть на вещи более ясно.

Представьте себя на параде. Не просто наблюдающей действие со стороны, а находящейся прямо в центре марширующих рядов. В действительности же Вы не шествуете с ними и не являетесь частью парада; Вы просто удивлены бесцельностью его движения. На параде вращатели жезлов, клоуны и различные костюмированные люди идут навстречу Вам. Все перемешалось. Вы чувствуете, как Вас толкают. Совсем, как в жизни.

А сейчас выйдите из толпы. Отступите на обочину. Понаблюдайте за тем, что происходит на параде. Вы можете представить, что чувствовали бы себя немного спокойнее. Сейчас Вы можете видеть, что происходит на самом деле. Вы отмечаете, что происходит со стороны, не будучи увлеченным событием. Вы можете даже вообразить, что взлетели над парадом на воздушном шаре. Сейчас Вы по-прежнему видите действие, но не вовлечены в него, поэтому охватываете больше событий, происходящих в мире, чем просто парад. Сделайте шаг назад, чтобы изменить степень своей вовлеченности, чтобы наблюдение стало эффективным.

И еще одно дополнение перед тем, как мы обсудим варианты тренировки. **Способность наблюдать** — это словно тефлоновое покрытие в Вашем сознании, которое не дает пригорать. Например, пока Вы наблюдаете свое дыхание, появляется отвлекающая мысль. Когда Вы не натренированы на *осознанность*, то можете легко отвлечься и «пригореть» к этой мысли. Возможно, она о том, что случилось, что вызывает у Вас чувство неловкости. И Вы могли бы начать судить себя, критиковать за поведение в этой ситуации, или думать о том, насколько несправедливо повели себя другие. Но теперь, когда Вы тренируете *осознанность*, как только возникают подобные мысли, Вы просто наблюдаете их и затем позволяете им уйти, если так лучше для Вас. Вы не тратите время на анализ и спор с ними. Вы даже не пытаетесь вытолкнуть их, а просто позволяете им начаться и закончиться, не прикладывая к этому усилий. Сковорода принимает любую еду, которую Вы положите на нее, не отталкивая и не привязываясь к ней.

Способность наблюдать в повседневной жизни

Ниже приведены некоторые способы тренировки *осознанности* в повседневной жизни. Выберите наиболее подходящие и выполняйте их в течение нескольких дней:

1. *Найдите другие проявления своего дыхания, чтобы попрактиковаться в способности их замечать. Используйте в качестве руководства примеры, приведенные в первом упражнении: чувство дыхания во время вдоха и выдоха*

из ноздрей, ощущение воздуха в гортани, поднятие и опускание Ваших плеч, груди или живота и т.д.

2. Внимательно изучите свое тело. Начните с макушки головы. Отметьте любые ощущения, которые Вы почувствуете. Медленно переводите свое внимание ниже. Отмечайте ощущения каждой части своего тела — лица, шеи, плеч, рук и т.д. Обратите внимание, если Вы застрянете на какой-либо части или «проскочите» мимо.
3. Тренируйте слух. Просто отмечайте звуки внутри и вокруг вас. Обращайте внимание на то, как они приходят и звучат. Если Вы слышите звук, который кажется более постоянным, например отопление или кондиционер, прислушайтесь к нему. Заметьте, как почти каждый звук постоянно меняется.
4. Потренируйте свое зрение. Найдите какой-либо объект — цветок, картину или что-либо, имеющее детали. Отметьте, что Вы видите.
5. Отмечайте, что Вы видите, просто смотря на объекты, окружающие Вас. Обращайте внимание на цвет, текстуру и форму.
6. Тренируйтесь замечать свои мысли. Это может быть трудным. Работайте, позволяя своим мыслям проезжать, как машины по улицам. Не останавливайте их. Не прыгайте и не торопитесь. Как только у Вас будет лучшее получится замечать свои мысли, Вы увидите, что они могут приходить часто, но не спутываться так сильно. Они становятся намного меньше похожи на диалоги или монологи, а воспринимаются просто как набор мыслей, соображений, которые появляются и проезжают, как машины по шоссе.
7. Замечайте свои мысли как спонтанные идеи, а не как факты или истину. Обратите внимание: Вы можете подумать так же просто, что небо оранжевое с зелеными полосами, как Вы думаете, что находитесь на планете Земля. Одна идея может быть ложью, другая — правдой. Тренируйтесь замечать свои мысли не как правду или ложь, а просто как мысли, появляющиеся у Вас в голове.
8. Тренируйтесь замечать Ваши эмоции. Начните осознавать, что Вы чувствуете прямо сейчас. Наблюдайте настоящие ощущения в своем теле, которые являются частью Ваших чувств. Обратите внимание на напряженность, тяжесть, легкость, теплоту, холод и все что угодно, что сопровождает Ваши эмоции.

Мы рассмотрели несколько способов научиться замечать чувства, мысли, события внутри и вокруг Вас. Постарайтесь использовать их все максимально. Используйте их, чтобы придумать свои собственные способы. Гораздо более важно то, что, начав использовать

внимание в описанных упражнениях, Вы будете использовать эти навыки в ежедневной жизни.

Навык описывать. Применение осознанного мышления: фиксация событий

Фиксация событий означает следующее: применять свои мысли, чтобы описать то, что Вы *осознанно* проживаете. Это может быть тяжелее, чем кажется. Большую часть времени мы используем интерпретации, суждения и предположения о том, что мы испытываем. Это то, что мы делаем с нашими мыслями большую часть времени.

Например, коллега идет навстречу Вам по коридору. Вы здороваетесь, но она не отвечает. Вы немедленно начнете думать, что она, наверное, обижена на Вас. Вы ищете в памяти, что же Вы сделали, и начинаете говорить себе, что Вы неудачник. Вы начинаете чувствовать себя очень смущенно и злиться на себя или на коллегу.

Случалось ли с Вами подобное? Давайте посмотрим поближе на эту ситуацию. Пока у нас нет больше информации о ситуации, а только то, что мы описали: Вы сделали несколько предположений, интерпретаций и суждений. Все это действительно произошло в ситуации, когда Вы поприветствовали коллегу, а она прошла мимо. Но она могла быть погружена в свои мысли и занята своими проблемами. Она могла не услышать Вас. Она могла быть смущена из-за того, что что-то сделала Вам и из-за этого избегает Вас.

Как же это выглядит с точки зрения *осознанного поведения*? Вы сказали «Привет», но она прошла молча мимо. Используя навык *описывать*, Вы смотрели бы на свои мысли именно таким образом. Вы наткнулись бы на факты и отстранили все прочие мысли. Это не означает, что в некоторые моменты времени Вы не выдумывали бы, что произошло и, возможно, говорили бы ей об этом. Это означает только то, что в момент происшествия Вы заметили бы ситуацию, обратили внимание на факты, избавились от интерпретаций, предположений и суждений и просто не вели бы себя так, будто эти интерпретации, предположения и суждения являются правдой.

Используя наш предыдущий пример на параде, после того, как Вы ступили на тротуар, просто отметьте, что Вы видите. Представьте, что говорите себе: *«Клоуны, трубачи, барабанщики...»*, — и т.д. Или вот еще пример: ведущий новостей спорта по радио, который описывает события в игре. Этого вполне достаточно для того, чтобы Вы поняли, что происходит на стадионе. Это умение фиксировать события.

Фиксация Ваших событий

Каждое из упражнений, которое Вы использовали для тренировки наблюдения своих переживаний, может быть использовано как упражнение на *описание событий*. Пока Вы практикуетесь, просто работайте над описанием каждого события до тех пор, пока не станете

осознавать его. Например, в наблюдении за своим дыханием отметьте свои ощущения во время дыхания: *«Прохлада в ноздрах... поднятие плеч... напряжение в груди... теплый воздух в ноздрах... плечи опускаются»*. Прodelайте это для каждого упражнения. Для фиксации мыслей, Вы могли бы пытаться говорить себе: *«У меня мысли о работе»*, или: *«У меня просто появились мысли о коллеге»*, или просто: *«Мысли о счетах»*.

Навык участвовать. Жить с осознанным поведением:

участвовать в событиях

У нас есть несколько фраз на тему случаев, когда человек полностью вовлечен в то, что происходит. Это случается, когда Вы общаетесь, *увлечены* занятием или поглощены чем-либо, что делаете без переживаний о том, как это выглядит, вопросов к себе и просто, не пытаясь осмыслить это. Михай Чиксентмихайи, психолог, изучавший оптимальные состояния, назвал это потоком. Некоторые люди называют это «находиться под влиянием момента». В этой фразе может быть ощущение пассивности, даже если происходит что-нибудь сложное. Однако это не то же самое, что делать что-либо бездумно — Вы точно осознаете то, что делаете.

Мы будем настаивать на обучении умению или способности заниматься деятельностью **увлеченно**. Обычным примером этого является *музыкант, знающий свой инструмент. Он так отрепетировал музыкальную партию, что сейчас играет достаточно хорошо, и все ноты и переходы удаются без усилий. Он полностью знает свой инструмент, свои пальцы и звуки, которые получаются в результате его игры. Между ним и тем, что он делает, проходят несколько, если не сколько угодно, мыслей. Если он допускает ошибку, то заканчивает играть, не сбиваясь с такта, и без самокритики. Другой пример — натренированный спортсмен. В игре он понимает свое тело, тело своего оппонента и то, что он делает. Нет времени вырабатывать стратегию или пересматривать ход. Его осведомленность о том, что происходит, видение возможности выиграть — это то же самое.*

Это примеры людей, профессионально выполняющих трудные задачи. Так или иначе, Вы, возможно, тоже видите себя профессионалом в некоторой деятельности, и можете вспомнить аналогичный опыт вовлеченности в занятие. Однако совсем не обязательно играть на инструменте или быть спортсменом, чтобы оказаться в потоке или быть *увлеченным*. Существует множество дел в повседневной жизни, которые требуют умений и обязательств, даже если многие из нас не признают их таковыми.

*Например, участвовали ли Вы когда-либо в очень увлекательной беседе? Что происходило во время разговора, который так сильно Вас увлек? Может быть, показалось, что все остальное окружающее Вас постепенно померкло. Может быть, Вы были даже в очень шумном месте — таком, как людный ресторан, но события вокруг мало влияли на то, что Вы говорили. Вы когда-либо были увлечены фильмом настолько, что смеялись и плакали вместе с героями? Или, возможно, были увлечены пазлом, вязанием, чтением книги, десятками других занятий, во время которых были только Вы и Ваше занятие. Это могло длиться некоторое время или случаться короткими вспышками. Если у Вас был такой опыт, пусть даже в течение непродолжительных моментов, — это **навык участвовать**.*

Обучение навыку участвовать

Немного подумайте о моментах, когда Вы были увлечены. Ответьте на следующие вопросы.

Каким занятием Вы были увлечены, пусть даже на короткое время?

В то время, когда Вы были увлечены, вспомните, думали ли Вы много или мыслей было немного, и они были редки? О чем Вы думали?

В то время, когда Вы были увлечены, было ли у Вас чувство, что занятие трудное, или что Вы напрягаетесь, или, наоборот, занятие относительно легкое, и Вы даже испытывали радость?

Подумайте над периодами, когда Вы точно не были увлечены. Ответьте на следующие вопросы.

Чем Вы занимались, когда не были увлечены занятием? Вспомните, в течение этого времени думали ли Вы много, или мыслей было немного, или они были редки? О чем Вы думали?

В тот момент, когда Вы что-то делали безучастно, было ли у Вас чувство, что занятие трудное, или что Вы напрягаетесь, или, наоборот, занятие относительно легкое, и Вы чувствовали радость? Какие чувства Вы помните?

Если Вы смогли привести примеры, найдите отличия между двумя вариантами вопросов и ответов, описанными выше. Умение заинтересоваться в жизни — один из самых важных навыков в ДПТ и может стать самым полезным средством в борьбе с булимией и прочими проблемами. Жизнь с заинтересованностью и знанием навыков принесет гораздо больше, чем Вы хотите и ждете от жизни.

Конечно, это требует работы. Во время изучения новых навыков и изучения того, как иначе реагировать на старые проблемы, Вы должны будете предпринять много шагов. Рассмотренные нами навыки *Осознанности* часто могут использоваться последовательно. Например, Вам, вероятно, необходимо наблюдать за тем, что происходит, когда Вы склонны расстраиваться в определенных ситуациях. Далее может быть полезным использование навыка описывать, чтобы ясно понимать, что произошло и каковы факты ситуации. Об этом шла речь, когда Вы тренировались поведенческому анализу в главах 2 и 4. Навык описывать поможет Вам понимать, что происходит в проблемный момент. Это также должно помочь во время применения новых навыков и поведения. Когда Вы научитесь новому поведению и навыкам, и они станут для Вас более естественными, Вы сможете применять навык участвовать.

Участвовать в Вашей жизни: дальнейшие упражнения

Составьте список занятий, для выполнения которых у Вас есть некоторые навыки. Примерами может быть пение, вязание, разгадывание кроссвордов, игра в теннис, рисование, игра в видеоигры — что угодно. Вы не обязаны знать, как идеально выполнять эти занятия, быть чемпионом или экспертом.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Потренируйтесь на этой неделе над использованием навыка участвовать в каждом из перечисленных занятий. Дайте себе несколько минут для того, чтобы настроить себя на

занятие. Будьте внимательны к тому, что делаете. Позвольте самокритике, сомнениям в качестве выполнения и другим беспокойствам проходить мимо сознания и не задерживаться в нем. Иногда помогает выполнять занятие некоторое время без увлечения. Заметьте мысли, проходящие в сознании. Заметьте, если Ваше внимание отклоняется. Тогда применяйте навык участвовать. Заметьте все изменения. Запишите ниже все, что Вы отмечаете.

Занятие 1:

Если Вы выполняете занятие сначала безучастно, или же участие сменяется отсутствием интереса, каковы были Ваши ощущения, когда Вы были вне участия?

Когда Вы применяли навык участвовать, на что были похожи Ваши переживания? О чем Вы думали и что чувствовали?

Занятие 2:

Если Вы выполняете занятие сначала безучастно, или же участие сменяется отсутствием интереса, каковы были Ваши ощущения, когда Вы были вне участия?

Когда Вы применяли навык участвовать, на что были похожи Ваши переживания? О чем Вы думали и что чувствовали?

Занятие 3:

Если Вы выполняете занятие сначала безучастно, или же участие сменяется отсутствием интереса, каковы были Ваши ощущения, когда Вы были вне участия?

Когда Вы применяли навык участвовать, на что были похожи Ваши переживания? О чем Вы думали и что чувствовали?

Занятие 4:

Если Вы выполняете занятие сначала безучастно, или же участие сменяется отсутствием интереса, каковы были Ваши ощущения, когда Вы были вне участия?

Когда Вы применяли навык участвовать, на что были похожи Ваши переживания? О чем Вы думали и что чувствовали?

Занятие 5:

Если Вы выполняете занятие сначала безучастно, или же участие сменяется отсутствием интереса, каковы были Ваши ощущения, когда Вы были вне участия?

Когда Вы применяли навык участвовать, на что были похожи Ваши переживания? О чем Вы думали и что чувствовали?

Занятие 6:

Если Вы выполняете занятие сначала безучастно, или же участие сменяется отсутствием интереса, каковы были Ваши ощущения, когда Вы были вне участия?

Когда Вы применяли навык участвовать, на что были похожи Ваши переживания? О чем Вы думали и что чувствовали?

Занятие 7:

Если Вы выполняете занятие сначала безучастно, или же участие сменяется отсутствием интереса, каковы были Ваши ощущения, когда Вы были вне участия?

Когда Вы применяли навык участвовать, на что были похожи Ваши переживания? О чем Вы думали и что чувствовали?

Однонаправленно

Мы живем в культуре, в которой мультизадачность поощряется и часто ожидается от нас. На работе заполнение бумаг, ответы на звонки и принятие пищи одновременно часто является нормой. Дома уборка, приготовление обеда и планирование завтрашних задач одновременно считаются признаком эффективного человека. Последствия такого поведения, однако, редко обсуждаются. Вы могли заметить, что качество выполнения каждой из задач, выполненных одновременно, низкое. Еще более важно, что мультизадачность провоцирует стресс. Стресс может сделать человека подверженным многим проблемам, включая булимическое поведение.

Выполнение *одного дела за раз (однонаправленно)* — непопулярная стратегия, но в этом есть плюсы. Сосредоточение на выполнении одного дела за раз может доказать Вашу состоятельность и уменьшить уровень стресса в организме. Иногда выполнение одного дела за раз помогает закончить список выполненных заданий быстрее, чем если пытаться выполнить все одновременно. Вдобавок к этим плюсам, сосредоточение на выполнении одного дела за раз помогает успокоить свой разум. Назовем умение фокусироваться на одном занятии за раз *однонаправленностью*. Наши упражнения часто приводят к *однонаправленности*, потому что Вы сосредотачиваетесь на осознании одной вещи, и эта вещь — строго одна за один раз.

Итак, мы поверхностно обсудили вопрос выполнения одного дела за раз. Важно понимать, что *однонаправленность* — это еще и удержание в голове на время одной мысли. Это означает, что во время мытья посуды Вы не думаете о том, что произошло ранее, или о том, что будете делать позже. Ваши мысли о мытье посуды.

Короче говоря, навык *однонаправленности* означает умение думать о ходьбе, когда Вы идете; сидении, когда Вы сидите; еде, когда Вы едите, и т.д.

Предлагаем несколько упражнений, чтобы помочь усвоить *однонаправленность действий*.

Действовать однонаправленно

Выберите занятие, которое Вам нравится, например такое, как смотреть телевизор, играть с домашним питомцем, или заниматься садоводством. Выполняйте его однонаправленно. Отметьте, как Вы себя чувствовали во время и после выполнения.

Тренируйте навык *однонаправленности* по несколько минут каждый день. Применяйте его в течение любого занятия, которое Вы нормально выполнили в этот день (мытьё посуды, езда на работу, отбор грязной одежды для стирки и т.д.). Делайте только его. Не делайте несколько задач одновременно; старайтесь думать только о выполняемом действии. Используйте анкету ниже для записи результатов.

Занятие 1:

Как Вы чувствовали себя во время и после занятия?

Занятие 2:

Как Вы чувствовали себя во время и после занятия?

Занятие 3:

Как Вы чувствовали себя во время и после занятия?

Занятие 4:

Как Вы чувствовали себя во время и после занятия?

Занятие 5:

Как Вы чувствовали себя во время и после занятия?

Занятие 6:

Как Вы чувствовали себя во время и после занятия?

Занятие 7:

Как Вы чувствовали себя во время и после занятия?

Ценность применения этого навыка и выполнения задания в том, что Вы формируете у себя способность управления вниманием и направления его туда, куда Вы хотите, в любой момент времени. Когда Вы находитесь в состоянии стресса, или вокруг Вас происходит

множество событий, такая практика помогает сохранить сосредоточенность, чтобы впоследствии действовать более эффективно. Она также может помочь сохранить спокойным Ваш разум. Когда он спокойнее, то легче делать эффективный выбор. Вы можете заметить это во время тренировки, однако может потребоваться повторение приема *одно дело за раз* для достижения успокаивающего эффекта. **Держите это в уме и тренируйтесь!**

Навык безоценочность. Развитие принятия: уменьшение страдания

Когда мы впервые ввели понятие *осознанного поведения*, мы сказали, что Вы можете понимать это, как осознание текущего момента с принятием. Прежде чем перейти к обсуждению *навыков стрессоустойчивости*, необходимо сказать несколько слов о том, что означает термин *осознанность без оценки*, или *самообладание*. Самообладание в том смысле, в котором мы будем использовать этот термин, относится к способности сохранять одно и то же психическое состояние как в желанных, так и нежеланных ситуациях. Если Вы способны на это, то сможете применить все Ваши знания к любым ситуациям, сможете справляться с ними и при хорошем настроении и при плохом.

Критика занимает важное место в жизни. Мы определенно должны использовать критику при выборе хорошей работы, места жительства, учебного заведения и множества других важных вещей в жизни. Зачастую наиболее эффективно мы выбираем из разных вариантов, когда детально оцениваем, что каждый из них нам даст, и какие будут последствия от принятия одного из них. К примеру, Вы могли бы выбирать работу, руководствуясь сочетанием критериев: соответствуют ли требования работодателя Вашим умениям, какова зарплата, время езды до работы, атмосфера на работе и множество других соображений. Общаясь с другими, мы могли бы сказать, хорошая это работа или нет, без необходимости объяснять все детали (M. Linehan, 1993b).

Это может быть очевидным, но важно обращать внимание на то, что если Вы говорите другому человеку о том, что работа была плохой без объяснений причин, то оставляете его без понимания, почему на самом деле она такая. Это необязательно проблема, если мы только не ведем себя так регулярно. Подумайте, как часто сегодня Вы сказали или подумали о том, что что-либо было хорошо или плохо. Многие из нас дают такую оценку, на самом деле точно не понимая почему. *Например, Вы могли бы сказать, что хорошо играете в теннис. Но в чем именно Вы хороши? У Вас сильная подача? Или сильный удар слева? Может быть, Вы все это осознаете, а может, и нет. Или Вы можете сказать, что плохи в математике. Знаете ли Вы точно, что у Вас не получается в ней? Вам не хватает понимания правил? Вы торопитесь, решая сложные задачи, и из-за этого делаете ошибки? И почему эта ясность мысли имеет значение?*

Она важна потому, что если Вы знаете, что делаете что-либо хорошо, то можете

сделать максимум, что в Ваших силах. Если Вы знаете, что Вам что-либо не удастся, то можете работать над улучшением или сгладить свои слабые места. Уход от оценки и обращение внимания на детали может дать Вам важную информацию. Если Вы просто сказали, что плохи в математике, знаете ли Вы, как это исправить?

Один способ узнать это — использовать хладнокровную *безоценочность*, которая поможет быть в большей связи с происходящим. Находясь под влиянием эмоций, Вы обязательно упустите то, что может быть важным для Вас. *Осознание текущего момента без оценки* может помочь более эффективно отвечать на происходящее.

Более того, когда люди критикуют, они чаще реагируют более эмоционально на то, что критикуют. Вспомните, когда Вы последний раз говорили о том, что что-либо было плохо. Скорее всего, Вы испытывали долю антипатии, неприязни, раздражения или даже гнева. Чем сильнее эти эмоции, тем труднее действительно понять, с чем мы имеем дело. Даже позитивная критика может мешать. Присутствие положительных эмоций также может затруднить реальную оценку вариантов выбора. Вспомните момент, когда Вы или Ваш знакомый дружил с кем-то, кто был «действительно хорош», но стало ясно, что Вы или он просмотрели много недостатков.

Существует старая буддистская история о фермере и его сыне, которая проиллюстрирует то, что мы сейчас обсуждаем.

Однажды утром после страшного урагана мудрый старец совершал утренний поход в город по своему привычному пути мимо соседского ранчо. Этим утром он встретил хозяина, который восстанавливал ограду загона для скота. Мудрец спросил, что случилось, и фермер объяснил, что ураган напугал одного из его жеребцов. Лошадь ударила ограду, разрушила ее и выпустила остальных лошадей. Фермер прорыдал это, говоря, какая ужасная ситуация произошла. Мудрец ответил: «Плохо это или хорошо — сложно судить». Старец продолжил свой путь, а расстроенный фермер не знал, как понимать эту фразу.

На следующий день старец снова встретил фермера, который на этот раз светился счастьем. Когда он спросил фермера о том, что его осчастливило, тот указал на загон для животных, говоря, что его жеребец вернулся вместе с остальными лошадьми и еще несколькими дикими кобылами. Фермер заключил, что это, действительно, хорошее событие. Мудрец ответил снова: «Хорошо или плохо — трудно сказать».

На следующий день старец наткнулся на фермера опять. Фермер был совершенно расстроенным и объяснил, что его сын попытался оседлать одну из диких кобыл, и она его скинула. Он сломал ногу. Фермер жаловался на то, что это было очень плохо. Опять, как Вы, наверное, уже догадались, старец сказал: «Плохо или хорошо — трудно сказать». И, как Вы могли предположить, фермеру уже надоело сумасшествие старика.

На следующий день старец опять проходил мимо фермы. На этот раз у фермера был цветущий вид. Мудрец спросил, как чувствует себя его сын, и фермер объяснил, что вчера

был набор в армию, сына хотели забрать под угрозой смертной казни. Но вынуждены были оставить из-за его сломанной ноги. Фермер сказал, что это, действительно, хорошее событие. Старец ответил, конечно же: «Хорошо или плохо — трудно сказать». И фермер, наконец, все понял.

Применение навыка Безоценочность.

Один из первых шагов в использовании *Безоценочности* — это научиться замечать моменты, когда Вы высказываете суждения. Вспомните, что Вы говорили в течение прошедшего дня. Какие замечания Вы делали? Ниже запишите все, что вспомните.

Далее составьте список критических замечаний, которые Вы будете делать в следующие несколько дней. Попробуйте отметить, как много замечаний Вы делаете, и записать их. Это может оказаться трудным для выполнения, но постарайтесь сделать все возможное.

Дата: _____ Число критических замечаний: _____

Перечислите замечания:

Дата: _____ Число критических замечаний: _____

Перечислите замечания:

Дата: _____ Число критических замечаний: _____

Перечислите замечания:

Далее предлагаем попрактиковаться в применении *безоценочности*. Подумайте о человеке, который Вам не нравится. Запишите то, что Вы думаете о нем без цензуры:

Теперь, в написанном Вами подчеркните или обведите все критические замечания, которые Вы сможете найти. Учтите, что некоторые суждения выглядят как оценивающие слова, типа хороший, плохой, злой, замечательный, ужасный, и иногда они характеризуют эмоциональную окраску того, что Вы написали. К примеру, почувствуйте разницу между фразами «Я не хочу устраиваться на эту работу» и «Я не хочу устраиваться на эту дурацкую работу!»

Далее попробуйте записать свои мысли об этом человеке, но используя *безоценочность* и объясняя, почему Вам он неприятен. Воздержитесь от использования суждений. Для этого отмечайте и пишите только значимые факты, или последствия дружбы с этим человеком. Например, Вы можете заменить утверждение «Она просто ужасна в общении» следующим: «Она не отвечает на то, что я ей говорю. Она игнорирует мои темы, говоря только о своем, поэтому я никогда не чувствовала, что меня слушают».

Ниже перепишите утверждения о неприятном человеке, используя *безоценочность*:

Выполните это упражнение, написав утверждения о других неприятных людях или событиях, а также о своих чертах или поступках, которые Вам не нравятся. Тренируйте использование *безоценочности*, находя критические замечания и заменяя их значимыми утверждениями или описанием последствий. Вы можете использовать для этого отдельную тетрадь для сохранения секретности.

И, наконец, давайте потренируемся применять *безоценочность* в повседневной жизни. Следующие несколько дней попытайтесь замечать критические замечания, как только Вы начинаете их произносить, или сразу, как уже произнесли. Учтите, что мы не предлагаем Вам никогда больше не критиковать, мы лишь советуем попробовать уменьшить количество суждений. Тренируйтесь замечать свою критику без оценки, если получится. Чем использовать мысль типа «Я только что использовала другое замечание. У меня не получается!», попробуйте *осознанно* отметить: «Суждение только что пришло мне на ум». Когда Вы заметите, что Вы критикуете, попробуйте принять тот факт, что Вы это делаете. Помните, что все люди судят, потому что в нас это развивается сразу, как мы научились разговаривать. Мы можем принять эту привычку сознания и в то же время работать над ее изменением.

Дата: _____ Число случаев, когда использовалось *безоценочность*: _____

Список ситуаций:

Дата: _____ Число случаев, когда использовалось *безоценочность*: _____

Список ситуаций:

Дата: _____ Число случаев, когда использовалось *безоценочность*: _____

Список ситуаций:

Действовать эффективно

У каждого из нас был случай, когда мы обнаруживали себя, делающими то, что считаем неправильным. Иногда мы понимаем, что то, что мы делаем, не получится, еще до того, как начали действовать, иногда — во время, а иногда — после завершения. Подумайте о последнем разе, когда Вы купили что-либо, не вписывающееся в бюджет, или когда Вы в последний раз голодной или расстроенной ходили в супермаркет, осознавая, что это не лучшее время для покупки еды.

У каждого из нас были случаи, когда мы знали, что были правы, но понимали, что это не имеет значения. Может быть, Вы подъехали к тротуару после того, как проехали перекресток в момент, когда сигнал светофора менялся с зеленого на красный. Даже если Вы были убеждены в этом, полицейский, остановивший Вас, был уверен в том, что цвет светофора уже сменился на красный. Вы спорили и, возможно, даже удивлялись, как офицер может быть таким невнимательным. Вы снова возвращались к спору, даже если сначала полицейский общался с Вами непринужденно. К концу перепалки он был совершенно раздражен и зол. И в то время, пока Вы спорили, понимали, что могли бы легко отделаться простым предупреждением, если бы не были так враждебно настроены.

Это все примеры того, как мы можем вести себя импульсивно, совершенно неосознанно. С другой стороны, мы можем действовать внимательно, с полным пониманием, и у нас будет больше возможностей действовать эффективно. Осознанный навык эффективного действия — это тренировка делать то, что реально работает. Делать то, что работает, означает осознание нами долгосрочной выгоды от содеянного. Действовать эффективно означает понимать, что будет лучшим для нас, вне импульсов, которые мы можем чувствовать. Даже если мы можем чувствовать себя правыми в том, что действуем враждебно или слишком быстро, мы можем действовать дипломатично, потому что это в конце даст лучшие результаты, и мы получим то, что хотим. Это часто приводит к тому, что

Вы ведете себя уверенно, не используете злобу и необходимость доказывать точку зрения.

Действовать эффективно в жизни

Навык действовать эффективно — это один из самых незнакомых навыков, так что может быть некомфортно его практиковать. Это требует применения большинства навыков *Осознанности*, которые мы обсудили, например понимания собственных целей, наблюдения за нашими импульсами и действия в соответствии с тем, что наиболее эффективно. Способ начать тренироваться — это подумать о недавнем времени, когда Вы действовали неэффективно. Когда был последний раз, когда Вы как-либо поступали, даже если знали, что это не лучший способ? Ответьте на следующие вопросы об этом случае.

Какое случилось событие, спровоцировавшее Ваши действия?

Что Вы сделали?

На чем основывались Ваши действия в этот момент? (Обдумайте свои эмоции, чувство правоты, чувство раздражения и т.д.)

Какие были у Вас долгосрочные цели в этой ситуации, которые важно было бы рассмотреть перед тем, как действовать?

Что бы Вы могли сделать по-другому, что могло бы являться примером эффективного действия?

В течение следующих дней тренируйтесь хотя бы раз действовать эффективно. Ответьте на следующие вопросы для каждого раза, когда Вы применяли навык эффективного действия.

Дата: _____

Ситуация для тренировки эффективного действия:

Что бы Вы сделали импульсивно, а что «осознанно»?

Что Вы сделали эффективно?

Дата: _____

Ситуация для тренировки эффективного действия:

Что бы Вы сделали импульсивно, а что «осознанно»?

Что Вы сделали эффективно?

Дата: _____

Ситуация для тренировки эффективного действия:

Что бы Вы сделали импульсивно, а что «осознанно»?

Что Вы сделали эффективно?

В последнем упражнении у Вас была возможность потренироваться и посмотреть на результаты эффективного действия. Идея в том, что если Вы практикуете эффективное действие, Вы сможете чаще достигать свои цели в различных ситуациях без нежелательных последствий. Хотя использование этого навыка может и не дать желаемые результаты с минимальными отрицательными последствиями в каждой описанной Вами ситуации, надеемся, Вы столкнетесь с этим очень редко. И опять же, практикуясь, со временем Вы сможете достигать результаты все чаще и чаще.

Понимание и использование Вашего психического (умственного) состояния

Жизнь с пониманием и развитием *Осознанности* может помочь Вам жить более полной жизнью и действовать более эффективно. Регулярная тренировка *навыков наблюдать, описывать и участвовать*, а также *действовать односторонне, безоценочно и эффективно* может также помочь Вам оптимизировать психическое состояние. В ДПТ такое психическое состояние называется «мудрое мышление». Чтобы понять *мудрое мышление*, может быть полезным сначала понять два других общих утверждения о разуме.

Когда Вы испытываете особенно сильные эмоции, они стремятся доминировать над Вашим пониманием и действиями. Чем сильнее чувство, тем больше эмоционального влияния на Ваши мысли и действия так, будто бы Вы действуете, не думая совсем. Это похоже на то, когда эмоции садятся на водительское кресло. Вы (и остальные Ваши способности, опыт и потенциал) посажены на пассажирские места. К примеру, когда Вы чувствуете интенсивную злость, то с большей вероятностью вспомните негативные ситуации из прошлого. Вы, вероятно, негативно будете оценивать ситуации в будущем, как способные разозлить Вас, если они случатся. Вы, скорее, подумаете негативно об участниках этих событий, что они раздражают Вас. Прямо сейчас Вам будет гораздо тяжелее думать о других ситуациях, в которых Вы испытываете что-либо другое, а не злость, представлять другие не негативные события в будущем, и рационально оценивать людей и их действия. Вдобавок, когда Вы испытываете интенсивную злость, Вы с большей вероятностью будете действовать тоже со злостью, нежели с доброжелательностью. Часто мысли и действия со злобой могут вызывать усиление злости.

То же самое может произойти и с другими эмоциями, даже с приятными. Такое поведение характеризуется *эмоциональным мышлением*.

Эмоциональное мышление — это тот случай, когда Ваши эмоции располагаются «на кресле водителя». Они берут контроль, и становится трудным делать то, что для Вас эффективно. Каждый иногда попадает в эмоциональное состояние, но это необязательно ведет к проблемам. Люди могут справиться с грустью, злостью, чувством вины или стыдом и не иметь из-за этого существенных проблем. Люди также могут справляться с радостью, счастьем и любовью. Это может быть очень возбуждающе. Чем чаще эмоции находятся в кресле водителя, тем вероятнее в результате возникают трудности.

С другой стороны, бывают моменты, в которых каждый из нас переполнен чувствами. Иногда мы их подавляем. Когда это случается, хотя мы и могли бы действовать (и способны думать о происходящем) совершенно логично, мы теряем доступ к своим чувствам. Понимание — это важная способность. Наша способность быть рациональными помогает нам найти проблемы и понять сложные ситуации. Пока наши эмоции на водительском

кресле, они могут управлять проблемами, но потеря связи с эмоциями также может нарушить доступ к важной информации, которая служит для мотивации и решения сложных вопросов.

Когда мы теряем связь с нашими чувствами, мы используем **рациональное мышление (благоразумие)**. Способность размышлять очень важна, но когда благоразумие — одно на водительском кресле, мы можем быть неспособными учесть некоторые важные моменты. К примеру, когда кто-либо взаимодействует с Вами очень эмоционально и оскорбительно, Вы можете логически поразмыслить о том, что они не имели это в виду, что есть важные причины не проецировать на себя это отношение. В то время как многие из наших рассуждений могут быть верными, важным в ситуации является то, что оскорбление ранит эмоционально. Эта боль означает, что что-то не в порядке. Чувства боли и злости могут также мотивировать совершать сложные (более проблемные) поступки для прекращения оскорблений. При благоразумии логическое объяснение происходящего может привести Вас к ситуации, в которой Вы опять почувствуете боль.

Способность мыслить рационально, но в сочетании со своими эмоциями — это то, что мы называем **мудрый разум (мудрое мышление)**. При *мудром мышлении* у Вас есть доступ к способности мыслить логически и принимать решения. У Вас также есть связь с Вашими эмоциями. Даже если Ваши эмоции сильны, не только они определяют действия человека. Если Ваши эмоции призывают совершить что-либо отличное от того, что советует логика, логика не управляет одним днем. В итоге есть возможность найти больше способов воспринимать события, учитывая и свои чувства, и рассудок. Вдобавок у Вас также есть возможность применить, например, интуицию и другие способы рассуждения для понимания, что происходит и что правильно для Вас.

Осознанность о Вашем психическом (умственном) состоянии

Один из способов начать тренироваться **мыслить мудро** — это увеличивать свою осознанность, независимо от того, в каком психическом состоянии Вы находитесь в любой момент времени. Прямо сейчас хороший момент для начала.

Как Вам кажется, в каком состоянии ума Вы находитесь прямо сейчас? (Эмоциональное мышление, рациональное или мудрое мышление).

Если Вы не уверены, ответьте на следующие вопросы: испытываете ли Вы сейчас сильные эмоции? Если да, то какие?

Если Вы прямо сейчас испытываете сильные эмоции, трудно ли Вам воспринимать то,

что читаете? Трудно ли отвечать на эти вопросы? Трудно ли читать и думать о чем-либо еще, так как мысли влияют на то, что Вы чувствуете? Если Вы ответили «да» на несколько вышеперечисленных вопросов, кажется ли Вам, что Вы находитесь в состоянии эмоционального мышления?

Если было легко читать и отвечать, понимаете ли Вы, какие эмоции испытываете сейчас?

Если Вам было легко читать и отвечать, и если у Вас нет понимания своих эмоций, Вы можете находиться в состоянии рационального мышления. Если Вы подумаете о ситуации, происходящей прямо сейчас, есть ли что-либо, случившееся за последние несколько минут или часов, что вызвало у Вас какие-либо чувства? Если да, то больше оснований того, что Вы в состоянии рационального мышления. После чтения и ответа на последние вопросы кажется ли Вам, что Вы в состоянии рационального мышления?

С другой стороны, понимаете ли Вы свои эмоции прямо сейчас и способны читать и думать о вопросах без особых трудностей? Если так, Вы можете считать, что находитесь в состоянии мудрого мышления.

Регистрировать свое психическое состояние (состояние мышления)

Следующие несколько дней следите за собой в течение дня. Несколько раз в день осознавайте, в каком психическом состоянии Вы находитесь. Отмечайте, когда Вы испытываете сильные эмоции, и если кажется, что они управляют Вами, считайте, что Вы в состоянии эмоционального мышления. Отмечайте, когда Вы действуете очень рационально, только беспокоясь об успехе дела, и остаетесь неосведомленными о своих чувствах. Это может означать, что Вы в состоянии рационального мышления. Отмечайте, когда Вы способны мыслить логически и рационально и в то же время учитывать свои эмоции, но эмоции не управляют Вами и ситуацией. Если это случается, Вы находитесь в состоянии мудрого мышления. Используйте следующую анкету, чтобы это отметить.

Дата: _____ Время: _____

Состояние Вашего разума:

☐ Эмоциональное мышление ☐ Рациональное мышление ☐ Мудрое мышление

Как Вы узнали, что находитесь именно в этом состоянии?

Дата: _____ Время: _____

Состояние Вашего разума:

☐ Эмоциональное мышление ☐ Рациональное мышление ☐ Мудрое мышление

Как Вы узнали, что находитесь именно в этом состоянии?

Дата: _____ Время: _____

Состояние Вашего разума:

☐ Эмоциональное мышление ☐ Рациональное мышление ☐ Мудрое мышление

Как Вы узнали, что находитесь именно в этом состоянии?

Обретение мудрого мышления

Только что Вы попрактиковались определять состояние Вашего разума в каждый взятый момент времени. Сейчас давайте поработаем над несколькими упражнениями, которые помогут Вам принять мудрое мышление. Прежде всего, знайте, что все навыки *внимательного поведения*, которые Вы учили и тренировали, могут помочь обрести мудрое мышление. Продолжайте тренировать их!

Понимание мудрого мышления

В этом задании Вы будете задавать себе серии вопросов, которые помогут обрести мудрое мышление.

Сначала поймем ситуацию, в которой Вы находитесь прямо сейчас. Что происходит прямо сейчас? Вы видите решение? Есть ли что-либо непонятное сейчас?

Спросите себя: «Что говорят мне мои эмоции?»

Спросите себя: «Что говорит мне мой рассудок?»

Сейчас то, что Вы знаете, может быть в Вашем эмоциональном и рациональном сознании. Спросите себя: «Что говорит мне мое мудрое мышление?»

Терпеливо ждите, пока не придет ответ. Заметьте, что эмоциональное мышление часто подпрыгивает вверх, если ответ приходит сразу. Понаблюдайте за тем, что говорит *осознанность*, и подождите, какой ответ придет затем.

Понимание пути к мудрому мышлению

Заметьте свое психическое состояние прямо сейчас. Если Вы в эмоциональном состоянии, потренируйте следующие навыки.

1. Дышите и говорите себе спокойно на вдохе: «Будь», на выдохе: «Невозмутима».
2. Дышите и говорите себе спокойно на вдохе: «Будь», на выдохе: «Спокойна».
3. Повторяйте это снова и снова. Отметьте, если Ваше психическое состояние

изменится.

Поиск мудрого мышления в своем теле

Некоторые люди ощущают разные состояния сознания в разных частях тела. Утверждение о том, что разные части тела обладают различными способностями, давно известно в истории: например, идея чакры в йоге о содержании способности к разуму, творчеству и интуиции в различных частях тела. Тренируйте свою *внимательную осознанность* о различных частях тела. Отметьте, если Ваши эмоциональное мышление, рациональное мышление и мудрое мышление фокусируются в различных местах.

Осознайте свои мысли. Ваша осознанность кажется хладнокровной, дистанцированной, логической? Есть ли место в Вашем теле, где, Вам кажется, появляются эти мысли?

Осознайте свои эмоции. Ваша осознанность кажется горячей, сильной, бушующей? Есть ли место в Вашем теле, где, Вам кажется, появляются эти эмоции?

Некоторые люди ощущают мудрое сознание глубоко внутри. Народная мудрость говорит нам доверять нутру. Сосредоточьте свою внимательную осознанность здесь. Ваша осознанность кажется безмолвной, сконцентрированной и спокойной?

Тренируйтесь с другими частями тела. Отмечайте, что происходит.

Образы мудрого мышления

Потренируйтесь использовать следующие образные упражнения: они могут быть полезными инструментами в установлении мудрого мышления.

- *Представьте лист дерева, сорванный ветром. Следите за тем, как он кружится и парит. Представьте, что ветер стихает, и лист медленно опускается на землю.*
- *Представьте себя, стоящей на пляже, смотрящей на волны. Далее представьте, что входите в воду и чувствуете сначала силу волн. Сделайте сильный вдох и ныряйте под воду. Заметьте, что волны проходят над Вами, что вода ниже гораздо более спокойная и становится более спокойной, чем ниже Вы опускаетесь.*

Тренируйтесь раз в день всю следующую неделю в каждом из описанных упражнений для вступления в *мудрое мышление*. Даже если эти упражнения, возможно, непривычны Вам, не бросайте сразу их. Разные навыки срабатывают наилучшим образом у разных людей. Некоторые из этих тренировок работают в некоторых ситуациях, некоторые — в других. Учите это. Экспериментируйте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе Вы начали использовать базовые навыки диалектической поведенческой терапии. Вы узнали о том, что навыки *Осознанности* — это часть ДПТ. Эти навыки включают навыки *наблюдать, описывать, участвовать* и использовать *осознанность* *однонаправленно, безоценочно* и *эффективно*. Вы также узнали о состояниях разума, как их идентифицировать и как обрести *мудрое мышление*. В следующих главах Вы познакомитесь с навыками регуляции эмоций, как справляться со страданиями и действовать умело в отношениях с другими людьми. Выученные Вами навыки **осознанного поведения** послужат необходимым фундаментом для новых навыков. Чем более осознанно Вы будете осведомлены о себе, других людях и своей жизни, тем лучше будете использовать остальные навыки этой книги, так же, как и любой другой навык, который помогает Вам в жизни.

Эмоциональная регуляция: научиться сосуществовать со своими эмоциями.

Как вы узнали из предыдущей главы об осознанности, большинство из нас пребывает в почти постоянном стремлении к чувствам, которые мы воспринимаем, как положительные, и в постоянном бегстве от чувств, которые мы могли бы оценить как негативные. Вы также поняли, что эта погоня за одними чувствами и бегство от других не являются эффективными и только мешают вам жить в настоящем. Чем больше вы стараетесь сбежать от ваших чувств, тем более вероятно, что вы сделаете вашу жизнь еще хуже. Поэтому научиться сосуществовать со своими чувствами - это более эффективный вариант. В этой главе мы обсудим эволюционный смысл эмоций: почему эмоции нам нужны и почему важны даже болезненные эмоции. Марша Лайнен (создатель ДПТ) обсуждала идею эволюционного смысла эмоций на конференции по эмоциональному регулированию (2005 г.), и мы будем использовать то, что обсуждалось там. Мы также рассмотрим, как вы можете идентифицировать свои внутренние эмоции и научиться отличать их от таких других ощущений, как чувство голода или сытость. Мы увидим, что делает вас уязвимыми для эмоционального мышления, и научимся уменьшать эту уязвимость. Вы также узнаете, как использовать навыки, чтобы понять, соответствуют фактам или нет ваши эмоциональные реакции и их интенсивность. Как только вы решите, что реакции и интенсивность соответствуют фактам, вы сможете использовать навыки, чтобы уменьшить свои эмоциональные страдания.

ПОНИМАНИЕ ВАШИХ ЭМОЦИЙ

В этой главе, мы будем обсуждать семь основных эмоций: гнев (злость, раздражение), страх, чувство вины, радость, любовь, печаль и стыд. Все другие эмоции, о которых вы можете подумать, в конечном счете, относятся к одной из этих семи эмоций.

Сначала вы должны научиться понимать свои эмоции прежде, чем вы сможете научиться сосуществовать с ними. Что же такое эмоции? Почему у нас есть эмоции? Зачем они нужны? Эмоции – это, в основном, признаки и сигналы от наших органов, помогающие нам выжить. Эмоции - это электрические импульсы в мозге, как врожденные, так и приобретенные (эмоциональные реакции, образовавшиеся в результате опыта, обучения). Все эмоции – это мимолетные импульсы, которые мы также можем умышленно или неумышленно заново запускать, значительно продлевая эмоции. Так, например, если вы злы на кого-то, кого вы видите регулярно, но не использовали навыки, чтобы справиться с гневом, вы, вероятно, останетесь рассерженной надолго. Вы могли бы остаться рассерженной, потому что каждый раз, когда вы видите этого человека, думаете о нем или думаете о том, что он сделал, вы заново запускаете электрические и химические импульсы в мозге, что приводит к

гневу. Если человек уезжает из города, и вы никогда не увидите его снова, у вас нет стимула к запуску электрических и химических реакций в мозгу, и ваша злость к этому человеку может исчезать. Однако даже если вы никогда его не увидите, вы все равно могли бы думать о нем и о том, что он сделал, и продолжать чувствовать гнев. С другой стороны, использование навыков может помочь вам научиться уменьшать свой гнев. Поступая таким образом, вы можете научиться сосуществовать со своим гневом, чувствовать себя менее сердитой или быть полностью свободной от гнева, даже если вы видите раздражающего человека постоянно.

ЭВОЛЮЦИОННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Зачем вам эмоции? Чтобы по-настоящему понять эмоции, вы должны сначала понять их эволюционное назначение. Поможет вам в этом представить жизнь пещерного человека, примерно миллион лет назад. Тогда жизнь была чрезвычайно опасна и выживание зависело от племени. Если пещерный человек был отделен от племени по собственному желанию, из-за несчастного случая, или изгнания, он, фактически, был покойником. Как только он оказывался вне защиты племени, он мог быть съеден хищниками или не быть в состоянии самостоятельно прокормить себя. Наши эмоции эволюционировали, чтобы помочь нам выжить. Гнев и страх эволюционировали, чтобы защитить нас от опасности. Другие переживания такие, как чувства вины, стыда и любви, помогли с социальными взаимодействиями и повысили шансы остаться под защитой племени.

Давайте взглянем на каждую из семи основных эмоций и, как эти эмоции побуждают нас перейти к действию, чтобы обеспечить наше выживание:

- Гнев (раздражение, злость) делает человека агрессивным и увеличивает вероятность того, что человек будет атаковать угрозу, чтобы она ушла. Гнев изначально был фактором выживания, так как в условиях, когда человеческие существа начали развиваться, были постоянные угрозы.
- Страх приводит к реакции "бей или беги". Когда человек испытывает страх, то он может убежать или скрыться от того, что опасно и страшно, или может внезапно ударить, чтобы отразить угрозу. С другой стороны, человек может притихнуть, чтобы не быть замеченным.
- Чувство вины заставляет человека пытаться исправить то, в чем он чувствует себя виноватым. Если доисторический человек сделал нечто такое, что могло бы заставить других в племени расстроиться, то ему нужно было попытаться исправить все или его могут выгнать из племени. Помните, изгнание из племени может означать смерть.
- Радость и любовь заставляют человека желать быть вместе с другими людьми и разделять с ними эти чувства. Это имеет решающее значение для воспроизводства и поддержания племени.
- Тоска одних людей побуждает других людей помогать. Если кто-то в племени

грустен или в депрессии, другие могут их поддержать (оказание помощи, чтобы убедиться, что они едят, заботятся о детях и т.д.). Печаль может также мотивировать людей попытаться вернуть то, что потеряно; например, чтобы искать и найти кого-то, кто отстал от племени.

- Стыд заставляет человека желать скрыть то, из-за чего он чувствует стыд. В доисторические времена, если кто-то сделал нечто, из-за чего ему стало стыдно, он боялся быть изгнанным из племени. Таким образом, он будет тщательно скрывать свои постыдные деяния.

Итак, глядя на выход эмоций с исторической (или доисторической) точки зрения, мы можем лучше понять, насколько важны они были для выживания. Однако большинство событий, которые стимулируют эмоции в нынешние времена, не угрожают жизни. Но мы по-прежнему можем реагировать на них также, потому что мы остаемся напрямую связаны с сильными эмоциями. Что произойдет, если вы делаете то, что кто-то не сможет простить, или за что вас исключат из группы? На короткое время вы можете почувствовать угрозу жизни, но реальность такова, что вы, скорее всего, выживете. Люди социальные существа по своей природе, всегда можно найти другую группу, чтобы присоединиться.

Что эмоции делают для вас сейчас? (в современности)

Теперь давайте рассмотрим, что эмоции делают для вас в современном мире. Марша Линехан проникательно признает, что мы должны понимать это, чтобы быть в состоянии по-настоящему оценить эмоции. Она делает три важных замечания об эмоциях: они позволяют общаться с другими и оказывать влияние на других, они организуют и мотивируют действие, и они могут быть самостоятельно проверены.

ЭМОЦИИ РАБОТАЮТ КАК СИГНАЛЫ

Мы чувствуем что-то, и этот эмоциональный отклик предоставляет информацию и побуждает нас к действию. Чувства могут сигнализировать, что что-то неправильно или, напротив, что-то очень правильно. Например, если ваш партнер (подразумевается: друг, товарищ, парень и т.п.) стал приходить позже с работы домой и рядом с вами он стал рассеянным и менее заинтересованным, вы, вероятно, испытаете страх, что что-то не так в ваших отношениях. Эта эмоциональная реакция может быть полезной, если вы используете это внутреннее общение, чтобы вступить в открытый диалог с партнером. Но эта же эмоциональная реакция может стать проблемой в случае, если вы придете к выводу, что эти сигналы являются фактами, и сделаете заключение, что в отношениях что-то неладное, предварительно не обсуждая их с партнером. Продолжая наш пример, необоснованный страх, который вы испытываете по поводу вашего партнера, может перейти в гнев. Вы можете действовать так, как будто ваши чувства – это факт и ответить, руководствуясь эмоциональным мышлением. Вы могли бы импульсивно атаковать, и в этот момент ваш партнер может увидеть вас, как неразумную, и, возможно, даже опасную, таким образом расстояние между вами будет расти еще больше. Обычно это происходит динамично, когда

вы считаете, что ваши эмоции - это факт, даже если у вас на самом деле нет никаких твердых доказательств. Более полезным способом реагировать было бы использовать эмоции в качестве сигнала для общения с вашим партнером и узнать правду. Причиной задержки на работе может быть то, что ваш партнер на самом деле работает дольше, и дома он менее внимательный, потому что на работе испытывает напряжение, пытаясь больше сделать, чтобы добиться увеличения зарплаты.

Эмоции также сигнализируют, когда нам необходимо действовать быстрее. Например, если вы идете по улице, и машина затарахтит за углом, вы, вероятно, рефлекторно вскрикните и отпрыгнете в сторону от страха. Вам не нужно думать о крике и прыжках - вы просто сделаете это.

ЭМОЦИИ ПОМОГАЮТ ВАМ ОБЩАТЬСЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

«Невербальная коммуникация» - это термин, наиболее часто используемый, чтобы указать, каким образом люди общаются с помощью мимики и языка тела. Даже если человек говорит словами одно, его невербальное общение может передать совсем другое сообщение. Вы можете сказать людям, что вам они нравятся, потому что не захотите их обидеть, но если каждый раз, когда они появляются рядом с вами, ваше тело напрягается, и вы смотрите в сторону, чтобы избежать зрительного контакта, ваше невербальное общение говорит, что эти люди вас не интересуют, даже если вы не осознаете свои невербальные действия.

Это невербальное общение может также привести к массовой коммуникации. В старые времена, это было бы полезно для общения в племени. Например, если группа людей бежит к вам с выражением страха на лицах, вы можете начать бежать с ними (представьте себе вход в зоомагазин после того, как контейнер тарантулов был опрокинут, и все покупатели бегут к двери). Вы могли бы прочесть страх на их лицах, и оценить, что угроза, скорее всего, следует за ними. Если вы не начнете бежать, то эта угроза может застать вас. Однако это может оказаться проблемой, если человек, который начал бежать, не был спровоцирован реальной угрозой, а тем, что люди просто боялись того, что возникла угроза. Подобные инциденты могут привести к массовой панике без причины.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ВАШИХ ЭМОЦИЙ

Итак, если вы не можете изменить происхождение людей и понимаете, что ваши эмоции необходимы для выживания, что же вы можете сделать, если чувствуете, что ваши сильные эмоции будто управляют вашей жизнью? Вы сможете научиться регулировать свои эмоции!

Чтобы сделать это, вы должны сначала узнать, как интерпретировать эти внутренние сообщения. Вы должны стать внимательной или осведомленной о том, что происходит внутри вас, когда вы испытываете эмоции. Это еще одна причина, почему вы изучали сначала Осознанность — это, действительно, основной навык. Один из способов проверять свои эмоции - это быть внимательным к подсказкам своего тела. Когда вы чувствуете эмоцию, она обычно имеет физическую составляющую. Мы можем

использовать эти физические знаки как сигналы, чтобы отметить возникающие эмоции.

Сейчас расслабьтесь и будьте внимательны к себе и своему телу, будьте внимательны к сигналам тела. Сначала вы можете спросить себя: «Как я себя чувствую физически?» - затем переходите к более конкретным вопросам, приведенным ниже:

- Мое сердце бьется учащенно?
- Я вспотела? Я замерзла?
- Чувствую ли я пустоту внутри своего желудка?
- Бегут ли у меня по коже мурашки?
- Мои челюсти свело? Испытываю ли я напряжение в области шеи или где-нибудь еще?
- Есть ли у меня «бабочки в животе»?
- Я чувствую тошноту?

Осознанная настройка этих ощущений поможет вам стать внимательной, когда вы испытываете сильные эмоции и мыслите эмоционально. Вы также будете лучше понимать, когда вы, например, испытываете грусть, вместо голода, или когда вы встревожены вместо того, чтобы испытывать сытость. Как только вы в состоянии определить, когда вы находитесь под влиянием эмоционального мышления, вы можете использовать эту осведомленность как сигнал применять навыки эмоционального регулирования. Например, когда ваше сердце стучит, будь то гнев, страх, любовь, или стыд, вы можете уделить несколько минут тому, чтобы мысленно пройти по своему телу. Вы можете выяснить, какие эмоции вы испытываете, и определить, если ваши чувства выходят из-под контроля. Вы можете затем использовать навыки эмоционального регулирования в случае необходимости. Для того чтобы узнать, как определить и понять свои эмоции, попробуйте выполнить следующее упражнение.

ЗНАКОМСТВО С ВАШИМИ ЭМОЦИЯМИ

Для следующих упражнений мы будем просить вас вернуться в прошлое. Во-первых, мы хотим, чтобы вы вспомнили время, когда вы были рассержены. Вы будете изучать этот прошлый опыт и ответите на несколько вопросов, которые помогут вам более полно понять, какую роль он сыграл. Затем вы будете делать то же самое с чувством страха и с каждой из других семи эмоций. После того, как вы закончите выполнение упражнения для случаев в прошлом, вы можете сделать это для случаев из настоящего. В следующий раз, когда вы почувствуете любое из семи чувств, изучите этот опыт, используя вопросы этого упражнения.

Но сначала, давайте посмотрим на пример ситуации, которая побудила гнев, и как эта эмоция проявляется и чем завершилась. Мы будем использовать контакт, который недавно был у Лили с ее семьей:

1. Мать Лили сказала ей, что она может взять машину, чтобы добраться до работы. Но затем брат Лили, Саша, прервал их, настаивая на том, что ему нужен автомобиль, чтобы попасть на собеседование. Мать Лили разрешила Саше взять машину,

предполагая, что Лиля могла бы успеть на автобус, если бы вышла прямо сейчас.

2. Это было первое, что произошло утром для Лили, после бессонной ночи.
3. Она интерпретировала эту ситуацию как несправедливую.
4. Сердце Лили бешено колотилось. Она почувствовала, как ее мышцы напрягаются и ощущение жара распространяется на ее лице.
5. Гнев наполнил Лилю как порох заряженное ружье, и Лилия почувствовала желание напасть на брата.
6. Лилия крепко сжала кулаки и заорала на Сашу, что она ненавидит его. Затем она повернулась к матери, крича, что ее мама всегда уступала Саше, и что это было несправедливо.
7. После своего взрыва, Лилия чувствовала себя виноватой из-за того, что сказала, что ненавидит Сашу - он выглядел по-настоящему обиженным. Она поняла, что Саша просто не слышал, как мама, разрешила Лиле взять автомобиль, потому что он сильно нервничал из-за собеседования.

Теперь ваша очередь. Для каждой из эмоций, перечисленных ниже, вспомните, по одному примеру из прошлого (недавнего или давнего), который вы сможете проработать. Это упражнение поможет вам лучше определить и понять ваши эмоции. Чем больше практики у вас будет по этим навыкам, тем более привычными они станут. После того как вы сможете определить и понять свои эмоции, вы сможете использовать другие навыки регулирования эмоций с большей готовностью.

Гнев (раздражение, злость)

1. Что случилось, что привело к развитию этой эмоции?
2. Когда произошла ситуация, которая привела к развитию этой эмоции?
3. Какие ваши мысли из-за этой ситуации могли бы привести к развитию этой эмоции?
4. Что вы испытали?
5. Какой призыв к действию вы чувствовали? К чему побуждали вас эмоции?
6. Как вы выражаете эту эмоцию или реагируете на нее? Что вы говорите или

делаете?

7. Каковы были последствия проявления эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Страх

1. Что случилось, что привело к развитию этой эмоции?

2. Когда произошла ситуация, которая привела к развитию этой эмоции?

3. Какие ваши мысли из-за этой ситуации могли бы привести к развитию этой эмоции?

4. Что вы испытали?

5. Какой призыв к действию вы чувствовали? К чему побуждали вас эмоции?

6. Как вы выражаете эту эмоцию или реагируете на нее? Что вы говорите или делаете?

7. Каковы были последствия проявления эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Радость

1. Что случилось, что привело к развитию этой эмоции?

2. Когда произошла ситуация, которая привела к развитию этой эмоции?

3. Какие ваши мысли из-за этой ситуации могли бы привести к развитию этой эмоции?

4. Что вы испытали?
5. Какой призыв к действию вы чувствовали? К чему побуждали вас эмоции?
6. Как вы выражаете эту эмоцию или реагируете на нее? Что вы говорите или делаете?
7. Каковы были последствия проявления эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Вина

1. Что случилось, что привело к развитию этой эмоции?
2. Когда произошла ситуация, которая привела к развитию этой эмоции?
3. Какие ваши мысли из-за этой ситуации могли бы привести к развитию этой эмоции?
4. Что вы испытали?
5. Какой призыв к действию вы чувствовали? К чему побуждали вас эмоции?
6. Как вы выражаете эту эмоцию или реагируете на нее? Что вы говорите или делаете?
7. Каковы были последствия проявления эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Любовь

1. Что случилось, что привело к развитию этой эмоции?
2. Когда произошла ситуация, которая привела к развитию этой эмоции?
3. Какие ваши мысли из-за этой ситуации могли бы привести к развитию этой эмоции?
4. Что вы испытали?
5. Какой призыв к действию вы чувствовали? К чему побуждали вас эмоции?
6. Как вы выражаете эту эмоцию или реагируете на нее? Что вы говорите или делаете?
7. Каковы были последствия проявления эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Грусть (печаль)

1. Что случилось, что привело к развитию этой эмоции?
2. Когда произошла ситуация, которая привела к развитию этой эмоции?
3. Какие ваши мысли из-за этой ситуации я могли бы привести к развитию этой эмоции?
4. Что вы испытали?
5. Какой призыв к действию вы чувствовали? К чему побуждали вас эмоции?

6. Как вы выражаете эту эмоцию или реагируете на нее? Что вы говорите или делаете?

7. Каковы были последствия проявления эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Стыд

1. Что случилось, что привело к развитию этой эмоции?

2. Когда произошла ситуация, которая привела к развитию этой эмоции?

3. Какие ваши мысли из-за этой ситуации могли бы привести к развитию этой эмоции?

4. Что вы испытали?

5. Какой призыв к действию вы чувствовали? К чему побуждали вас эмоции?

6. Как вы выражаете эту эмоцию или реагируете на нее? Что вы говорите или делаете?

7. Каковы были последствия проявления эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Пока вы выполняете это упражнение с каждой эмоцией и продолжаете тренироваться дальше, ваша способность выявлять свои эмоции будет становиться более естественной и легкой. Например, в случае, когда вы испытываете стыд: ваша возросшая внимательность к своим эмоциям поможет вам быстрее определить знаки, сигнализирующие о чувстве стыда, когда вы начинаете испытывать его. Вы сможете увидеть интерпретации, которые сами сделали, чтобы развить чувство стыда. Вы узнаете внутреннее физическое переживание стыда и действия, которые он провоцирует. Вы также сможете использовать навыки более эффективно, чтобы не скрываться и не изолироваться из-за стыда. И вы могли бы избежать злости на других, и как следствие - своего стыда.

ЦИКЛЫ ЭМОЦИЙ

Теперь вы можете понять, как интерпретировать свои эмоции, вы также можете видеть, как эмоция развивается и проходит определенный «жизненный цикл». Марша Лайнен предлагает «модель для описания эмоций», где она рассказывает о побуждающих событиях, интерпретациях, изменениях в мозге, мимике и телесных изменениях, названии эмоции и последствиях. Подобный жизненный цикл эмоции описан здесь, и мы далее коснемся его более подробно. Рассмотрим сильное эмоциональное переживание, которое у вас было в недавнем прошлом, будто вы читаете о ходе (развитии) этого переживания.

Как правило, существует *провоцирующее событие* для эмоции: что произошло, что привело к развитию эмоции? Какое случилось провоцирующее событие?

Присутствуют факторы *физиологической уязвимости* к эмоции (она возникла с учетом биологических и физиологических потребностей): какие биологические факторы, существовавшие прямо перед провоцирующим событием, внесли вклад в развитие эмоции или ее интенсивности? Были ли вы уставшими, голодными, невыспавшимися и так далее?

Присутствуют *мысли, убеждения, или интерпретации*, которые приходят от провоцирующего события и искажаются и усиливаются посредством факторов физиологической уязвимости: какие мысли и интерпретации могли привести вас к развитию этой эмоции?

Есть *эмоциональное переживание*, представляющее сочетание физиологической реакции и побуждения сделать что-нибудь в ответ на нее. Например, у Светы часто сводит желудок из-за тревоги, и у нее возникает желание выйти на пробежку и пропустить обед. Что вы испытали физически? Как ваше тело испытало эмоцию? Затем, основываясь на том, что вы переживаете, возникает внутренний позыв реагировать на это (ссылаясь на эволюционный смысл эмоций, рассмотренный ранее в этой главе, в основном варианты побуждения связаны с семью основными эмоциями). Как вы выразили эту эмоцию? Что вы сказали или сделали? Наконец, существуют *последствия* вашей эмоции и ваш ответ на это переживание: каковы были последствия эмоции (как краткосрочные, так и долгосрочные)?

Если вы можете понять жизненный цикл эмоции, тогда вы можете понять, как и когда применять навыки регулирования эмоций. Теперь, когда вы способны лучше определить свои переживания по поводу каждой эмоции, мы будем учиться тому, как сосуществовать с ними вместо того, чтобы преследовать «положительные» эмоции и бежать от «негативных».

ЗАБОТА О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ РАВНОВЕСИИ

Как мы кратко упоминали в главе 4, каждый человек имеет определенные физиологические потребности, которые должны быть признаны и приняты, чтобы обеспечить наиболее эффективное функционирование. Если вы не обращаете внимание на свои человеческие биологические или физиологические потребности, вы с гораздо большей вероятностью находитесь в эмоциональном состоянии мышления. Физиологическая

уязвимость – это биологические факторы, присутствующие перед провоцирующим событием, которые способствуют развитию и поддержанию эмоций, а также их интенсивности. Как только вы начнете понимать различия между разными состояниями мышления и научитесь понимать физиологические факторы, которые могут сделать вас более склонной к эмоциональному мышлению, можно приступить к развитию большего сочувствия к себе в противоположность нетерпению. Представьте маленького ребенка, о котором вы заботитесь. Если этот ребенок голоден или устал, к примеру, как это отразится на его настроении? Как часто вы слышали, что кто-то говорил: «Ах, этому ребенку нужен сон. Она становится раздражительной»? Физиологические потребности ребенка признаются, приняты и общепризнанны как способствующие плохому настроению, если не удовлетворяются. Эти физиологические потребности ребенка не только принимаются, но они также быстро удовлетворяются. К сожалению, где-то по дороге мы теряем сочувствие к подросткам и взрослым. Физиологическая уязвимость по-прежнему остается основным фактором в настроениях и функционировании подростков и взрослых, но общество говорит нам ее игнорировать. К сожалению, игнорирование этих биологических потребностей не только делает вас более восприимчивыми к эмоциональному мышлению, это также держит ваше мышление в эмоциональном состоянии. Для того чтобы повысить способность оставаться вне эмоционального мышления, вы должны заботиться о физиологическом равновесии. Крайности, в любом случае, нездоровы и могут увеличить вашу восприимчивость к чрезмерным эмоциям.

Теперь давайте внимательнее посмотрим на каждый из физиологических факторов, которые могут повлиять на ваше настроение и эмоциональный накал. Мы выбрали факторы уязвимости на основе работы Марши Линехан, и это: голод, усталость, болезни, и употребление изменяющих сознание веществ (алкоголь, курение, наркотики).

Голод

Самый здоровый способ держать свое тело в сытом состоянии – это съесть что-нибудь питательное и хорошо сбалансированное каждые три-четыре часа в течение дня. Вспомним опять про голодного младенца. Большинство родителей уверены, что их ребенок должен есть каждые несколько часов, иначе будут какие-то эмоциональные последствия. Даже если вы теперь взрослый человек, вы по-прежнему испытываете крайнюю биологическую потребность утолить свой голод. Если вы игнорируете сигналы вашего тела о голоде, вы становитесь более подвержены эмоциональному мышлению. Если вы не едите дольше, чем три-четыре часа, ваш метаболизм замедляется, и тогда ваше тело функционирует неэффективно. Голод также может провоцировать у вас приступ переедания. После трех-четырех часов ваше тело становится настолько голодным (признаете вы это или нет), что когда вы, наконец, принимаете пищу, то, скорее всего, чувствуете потерю контроля и переедаете. Аналогичным образом, если вы едите каждый час, потому что еда временно

отвлекает ваши мысли от вашей эмоциональной боли, вы делаете себя более уязвимыми к эмоциональному мышлению. Переедание или чрезмерное употребление жидкости могут привести к физической боли или тошноте, которые могут сделать вас более склонными к эмоциональному мышлению. В этом случае вы также можете чувствовать стыд (как вторичную реакцию) когда, сразу после еды проходит кратковременное облегчение.

Чтобы определить, каковы потребности вашего организма в пище, попробуйте использовать следующий пищевой дневник, чтобы отслеживать ваши приемы пищи в течение одной недели. Пожалуйста, сделайте, по крайней мере, семь ксерокопий пустой формы, прежде чем начать ее заполнять, - так вы сможете заполнять дневник каждый день в течение следующей недели.

При заполнении пищевого дневника, вы можете почувствовать внутреннее давление изменить то, что и как вы едите, потому что вы знаете, что должны записать свое меню и увидеть его с черной и белой стороны. Вы можете понять, что осуждаете себя и боитесь быть настолько честными, насколько возможно, потому что не хотите увидеть, как «плохо» вы едите (оценивая себя «плохой» по своей еде). Старайтесь держать в уме, что пищевой дневник – это просто инструмент, чтобы помочь вам понять структуру вашего питания. Это не оценка. Вы собираете информацию, чтобы помочь себе чувствовать лучше, а не доказательство того, как плохо вы принимаете пищу.

Заполняйте пищевой дневник ежедневно, указывайте вверху листа день недели и дату. В столбце «Прием пищи» запишите все, что вы съели (в том числе алкоголь, вода, и все, что угодно, что вы помещаете внутрь себя). Например, после заполнения пищевого дневника в течение недели, Миша понял, что он был гораздо более склонен к перееданиям после курения марихуаны. Запишите время, когда вы начали есть в столбце «Время». В столбце «Место» запишите, где вы были во время потребления (например, перед телевизором, в машине, за обеденным столом и так далее). Если вы полагаете, что это было переедание, поставьте отметку в столбце «Переедание» и, если вы каким-то образом пытались компенсировать переедание – в столбце «Очищение». Наконец, в столбце «Ситуация» запишите все, что происходило в это время. Например, возможно, вы думали о ссоре с другом или были с другими значащими для вас людьми, которые были критичны, или разговаривали с бывшим парнем по телефону.

Ежедневный пищевой дневник

День недели: Число:

[illegible]

После заполнения пищевого дневника за неделю, вы можете увидеть, как ваше настроение зависит от того, что и как вы едите. Какие модели поведения вы видите, что повторяется? Были ли у вас периоды, когда вы не ели дольше, чем четыре часа? Повлияло ли это на ваше настроение? Переедали ли вы после периода ограничения в еде на четыре часа или больше? Как вы себя чувствовали сразу после того, как начали переедать? Как вы себя чувствовали спустя час после того, как вы перестали переедать?

Усталость

Вы также просто, как маленький ребенок становитесь раздражительной и склонной к эмоциональным вспышкам, если не высыпаетесь. Самый здоровый способ сна для взрослых – спать семь-восемь часов в сутки. Если вы спите меньше или ваш сон прерывается, вы более восприимчивы к эмоциональному мышлению. Аналогично, если вы спите больше восьми часов в сутки, вы, вероятно, остаетесь в кровати по другим причинам, не связанным со сном, и задержка в постели только увеличит ваше нарушение эмоциональной регуляции. Мы признаем, что у взрослых различные потребности сна: некоторым требуется больше сна, некоторым – меньше. Лучше настроиться на свое тело, чтобы увидеть, сколько нужно вам, и использовать это для управления. Заполнение следующей формы о сне может помочь вам правильно понять, сколько часов сна наиболее эффективно и здорово для вас.

Заполните следующую форму за неделю и посмотрите, как ваше настроение зависит от сна. Оцените свое самочувствие по шкале от 1 до 10: 1- вы чувствуете себя полностью эмоционально уравновешенной, и 10 - полностью эмоционально неуравновешенной. Какие тенденции, вы видите, возникают? Были ли у вас периоды, когда вы спали меньше, чем семь-восемь часов?

Если да, влияли ли они на ваше настроение и булимия? Спали ли вы больше восьми часов? Если вы обнаружите, что вы могли бы спать дольше или улучшить качество сна, попробуйте эти советы:

- Установите регулярный график сна (ложитесь и просыпайтесь примерно в то же время каждый день)
- Не стоит дремать в течение дня.
- Не употребляйте кофеин (кофе, содержащие кофеин газированные напитки, много шоколада, и т.д.) после полудня.
- Не используйте никотин или алкоголь в вечернее время.
- Выполняйте регулярные умеренные физические упражнения утром, но избегайте занятий в вечернее время.
- Не ложитесь спать голодной или сразу после очень плотного ужина (оптимально через 2-3 часа после последнего приема пищи).
- Организуйте в спальне тишину, темноту, прохладу и комфортное

пространство.

- Придумайте процедуру для расслабления, на которую у вас найдется время перед сном (могут помочь упражнения на Осознанность).
- Когда, лежа в постели, вдруг подумаете о заботах или неудовлетворенности, перенаправьте свое внимание на другие вещи. (Осознанное дыхание может быть эффективным для этой цели.)
- Когда вы не можете заснуть, встаньте с постели. Вернитесь обратно, когда вы почувствуете сонливость.

Еженедельный дневник сна

[illegible]

Болезни

Учитывайте раздражительность больного ребенка. Он плохо себя чувствует, и это делает его гораздо более склонным к всплескам эмоций или общей плаксивости. То же самое и у взрослых, ведь поддержание хорошего здоровья является важным условием вашей эмоциональной стабильности.

Здоровый способ бороться с болезнью – получать много отдыха (семь-восемь часов) и питаться сбалансированным образом в течение всего дня. Если вы выполняете физические упражнения, когда физически больны или чувствуете боль, вы, вероятно, сделаете свое заболевание или травму только хуже. Решение продолжать заниматься, когда вы нездоровы, может поступать от эмоционального мышления. Мы не делаем упор на физические упражнения в этой книге, потому что многие люди с расстройствами пищевого поведения занимаются слишком много спортом, чтобы компенсировать потребленные калории, или калории, которые они планируют потребить. Существуют хорошо известные эмоциональные и физические плюсы от занятий спортом. Однако если вы боретесь с булимией, физические упражнения могут стать одним из признаков вашего проблемного поведения. Поэтому мы рекомендуем вам обсудить ваш режим упражнений с медицинским специалистом, знающим о расстройствах пищевого поведения.

Когда вы заболели или испытываете физическую боль или дискомфорт, вы склонны думать эмоционально. Хотя это очень понятно, что болезнь или боль могут привести к эмоциональному расстройству, вы, скорее всего, сразу это не признаете. Если вы сможете осознать, что болезнь или боль, склоняют вас к эмоциональному мышлению, тогда вы можете испытывать сочувствие к себе и быть готовым использовать и другие навыки, когда заметите влияние на свое настроение. При возникновении любого физического дискомфорта дольше, чем день или два, вы должны посетить врача, чтобы узнать, нужно ли вам лечение. Если вы оценили свой дискомфорт как временный (у вас головная боль или боль в животе), сделайте все возможное, чтобы устранить его, сочувствуя себе из-за боли. Вы могли бы даже говорить себе (мысленно), будто вы маленький ребенок, используя ласковые, утешительные слова, чтобы выразить сочувствие и заботу. Это может быть длинным путем к успокоению ваших чувств, когда вам больно.

Употребление изменяющих сознание веществ

Самый здоровый способ мыслить и чувствовать – делать это без наркотиков. Любое, психотропное, развлекательное вещество (от никотина и кофеина, алкоголя и марихуаны до героина и кокаина) серьезно ухудшает вашу способность ясно мыслить. Даже лекарства, выписанные по рецепту, могут привести к ухудшению состояния, если вы используете их не по назначению. Когда ваша способность думать и чувствовать ясно становится хуже из-за психотропных изменяющих сознание веществ, вы намного более склонны мыслить эмоционально и действовать неэффективно.

Осознанный ОБЗОР ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Итак, теперь вы понимаете физиологические потребности человека, которые должны быть удовлетворены, чтобы уменьшить подверженность эмоциональному мышлению и необходимость выполнять данное упражнение. В состоянии эмоционального мышления внимательно просмотрите себя и проверьте свою уязвимость.

1. Вы питались рационально сегодня, или вы ограничивали себя или переедали?

2. Спали ли вы хотя бы семь-восемь часов прошлой ночью? У вас хороший сон в последнее время? Вы спали дольше, чем нужно?

3. Вы физически больны или страдаете от боли? Заставляли ли вы себя делать физические упражнения?

4. Потребляли ли вы какое-либо вещество, изменяющее сознание? Вы принимаете лекарства как предписано?

Каково ваше физиологическое равновесие? Какая физиологическая потребность вышла из строя? Как только у вас будет лучшее понимание того, какие факторы заставляют вас мыслить эмоционально, вы можете начать проявлять какое-то сочувствие к себе, когда вы окажетесь в этом состоянии. Вместо того чтобы судить себя (Почему я так остро реагирую? Я очень чувствительная и эмоциональная!), теперь вы можете признать вашу ситуацию с большей точностью, меньшим осуждением и большим сочувствием (Я спала только пять часов прошлой ночью. Конечно, я чувствую себя эмоционально. Мне нужно заботиться о себе.). Прикладывая усилия, чтобы справиться с булимией, важно, чтобы вы научились осознавать, почему вы мыслите эмоционально, потому что это состояние ума, в котором вы сталкиваетесь с мышлением расстройства пищевого поведения (РПП).

ЭД ЖИВЕТ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ МЫШЛЕНИИ

На протяжении многих лет лечения людей с расстройствами пищевого поведения (РПП) стало ясно, что одним из препятствий в лечении, в смысле физиологического равновесия, является то, что люди с РПП не могут и не хотят признавать, что они, в самом деле, люди и поэтому имеют физиологические потребности. Если вы не учитываете свое физиологическое равновесие, то использование навыков ДПТ превращается в игру на пианино с одной рукой, привязанной за спиной. Как вы думаете, может ваш человеческий организм обходиться без базовых потребностей любого другого человека? Если вы рассчитываете на это (на этом настаивает Мышление Эда), Вы будете продолжать оставаться с болезнью. Вы - человек, и это реальность, которая должна быть принята, даже если Сознание Эда говорит вам иначе. Если вы можете принять тот факт, что вы человек, то вы можете принять то, что вы должны заботиться о своем человеческом теле для того, чтобы функционировать эффективно.

Наша клиентка Анна когда-то писала:

"Вот, что запомнилось мне из последней сессии. Вы сказали о том что, когда Эд попытается меня заставить что-то делать, может быть, я смогу увидеть в этот момент возможность попробовать отнестись к себе доброжелательно и позаботится о себе, вместо того, чтобы причинять себе боль. Это очень большая разница в моем сознании, и я попыталась проделать это на следующий день. Это оказалось довольно эффективным. Я хотела переесть, но потом поняла, что очень напряжена и устала. Я решила принять ванну и попытаться расслабиться. И это помогло.

Помните из главы 3, что мышление Эда подобно внутреннему злобному критику. Мышление Эда становится сильнее, когда вы не учитываете свое физиологическое равновесие и более подвержены эмоциональному мышлению. Мышление Эда будет также увеличивать вероятность того, что вы будете принимать решения, будучи в эмоциональном мышлении, что уменьшит ваше физиологическое равновесие, и сделает вас еще более склонной к эмоциональному мышлению. Например, когда вы чувствуете себя усталой и голодной, вы, скорее всего, сначала неправильно истолкуете это, а потом расстроитесь от того, что вас не зовет ваш парень. Мышление Эда будет говорить вам, что парень не любит вас и никогда не будет любить из-за того, что вы такая толстая. Мышление Эда скажет, что вам не следует есть весь день, чтобы стать тоньше и привлекательнее. Вы ограничите себя в течение всего дня, потому что мышление Эда очень убедительно. Ограничение еще больше выбивает вас из равновесия, и это делает вас еще более усталой, и усталость и голод делают вас еще более подверженной влиянию эмоционального мышления. Когда вы более глубоко сосредоточились в эмоциональном сознании, вы, скорее всего, ответите своему партнеру так, что оттолкнете его (ведя себя безрассудно и навязчиво или наоборот холодно и сердито). Это может сделать вашего парня более отчужденным, и тогда мышление Эда выскакивает, чтобы показать вам, насколько оно было право.

У нас есть только один вопрос к вам: насколько эффективна эта динамичная работа для вас? Помогает ли вам слушать мышление Эда или это еще больше держит вас в ловушке мышления Эда и душевных страданиях? Как только вы действительно осознаете порочные ловушки, постоянно расставляемые Эдом, вы сможете более эффективно управлять тем, чтобы держаться от них подальше. Есть замечательное стихотворение поэтессы Порши Нельсон, которое может помочь вам понять, почему осознание крайне важно.

АВТОБИОГРАФИЯ В ПЯТИ КОРОТКИХ ГЛАВАХ

I

Я иду по улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я падаю в нее.

Я потеряна... Я беспомощна.

Это не моя вина.

Мне нужна вечность, чтобы выбраться.

II

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я делаю вид, что не вижу ее.

Я падаю туда снова.

Не могу поверить — я в том же самом месте,

Но это не моя вина.

Мне по-прежнему нужно много времени, чтобы выбраться.

III

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я вижу, что она там.

Я все равно падаю... это привычка.

Мои глаза открыты.

Я вижу, где я.

Это я попала сюда.

Я выбираюсь немедленно.

IV

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я обхожу ее вокруг.

V

Я иду по другой улице.

Слушать и действовать, руководствуясь мышлением ЭДа, подобно падению в яму. Вы, может быть, не замечаете его, но с вниманием и усилиями вы можете научиться распознавать его. Вы сможете охотно распознавать яму, сознательно решать не шагать в нее (не использовать проблемное поведение), даже если это привычка, развить новые привычки (навыки ДПТ), затем выбрать совершенно иной подход (научиться сосуществовать со своими эмоциями, а не пытаться убежать от них). Теперь попробуйте это упражнение, чтобы оценить ваш уровень осведомленности о «ямах» мышления ЭДа.

ПРОБУЕМ НОВЫЙ ПУТЬ

Перечитайте стихотворение Порши Нельсон и подумайте о своем уровне осведомленности о яме. Думайте о яме, будто находясь в эмоциональном состоянии ума, которое приводит к тому, что вы слушаете мышление ЭДа. Напишите о том, что вы чувствуете на каждом этапе, когда проходите через него.

1. Каким был или есть человек из первой строфы? потерянный и беспомощный? Это тот путь, где вы сейчас находитесь?

2. Каким был или есть человек из второй строфы? Притворяющимся, что нет проблемы, не так ли? Это тот путь, где вы сейчас находитесь?

3. Каким был или есть человек из третьей строфы? Привычно делал то же самое, хотя мог начать осознавать, что падение в яму не поможет? Это тот путь, где вы сейчас находитесь?

4. Каким был или есть человек из четвертой строфы? По-прежнему уязвимым к падению в яму и готовым ходить вокруг да около? Это тот путь, где вы сейчас находитесь?

5. Каким был или есть человек из пятой строфы? Выбравшим совершенно другой маршрут при переходе от неэффективного пути к эффективному? Это тот путь, где вы сейчас находитесь?

А теперь подумайте, как бы это было для вас пройти по ступеням стихотворения – по этапам восстановления. Многие люди могут добраться до третьей или четвертой ступени, и потом они обнаруживают, что застряли. Вы можете видеть яму, и что-то еще продолжает тянуть вас назад в нее (мышление Эда). Это, то место, где ваши способности могут очень пригодиться. Прежде всего, вы можете понять (осознанность), что вы стоите рядом с ямой, а затем вы можете применить мудрое мышление, чтобы выбрать: обойти ее или пройти по совершенно другой улице.

НАВЫКИ УПРАВЛЕНИЯ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Теперь вы понимаете несколько важных аспектов эмоций. Вы узнали, что эмоции – это электрические импульсы в мозгу, как врожденные, так и приобретенные, и что все эмоции – это мимолетные переживания, которые мы также можем умышленно или неумышленно возобновлять, значительно продлевая эмоции. Вы прочитали, как это способствует циклу эмоций. Вы понимаете, как распознавать свои эмоции, почему у нас есть эмоции, почему они необходимы для выживания и важность их участия в вашем физиологическом равновесии. Теперь пришло время посмотреть на то, что делать с эмоциями, когда вы чувствуете себя неуправляемой или, когда ваши эмоции способствуют действиям или решениям, которые все ухудшают. Вы *эмоционально неуправляемы*, когда вам трудно контролировать свои действия из-за интенсивности эмоции. В этом разделе вы узнаете, как определить, являются ли ваши эмоциональные реакции и их интенсивность адекватными с точки зрения фактов. Вы узнаете, как использовать навыки, чтобы учитывать ваши эмоции безоценочно, и как сосредоточиться на положительных впечатлениях. Наконец, вы узнаете об эффективности выполнения противоположных эмоциональным позывам действий.

Проверка Фактов

Неконтролируемость эмоций, очевидно, может стать причиной многих проблем. Потенциальная проблема возникает тогда, когда эмоция или ее интенсивность не соответствуют фактам. Одним из определений адекватности является «обоснованность или логическая верность». Обычно эмоция или ее интенсивность не являются адекватными, если они не основаны на фактах или логике. Мы используем термин «адекватный» или «неадекватный», что не означает, что Вы не правы или сумасшедшая из-за того, что испытываете эмоцию, неадекватную в имеющихся обстоятельствах. Этот термин просто означает знак для проверки на вовлеченность в окружающую реальность, позволяющий вам решать, будет ли эмоция, которую вы испытываете, и ее интенсивность иметь смысл, учитывая обстоятельства.

Давайте рассмотрим нашу клиентку Анну. Когда она мыслила эмоционально, то

очень ревновала, если ее парень разговаривал с другой девушкой. Размышляя мудро, Анна поняла, что ее парень никогда не изменял ей, что был с ней еще со школы, и было ясно, что он планирует жениться на ней. Она понимает, что у него будут разные друзья. А действительно заставило ревновать ее то, о чем говорило ей мышление Эда о том, что она не достаточно хороша для своего парня, что другие девушки лучше, чем она, и что, конечно, он хочет обмануть ее, потому что она не стоит того, чтобы быть верным с ней. Вы можете видеть, почему парень Анны был в замешательстве из-за ее сильной ревности – он не знал, что происходило у нее в голове. Важно отметить, что эмоциональная реакция иногда может быть *понятной* (это означает, что вы можете понять, почему ситуация может привести к этой эмоции и объяснить ее), но *не соответствовать фактам* (это означает, что эмоция приходит не от фактических обстоятельств, а, скорее, от объяснений этих обстоятельств).

Например, вы могли бы почувствовать стыд из-за того, что у вас РПП (это то, что мы часто слышим от людей с булимией). Это чувство стыда понятно, потому что вы осуждаете себя за ваше поведение, и мышление Эда говорит вам, все остальные будут тоже вас осуждать. Однако стыд не является по-настоящему адекватным (это означает, что он основывается не на фактах), потому что вас, скорее всего, не выгнали бы из вашей социальной группы, если люди узнали бы, что у вас расстройство пищевого поведения. В самом деле, после нескольких лет сокрытия своих расстройств и стыда, многие люди с булимией удивлены поддержке, которую они получают от близких, когда они, наконец, рассказывают о своей борьбе. Поэтому, как только вы осознаете, что ваша эмоциональная реакция или ее интенсивность не соответствуют фактам, пришло время использовать ваши навыки эмоционального регулирования.

Вы можете получить хорошее начало в процессе проверки фактов, выполняя следующие упражнения.

Упражнение Проверка Фактов

Когда вы чувствуете, что не контролируете эмоции, нужно посмотреть на факты, чтобы определить их адекватность. Вы можете научиться объективно оценивать эмоциональные поступки с учетом фактов. Используйте приведенные ниже вопросы.

Что вызвало вашу эмоциональную реакцию?

Ваша эмоциональная реакция соответствует событию, которое ее вызвало? (Используйте список эмоций и ситуаций, которые вызывают их, из разделов «Эволюционное назначение эмоций» и «Знакомство с вашими эмоциями»).

Ваши объяснения основаны на фактах?

А кто-нибудь еще в такой же ситуации мог бы дать подобное объяснение?

Существуют ли другие возможные объяснения? Каковы они?

Могли бы вы разрешить эту ситуацию? Это означает, что вы смогли бы предпринять действия, которые помогли бы улучшить или исправить проблемную ситуацию.

Какова интенсивность ваших эмоций по шкале от 1 до 10, где 1 – наименее и 10 - наиболее интенсивные, какие вы когда-либо испытывали?

Был ли у кого-то подобный уровень интенсивности в подобной ситуации? Если нет, то чем отличается ваш уровень от того уровня, на котором, по-вашему, находилось настроение других?

Выполняя это упражнение, вы можете увидеть, как легко можно поверить, что мысли, вызванные эмоциями, - это правда, хотя эмоциональные мысли не могут быть основаны на правде и фактах. Когда вы, на самом деле, задаете себе эти вопросы (особенно, если вы можете сделать это из мудрого мышления), тогда вы сможете более точно оценить адекватность и интенсивность своих эмоциональных реакций. Как только вы знаете, что ваша эмоциональная реакция и интенсивность соответствуют фактам, то вы можете принять решение, как использовать другие навыки регулирования эмоций.

Осознанность к текущим эмоциям

Важный шаг в регулировании своих эмоций – это быть по-настоящему внимательным к ним в данный момент. Как вы помните из главы 5, вам необходимо знать Навыки Осознанности: Наблюдать, Описывать, а также уметь с интересом Участвовать (мотивировать свою осознанность). Теперь вы будете применять эти навыки к вашим эмоциям. Применяя эти навыки, попробуйте также использовать другие Навыки Внимательности: Безоценочно, Однонаправленно и действовать Эффективно. Теперь давайте попробуем применять Навыки Осознанности к своим эмоциям. Вы можете начать с того, что будете замечать свои эмоции, стараясь назвать их, а затем вы сможете взаимодействовать с вашими эмоциями.

Наблюдать свои эмоции. Просто заметьте свои переживания (ощущения) от эмоций. Вы испытываете их. Наблюдайте то, что Вы чувствуете Безоценочно. Замечайте, не подбирая слов к чувству, а просто переживайте его. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Просто будьте в курсе того, что происходит в вашем теле.

Описывать свои эмоции. Это означает подобрать слова к вашим переживаниям. Так, вы можете думать, что вы чувствуете печаль подобно грузу на груди. Вы можете просто заметить и назвать это чувство, Безоценочно. Тревога может проявлять себя, как спазм в желудке. Что заставляют вас испытывать ваши эмоции с объективной точки зрения?

Участие в жизни вместе с вашими эмоциями. Примите себя в том, что вы испытываете эти эмоции. Опыт – это не хорошо и не плохо. Это просто ваш текущий опыт, и это терпимо. Важно знать, что ваш опыт, каков бы он ни был, переносим, даже если мысли говорят обратное. Помните, что мысли – это только суждения. Если вы будете реагировать на свои суждения так, будто это факты, вы будете реагировать на все ваши побуждения.

Способность осознавать текущие эмоции также поможет вам знать, когда вам нужно использовать и другие навыки эмоционального регулирования. Как только вы станете лучше знакомы с Осознанностью в целом и, особенно, с осознанностью к своим эмоциям, вам будет легче применять осознанность, когда вы не контролируете свои эмоции. Затем вы можете использовать и другие навыки управления своими эмоциями. Навык, который вы уже точно можете использовать, - это возможность осознанно сосредотачивать свое внимание на чем-либо.

ВНИМАНИЕ И ПЕРЕЖИВАНИЯ

А теперь попробуйте упражнение на осознанность, которое поможет вам понять, как ваше внимание меняет ваше восприятие боли (эмоциональной или физической). Вы увидите, как ваш ум может попытаться отвлечься от боли, отклоняясь. Вы можете почувствовать, как чувство боли исчезает, когда вы не заикливайтесь на нем, и, как оно становится сильнее, когда вы фокусируетесь на нем.

С помощью большого и указательного пальцев не слишком сильно ущипните руку внизу предплечья. Почувствуйте резкую боль и затем облегчение. Теперь, в течение следующих пяти минут, сосредоточьте свое внимание на области, которую вы ущипнули. Обратите внимание на ощущение после того, как вы ущипнули ее.

После того, как вы сделали упражнение, ответьте на следующие вопросы:
Каким было упражнение для вас? Что вы заметили?

Что вы заметили, когда ваше внимание отклонялось?

Вы заметили, что когда ваше внимание отклонилось от руки, показалось, будто чувство боли уменьшилось?

Вы заметили, что когда вы обратили внимание на руку, то чувство боли было сильнее?

Это упражнение может показать вам, как ваше внимание может резко изменить ваши переживания не только от физической, но и эмоциональной боли. Сосредоточение внимания на боли приводит к тому, что она ощущается сильнее и длится дольше. Для дальнейшей демонстрации силы внимания, представьте, что вы находитесь в угольно-черной комнате.

А теперь представьте, что у вас есть фонарик, и луч света от фонарика – это то место, куда привлекается ваше внимание. Если вы направляете луч только на негативные переживания, вы будете видеть только негативные вещи в своей жизни. Сосредоточение исключительно на негативе увеличит степень нарушения вашей эмоциональной регуляции. Если вы пройдетесь лучом фонаря по комнате, другие вещи будут попадать и выходить из освещения. Вы можете сами выбрать и пролить свой свет на более позитивные вещи. Это может увеличить степень вашей эмоциональной регуляции. Помните, когда вы сосредоточены на боли, боль чувствуется более интенсивно и длится дольше. Если отвлечься от боли, вы даже можете забыть о ней до тех пор, пока вы снова не сосредоточитесь на ней.

Как вы, должно быть, догадались, контролировать свое внимание, выбирая, на что следует его обратить – это навык эмоционального регулирования. Когда ваши мысли уходят в негативные, вы можете направить свой фонарик и сосредоточиться на положительном направлении. Пожалуйста, имейте в виду, что это столь же важный навык, как умение сосредотачиваться на боли и знать, что вы можете ее перенести вместо того, чтобы пытаться убежать от нее. Мы знаем, что постоянные усилия избежать боли, постоянно отвлекаясь от нее, действительно могут только увеличить переживания из-за боли. Однако если вы из-за боли попали в ловушку эмоционального мышления и не можете решить проблему или изменить свое отношение к проблеме, временно перенаправлять свое внимание подальше от боли может быть очень эффективно. Аналогично, когда ум сосредоточен на заботах, также решите (вращая фонариком по комнате) перенаправить свое внимание. Когда Катя отправлялась в отпуск, ее настроение

ухудшалось после одного или двух дней. Она объясняла, почему грустит, тем, что путешествие подходит к концу. Сосредоточение на конце своего путешествия мешало ей насладиться последними тремя днями своего отпуска. Теперь, когда она уходит в отпуск и замечает грустные мысли, возникающие по поводу кончающегося отпуска, она перенаправляет свое внимание на наслаждение настоящим моментом, который она переживает. Аналогичным образом, когда Анна пыталась расслабиться и повеселиться, она слышала знакомые внутренние сообщения о том, что она должна заслужить положительные впечатления. Эти мысли разрушали ее положительные эмоции. Мышление Эда всегда было готово дать ей знать, что она не заслуживает ничего положительного – никогда. Анна теперь знает, что мысли о том, заслуживает ли она чего-то или нет, не мешают ее возможности наслаждаться и присутствовать при положительных впечатлениях.

Маргарита является другим примером того, как беспокойства, которые могут исходить из положительных впечатлений, на самом деле препятствуют насладиться положительным опытом. Маргарита действительно хорошо учится. Английский язык она знает лучше всех в классе. Неважно, сколько у нее отличных письменных работ и выступлений в классе, каждое «отлично» заставляет ее чувствовать себя еще более вынужденной добиваться еще большего каждый раз. Это мышление удерживает ее от того, чтобы радоваться и гордиться этими достижениями. И это давление часто способствует отчаянию, которое гонит ее к перееданию и очищению.

Существует множество историй людей, которые немного сбросили вес с помощью «отрицательного» опыта, как, например, болезнь, возобновившийся интерес к спортивным тренировкам или растущие депрессия и тревожность. Если вы принадлежите к их числу, вы могли осознавать, что, как только вы потеряли вес, окружающие стали комментировать потерю веса. Вы тогда могли почувствовать давление в том, чтобы не восстанавливать вес, потому что вы не хотели потерять то состояние, в которое приводили вас комплименты окружающих. Это отчаяние (беспокойные мысли из-за эмоционального мышления) может привести вас к мышлению Эда.

БЕСПОКОЙНЫЕ МЫСЛИ. Теперь уделите некоторое время, чтобы написать несколько беспокойных мыслей, которые могли бы помешать вам получить максимум положительных впечатлений:

Когда у вас эти беспокойные мысли появятся в будущем, вы можете заметить их, но помните, что они лишь уменьшают вашу способность получить максимум положительных впечатлений, и перенаправьте свое внимание от этих беспокойных мыслей. Марша Лайнен отмечала эффективность отстранения от беспокойных мыслей, когда вы пытаетесь увеличить положительные эмоции. Осознавая эти потенциальные блокады на пути получения максимальной отдачи от вашего положительного опыта, вы можете работать на сосредоточении своего внимания на чем то другом, кроме забот.

Вы можете сказать, что вы не можете придумать ничего позитивного, на чем сосредоточиться. В таком случае, вы должны начать испытывать более краткосрочные положительные моменты в своей жизни. Еще один отличный способ – это научиться быть более осведомленным о том, что у вас уже произошло в жизни, но вы не замечали или не признавали эти события, как положительные – это как «надеть любимые духи». (Когда Вы используете любимые духи, Вы чувствуете себя более уверенно).

ПЕРЕЖИВАНИЕ КРАТКОСРОЧНЫХ РАДОСТЕЙ

Подумайте о вещах, которые, на ваш взгляд, положительные – не как решение, а как предпочтения. Думайте о чем-то, что заставляет вас улыбаться или приносит удовольствие. Думайте о вещах, которые увеличивают ваши положительные эмоции и не касаются РПП (отсутствие физических упражнений, запрет сладкого и так далее). Например, Соня любит делать украшения из бисера, играть со своей кошкой, принимать ванны, ощущать запах мыльных пузырей и слушать классическую музыку. Просто назовите несколько.

Запишите пятнадцать предметов/действий/занятий, которые вызывают у вас положительные эмоции:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

14. _____
15. _____

В следующий раз, когда вы почувствуете, что не контролируете эмоции, вы можете либо перенаправить свое внимание, думая об этих положительных впечатлениях, или вы можете получить положительные впечатления, выполнив что-либо из пятнадцати перечисленных выше пунктов. Важно, чтобы вы делали, по крайней мере, одно занятие каждый день из тех, которые приносят положительные ощущения. Это занятие может быть значительным, как пойти в отпуск, или маленьким, как нанести на руки прекрасно пахнущий лосьон и внимательно почувствовать успокаивающие ощущения.

Краткосрочные радости необходимы, но недостаточны. Необходимо также работать над аккумуляцией позитивных эмоций в долгосрочной перспективе, чтобы построить жизнь, которая стоит того, чтобы жить. Если вы хотите присутствовать и в полной мере проживать свою жизнь, вы не обязаны для этого использовать булимию. Для построения такой жизни вы можете установить цели и работать над ними. Важно отметить, что для работы над достижением этих целей необходимо разбить долгосрочные цели на более мелкие и легко достижимые шаги. Работа над этими шагами может помочь вам создать чувство уверенности в себе и удовлетворение от жизни. Начинание со слишком больших целей может привести к желанию сдаться. Представьте детей и процесс, который они должны пройти, чтобы научиться ходить. Обычно они должны сначала научиться переворачиваться, затем передвигаться ползком, затем передвигаться на четвереньках, затем останавливаться, затем передвигаться, держась за мебель, и затем уже ходить. Все цели могут быть поделены на этом пути.

РАЗДЕЛЕНИЕ ВАШЕЙ ЦЕЛИ

Выберите одну из своих целей и запишите ее здесь.

А теперь попробуйте разбить ее на более мелкие части. Вы можете начать с чего-то вроде «найти телефонный номер и позвонить, чтобы получить информацию». Поделите вашу цель на линейные шаги в направлении долгосрочных радостей. Это может быть наиболее эффективным, если вы сможете разделить на шаги в порядке, в котором они будут выполняться. Если вам нужно больше места, выполняйте это упражнение на отдельном листе бумаги или в тетради, к которой вы сможете обратиться позже.

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Пока вы работаете в направлении создания и переживания большего числа положительных событий как в краткосрочной, так и долгосрочной перспективе, вы будете видеть больше, когда светите фонариком в темной комнате. Это не означает, что вы должны сосредоточиться только на положительном все время. Мы должны быть в курсе всех частей реальности и знать, что вся реальность – это терпимо. Мы не можем не подчеркнуть – этого достаточно! С точки зрения осознанности, множество страданий, которые люди испытывают в жизни, приходит из-за незнания того, что эмоциональная боль терпима. Мы будем много говорить об этом подробнее в главе 7. Отметим, что также важно придумывать больше источников радости (занятий/эмоций), чтобы, когда вам это понадобится, вы могли увидеть больше плюсов, чтобы уравновесить свое внимание. Придумывание позитивных действий/эмоций – это только один навык из многих.

Теперь, когда вы знаете, как обращаться со своими физиологическими потребностями, сопереживайте себе, когда вы мыслите эмоционально, и создавайте больше положительных эмоций/действий, на которых можно сосредоточиться, когда вы мыслите эмоционально. Вы также можете научиться применять навык противоположное действие вашим эмоциональным импульсам. Этот навык полезен, когда вы осознаете, что мыслите эмоционально, ваша эмоциональная реакция является необоснованной и вы хотите изменить свое эмоциональное состояние.

Противоположное действие

Что вы делаете, когда вы неожиданно осознаете, что ваши эмоциональные реакции на ситуации на самом деле не соответствуют фактам, даже если они могут быть очень даже понятными? Если ваша эмоциональная реакция не оправдана, как помочь себе чувствовать что-то более подходящее к ситуации? Например, Катя встречалась со своим парнем около года. Он расстался с ней и дал ясно понять, что они никогда больше не будут снова вместе. Он сказал ей, что у них слишком мало общего, и он знал, что у них нет будущего. Так как Катя по-прежнему любила его, она хотела быть рядом с ним всякий раз, когда это было возможно, хотя это причиняло ей душевную боль от того, что он постоянно отвергал ее. В один прекрасный день они были на вечеринке, и он сказал ей, что скучал по ней иногда. Катя стала настолько охвачена волнением, что решила заняться с ним сексом. Она мыслила эмоционально, действуя исключительно в надежде, что ему будет не хватать ее настолько, что он захочет снова встречаться. На следующий день он пояснил, что с ней было весело, но он по-прежнему не видел будущего для них. Однако он добавил, что они еще могли бы быть друзьями.

Хотя Катя хотела быть рядом со своим бывшим парнем, потому что она любила его, он ясно дал понять, что он не любил ее. В этом случае, ее любовь вполне понятна, но она не соответствует фактам. Ее любовь не была оправдана, потому что ее чувства не были оценены и не могли принести ей ничего, кроме лишней боли. Каждый раз, когда Катя чувствовала себя отвергнутой им, она использовала свою булимию, чтобы справиться с ужасным чувством, которое она испытывала к себе. Она переедала и вызывала рвоту, чтобы заглушить его. Однако спокойствие после рвоты неизбежно исчезает, и Катя снова сосредотачивалась на своих романтических чувствах к своему бывшему.

Что Катя могла сделать, чтобы помочь себе, чтобы не чувствовать себя плохо из-за этого все время? Она могла действовать противоположно своим эмоциональным стремлениям. Это означает, что если ваши эмоции или их интенсивность не соответствуют фактам в ситуации, вы можете поступить прямо противоположно тому, что хотите сделать, основываясь на своих эмоциях. Возвращаясь к ситуации Кати, ее понятная, но не соответствующая фактам эмоция есть любовь, и действие, побуждающее к любви – это побуждение быть ближе к своему бывшему и иметь с ним постоянный контакт. Поэтому если делать противоположное ее эмоциональным позывам, то следовало бы прекратить тратить время на него, НЕ оставаться друзьями (что она будет делать только в надежде получить его обратно, а факты говорят, что это невозможно), и, безусловно, не тратить время, думая о нем с любовью. Со временем, если она будет использовать противоположные действия, чувство любви Кати будет снижаться в интенсивности и откроет ее для возможности встречи с кем-то еще.

У анонимных алкоголиков есть выражение, подобное совершению противоположных действий: «притворитесь, пока вы делаете это». У многих людей

возникает эмоциональная реакция на эту идею. Они заявляют, что они хотят быть искренними и им не нравится идея о притворстве. Если вы согласны с этим, вы, скорее всего, будто на суде признаетесь, что принимаете участие в притворстве. Однако в этой ситуации речь не идет о правде или лжи, а об использовании навыков, которые помогут вам понять, что жизнь стоит того, чтобы жить в настоящем. Если вы будете действовать противоположно своим неоправданным чувствам, интенсивность ваших отрицательных чувств будет снижаться.

Важно отметить две вещи о действии противоположно вашим эмоциональным позывам. Первое: вам нужно действовать таким образом *до конца*. Катя не сможет уменьшить свою влюбленность, если она физически остается в стороне от своего приятеля, но близка к нему в своем сознании. Она должна сделать это до конца. Второе: вы должны делать противоположное вашим эмоциональным позывам снова и снова. Катя не сможет завершить историю со своим бывшим, если она иногда выступает против своих позывов, но уступает им в другой раз. Для того чтобы этот навык работал, она должна тренировать его как можно чаще, каждый раз, как только возможно.

В долгосрочной перспективе действия, противоположные вашим эмоциональным позывам, помогут вам вести более эффективную жизнь, когда ваши эмоции или их интенсивность не основаны на правде или логике. Использование этого навыка поможет освободить вас от эмоциональных потрясений, которые могут помешать эффективной жизни.

Так на что была бы похожа обратная сторона ваших эмоциональных позывов, вызванных семью эмоциями? Чтобы получить подсказку, вы можете посмотреть раздел «Эволюционное назначение эмоций». Напомним, что каждая эмоция призывает перейти к действию. В доисторические времена это быстрое действие помогало обеспечить выживание. В настоящее время, эти реакции приводят к нерегулируемости эмоций, что часто приводит к падению качества жизни.

Действовать против ваших побуждений – это не то же, что притворяться, что эмоции не существуют. Ваши эмоции здесь и они, безусловно, нуждаются в том, чтобы быть принятыми. Фокус в том, чтобы признать и принять неадекватные эмоции, действуя против эмоциональных позывов, связанных с ними. Глядя на таблицу ниже, вы можете увидеть, что каждая эмоция приводит к эмоционально мотивированному стремлению к деятельности, а также увидеть примеры действий, которые вы могли бы сделать в противоположность этим стремлениям. Вы можете сначала определить, какие эмоции вы испытываете, и затем вы можете использовать графики, чтобы помочь себе понять, как действовать в манере, которая противоположна побуждениям эмоционального мышления.

Диаграмма противоположных действий

Эмоция	Действия	Противоположные действия
Гнев (раздражение)	Нападать, критиковать, кричать, причинить боль другому человеку	Проверить факты, отвлечься, спокойно поговорить
Страх	Убежать, физически отстраниться	Приблизиться к тому, что вызывает страх, сделать то, чего вы хотите
Вина	Признаться, избежать столкновения, изолироваться от других	Примите то, что вы сделали и пусть будет так. Продолжайте делать то, что делаете. Если вина адекватна, искупить.
Наслаждение/ Любовь	Желание быть рядом с кем-то и разделить себя с ним.	Незаметно избегать человека и сократить мысли о нем.
Грусть	Отстраниться, убежать, ничего не делать, изолироваться.	Активные действия, ставить цели, общаться.
Стыд	Держать вещи в тайне, скрывать, наказывать себя.	Открыто говорить о стыде и принять его.

Теперь вспомните некоторые недавние примеры, когда вы действовали согласно вашим неоправданным эмоциям, после чего заполните следующую таблицу. Во время выполнения упражнения старайтесь замечать, насколько эффективно для вас действовать противоположно вашим эмоциям вместо того, чтобы слушать, что вам говорят эмоции и поступать так, как они вас подталкивают.

ДЕЙСТВОВАТЬ ПО ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ПОЗЫВАМ

Эмоция и провоцирующее событие	Эмоциональные позывы (Как вы себя чувствовали? На что было похоже чувство? Что хотелось сделать?)	Что вы сделали?	Что вы могли бы сделать вместо? (Сделать противоположное эмоционально мотивированным позывам)
Гнев (раздражение)			
Страх			
Вина			
Наслаждение/Любовь			
Грусть			
Стыд			

Во время работы над действиями, обратными эмоциональным позывам, важно помнить, что противоположное действие предназначено для использования с *неадекватными* эмоциями. Если, например, вы находитесь действительно в своем мудром мышлении и осознаете, что вы находитесь в физической опасности (страх), оставьте ситуацию! Вы, конечно, правы – это нужно для обеспечения вашей безопасности. С

другой стороны, люди часто живут в страхе, что они будут чувствовать эмоциональную боль. Эмоциональная боль то же самое, что физические опасности. Единственный способ уменьшить страх испытывать эмоциональную боль – это делать противоположное вашему эмоциональному мышлению действия.

Совершение поступков, противоположных вашим эмоциональным позывам, может чувствоваться очень непривычно, так что многие люди изначально считают, что они не могут это сделать. Пожалуйста, попробуйте этот навык, даже если вы чувствуете себя неуютно в первый раз или боитесь идти до конца. Помните, мысли – это только мысли. Это не факты. Мысли становятся фактами, только когда вы действуете так, будто они являются таковыми на самом деле. При использовании противоположного действия, вы, возможно, испытываете непреодолимое желание сдаться на полпути, потому что вы чувствуете себя совсем непривычно. Но важно, что вы следуете по верному пути при использовании этого навыка. Это означает, что вы должны делать это до тех пор, пока эмоции не начнут сдвигаться. Если вы заметили мысли или чувства о том, что вы должны перестать бороться и следовать своим позывам, просто обратите внимание на эти мысли и чувства и верните свое внимание обратно на использование противоположных действий. Ваша настойчивость, в результате даст возможность справиться с эмоциями и реакциями более здоровым и полезным способом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе вы узнали об эволюционном назначении эмоции (почему нам нужны эмоции, почему даже болезненные эмоции важны для общения и для того, чтобы начать действовать). Вы начали тренировать осознание своих внутренних переживаний, эмоций и принятия своих эмоции такими, какие они есть. Вы узнали, что делает вас уязвимой для эмоционального мышления, и как снизить эту уязвимость. Вы также приобрели несколько мощных навыков, которые помогут вам определить, обоснованы ли ваши эмоциональные реакции, а затем выбрать соответствующую по интенсивности реакцию, если эмоция соответствует фактам. Если вы видите, что ваш ответ или его интенсивность не соответствуют фактам, вы можете использовать навыки, которые вы узнали в этой главе, чтобы уменьшить ваши эмоциональные страдания. Как только ваши эмоциональные страдания уменьшатся, вы будете свободнее от мышления РПП и эмоционального мышления, и вы не будете чувствовать желание использовать булимическое поведение, чтобы помочь себе заглушить, избежать, или защитить себя от своих чувств. Вы будете знать, что вы можете переносить свои чувства, в полной мере присутствуя в своей жизни.

Глава 7.

Научиться переносить неприятности так, чтобы они не ухудшали вашу жизнь

Так как все мы люди, у всех у нас есть общие черты, независимо от того, кто мы и что мы делаем. Мы испытываем спокойствие и радость в одни моменты нашей жизни, а в другие тревогу и беспокойство. Когда люди счастливы, у них не возникает трудностей с принятием тех позитивных событий, которые стали причиной радости. Например, если вы получаете приглашение на вечеринку к другу, то вряд ли станете удивляться, почему друг пригласил вас или почему это произошло именно с вами (разве что вы не любите вечеринки). Но как вы себя почувствуете, если будете знать, что друг устраивает вечеринку, но не позвал вас? В этом случае вы наверняка будете искать причину, почему именно вы не получили приглашение. Скорее всего, пытаясь сбежать от негативных эмоций, вы подумаете: “Нет, мой друг не мог так поступить со мной”. Большинство из нас прикладывают большие усилия, чтобы не испытывать отрицательных чувств появляющихся, когда с нами происходят неприятности, и всеми силами постараются избежать малейшей возможности почувствовать неприятные эмоции.

МОЖНО ЛИ ИЗБЕЖАТЬ СТРАДАНИЯ?

Как вы справляетесь со своими «плохими» чувствами? Переедания и рвоты часто описываются как «способ избежать страдания». (Это очень похоже на злоупотребление изменяющими сознание веществами, самоповреждения и любое другое неадекватное поведение, которое помогает человеку убежать от реальности и отключиться от своих чувств.) Люди часто описывают ощущение онемения или заявляют, что легче заснуть после эпизода переедания/рвоты. Но переедания и рвоты являются неэффективным способом избавиться от тягостных чувств, потому что, в конечном счете, они сделают вашу жизнь еще хуже, и после у вас будут еще более тягостные чувства, которые приводят обратно к перееданиям и рвотам в попытке сбежать от этих чувств. Вы можете попасть в замкнутый круг, где нет конца. В этом круге вы можете потерять связь с друзьями, потому что вы слишком поглощены бегством от своих чувств. Аналогично, вы можете столкнуться с проблемами на работе или в школе, т.к. единственное, что вас волнует, это ваш вес и тело.

Существует четыре способа справиться с эмоциональными потрясениями. На конференции, посвященной вопросам управления чувствами и поддержания эмоционального равновесия, Марша Линехан рассказала о четырех вариантах поведения, возможных для оказавшихся в стрессовой ситуации людей (2005):

1. Желание разрешить проблемную ситуацию.
2. Стремление изменить свое толкование ситуации или свои чувства по отношению к ней.

3. Решение не предпринимать каких-либо действий и дальше чувствовать себя несчастной.

4. Принятие того, что вы не в силах изменить, и решение повлиять на то, что вам подвластно. Александра и ее подруга помолвлены и готовятся к предстоящим свадьбам. Но Саша расстроена, т.к. ей кажется, что когда они обсуждают задумки и планы относительно свадеб, подруга постоянно ворует ее идеи. Как поступить Саше в такой ситуации?

1. Она может решить проблемную ситуацию с помощью навыков эффективного общения (см. главу 8).
2. Так как она использует навыки эмоциональной регуляции, то может изменить свою интерпретацию этой ситуации, и подумать, как здорово, что подруге нравятся ее задумки, вместо того, чтобы сосредотачиваться на чувстве, что ее подруга крадет ее идеи (см. главу 6).
3. Она может ничего не делать, переживая из-за дружбы и используя булимию, чтобы помочь справиться с чувствами гнева и беспомощности. Она будет продолжать чувствовать себя несчастной, но главное - сфокусирует негативные эмоции на себе, а не на том, что на самом деле ее чувства связаны с поведением подруги.
4. Она примет подругу такой, какая она есть (особенно, если навыки эффективного общения не дали нужный результат), и она может использовать навыки принятия страданий, чтобы помочь себе принять то, что она не может изменить. В этом случае Саша будет поступать мудрее и попытается повлиять на ту часть проблемы, изменить которую она действительно может (например, ограничить общение с подругой по вопросам подготовки к свадьбе), а также изменить свое отношение к проблеме в целом (например, понять, что подруга восхищается ей и ее креативностью).

В этой главе вы узнаете много навыков и методов, которые помогут вам проживать жизнь «здесь и сейчас», в настоящий момент. Помните, что булимическое поведение может помочь вам перенести неприятности только на короткий промежуток времени, но почти всегда ухудшает ваше состояние в долгосрочной перспективе. Вот почему вы читаете эту книгу. В этой главе вы узнаете и другие способы, как переносить горе в любой момент, не делая свою жизнь хуже и не создавая дополнительных проблем, которых вы затем захотите избежать, вновь используя булимическое поведение. Пришло время узнать, как остановить цикл.

НАВЫКИ ПОМОГАЮЩИЕ ПЕРЕНОСИТЬ СТРАДАНИЯ – НАВЫКИ ТЕРПИМОСТИ.

Как мы обсуждали в главе 6, в течение всей жизни у вас будут моменты, когда вы будете испытывать боль. Будь она физической или эмоциональной, боль – это часть жизни. Иногда боль может быть ожидаемой, и ее можно контролировать. Например, боль из-за укола в кабинете врача, или боль гораздо сильнее из-за того, что вы кого-нибудь обманули. Но бывают ситуации, когда боль возникает непредсказуемо и нет возможности

избежать этого чувства, как например, боль, когда кто-то случайно наступил тебе на ногу в очереди в продуктовом магазине или в случае отсутствия взаимных чувств со стороны того, кто вам нравится. Независимо от того, как боль приходит, часто единственный способ помочь себе – использовать то, что вы уже умеете делать и надеяться, что это не сделает вашу жизнь еще хуже. В этом разделе вы узнаете навыки преодоления трудностей, которые точно не сделают вашу жизнь еще хуже, и которые можно использовать, когда боль возникает внезапно, а вы не можете сделать ничего, чтобы изменить это немедленно.

НАВЫКИ ОТВЛЕЧЕНИЯ

В этом разделе вы узнаете способы отвлекать себя от того, что беспокоит вас, когда вы понимаете, что не можете изменить ситуацию немедленно.

Аня начала лечение, заявив, что она проходила курс терапии в течение нескольких лет. Далее она пояснила, что когда она узнала много факторов, способствующих развитию ее булимии, и поняла, что булимия была психически и физически опасна для нее, она все равно продолжала использовать проблемное поведения, не зная, как это прекратить. Когда мы познакомили ее с ДПТ, Аня сказала, что она никогда не пыталась научиться что-то делать вместо булимического поведения. Она описала свое состояние таким образом - когда я расстроена, у меня нет других вариантов, кроме как использовать это нездоровое и саморазрушительное поведение, чтобы помочь себе справиться с неприятностями.

Как мы уже упоминали выше, случается, что вы можете быть расстроены из-за ситуации, но в настоящий момент вы ничего не можете поделать с ней (решить проблему или изменить свое отношение к ней). Что вы МОЖЕТЕ сделать? Если вы используете свое булимическое поведение, то вы, скорее всего, пытаетесь избежать определенных чувств, способом который только еще больше увеличивает негативные чувства по отношению к себе. Отвлечение может быть полезным и эффективным способом борьбы с трудной ситуацией, которую вы не можете изменить в данный момент.

Когда парень Карины не позвонил вечером, спустя два часа она была готова прибегнуть к булимическому поведению, чтобы заблокировать чувство обиды и злости. Но потом она осознала, что она находилась в состоянии Эмоционального Мышления и, тогда использовала навыки Осознанности, чтобы попытаться вернуть себя обратно к Мудрому Мышлению. Она поняла, что может использовать свои навыки эффективного общения, чтобы попытаться поговорить с парнем, но его телефон не отвечал. Поэтому ей необходимо было применить навыки перенесения неприятностей, потому что она не могла изменить ситуацию в тот момент. Она просто должна была терпеть чувства, не ухудшая свою жизнь булимическим поведением. Она была в состоянии эффективно использовать навыки отвлечения, чтобы справиться с ситуацией.

Мастер отвлечения

В этом разделе вы узнаете, как стать МАСТЕРОМ отвлечения. Марша Линехан отмечает,

что существует много разных способов отвлечь себя, когда мы расстроены. Она учит, как отвлекаться с помощью деятельности, помощи другим, сравнений, генерации противоположных эмоций, отстранения от ситуации, отвлечения мыслей и с помощью сильных ощущений для отвлечения внимания. О некоторых из этих идей говорится ниже.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА КАКОМ-НИБУДЬ ДЕЛЕ

Один из способов отвлечь себя от мучительной ситуации, которую вы не можете изменить в данный момент, - это сконцентрироваться на каких-то делах и занятиях. Существует множество способов, которыми человек может быть занят и при этом он может по-прежнему активно отвлекаться. Из-за того, что у вас расстройство пищевого поведения, использовать физические упражнения в качестве здорового отвлечения от отрицательных эмоций может быть неэффективным, так как у вас может быть склонность злоупотреблять физнагрузками до нездоровой степени. Поэтому упражнения, формально мы не включаем в список занятий. Если же вы можете выполнять упражнения без чрезмерного напряжения или боли, то вы могли бы рассмотреть этот вариант, в том числе прогулки пешком или участие в командных видах спорта, как дополнительный вариант занятости, приносящий удовольствие.

ОТВЛЕКАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ

Вот список некоторых занятий, которые вы можете сделать, чтобы отвлечься и быть полностью погруженной в занятие. Отметьте занятия, которые могут подойти вам:

Хобби

Музыка (прослушивание или создание)

Игра в компьютерные игры

Литература (чтение или писательство)

Другое

Искусство и ремесла

Керамика

Рисование (графика или краски)

Бисероплетение

Вязание или шитье

Другое

Хлопоты по хозяйству

Мытье посуды

Уборка или наведение порядка в гардеробе

Садоводство или стрижка газона

Другое

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ ТОЛЬКО НА ДРУГИХ

Другой способ отвлечь себя от мучительного сосредоточения на болезненной ситуации – это сосредоточиться на других вместо себя. Ира говорила о том, как она была сердита на своего мужа после спора однажды вечером. Он лег спать, так и не решив их конфликт, потому что на следующий день ему нужно было быть на работе очень рано. В одиночку и по-прежнему думая о споре, Ира знала, что должна использовать навыки терпения неприятностей, чтобы перенести эту ситуацию, не сделав себе хуже, прежде чем она и ее муж смогут обсудить ее на следующий день. Она решила в тот вечер постирать и выгладить рубашку мужа, чтобы сосредоточить свое внимание на этом. Не только муж оценил это, но и у Иры было больше положительных чувств по отношению к мужу после ее поступка.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ НА ДРУГИХ ЛЮДЯХ

Вот список некоторых занятий, которые вы можете сделать, чтобы отвлечься и сосредоточиться на ком-то другом. Выберите занятие, которое может вам пригодиться:

Сосредоточьтесь на людях, которых вы любите и которые любят вас

Звонок другу

Звонок близким членам семьи

Написать письмо или e-mail кому-либо, кто находится далеко

Другое

Сосредоточьтесь на том, чтобы делать что-то хорошее для кого-либо еще, чтобы помочь другим (волонтерство)

В благотворительной столовой

В больнице

В молодежной группе

В информационно-образовательных группах о расстройствах пищевого поведения

Другое

Подумайте о приятных вещах, которые другие люди сделали для вас

Помогли вам (убраться, собрать вещи и довезти, выполнить поручение)

Провели вас, когда вы чувствовали себя плохо

Подарили вам подарки

Другое

Сосредоточиться на том, как другие люди делают что-то в сравнении с вами

Сосредоточьтесь на людях, которые борются так же, или хуже, чем вы

Сосредоточьтесь на том, что ситуации других людей могут быть хуже, чем ваша (например на ТВ-шоу или в новостях)

Другое

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СИЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ

Другой способ отвлечь себя от тревожной ситуации, которую вы не можете изменить в данный момент, - сфокусироваться на сильных ощущениях. Так как у вас расстройство пищевого поведения, использовать ваше чувство вкуса в качестве здорового способа отвлечься от бедствия не будет эффективным. В самом деле, вероятно, булимия в настоящее время именно так и функционирует, в некоторой степени.

ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ НА СИЛЬНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ

Вот список некоторых занятий, которые вы можете сделать, чтобы отвлечься на сильные ощущения. Выберите несколько вариантов, которые могут помочь вам:

Сосредоточьтесь на визуальных ощущениях

Найдите какую-нибудь необычную картину и попробуйте понять ее (например, творчество художника М. С. Эшера)

Выполните упражнения на внимательность, наблюдая за пламенем

Другое

Сосредоточьтесь на слуховых ощущениях

Слушайте громкую музыку

Сделайте упражнение на внимательность, слушая одно музыкальное произведение несколько раз, каждый раз сосредотачивая слух на разных музыкальных инструментах

Другое

Сосредоточьтесь на интенсивных запахах

Нашатырь

Благовония или ароматические смеси из сухих цветочных лепестков

Другое

Сосредоточьтесь на интенсивных прикосновениях

Подержите кубики льда в своих руках

Примите очень горячий или холодный душ

Другое

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА УТВЕРЖДЕНИЯХ ДЛЯ САМОПОДДЕРЖКИ

Последним способом отвлечь себя от тревожной ситуации, которую вы не можете изменить, - это сосредоточиться на самоподдерживающих утверждениях.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ УТВЕРЖДЕНИЯХ

Ниже приведен список некоторых поддерживающих утверждений, на которые вы можете отвлекаться. Выберите те, которые могут помочь вам:

Сосредоточьтесь на обнадеживающих заявлениях

“Я могу перенести этот опыт, даже если мне это не нравится.”

Делать упражнения на внимательность, сосредоточиваясь на своем дыхании. На вдохе говорите себе : “Еще один...”, и на выдохе: “...момент”. Это поможет вам сосредоточиться на том, что *все* может быть перенесено только в одном моменте, и жизнь-это всего лишь ряд моментов, связанных вместе.

“Я делаю все, что только могу, учитывая все то, что привело меня к этой ситуации.”

“ Думая о прошлом и будущем, я лишаю себя возможности жить настоящим.”

Другое

Сосредоточьтесь на признании своей текущей уязвимости

“ Я устала, потому что не выспалась. Мне нужно хорошо отдохнуть, чтобы чувствовать себя лучше.”

“ Последний раз я ела 4-5 часов назад. Я голодна, поэтому не могу сфокусироваться. Мне станет лучше, если я перекушу.”

Другое

Сосредоточьтесь на принятии утверждений

“Все так, как оно и должно быть.”

“Я не могу контролировать других людей или их реакции.”

“Я не могу изменить это в данный момент, но я могу это пережить.”

Другое

Как вы, возможно, заметили, сознание ЭДа может на самом деле работать как форма отвлечения, когда вы сосредотачиваетесь на образе своего тела и еде, чтобы спасти вас от мыслей о других потенциально стрессовых ситуациях вашей жизни. Именно поэтому, сосредоточение на вкусе не указано в качестве эффективного способа для отвлечения внимания с помощью сильных ощущений.

Когда вы не можете ничего сделать с плачевной ситуацией, эффективно отвлечение. Однако,

если вы его используете, когда вы можете что-то сделать, чтобы решить проблему или изменить свое отношение к ситуации, то отвлечение больше не действует, поскольку таким образом вы избегаете настоящего. Использование булимии для борьбы становится привычным проблемным поведением, потому что, как только вы используете ее, она вызывает у вас еще больше проблем, с которыми нужно справляться (проблемы в отношениях с другими людьми, снижение работоспособности, заниженная самооценка и так далее). В дальнейшем в любой стрессовой ситуации вы будете вести себя подобным образом даже в тех случаях, когда решение проблемы лежит на поверхности или можно применить методы изменения своего отношения к ситуации или принять ее. Стоит отметить, что чрезмерное стремление отвлечься от негативных эмоций (даже с помощью способов, о которых мы говорили ранее) также не принесет желаемого результата. Запомните, что если вы можете повлиять на развитие стрессовой ситуации, то лучше или решить проблему, или изменить свое отношение к ней. Метод отвлечения эффективен исключительно в той ситуации, когда вы на самом деле не можете ничего предпринять, чтобы изменить сложившийся ход вещей. Например, когда Антон ждал результаты сдачи экзамена в медицинском институте, он не мог решить эту ситуацию и не мог изменить свое отношение к тому, как много значат для него эти результаты. Ему пришлось признать, что он не мог изменить реальность своего положения: ему пришлось ждать два дня, чтобы узнать о результатах. Поэтому он использовал свои навыки Осознанности, чтобы замечать, когда мысли об экзамене попадают невольно в голову, и тогда он использовал навыки отвлечения, чтобы перетерпеть тревогу.

Обучение самоуспокоению

После того, как вы научились использовать Осознанность, чтобы быть осведомленной о настоящем моменте и осознавать себя, вы можете начать чувствовать, что у вас нет средств, чтобы справиться с этой осведомленностью. Есть такой момент в фильме «Матрица», в котором главного героя, Нео, спросили, хочет ли он принять синюю или красную таблетку. Синяя таблетка вернет Нео назад к жизни, которой он жил: не осознавая реальности и живя лишь в восприятии своего разума. Красная таблетка поможет ему узнать истинное положение вещей, и в этом случае Нео не сможет уже закрыть глаза на правду. Вы должны научиться признавать и принимать реальность, а не жить в выдуманном мире. Проблема в том, что иногда правда несет в себе боль. Вам необходимо овладеть приемами, которые помогут с ней справиться. Вы уже умеете применять метод отвлечения, и какое-то время он будет довольно эффективным. Марша Линехан говорит о самоуспокоении пятью органами чувств, что может быть очень эффективно. Часто говорят, что детей можно научить успокаиваться и засыпать, иначе они оказываются в зависимости от своих родителей, которые заставляют их засыпать каждую ночь. Если ребенок никогда не научится, как успокаивать себя, он всегда будет

зависимым от своих родителей, будь то во время подготовки ко сну, в школе или на детской площадке. Когда ребенок не обучен здоровым техникам релаксации, он часто начинает использовать малоэффективные, проблемные способы справляться с эмоциями. В конце концов, родители могут не всегда быть рядом, чтобы успокоить, и если вы не научились здоровым методам саморелаксации, вы можете начать использовать переживания, наркотики, алкоголь, самоповреждения, рвоту, азартные игры, - в конечном счете, неэффективными методами самоуспокоения. Давайте рассмотрим несколько здоровых навыков саморелаксации, в которых используют ваши пять чувств.

САМОУСПОКОЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЗРЕНИЯ

Большая часть человеческого мозга отвечает за зрительное восприятие (затылочная доля). Многие люди обладают визуальным мышлением и, например, представляют себе события, когда читают книги. Для релаксации с помощью зрения вы сможете сосредоточиться на визуальных объектах, которые приносят вам комфорт и расслабление. Например, Кэрри, когда огорчена, работает с яркими цветными бусинками, потому что она обнаружила, что взгляд на разноцветные бусины приносит ей успокоение, и она теперь расслабляется, когда плетет разноцветные красивые украшения.

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Вот некоторые возможные занятия для зрения, которые вы можете сделать для самоуспокоения. Помните, что не все занятия подойдут всем, поэтому попробуйте все, чтобы понять, что подойдет вам. Отметьте то, что подошло вам:

Макро- и микрофотосъемка (взгляните на природу через линзу фотоаппарата)

Выполните упражнение осознанного наблюдения картины. Обратите внимание, как ваш разум пытается описать картину, и без осуждения верните свое внимание к зрительным наблюдениям.

Поставьте цветы в разные комнаты вашего дома, так чтобы вы могли видеть их, если будете проходить мимо. Или же вы можете выбрать одно растение (один букет), чтобы сосредоточиться на нем.

Другое

САМОУСПОКОЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЗВУКА

Звук во всех его проявлениях испокон веков ассоциируется со спокойствием. “Музыка обладает магической силой — вдруг собирает рассеянные мысли и дает покой встревоженной душе” - эта строчка из пьесы одного английского драматурга говорит сама за себя. Не зря родители зачастую напевают, когда убаюкивают детей.

Даже монстр, которого сотворил Франкенштейн, успокаивался, стоило только ему услышать звуки скрипки. Звуковое восприятие может быть довольно эффективным способом самоуспокоения. Этот метод позволит вам фокусироваться на звуках, которые дарят вам чувство расслабления.

ЗАНЯТИЯ СО ЗВУКОМ

Вот некоторые возможные звуковые занятия, которые вы можете сделать для самоуспокоения. Как и в случае зрительной деятельности, попробуйте различные варианты и выберите то, что помогает вам. Отметьте занятия, которые подошли вам:

Послушайте спокойную музыку, которая не вызывает у вас чувство печали.

Выполните упражнение осознанного наблюдения за звуком. Тихо сидите в комнате и просто

откройте свой слух любому поступающему звуку. Обратите внимание, когда ваш ум называет звуки и верните свое внимание к безоценочному наблюдению за тем, что вы слышите, без названия или описания. Заметьте, когда ваш ум отвлекается на другие мысли... и также верните свое внимание.

Слушайте звуки природы (в природе, на видео, на CD). Например, послушайте, как звучит пляж, берег озера или тропический лес.

Другое

САМОУСПОКОЕНИЕ ЗАПАХОМ

Обоняние имеет тесную связь с памятью. Замечали ли вы, что можно уловить определенный запах и, кажется, что он вернул вас в то время, когда вы чувствовали этот аромат? Когда Альбина чувствует запах хлорки, то она вспоминает, как в детстве летом плавала в бассейне. Когда она слышит аромат Chanel № 5, она думает о своей школьной подруге, которая носила этот парфюм. Запах может иметь эффективный для самоуспокоения смысл, но опять же, мы должны быть осторожны: могут быть попытки со стороны мышления Эда превратить здоровый навык в инструмент поддержки вашего расстройства. Люди зачастую связывают обоняние с чувством вкуса. Опять же, мы не используем вкус, как навык, потому что, сосредоточение на вкусе может провоцировать переедание. Многие люди с расстройствами пищевого поведения говорят, что они даже не чувствуют вкус пищи во время переедания. В этом случае, обучение сосредотачиваться и действительно замечать запах и вкус, в конечном итоге, может оказаться полезным в деле замедления или предотвращения переедания. Однако, поскольку вы новичок в использовании этих навыков, то лучше повременить с использованием вкуса до тех пор, пока у вас не будет немного больше опыта.

ЗАНЯТИЯ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕ ЗАПАХ

Вот несколько возможных занятий, которые вы можете сделать для самоуспокоения с помощью запаха. Отметьте, какие виды деятельности вам подошли:

Купите новые освежители воздуха. Выберите тот аромат, который помогает вам расслабиться, и распылите его дома.

Выполните упражнение осознанного наблюдения за запахами в природе. Пойдите гулять на улицу и дышите носом, концентрируя свое внимание на запахах. Это могут быть разные ощущения в течение разных сезонов года. Обратите внимание на запахи в воздухе. Обратите внимание, когда ваш ум называет эти ароматы, и сделайте свое внимание опять безоценочным, чтобы просто наблюдать запахи без названия или описания.

Зажгите несколько ароматических свечей с ароматом лаванды. Просто тихо посидите в комнате.

Другое

УСПОКОЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОСЯЗАНИЯ

Осязание может иметь мощный успокаивающий эффект. Например, Анна заметила, что находится в состоянии эмоциональной уязвимости и решила вместо того, чтобы покупать еду для переедания, она будет использовать свои навыки ДПТ. Чтобы успокоить себя, она сделала упражнение внимательной концентрации на прикосновениях к своему мягкому шарфу. Она почувствовала себя лучше и вернулась к работе, не прибегая при этом к булимическому поведению. Прикосновение может быть эффективным для самоуспокоения. В 50-х годах американский психолог Гарри Харлоу провел ряд экспериментов на детенышах макак-резусов, в ходе которых он отлучал малышей от матерей (материнская депривация). Когда детеныши пугались громкого звука или незнакомого предмета, те, у которых был доступ к “суррогатным матерям” из махры, терлись о ткань и таким образом успокаивались (Харлоу 1958). По той же причине многие малыши любят, когда в процессе укачивания их гладят по спинке.

ЗАНЯТИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОСЯЗАНИЯ

Вот несколько возможных занятий, которые вы можете сделать, чтобы успокоиться с помощью чувства осязания. Отметьте, какие из них могут подойти вам:

Побалуйте с любимым домашним питомцем или пойдите в зоомагазин и поиграйте с котенком или щенком.

Примите теплый душ или ванну с успокаивающей пеной, маслом или солью для ванн.

Выполните упражнение внимательного наблюдения за ощущением чего-то мягкого (шелк, бархат, мех). Обратите внимание на ощущения объектов в пальцах руки. Наблюдайте, когда ваш ум называет то, что вы трогаете, и верните свое внимание просто к наблюдению за ощущениями пальцев рук, без названия или описания.

Другое

СОЗДАНИЕ «АПТЕЧКИ» ДЛЯ БЫСТРОГО САМОУСПОКОЕНИЯ

Теперь, когда Вы изучили некоторые способы успокоить себя, составьте список, который Вы можете держать в своем бумажнике или своем кошельке так, чтобы Вы могли помнить эти навыки, когда Вы находитесь в Стрессовой Ситуации. Как Энни, у которой был подобный набор на случай Стрессовой Ситуации вдали от дома, когда Вы должны быть подготовлены и иметь легкодоступные успокаивающие инструменты. Положите успокоительную аптечку в своей спальне, в Вашем автомобиле, за Вашим столом, или везде, где это возможно. Попробуйте иметь один или два инструмента для каждого из чувств. Например, у Вас могли бы быть камера или специальная фотография в Вашем успокоительном комплекте. У Вас может быть успокоительный компакт-диск, чтобы поставить в машине или музыкальном центре в спальне. Также в “аптечке” не будут лишними несколько пробников туалетной воды или ароматические свечи, мягкий шарфик и любимая маленькая игрушка. Теперь вы всегда

сможете воспользоваться при необходимости приемами сенсорного отвлечения в стрессовой ситуации.

ПЕРЕЖИВАТЬ НЕПРИЯТНОСТИ, НАХОДЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ В НАСТОЯЩЕМ.

Когда люди находятся в Стрессовой Ситуации, для них является самым естественным сосредоточиться на отрицании ситуации. Отвлечение может быть эффективным способом терпеть Стрессовую Ситуацию, другой способ - это найти положительные моменты в настоящем (Linehan 1993b). Марша Линехан предлагает, чтобы люди “преображали настоящий момент” используя методы переключения внимания. Следующие навыки могут позволить Вам чувствовать себя более сильными, когда Вы сталкиваетесь со Стрессовой Ситуацией, потому что Вы можете определить то, на чем Вы будете сосредотачиваться и решить, какая часть из настоящего момента работает наиболее эффективно на Вас.

НАЙДИТЕ СВОЙ ОСТРОВOK СЧАСТЬЯ

Когда вы напряжены, вы можете найти воображаемого счастливое место, или безопасное место для перехода туда. Что это означает? Используя все ваши органы чувств, Вы можете представить себе место, которое вы можете посетить, когда находитесь в Стрессовой Ситуации. Чтобы сделать это, вам нужно сначала подумать о том, какого типа место будет самым спокойным для вас.

СОЗДАНИЕ ОСТРОВКА СЧАСТЬЯ

Ответьте на следующие вопросы, чтобы помочь определить Ваше счастливое место.

Вы внутри или снаружи?

Вы в комнате без окон, или можете видеть через окно?

Вам жарко, тепло, прохладно или холодно?

Есть ли кто-то или что-то (например, домашнее животное) там с Вами?

Что Вы слышите?

Что Вы видите?

Вы чувствуете запах?

Что Вы чувствуете?

Например, представьте, что вы сидите на пляже, солнце ласково касается теплыми лучами кожи, легкий прохладный ветерок играет вашими волосами... Вы слышите звук прибоя и крики чаек. Вы можете представить медленно плывущие по небу облака и набегающие на берег волны. Вы ощущаете вкус соленой воды на губах...чувствуете теплый мягкий песок и перебираете его пальцами. Включите все чувства восприятия, когда отправитесь на свой островок счастья.

НАЙДИТЕ ВЫСШУЮ СИЛУ

Независимо от вероисповедания, вы можете обратиться к высшим силам. Это необязательно должен быть Бог. Алла рассказывает, что когда любитесь безмятежным и ярким закатом, то чувствует духовную связь с каким-то иным местом... Подумайте о тех силах, которые находятся над всеми нами, которые больше и сильнее, чем все мы вместе взятые.

НАХОДИТЕ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Когда вы оказываетесь в стрессовой ситуации, попробуйте найти полезное применение тем негативным ощущениям, которые вы испытываете в настоящий момент. Другими словами, помните, что любая неудача открывает перед вами прежде всего новые возможности. Алла была расстроена, что из-за травмы ей придется носить коленный фиксатор. Но она смогла дистанцироваться от негативных эмоций и поняла, что ей открылась прекрасная возможность попрактиковаться в навыках управления стрессовыми ситуациями. Хотя носить коленный фиксатор малоприятно, Алла решила не впадать в уныние, а улучшить владение такими важными для нее приемами.

НАУЧИТЕСЬ ОБОДРЯТЬ СЕБЯ

Вероятно, вы никогда не пытались подбодрить себя в сложной жизненной ситуации, но прекрасно умеете вгонять себя в еще большее отчаяние. Навык самоободрения во многом схож с приемами поддерживающих утверждений, о которых мы говорили ранее. Выше мы рассматривали метод отвлечения с помощью ободряющих утверждений, признания своих уязвимых мест и принятия сложившихся обстоятельств. В данном разделе мы рассмотрим приемы ободрения в качестве способа стимуляции себя на применение соответствующих навыков и преодоления желания сдаться. Попробуйте написать несколько ободряющих утверждений, которые вы сможете перечитывать в случае необходимости. Ниже приведены несколько примеров:

“Я могу поступить иначе, а не прибегать к булимическому поведению и чувствовать себя несчастной.”

“Когда я захочу сдаться и впасть в отчаяние, я пресеку эти мысли и воспользуюсь навыками правильного поведения в стрессовой ситуации, чтобы переключить внимание на что-то другое.”

“ЭД помогал, но это не улучшило мою жизнь.”

“Я могу наслаждаться жизнью и справлюсь с болью.”

“Я хочу и могу жить полноценной жизнью здесь и сейчас.”

Придумайте и запишите еще несколько ободряющих утверждений:

Теперь вы освоили различные варианты поведения в стрессовой ситуации, которые не только помогут вам пройти через сложные моменты, но и не дадут еще больше ухудшить вашу жизнь: фокусирование мыслей и чувств на другом предмете, не связанном с существующей проблемой, мысленное перемещение на ваш личный островок счастья, обращение к высшим силам, фокусирование исключительно на одном явлении/ действии/ предмете, поиск новых возможностей, релаксация, ободряющие утверждения.

НАУЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Еще один прием, который поможет справиться со стрессовой ситуацией - фокусироваться на конкретном моменте в настоящем, другими словами, на положении дел здесь и сейчас. Этот метод во многом схож с примером, о котором мы говорили выше (поведение по дороге на работу). Когда мы говорили о фокусировании на одном объекте или действии, мы имели в виду, что наше внимание должно быть максимально длительное время сконцентрировано на чем-то одном. Фокусирование на себе в конкретный период времени (т.е. здесь и сейчас) может помочь справиться со стрессовой ситуацией, т.к. все внимание будет сконцентрировано на ваших ощущениях в определенный момент. Зачастую люди сами усугубляют положение дел, т.к. оказавшись в некомфортной в эмоциональном плане ситуации начинают сожалеть о прошлом или заикливаются на страхе будущего. Поэтому очень важно уметь поймать подобные мысли или перенаправить свое внимание на настоящий момент.

Как же сфокусироваться на настоящем? Когда Саша выходила замуж, близкая подруга посоветовала на несколько минут “утонуть” в происходящем. Позже она описывала те мгновения как удивительные. Она наслаждалась свадебной суетой и своими эмоциями. Годы спустя Саша вспоминает тот день и может уверенно сказать, что ни одна деталь свадебной церемонии не прошла мимо нее.

НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬ СВОЕ ТЕЛО

Почти невозможно чувствовать себя обеспокоенным, когда Ваше тело расслаблено. Таким образом, Вы можете использовать методы расслабления, чтобы помочь Вам чувствовать себя лучше в Стрессовой Ситуации. Известной техникой для того, чтобы расслабиться является прогрессивное Мышечное расслабление по Джейкобсону. Вот как это можно делать.

Найдите удобное положение в тихом месте. Обратите внимание на свое дыхание в течение некоторого времени. Теперь обратите внимание на группы мышц в вашем теле одну за другой, начиная с рук. Считая до десяти, сожмите кулаки так плотно, как Вы можете. Сосредоточьтесь на напряженности ощущений в Ваших пальцах, больших пальцах и ладонях. На счет десять, отпустите руки и позвольте им расслабиться. Заметьте различия в ощущениях в Ваших руках.

Теперь обратите внимание на руки, подвигайте ими. Считая до десяти, напрягите мышцы в руках так сильно, как Вы можете. Сосредоточьтесь на чувствах напряженности в Ваших плечах и предплечьях. Досчитав до десяти, отпустите руки и позвольте им расслабиться. Заметьте различия в ощущениях в Ваших руках.

Теперь обратите внимание на плечи, подвигайте ими. Считая до десяти, напрягите мышцы в плечах так сильно, как Вы можете. Сосредоточьтесь на этой напряженности в плечах и спине. Досчитав до десяти, отпустите плечи и позвольте им расслабиться. Заметьте различия в ощущениях в Ваших плечах.

Теперь подвигайте головой. Считая до десяти, напрягите мышцы головы и лица так сильно, как Вы можете. Сосредоточьтесь на чувствах напряженности в затылке, на лбу, в Ваших челюстях и Вашем лице. Досчитав до десяти, отпустите мышцы головы и лица и позвольте им расслабиться. Заметьте различия в ощущениях в Вашей голове и лице.

Теперь обратите внимание на живот, подвигайте мышцами живота. Считая до десяти, напрягите мышцы живота так сильно, как Вы можете. Сосредоточьтесь на этой напряженности в мышцах живота и спины. Досчитав до десяти, отпустите мышцы живота и позвольте им расслабиться. Заметьте различия в ощущениях в Вашем животе.

Теперь Вы можете обратить внимание и подвигать другими частями тела, проделывая то же самое. Сделайте это с мышцами ягодиц, бедер, икр и ступней. Это упражнение поможет Вашим мышцам вспомнить, каково это состояние расслабления, и таким образом поможет Вам найти расслабление.

НАУЧИТЕСЬ ОПИСЫВАТЬ МОМЕНТ В НАСТОЯЩЕМ

Чтобы описать конкретный момент в настоящем, погрузитесь в него (что происходит сейчас вокруг вас и с вами). Ответьте на следующие вопросы, чтобы помочь себе погрузиться в него.

Где вы сейчас? Вы в помещении или на улице? Вы дома или где-то в другом месте?

Что вы делаете? Вы отдыхаете или чем-то занимаетесь?

О чем вы думаете? Вы сожалеете о прошлом? Вы переживаете, что не можете повлиять на будущее?

Как вы чувствуете себя физически? Чувствуете ли вы физическое напряжение? Вы устали? Вам жарко или холодно?

Что вы ощущаете? Что слышите? Какой вкус вы ощущаете? Если вы касаетесь чего-либо, какой этот предмет на ощупь? Какие запахи вы ощущаете? Что вы видите?

Выполняя это упражнение, попытайтесь применить навык наблюдения без оценки происходящего. Ваша цель - погрузиться посредством органов чувств в настоящий момент. Когда вы сконцентрируетесь на настоящем, вы не сможете переключиться на прошлое или будущее.

СФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ЧЕМ-ТО ОДНОМ

Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, полезно фокусировать все свое внимание на каком-то одном предмете или явлении. Наверняка вы сталкивались с тем, что переживая из-за чего-то одного, автоматически начинаете думать и о других расстраивающих вас ситуациях и вещах. Когда вы возбуждены, чувствуете злость, грусть и т.д., подсознание начинает перескакивать с одной проблемы на другую и смешивает всё в кучу. Затем приходит чувство полной опустошенности и безумной усталости ото всех этих мыслей (что вам нужно сделать, что вы уже сделали, о чем сожалеете и чего боитесь и пр.). Это чувство появляется из-за того, что в одно и то же время вы пытаетесь прокрутить в голове миллион вещей, а

подсознание не может справиться с подобной нагрузкой. Как только вы чувствуете, что начинаете загонять сами себя, попробуйте сфокусироваться лишь на одной мысли. Сосредоточьте внимание на том, что вы делаете в настоящий момент. Например, вы опаздываете на работу и пытаетесь одновременно следить за дорогой и обдумать, что предстоит сделать на работе, как только вы наконец доберетесь до нее. В итоге вы отвлекаетесь от дороги и в то же время не можете сосредоточиться на рабочих вопросах. Поэтому в подобной ситуации сфокусируйтесь на управлении машиной. Что делают ваши ноги? Что делают руки? На чем нужно сконцентрировать взгляд, чтобы безопасно доехать до работы? Думайте только о физических ощущениях и необходимых в конкретной ситуации движениях. Работа никуда не денется, но вы справитесь с ней гораздо лучше, если приедете в офис в спокойном расположении духа.

СОСРЕДОТОЧТЕСЬ НА ЦЕННОСТЯХ

Понятие “ценность” очень широкое. В рамках настоящего пособия наиболее подходящим определением слову “ценность” будет “нечто (принцип или качество) стоящее или желаемое”. Когда люди размышляют о ценностях, обычно на ум приходят слова “моральный”, “этичный”, “совершенный”. Вы знаете, какие ценности важны лично для вас больше всего? Чем отличаются ваши здоровые, мудрые ценности от ценностей ЭДа? Как вы определяете, что является ценным, а что нет? Выбирая ценности, нужно учитывать оценочные суждения, которые могут повлиять на решение. Быть может, если отбросить эти суждения, вы оцените некоторые вещи, которые казались вам малозначительными, гораздо выше. Так, например, один человек считает наивысшей ценностью получение удовольствия от жизни, тогда как другому будет казаться, что в развлечениях нет ничего стоящего. Много лет назад Женья была “девочкой по вызову”, но потом начала работать в более приемлемой обществе сфере. Во время финансового кризиса, она потеряла буквально все, и ей пришлось вернуться к старому занятию и связаться с некоторыми из старых клиентов. Женья говорит, что чувствовала себя ужасно из-за того, что ей пришлось снова оказывать сексуальные услуги за деньги, и после каждого визита к клиенту она прибегала к булимическому поведению. Для нее одной из основополагающих ценностей в жизни является материальное благополучие, поэтому она идет на все, чтобы чувствовать себя финансово независимой. Во время прохождения курса лечения от булимии ее жизненные приоритеты изменились, и Женья поняла, что здоровье гораздо важнее любых денег. В результате она нашла другие способы зарабатывать деньги, стала лучше себя чувствовать в эмоциональном плане и смогла более эффективно применять свои навыки.

КРИТЕРИИ ЦЕННОСТИ

У каждого из нас в силу индивидуальных особенностей различные ценности. Ниже представлен перечень тринадцати параметров, которые большинство людей относят к существенным и которые помогут оценить, что действительно важно именно для вас,:

Внешность

Финансовая успешность

Симпатия со стороны других людей

Здоровье

Развлечения

Релаксация

Мудрость

Преданность и надежность

Трудолюбие

Уважение со стороны других людей

Серьезные отношения

Власть

Творчество

Выберите три параметра, которые наиболее важны для вас, расставьте их по приоритетности.

- _____
- _____
- _____

Сколько времени и усилий у вас ушло на градацию выбранных ценностей?

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ

Теперь, когда Вы начали думать о своих ценностях и ранжировать их по важности, Вы готовы отличить свои положительные, здоровые ценности от ценностей Эда, которые, вероятно, не являются настолько эффективными для Вас. Для начала посмотрите на весь список ценностей и затем, в левом столбце, оцените в их баллах (от 1 до 13), согласно важности для Вас (той части Вас, которая думает мудрым и уравновешенным способом). Обратите внимание на те ценности с низким рейтингом, не жалеете ли Вы, что не посвятили им больше времени и энергии, даже если они в настоящее время не кажутся Вам важными.

	Вы	ЭД
Внешность		
Преданность и надежность		
Финансовая успешность		
Трудолюбие		
Симпатия со стороны других людей		
Уважение со стороны других людей		
Здоровье		
Серьезные отношения		
Развлечения		
Власть		
Релаксация		
Творчество		

Мудрость		
----------	--	--

А теперь расставьте по степени приоритетности ценности ЭДа.

Чем схожи, а в чем отличаются приоритеты ваши и ЭДа?

Теперь, когда вы дифференцировали себя и ЭДа, пробегитесь по перечню еще раз, отметьте для себя, чем отличаются ваши приоритеты от ЭДа, тем самым определите, что важно именно для вас, чтобы начать жить полноценно здесь и сейчас. Главное отдавать себе отчет, что ценности ЭДа лишь усугубляют положение вещей и заставляют вас пытаться сбежать из того хаоса, в который он превращает вашу жизнь. Принимая сторону ЭДа, вы можете потерять действительно важные для вас вещи и даже важных для вас людей.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ В ЖИЗНИ

Вы смогли разграничить по-настоящему важные для вас ценности и мировоззрение ЭДа. Теперь настало время задуматься над тем, как воплотить эти здоровые ценности в жизнь. Необходимо составить план из двух этапов, чтобы справиться с этой задачей. Например, если к одному из важнейших приоритетов вы отнесли здоровье, поставьте себе цель бросить курить или ложиться спать раньше.

Ценность 1:

Этап 1:

Этап 2:

Ценность 2:

Этап 1:

Этап 2:

Ценность 3:

Этап 1:

Этап 2:

Выполняя данное упражнение ставьте перед собой реалистичные задачи, которые вы действительно сможете выполнить. Если какой-то этап покажется вам слишком глобальным, попробуйте разбить его на несколько шагов. Например, если ложиться раньше кажется вам невыполнимой задачей, подумайте, как вы обычно проводите вечер. Тогда вы сможете понять, какие из вечерних занятий можно отбросить, тем самым вы приблизитесь к выполнению поставленной цели, которая уже не будет казаться невыполнимой. Помните, что главная задача этого упражнения - приблизить вас к той жизни, которой вы по-настоящему хотите жить.

РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ

Вы уже знаете, как совладать со стрессовой ситуацией с помощью методов отвлечения и переключения внимания. Теперь необходимо освоить прием *радикального принятия* (Линехан 1993б). Что такое радикальное принятие и как этот метод может помочь при булимии? “Радикальный” значит “коренной”, “обширный”, “всеобъемлющий”. Принятие -

это вера во что-то или соглашение о чем-то. Таким образом, радикальное принятие - это высшая степень веры во что-то, полное признание сложившейся ситуации. Это не значит, что вы согласны со сложившимися обстоятельствами или они вам нравятся, но вы должны принять их. Вы осознанно принимаете ситуацию, как она есть и не пытаетесь бороться с ходом вещей. Этот прием может показаться несуразным, т.к. людям свойственно наоборот отторгать то, что им не по нраву. Для многих принятие сложившейся ситуации означает, что им нравится положение вещей или они с ними согласны. Суть в том, что независимо от того нравится нам что-то или нет, принимаем мы это или нет, изменить ситуацию мы не можем. Когда вы отказываетесь принять неприятные вещи, вы увязаете в этих эмоциях и чувствуете себя несчастными. Пока вы всецело не примете эту ситуацию, вы не сможете справиться с ней или изменить что-либо.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Выполните предложенное ниже упражнение, чтобы осознать доступные варианты поведения в стрессовой ситуации. Подумайте, какая проблема в настоящее время вызывает у вас негативные эмоции и чувство дискомфорта.

Что вы можете сделать, чтобы решить проблему?

Как вы относитесь и трактуете эту проблему?

Как иначе можно интерпретировать сложившуюся ситуацию?

Как вы обычно поступаете в стрессовой ситуации? Насколько несчастными вы себя при этом чувствуете (по шкале от 1 до 10, где 1 - вы не чувствуете себя несчастными, 10 - настолько несчастными вы никогда себя раньше не чувствовали)?

Изменились ли ваши ощущения, если бы вы повели себя иначе, не прибегая к булимии? Насколько несчастными вы себя при этом чувствовали бы (по шкале от 1 до 10, где 1 - вы не чувствуете себя несчастными, 10 - настолько несчастными вы никогда себя раньше не чувствовали)?

Подумайте, что вы не в силах изменить в сложившейся ситуации (например, вы не можете изменить других людей)? Что вам нужно беспрекословно принять (прием радикального принятия)?

Теперь, когда вы осознали, на что вы не можете повлиять, подумайте, а что вы *можете* изменить?

Выполнив упражнение, вы можете подумать “Все, конечно, здорово, но, как же мне все-таки принять то, на что я не могу повлиять при всем желании?” Помните, что если не принять боль, то вы погрузитесь в отчаяние и будете страдать. Если *принять* боль, то это будет всего лишь ощущение. Боль - это тоже опыт, и она пройдет, даже если поначалу вам будет казаться, что наступил конец света. Боль - неотъемлемая часть жизни, она возникает и уходит. Если не принять это как аксиому, то вы и дальше будете фокусироваться на негативных эмоциях и лишь усугублять положение вещей. Радикальное принятие - это умение жить в сложившихся обстоятельствах, принять то, что вы не в силах изменить, и применять снова и снова на практике навыки, о которых мы говорили на протяжении настоящей главы, даже если внутреннее “Я” готово сдаться.

Вам может казаться, что вы уже практически приняли реальность. Но вспомните, когда в последний раз вы спрашивали себя “Почему это произошло?” или “Как это могло случиться со мной”? Сам факт, что вы задаете себе подобные вопросы, говорит о том, что вы еще не смогли принять реальность до конца. Пациенты с булимией часто спрашивают “Почему у меня булимия?”; “Как я допустила развитие булимии?”; “Почему я не могу остановить такое поведение?” Задавая себе эти вопросы, люди, как правило, осуждают себя. Но реальность такова, что у вас *есть* булимия. Это не делает вас хорошим или плохим человеком, она просто есть. Если вы не примите наличие у вас булимии как факт, то будете тратить уйму

сил на поиск ответов на приведенные выше вопросы или на отрицание наличия у вас данного заболевания, но гораздо продуктивнее постараться остановить дальнейшее развитие подобного поведения. Если вы примените на практике метод радикального принятия, то сможете направить ваши силы на разрешение существующих проблем и поиск возможностей жить полноценно в сложившихся обстоятельствах. Подобный подход лежит в основе ДПТ - балансирование между принятием и стремлением изменить ситуацию (Линехан, 1993б). Вам необходимо научиться принимать реальность и себя в этой реальности, принять факт, что не все возможно изменить, и стремиться повлиять на подвластные вам части стрессовой ситуации.

Нужно научиться принимать реальность во всех ее проявлениях, начиная с ситуации, когда ваш друг занят и не может встретиться с вами, вплоть до смерти любимого человека. Мария не хотела принять факт, что ее бросил молодой человек, и этот стресс стал доминировать надо всем в ее жизни. Она без конца терзала себя вопросами “Почему? Могла ли я сделать что-то, чтобы предотвратить разрыв? Как заставить его вернуться ко мне?” Она не могла принять реальность, не могла смириться с тем, что не в силах повлиять на решение своего бывшего возлюбленного и его чувства, не признавала, что контролировать можно только себя, а не других. Отказываясь принять эту боль, Мария превратила свою жизнь в сущий ад. Чтобы справиться с чувствами, ей пришлось сделать усилие над собой и принять реальность. Она применила метод радикального принятия реальности и того факта, что она не может повлиять на сложившуюся ситуацию. Таким образом, Мария с помощью навыков ДПТ смогла применить метод радикального принятия. У нее получилось не дать эмоциями заглушить здравый смысл и переключить свое внимание со стрессовой ситуации на те вопросы, из-за которых она не могла сразу принять сложившееся положение вещей. Мария повела себя не так, как диктовали ей чувства. Вопреки любви она старалась избегать бывшего молодого человека и не искала поводов для возобновления отношений. Она поняла, что без конца прокручивать в голове прошлое просто бессмысленно. Ответить на терзавшие Марию вопросы мог только ее бывший возлюбленный, а общаться с ним она более не намеревалась. Мария пришла к мысли, что даже если бы она знала эти ответы, это никак не помогло бы ей изменить настоящее. Она применяла навыки совладания со стрессовой ситуацией каждый раз, когда поддавшись чувствам разум фокусировался на завершившемся романе, т.к. понимала, что фокусирование на этой ситуации приносит лишь боль. Также она применила метод фокусирования на позитивных эмоциях (см. Главу 6), тем самым не давая погрузиться себе в негативную ситуацию. С помощью навыков ДПТ Мария смогла смягчить негативный фон сложившейся ситуации, справиться с чувством боли и принять существующее положение вещей.

КАК ПРИЙТИ К РАДИКАЛЬНОМУ ПРИНЯТИЮ

Оказавшись в стрессовой ситуации в следующий раз, задайте себе приведенные ниже вопросы, чтобы помочь себе прийти к радикальному принятию.

В чем суть проблемы?

Как вы способствовали ее развитию?

Кто еще вовлечен в эту ситуацию и каким образом имеет к ней отношение?

Вы можете изменить сложившееся положение дел или как-то иначе повлиять на проблему?

Можете ли вы повлиять на других участников проблемы?

Можете ли вы изменить или каким-либо образом повлиять на последствия?

Как вы будете себя чувствовать, если не сможете принять сложившуюся ситуацию?

Что изменится для вас, если вы сможете принять сложившуюся ситуацию?

История Эллы позволит вам глубже понять, каким образом радикальное принятие может помочь совладать со стрессовой ситуацией. Элла со своим мужем решили провести отпуск во Флориде. Они собирались в Эпкот, когда муж сообщил, что через три недели его группа отправляется на гастроли. Элла запаниковала и напомнила супругу, что через три недели у них запланировано большое семейное мероприятие. В ответ муж сказал, что не может отменить поездку, т.к. это плохо скажется на репутации группы и осложнит отношения с местными менеджерами. Элла была потрясена и обижена тем, что группа, как ей казалось, важнее для мужа, чем семья. Также она была рассержена, потому что, договариваясь о концерте, ее супруг не вспомнил о семейных планах.

Взяв себя в руки, Элла решила, что не хочет провести весь день на взводе, и задала себе приведенные в упражнении выше вопросы. Она пришла к выводу, что усугубила ситуацию, указав мужу на то, что семейное мероприятие уже было запланировано. В свою очередь, ее супруг внес свою лепту в развитие конфликта, предположив, что упомянутое мероприятие должно было состояться как обычно в воскресенье и не проверил, так ли это на самом деле. Элла поняла, что не сможет повлиять на сложившуюся ситуацию, т.к. дата концерта уже назначена, и муж не собирается его отменять. Также она отдавала себе отчет, что не сможет повлиять на решение мужа, соответственно, не сможет изменить дальнейшее развитие событий. Элла понимала, что если будучи не в силах повлиять на проблему она не примет проблему такой, как она есть, то весь оставшийся день будет чувствовать себя несчастной и злиться на мужа. Она знала, что если сможет принять тот факт, что не в силах изменить ситуацию, то получит удовольствие от событий дня и вернется к проблеме позже, когда эмоции улягутся. В конце замечательного дня Элла с мужем поговорили о сложившейся ситуации. Он извинился и признался, что однажды его группа уже отменяла концерт в том городе, но не смог сказать ей об этом ранее, т.к. чувствовал себя уязвленным. Супруг согласился попробовать перенести выступление. Элла, в свою очередь, согласилась, что в том случае, если у него не получится перенести концерт, то с помощью навыков радикального принятия она примет, как факт, его отсутствие на семейном мероприятии. Муж заверил ее, что не хотел намеренно отсутствовать на празднике и будет сожалеть, если пропустит его. Также они спокойно поговорили о том, как избежать подобных ситуаций в

будущем.

РАДИКАЛЬНОЕ ПРИНЯТИЕ ЭТО НЕ КОНЕЦ

Все навыки, которыми вам удалось овладеть в рамках, как настоящей главы, так и всей книги в целом, помогут вам прийти к радикальному принятию. Но важно уяснить для себя, что радикальное принятие - это не точка. Речь не идет о том, что вы приняли как данность какую-то ситуацию, и все в вашей жизни волшебным образом изменилось. Радикальное принятие - это лишь этап на пути решения проблемы. Даже если вы примените этот навык на практике и примете сложившуюся проблему, вы все равно можете испытывать чувство безнадежности и перестать использовать приемы, о которых говорилось в книге. Необходимо принять, что методы ДПТ помогут вам полноценно жить здесь и сейчас. Вы можете принять тот факт, что булимия вычеркивает вас из нормальной жизни. Как бы хорошо вы не владели навыками ДПТ, временами вы можете просто не захотеть применять их и начать сомневаться в их действенности. Именно в такие моменты необходимо начинать работать над собой снова и снова, чтобы прийти к радикальному принятию. Реальность постоянно меняется, чувства и ситуации также подвержены изменениям. Именно в силу самой жизни, ее непостоянства, каждому из нас необходимо постоянно работать над развитием навыка принятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая глава познакомила вас с поведением людей, которые оказались в болезненной стрессовой ситуации. Вы научились управлять проблемами с помощью полезных навыков, не прибегая к булимии. Вы знаете о четырех вариантах поведения в стрессовых ситуациях: решение проблемы, изменение отношения к сложившейся ситуации, бездействие, а также радикальное принятие того, что вы не в силах изменить в настоящий момент, и попытки повлиять на то, что в ваших силах. Если вы не можете решить проблему или изменить свое отношение к ней (что обычно и происходит, когда человек оказывается в стрессовой ситуации), то у вас остается два варианта: ничего не предпринимать и чувствовать себя несчастными, или же с помощью навыков совладания со стрессовыми ситуациями прийти к радикальному принятию сложившихся условий. Если вы выберете второе, значит вы в достаточной мере освоили навыки, о которых мы говорили ранее. Вы знаете, что метод отвлечения эффективен в тех случаях, когда вы никак не можете повлиять на сложившуюся ситуацию. Но необходимо помнить, что все хорошо в меру. Не стоит злоупотреблять приемами отвлечения, если вы можете решить проблему или изменить свое отношение к ней. Вы также научились успокаиваться с помощью четырех органов чувств (зрение, слух, обоняние и осязание). Вы понимаете, как справиться со стрессовой ситуацией, сфокусировавшись на чем-то отвлеченном или по-настоящему значимых ценностях. Вы научились быть частью происходящего вокруг и фокусироваться на текущем моменте времени, а значит сможете наилучшим образом справиться с любой стрессовой ситуацией. Все упомянутые выше навыки позволят вам прийти к радикальному принятию и жить полноценной жизнью.

НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

Теперь Вы знакомы со многими важными навыками: осознанности, регулирования эмоций и терпимости к стрессу. Мы надеемся, что Вы и впредь продолжите тренировать эти навыки, поскольку, только максимально овладев ими в целом, можно выстроить новые жизненные ценности, жить настоящим моментом.

В этой главе рассмотрим навыки, которые следует использовать в отношениях. Навыки для эффективного общения помогут восстановить, поддержать и улучшить свои отношения с друзьями, сотрудниками, партнерами, супругами, членами семьи и фактически с любым человеком, с которым Вы могли бы взаимодействовать. Эти навыки позволят решать проблемы не только, когда они разрастутся, как снежный ком, но даже прежде, чем они начнутся. Приобретенные способности помогут также закончить болезненные отношения, которые не могут быть изменены в лучшую сторону.

Почему важно работать над отношениями

Зачем мы включаем главу, посвященную общению, в учебное пособие по преодолению нервной булимии?

Для некоторых людей связь между отношениями и их проблемами пищевого поведения ясна, для других — не понятна. Наш опыт работы с такими пациентками показал, что существуют чрезвычайно важные связи между проблемами в отношениях и булимией. Способы привычного поведения, связывающие булимию с проблемами в отношениях, как и многие другие, которые мы до сих пор обсуждали, часто бывают включены в порочный круг болезни.

Дарья постоянно чрезмерно ограничивает себя в еде в течение дня, а вечером у нее происходит приступ переедания. Приступы перееданий очевидны для ее мужа, который очень встревожен этим. Из-за беспокойства за здоровье жены он начал критиковать ее, надеясь заставить остановиться. Критика мужа привела Дарью лишь к увеличению напряжения и собственной самокритике. Поскольку напряжение только нарастало, Дарья начала еще больше себя ограничивать, тем самым продолжая цепочку проблемного поведения. После того, как она разобралась в этом, Дарья смогла использовать навыки во многих других звеньях поведенческой цепи, чтобы успокоить себя и разбить патологический цикл. В частности, начала использовать навыки общения, чтобы прояснить мужу, что поняла его беспокойство и, что действительно ценит его заботу о ней. Дарья смогла также объяснить мужу, что лучшим способом в данной ситуации была бы эмоциональная поддержка и ободрение. Однако, ей пришлось использовать и другие навыки общения, прежде чем муж стал более внимательным к ней и научился обходиться без критики.

В следующих разделах мы рассмотрим ряд навыков общения: поможем определить Ваши потребности и уравновесить их с тем, что другие ожидают от Вас (Linehan, 1993b), а также найти баланс между Вашими собственными желаниями и Вашими обязательствами (Марлэтт и Гордон, 1985). Достижение равновесия в этих вопросах снизит степень напряжения и определит грани более эффективных уровней участия в жизни.

Мы научим Вас способу мышления о взаимодействиях с другими людьми, который поможет выяснить Ваши цели. Вы также получите представление о вещах, мешающих способности быть эффективной в общении, и некоторые рекомендации по их устранению. Наконец, рассмотрим навыки, которые помогут в приобретении истинных ценностей, в то время как Вы сохраняете или улучшаете свои отношения и работаете над тем, чтобы повысить свою самооценку.

Конечно, навыки общения также потребуют приложения определенных усилий, ведь поддерживать хорошие отношения — совсем не простое занятие. Таким образом, мы рекомендуем тренировать эти навыки много раз. Будьте постоянными! Помните, что изменения происходят не сразу.

Достижение равновесия в жизни

Когда важные элементы в жизни не сбалансированы, человек может чувствовать себя напряженным, угнетенным или подавленным, что в свою очередь приводит к ощущению пустоты и бесполезности жизни. Обретение равновесия, как правило, приводит к чувству удовлетворения, наполненности жизни и другим достижениям.

Например, Елена обнаружила, что в течение многих дней испытывала попеременно то чувство разбитости, то чувство пустоты. Когда она начала понимать, как она действовала в случаях, когда что-то было важно для нее и когда что-то было важно для других людей, структура поведения стала предельно ясна. Елена обнаружила, что большую часть своего времени она тратит исключительно на ожидания других людей и их запросы к ней. Так, на работе девушка оказывала всестороннюю помощь сослуживцам, выполняя требования непосредственного руководителя; в личной жизни больше всего внимания уделяла тем из друзей, кто нуждался в поддержке или просто желал высказаться. При этом редко кто-либо из ее окружения обращал внимание на то, в чем нуждалась сама Елена: ее собственные ежедневные задачи на работе, ее работа по дому, ее желание получить удовольствие или расслабление. Как следствие, Елена чувствовала себя разбитой и раздражительной. Она поняла, что, когда эти чувства достигали максимума, то появлялась тенденция избегать общения. Она переставала помогать сотрудникам, избегала своего начальника и прекращала отвечать на телефонные звонки друзей. Некоторое время она оставалась одна, имея при этом больше времени для себя, могла расслабиться больше и потратить больше времени, чтобы сделать собственную работу. Такое отступление помогло ей перестать чувствовать себя разбитой и раздраженной; но чем дольше она оставалась в таком состоянии, тем больше собственная жизнь казалась пустой и ненужной. Елена также увидела, что отступление привело к другим проблемам на работе и в отношениях с друзьями, которые не могли понять, что таким образом она снимала напряженность. Девушка также увидела, что вероятность собственного вовлечения в булимический цикл увеличивалась, когда она чувствовала себя пустой и разбитой. Как только Елена поняла закономерности своего поведения, то обнаружила, что может быть более осведомленной о равновесии, в котором она нуждалась. Она использовала навыки для поиска равновесия в ее отношениях, испытывая меньше колебаний в эмоциях, чувствуя себя более удовлетворенной, что способствовало прекращению приступов перееданий и рвот.

Балансирование Ваших желаний и нужд, запросов других людей и исполнения обязательств

Первый важный шаг в достижении лучшего баланса в собственной жизни — это распознать свои нужды, а также то, что другие ожидают от Вас, свои желания и то, какие обязательства на Вас возложены (Linehan, 1993b; Марплэтт и Гордон, 1985; Gambrill, Richey, 1985).

Рассмотрим некоторые определения, чтобы прояснить вопрос.

5. **Желания** — это то, что Вы хотите в своей жизни, поскольку получаете удовольствие от их выполнения. Возможно, это наличие свободного времени, чтобы почитать хороший роман или поболтать с друзьями.

6. **Исполнение обязательств** — это то, что Вы сами решаете обязательно сделать. Например, обязательство оплатить коммунальные счета и банковские задолженности.

7. **Запросы других людей** — это то, что другие люди хотят от Вас. Возможно, Ваш партнер хочет немного свободного времени для себя после работы, или расстроенная подруга ждет, что Вы будете доступны для беседы.

8. **Нужды** — это то, что жизненно важно для Вас: например, потребность чувствовать себя безопасно в отношениях; или потребность иметь достаточное количество времени, чтобы завершить важные дела на работе.

Несмотря на то, что некоторые вещи могут одновременно находиться в разных категориях (например, оплата счетов относится и к Вашему исполнению обязательств, и к Вашим нуждам), тем не менее они отличаются и не похожи друг на друга. Легче запомнить эти различные факторы с помощью акронима ЖИЗН(ь) — Желания, Исполнение обязательств, Запросы других, Нужды.

Определение факторов ЖИЗНЬ

Следующий шаг — определить эти важные факторы в каждой из основных областей или отношений Вашей жизни. Используйте следующие вопросы, чтобы помочь себе сделать это. Начните с определения этих факторов в наиболее важных для Вас отношениях. Мы предложим Вам еще несколько соображений о других отношениях, с которыми Вы можете проделать то же самое после завершения.

Итак,

- Что Вам нужно в этих отношениях?
- Каковы запросы другого человека в этих отношениях к Вам?

Теперь выясните, находятся ли Ваши **Нужды** и **Запросы** другого человека в равновесии. Регулярно ли Вы получаете то, что Вам необходимо, или нет? Регулярно ли Вы удовлетворяете запросы другого человека, или игнорируете, или отвергаете их? Если кажется, что **Нужды** и **Запросы** в балансе, то это здорово. Если, кажется, что все выходит из равновесия, как Вы это оцениваете?

5. Что Вы хотите от этих отношений?

6. Какие обязательства Вы должны исполнять в этих отношениях?

Теперь выясните, Ваши **Желания** и **Исполнение обязательств** находятся в равновесии? Регулярно ли Вы получаете то, что хотите, или нет? Вы регулярно выполняете свои обязанности или игнорируете их? Если кажется, что есть баланс, то это здорово. Если,

кажется, что все выходит из равновесия, опишите, как это проявляется.

Теперь, когда Вы закончили первое исследование своих факторов, возможно, Вы захотите повторить этот процесс для других важных отношений или сфер своей жизни. Примерами могут служить лучшие друзья, члены семьи, руководители, коллеги, сложившаяся ситуация дома или на работе. Было бы также полезно выяснить свои **Желания** и **Нужды** в рамках своего отношения к самой себе. Это может выглядеть примерно так:

1. Что я хочу от себя?
2. Какие вещи я чувствую себя обязанной сделать для себя?

Запомните то, что Вы узнали о балансе. Мы рассмотрим способы мышления о взаимодействии и отношениях и навыки, которые помогут добиться лучшего баланса в этих отношениях.

Цели общения

Когда муж Веры сказал ей, что у него была ужасная неделя, и он хочет сходить с ней поужинать куда-нибудь, то Вера сразу начала беспокоиться и раздражаться. Она думала, исходя из прошлого опыта отношений с ним, что он просто хотел сводить ее на ужин, чтобы «настроить ее на секс». Мысли о том, что муж просто хочет интимной близости, заставили Веру думать о том, что она недостаточно хороша для него. Она также почувствовала раздражение: ведь муж хотел секса, чтобы снять свой стресс, а не потому, что хотел быть ближе к ней. Когда супруги сели ужинать, Вера понимала, что хотела поговорить с мужем о своих мыслях и чувствах, но не знала, как начать. Ее беспокойство и раздражение настолько усилились, что она стала довольно критична к мужу. Вера спорила с ним о том, что он подолгу пропадает на работе, не заботясь о себе и игнорируя ее. Это был затяжной, аргументированный разговор, и пара пошла домой, злая друг на друга. Позже, той же ночью, все еще злясь на мужа и уже злясь на себя, Вера начала перебирать.

Вера не успела обдумать то, что она хотела сказать.

Теперь давайте рассмотрим, что же Вы, возможно, хотите от своих отношений с другими людьми. Важно отметить, что, даже если Вы знаете, что хотите, нет гарантии, что получите это. Но если Вам четко не ясны свои же желания, то становится еще меньше шансов их исполнения. Различные методики эффективных отношений часто подчеркивают, что необходимо ясное понимание целей (Gambrell, Richey, 1985).

В любой ситуации взаимодействия у человека есть цель: это то, что он хочет от этих отношений (Linehan, 1993b). Практически всегда Ваше желание сводится к следующему: запросам о том, чего Вы хотите, чтобы другой человек выполнил, или желанию принять или отказать другому человеку в его просьбе к Вам.

Прямо сейчас следует обратить внимание на идеи, представленные здесь. Очень скоро мы попросим использовать некоторые из них. Это запросы о том, что мы хотим от Вас. Также

обратите внимание, что у Вас есть выбор — согласиться или отказаться от выполнения этих запросов.

Однако важно не только то, что Вам нужно непосредственно в данный момент от общения. Есть также другие элементы установления и развития контактов. Например, то, что Вы хотите, чтобы другой человек чувствовал к Вам в результате общения. В таком случае то, что Вы хотите чувствовать по отношению к себе — это цель общения с самим собой. То, что Вы хотите, чтобы другой человек чувствовал к Вам, например, симпатию, уважение или понимание. То же самое Вы хотите чувствовать к самой себе: например, что Вы поступили абсолютно правильно или, что Вы были верны себе. Как авторы, мы надеемся, что Вы уважаете нас на основании того, что и как мы изложили Вам в этой книге. Мы также хотим верить, что предельно доходчиво преподнесли Вам данные идеи, а Вы эффективно смогли ими воспользоваться.

Еще одно важное замечание: необходимо иметь в виду, что различные цели, о которых мы говорим здесь, могли бы быть расположены по приоритетам. Оглядываясь на ситуацию Веры, если бы она была в состоянии использовать свое мудрое мышление, чтобы определить свои цели, у нее, возможно, была бы цель попросить, чтобы ее муж выслушал ее беспокойство по поводу секса. Возможно, она смогла бы объяснить, что ей хотелось бы, чтобы другой человек, ее муж, чувствовал привязанность к ней. В то же время у нее была цель почувствовать, что она не была унижена в этой беседе. В зависимости от того, как она поняла относительную важность своих целей (то, как другой человек ее воспринимает, и то, как она воспринимает себя сама), Вера, возможно, расположила бы по приоритетам то, что говорила: сначала о том, что ей хотелось бы, чтобы ее послушали, затем о том, что хотела бы чувствовать по отношению к самой себе, а потом о том, что, как ей кажется, чувствует муж по отношению к ней. Она могла бы расположить по приоритетам вещи, если бы чувствовала себя очень расстроенной поведением мужа по отношению к сексу, и если не была в состоянии уважать себя в предыдущих беседах. Это не означало бы, что Веру не заботит, что ее муж чувствует к ней. Более важным для нее в тот момент было, чтобы он услышал и понял ее. Однако, если бы ее отношения были неустойчивыми в течение некоторого времени, то она, возможно, начала бы с другого: с того, что муж чувствует по отношению к ней, а уже потом, что ей хотелось бы, чтобы ее слушали, и что ей хотелось бы уважать саму себя.

Легко запомнить принципы такого подхода, используя СОЦИАЛЬНОЕ мышление: С — самоуважение (как Вы хотите воспринимать себя), О — отношения с другими людьми (как Вы хотите, чтобы Вас воспринимали), и Ц — цели общения. Иногда человек четко понимает, что хочет, чтобы о нем думал другой человек и он сам, но иногда это довольно смутно.

В случаях, когда не совсем понятно, **что** Вы хотите, мы предлагаем использовать другие навыки: например, *мудрое мышление* или *навык действовать эффективно*, чтобы выяснить Ваши цели. Вы можете также испытать потребность записать *За и Против*. Возможно, это не так просто — выяснить свои цели, особенно в сложных обстоятельствах, но чем больше Вы

приложите усилий, чтобы найти равновесие между ними, тем наиболее вероятно сможете получить то, в чем Вы нуждаетесь, делая собственные отношения сильнее и лучше.

Использование СОЦИАЛЬНОГО мышления

Чтобы немного попрактиковаться, подумайте о последнем акте общения, который происходил у Вас с кем-либо. Это мог быть кто угодно, и общение не должно касаться какого-либо рода проблем. Даже если Вы только что отстояли очередь в кассу в универмаге, это повод для того, чтобы подумать о Вашем общении с кассиром, подразумевающий использование СОЦИАЛЬНОГО мышления. Ваша цель заключалась в том, чтобы кассир подсчитал стоимость товаров и выдал чек. Вы, возможно, не слишком об этом задумывались, но, вероятнее всего, Ваше поведение было как минимум нейтральным. Или Вам, наверное, было даже приятно действовать таким образом, чтобы другие люди почувствовали к Вам самое меньшее — небольшую приязнь или, в крайнем случае, не отнеслись к Вам с неприязнью. Вероятно, действия также были грамотными, то есть наготове была кредитная карта или наличные деньги и т.п. Таким образом, Вы могли почувствовать, что хорошо владеете ситуацией.

Итак,

1. Какие чувства Вам хотелось испытать по отношению к самой себе?
2. Как Вам хотелось, чтобы этот человек к Вам отнесся?
3. Какова была цель Вашего общения с кем-либо недавно (какие стремления Вы хотели воплотить в жизнь или чего бы хотели достичь)?

Теперь расставьте свои стремления и цели (направленные на то, чтобы добиться желаемого отношения к себе других людей и на то, чтобы добиться желаемого отношения себя же к самой себе) по степени приоритетности:

1. _____
2. _____
3. _____

Попрактикуйтесь, используя данные вопросы, чтобы разобраться в ситуациях, связанных с общением, которые возникали у Вас в последнее время. Помните, что многие акты общения включают в себя несколько стремлений и целей, возникающих вслед за развитием беседы во времени. Вы могли бы начать с того, что поставите себе цель попросить подругу присмотреть за Вашим домашним питомцем, пока Вы будете в отъезде на выходных. По мере развития разговора Ваша подруга могла бы спросить у Вас совета по поводу ее молодого человека, которому она не доверяет. Потом у Вас могла бы появиться цель, чтобы она выслушала Ваши слова беспокойства за ее эмоциональное благополучие. Таким образом, примите во внимание, что Вам, скорее всего, необходимо будет ответить на вышеуказанные вопросы несколько раз в ходе только одной беседы.

Планирование СОЦИАЛЬНОГО мышления

Теперь, когда Вы попрактиковались в понимании бесед, которые у Вас были, попробуйте заранее спланировать дискуссии, которые намереваетесь вести в недалеком будущем. Это может быть разговор с другом, партнером, коллегой, начальником или кем-либо еще. Выберите беседу, которая была бы хоть немного трудной и интересной для Вас и обдумайте стремления и цели (направленные на то, чтобы добиться желаемого отношения к Вам другого человека, и на то, чтобы добиться желаемого отношения Вас к самой себе).

Вам поможет следующий план.

- Какова Ваша цель?
- Как бы Вам хотелось, чтобы другой человек относился к Вам после общения?
- Как бы Вам хотелось самой относиться к себе после общения?

Теперь расставьте свои стремления и цели в порядке приоритетности:

1. _____.
2. _____.
3. _____.

В ходе практики СОЦИАЛЬНОГО мышления обратите внимание, превалирует ли одна из целей над остальными в большинстве бесед или в большинстве бесед в рамках отдельных отношений. Например, ставите ли Вы обычно цель, связанную с тем, как к Вам относятся другие, на первое место? Это происходит во всех отношениях или только в отдельных случаях? Или, возможно, что Вы ставите данную цель в начало списка, а стремление, связанное с тем, что Вы сами будете чувствовать, — в конец. Если Вы склонны повторно ставить одну из трех целей в начало списка, возможно, стоит подумать над тем, как это изменить. Ранее мы обсудили различные способы размышления о равновесии в Вашей жизни. Регулировка собственных приоритетов в соответствии с тем, что действительно необходимо в каждой беседе, представляет собой еще один способ обретения равновесия. Люди, в большинстве случаев ставящие на первое место стремления других, могут вызывать симпатию у многих людей, но они действуют вразрез с важными нуждами и желаниями, которые возникают у них самих. Другие же, кто ставит на первое место собственные цели, могут получить многое из того, в чем они нуждаются, но люди, как правило, не испытывают к таким приязни и считают их эгоистичными.

Теперь, когда у Вас появилась возможность больше думать о собственных целях в общении, пришло время овладеть большим количеством навыков. В следующем разделе мы рассмотрим навыки, которые помогут Вам лучше проявить себя в достижении каждой из межличностных целей в рамках СОЦИАЛЬНОГО мышления.

Навыки, которые помогут в осуществлении Ваших стремлений и достижении целей

Теперь, когда Вы освоили процесс СОЦИАЛЬНОГО мышления, который помогает понять собственные приоритеты в общении, рассмотрим навыки, которые помогут в достижении каждой Вашей цели за счет самоутверждения; реакции на других людей, когда они этому сопротивляются; поддержания и выстраивания взаимоотношений и самоуважения.

Прежде чем Вы овладеете навыками, как таковыми, ознакомьтесь с примером, поясняющим их действие. В данном разделе мы будем обращаться к этому примеру, чтобы понять, как работает каждый из навыков.

Подруга Жанны Алиса обратилась к ней со срочной просьбой помочь в проведении мероприятия, которое та организовывала. Она хотела, чтобы Жанна помогла ей устроить мероприятие, пробыла до его завершения, чтобы помочь убраться, а после этого пошла с ней в бар. Жанна знала, что Алиса в последнее время находилась в состоянии сильного стресса из-за проблем в отношениях с ее молодым человеком. Она также знала, что Алиса действительно могла воспользоваться помощью и поддержкой, которую она могла оказать, и что Алиса, возможно, захочет серьезно напиться после мероприятия. В прошлом после ночи злоупотреблений Жанна по обыкновению вернулась бы домой, объелась и затем вызвала рвоту. Жанна чувствовала дискомфорт, рискуя таким образом; кроме того, она пообещала дочери провести с ней вечер, прежде чем та уедет в колледж на следующий день. Жанна знала, что не может подвести дочь, но так же она чувствовала, что Алиса возлагает большие надежды на то, что Жанна окажет ей помощь. Прошлый опыт тоже говорил Жанне, что в таких ситуациях, как эта, когда она чувствовала вину за то, что не оправдала ожиданий других людей, она была подвержена приступам переедания. Жанне понадобилось использовать все навыки общения, которые она изучила, чтобы эффективно разрешить данную ситуацию. Она позвонила Алисе и все с ней обсудила. Давайте взглянем на их диалог:

Жанна: Алиса, хочу поговорить с тобой о мероприятии в пятницу вечером. Я знаю, что ты действительно нуждаешься в моей помощи. Для тебя это большое событие, и последние несколько недель ты находилась в состоянии стресса. В то же время в субботу моя дочь уезжает на учебу, и она хотела, чтобы я провела с ней пятничный вечер. Ты знаешь, каковы подростки, притом последние несколько лет дочь не хотела проводить со мной много времени. С тех пор, как она находится так далеко, и в связи с тем, что она попросила меня, я действительно должна быть с ней в пятницу. Мне очень неудобно, но я не смогу помочь тебе с твоим мероприятием. Я бы была признательна тебе за понимание.

Алиса: О, нет! Я не знаю, что же мне делать! Я действительно рассчитывала на твою помощь!

Жанна: Я просто не могу отказать дочери, хотя я знаю, что ты находишься в затруднительном положении.

Алиса: Я имею в виду, что я правда в панике из-за этого! Я просто думала, что раз я помогла тебе до этого...

Жанна: *Это правда, прежде ты оказала мне большую помощь. В другое время я бы с радостью помогла тебе, но просто не могу подвести дочь.*

Алиса: *Я знаю! Ты можешь взять дочь с собой! Вы обе можете помочь мне. Я уверена, что она совсем не будет против!*

Жанна: *Ладно, Алиса, я не думаю, что это действительно придется ей по душе. Мне важно делать то, чего хочет она. Мы были далеко долгое время и не видели друг друга. Послушай, Алиса, наша дружба ценна для меня. Я знаю, что ты нуждаешься в помощи, и я знаю, что это мероприятие важно для тебя. Что я могу сделать — так это приехать в студию пораньше и помочь тебе все устроить. Я не смогу быть там во время мероприятия, но если ты захочешь подождать с уборкой до следующего утра, то тогда я приеду туда снова. Как тебе такой план?*

Алиса: *Было бы здорово, если бы ты могла так сделать. Ты оказала бы мне большую помощь, если бы смогла так сделать.*

Теперь, когда у нас есть пример общения Жанны и Алисы, давайте рассмотрим некоторые навыки, которые были в нем использованы.

Межличностные целевые навыки

Межличностные целевые навыки помогут Вам достигнуть собственных целей в общении. Они направлены на то, чтобы добиться желаемого. Позже мы рассмотрим навыки, касающиеся Ваших целей и связанные с тем, какого отношения к себе Вы хотели бы от других людей и от себя самой. Помните, что мы пытаемся помочь Вам научиться достигать желаемого. Существует две категории межличностных целевых навыков: утверждающие (помогающие попросить о том, чего Вы хотите или отказать в нежелательных просьбах) и ответные (помогающие разобраться с сопротивлением против того, чего Вы хотите). В предыдущем диалоге Жанна отказала Алисе в просьбе помочь ей с мероприятием, а также она ответила на сопротивление Алисы, вызванное ее отказом.

Утверждающие навыки. Существуют три главных навыка по утверждению своей позиции. Первый заключается в ее объяснении, второй — в ее утверждении, третий — в поощрении другого человека заранее за то, что он предоставил вполне определенную услугу (Bower, Bower, 1980; Linehan, 1993b). Объяснение включает в себя ознакомление другого человека с тем, в чем состоит ситуация, вызвавшая Вашу просьбу или отказ и Ваши чувства и свободу выбора по этому поводу. Смысл всего заключается в том, что другой человек с большей вероятностью предоставит Вам то, чего Вы хотите, если он понимает Вашу ситуацию. Жанна объяснила Алисе ситуацию с просьбой ее дочери и то, как важно ей было выполнить данную просьбу. Она отметила, что это было важно не только потому, что дочь собиралась уехать на учебу, но еще и потому что она последние несколько лет не проводила с дочерью много времени.

Утверждение своей позиции заключается в том, чтобы ясно рассказать другому человеку, о чем Вы просите или от чего отказываетесь. Другие люди не обязательно будут знать, чего Вы хотите, даже если они в курсе ситуации, в которой Вы находитесь. Хотя Алиса была способна понять, что Жанна отказывает ей в просьбе лишь благодаря объяснению ситуации с дочерью, Жанна расставила все точки над «i», отдельно заявив, что она не может помочь Алисе. Утверждение своей позиции особенно важно, когда Вы просите о чем-либо другого человека. Не думайте, что другой человек будет знать, чего Вы хотите!

Поощрение другого человека включает в себя формулировку и объяснение, как собеседник может получить выгоду от того, что предоставит Вам желаемое. Идея заключается в том, что другие люди с большей вероятностью согласятся на Вашу просьбу или примут Ваш отказ, если они понимают, что тоже получат выгоду тем или иным способом. Простой способ сделать это — сказать, как высоко оценили бы, если другой человек исполнил бы Вашу просьбу. Так Жанна поступила с Алисой. Есть много способов, с помощью которых Вы можете это сделать. Например, прося начальника о дополнительном времени для завершения проекта, можно сказать, что предоставление большего количества времени поможет Вам убедиться в том, что работа сделана максимально хорошо. Если данный проект важен для

начальника, то работа, сделанная максимально хорошо, станет для него поощрением.

Ответные навыки. Ответные навыки помогают разобраться с ситуацией, когда другие люди могут противиться предоставлению Вам того, чего Вы хотите, или не принимать Ваш отказ. Данные навыки включают в себя *убежденность, настойчивость, вуалирование и переговоры*.

Убежденность подразумевает ответную реакцию, объединяющую в себе и твердость Вашей позиции и необоронительное поведение (Gambrill, Richey, 1985; Linehan, 1983b). Смысл заключается в том, что люди, неохотно предоставляющие то, что Вам нужно, могут быть менее твердо настроены на отказ или словесную атаку, если Вы говорите убежденно, но проявляете необоронительное поведение. Жанна была откровенна с Алисой и говорила с ней уверенно. Она также проявила необоронительную манеру поведения в ответ на то, что Алиса привела в свою пользу аргумент о том, что помогла подруге в прошлом. Это была та точка их разговора, когда Жанна могла прибегнуть к оборонительной форме поведения. Вместо этого она использовала навыки, которые мы обсудим далее.

Настойчивость представляет собой упорное повторение того, чего Вы хотите снова и снова (Linehan, 1983b). Данный навык является частью уверенности в себе, тренируется на самых ранних стадиях ее развития. Название данной техники «заевшая пластинка» отсылает нас к тем временам, когда в ходу были виниловые диски, которые иногда заедали и раз за разом повторяли одну и ту же строчку песни (Smith, 1975). Идея заключается в том, что люди, которые противостоят Вашей настойчивости, могут предложить свои причины, по которым они не могут исполнить Вашу просьбу, или по которым Вам не следует настаивать; или они могут действовать в манере, отвлекающей Вас от вашей просьбы. *Настойчивость* включает в себя возвращение, как у старой заевшей пластинки, к тому, что Вы просите снова и снова. *Настойчивость* означает, что Вы не сдаетесь под напором аргументов другого человека, защищая себя или отвечая на его отвлекающие маневры — просто раз за разом повторяете свою просьбу. Если Вы окажетесь вовлечены в процесс опровержения аргументов другого человека, примите на себя бремя, связанное с поиском контраргументов. Если попытаетесь придерживаться данной линии поведения, то другой человек в конечном итоге ослабит Ваш напор. Тем не менее если Вы просто повторяете свою просьбу или отказ снова и снова, то можете ослабить сопротивление своего оппонента. Так, вместо того чтобы контратаковать Алису, когда она напомнила Жанне о том, что помогла ей в прошлом, последняя использовала навык вуалирования (см. ниже) и повторно вернулась к своему отказу. Используя навыки, она смогла воспользоваться своей настойчивостью, что помогло ей не занять оборонительную позицию и не начать контратаку.

Вуалирование включает в себя короткое признание некоторых элементов правды, заключающихся в словах противостоящего Вам человека, без отказа от своей просьбы (Smith, 1975). Данный навык идет рука об руку с настойчивостью. В нашем примере Жанна признала, что Алиса «находится в затруднительном положении». Еще более важно, что когда

Алиса использовала аргумент о том, что помогла Жанне в прошлом, последняя применила навык вуалирования, признав, что это было правдой. Смысл здесь заключается в том, что Вы можете согласиться с чьим-либо мнением без необходимости отказаться от своей точки зрения.

Даже если Вы можете эффективно использовать навык *утверждения* и противостоять сопротивлению с помощью *настойчивости* и *вуалирования*, возможно, перед Вами встанет необходимость вступить в *переговоры* (Linehan, 1983b; Smith, 1975). Это важно не упускать из вида, когда Вы убеждаете людей, которые оказывают Вам сильное сопротивление, имеют над Вами власть или отношения с ними представляют какую-либо иную ценность. Дружба с Алисой была важна для Жанны. В конце их беседы Жанна была готова договориться с Алисой таким образом, чтобы она смогла провести время с дочерью и все еще была бы в состоянии помочь Алисе. Умелые переговоры часто подразумевают готовность поступиться меньшим из того, чего Вы хотите, и донести данную идею, когда уже сможете это сделать. Жанна предложила приехать пораньше и помочь устроить мероприятие. Она навела Алису на мысль, что та могла бы подождать с уборкой до субботы, чтобы Жанна могла ей помочь. Переговоры не всегда возможны, и другие люди не всегда к ним готовы. Тем не менее это может быть важным навыком, помогающим достигнуть целей Вашего общения.

Упражнение: Письменное задание по практике целевых навыков

Следующее письменное задание поможет попрактиковаться в Ваших целевых навыках. Предлагаем сделать ксерокопию этих заданий, чтобы использовать их и для бесед, которые уже произошли (но Вы хотели бы, чтобы они прошли по-другому) и для планирования разговоров о тех проблемах, которые Вы еще не обсуждали (но хотите обсудить их в будущем).

Напишите, как Вы хотели и захотите объяснить ситуацию другому человеку. Прежде всего, опишите факты _____

Напишите свои мнения и чувства, связанные с ситуацией. Используйте такие конструкции, как «я думаю...», «я чувствую...» _____

Напишите, в чем состоит Ваша просьба или отказ. Сделайте это понятно _____

Какое поощрение заслуживает другой человек, если он исполнит Вашу просьбу или примет Ваш отказ? Как Вы сможете сказать об этом в беседе? _____

Теперь давайте поработаем над ответными навыками. Как в разговоре будет проявляться Ваша убежденность? Каким будет Ваш тон? Как будете использовать язык тела?

Напишите несколько утверждений, которые человек мог сказать, чтобы противодействовать Вашей просьбе или отказу _____

Как бы Вы использовали навык вуалирования, чтобы ответить на каждое утверждение, данное выше? Как бы Вы вернули разговор к своей первоначальной просьбе или отказу?

Если у Вас возникла необходимость в переговорах, чем бы Вы поступились, чтобы добиться того, чего Вы хотите? Что было бы необходимо сделать другому человеку, чтобы переговоры прошли успешно? _____

Больше навыков, которые помогут Вам выстраивать и поддерживать отношения с окружающими людьми.

Далее мы поговорим о дополнительных навыках, используемых для поддержания и построения взаимоотношений. Навыки общения, которые мы только что рассмотрели, могут способствовать поддержанию и построению Ваших отношений, лучше помогая достигнуть того, чего Вы хотите или в чем Вы нуждаетесь. Когда Вы не получаете достаточно того, чего хотите или в чем нуждаетесь, это негативно отражается на Ваших отношениях. С другой стороны, отстаивание своей точки зрения с целью получить желаемое или необходимое может вызвать стрессовое состояние у другого человека.

Навыки взаимоотношений, которые мы сейчас рассмотрим — это активное слушание и выражение чувства заботы и внимания к другому человеку (Gambrell, Richey, 1985). Соблюдение баланса в попытках достигнуть желаемого или необходимого при помощи выражения внимания и заботы, будет способствовать поддержанию и построению Ваших отношений.

Активное слушание предполагает присутствие и передачу Вашей заинтересованности в

разговоре другому человеку. Как Вы уже могли узнать или интуитивно почувствовать, существует особая манера поведения, которую можно использовать в разговоре с другим человеком, чтобы показать, что его мнение, идеи и участие в Вашей жизни важны для Вас. Если Вы неактивно доносите эти сигналы до других людей, то вероятность, что они поймут свою значимость, очень мала.

Активное слушание включает в себя язык тела и подтверждение правдивости того, что говорит другой человек. Язык тела включает в себя положение лицом к лицу с собеседником, налаживание зрительного контакта и выполнение таких действий, как кивание головой с целью показать, что понимаете, о чем Вам говорят. В нашем примере, если вспомните, Жанна говорила с Алисой по телефону, поэтому ее язык тела не играл такой уж большой роли. Жанна использовала подтверждение, когда признала, что отказ Алисе в помощи поставит ту в «затруднительное положение». Открыто сказав это, Жанна сообщила Алисе, что она ее слушала. Даже когда Жанна использовала навык вуалирования, она перефразировала слова Алисы о том, что последняя оказала ей помощь в прошлом. Когда человек слышит, что ему говорят то, что он сказал, в перефразированной форме, это помогает ему осознать, что он был понят. В результате человек обычно чувствует признание своей правоты. Признание правоты также включает в себя допущение того, что в словах другого человека есть доля правды. И снова, когда Жанна использовала навык вуалирования, она также признала тот факт, что Алиса помогла ей в прошлом. Признание правоты не означает, что Вы придерживаетесь того же мнения, что и другой человек. Возможно признать правдивость того, что сказал собеседник, без отказа от своей точки зрения. Если бы Алиса обвинила Жанну в игнорировании ее потребностей, последняя могла бы ответить так: «Я могу понять, что ты будешь чувствовать, если я не смогу тебе помочь». Сказав это, Жана дала бы Алисе понять, что действительно не игнорирует ее потребности. Признание правоты со стороны Жанны допустило наличие правды в заявлении Алисы и помогло последней почувствовать себя понятой. Жанна смогла выразить значимость Алисы для нее, настаивая при этом на своем.

Выражение чувств внимания и заботы по отношению к другому человеку заключается в том, чтобы напрямую дать ему понять, насколько он важен для Вас. Использование по отношению к кому-либо навыков активного слушания, выражающее чувство заботы и внимания, наиболее действенно с теми людьми, с кем Вы эмоционально близки или хотели бы стать ближе. Жанна прямо сказала Алисе, что их дружба важна для нее. Эти слова повысили вероятность того, что они смогут поддерживать отношения, даже если Жанна примет сложное решение отказать Алисе. При активном слушании и выражении внимания и заботы Вы сможете лучше соблюсти баланс между собственной целью и желанием построить или поддержать отношения.

Упражнение: Практика слушания и выражения заботы

Ответьте на следующие вопросы для практики этих навыков взаимоотношений. Вы можете использовать ситуацию, к которой Вы обращались для практики целевых навыков или ответить на вопросы, относящиеся к новым обстоятельствам.

Какой язык тела Вы будете использовать, как часть навыка активного слушания?

Если подумать о возможном ответе собеседника на Вашу просьбу или отказ, как бы Вы подтвердили его или ее правоту? _____

Если данные отношения важны для Вас, какие чувства внимания и заботы смогли бы выразить в этой ситуации? _____

Построение и поддержание отношений с самим собой

Вы также сможете использовать каждый из навыков, описанных в данной главе, для того, чтобы они способствовали поддержанию и развитию Ваших отношений с самой собой. Чем чаще Вы достигаете своих целей в общении, тем более уверенным можете себя почувствовать. Осуществление более эффективной заботы об отношениях также помогает в достижении большей уверенности в себе.

Тем не менее существуют другие навыки, важность которых заключается в том, чтобы помочь Вам в развитии самооценки, самоуважения и чувства собственной значимости. Данные навыки — это Правдивость, Поддержание своих ценностей и самовалидация (Gambrill, Richey, 1985; Linehan, 1993b).

Правдивость подразумевает честное поведение по отношению к себе и другим людям в том, что касается значимых вещей в жизни. Нечестность в важных вопросах может вызвать у Вас чувство вины и смущения. Хотя честное поведение может быть сложным в короткий период времени, правдивая жизнь со временем поможет почувствовать себя более сильной. Возвращаясь к диалогу Жанны и Алисы, первая могла бы придумать повод для отказа в помощи последней. Жанна могла бы дождаться дня мероприятия и сообщить Алисе о том, что она больна. Такая стратегия могла бы сработать, чтобы отделаться от Алисы, но она, скорее всего, вызвала бы у Жанны чувство вины. Вместо этого она честно и прямо рассказала о своей ситуации и объяснила, чего она хочет. Хотя это было трудно сделать в тот период времени, такое поведение стало для Жанны ценной практикой в том, чтобы стать более уверенной и эффективной в отношениях с самой собой и лучше к себе относиться.

Поддержание ценностей подразумевает шаги, которые Вы делаете, руководствуясь своими ценностями. Некоторые обыденные ценности включают в себя проявление лояльности и правдивости, финансовый успех, трудолюбие, хорошие отношения к Вам окружающих,

уважение других людей, здоровье, серьезные отношения, время для веселья, власть, время для отдыха, одухотворенность и мудрость. Они не являются тем же самым, что и цели, которые Вы однажды рассчитываете достичь и осуществить. Ценности — это то, что важно для Вас, и над чем Вы работаете в течение всей жизни. Хорошие семейные отношения, к примеру, требуют продолжительной работы над ними. Жанна ценила свои взаимоотношения с дочерью. Если бы она отказала дочери в ее просьбе, то почувствовала бы себя плохо, поскольку пришлось бы поступить вразрез со своим ценностным ориентиром — быть ближе к дочери. Дружба с Алисой также была ценна для Жанны. Женщина предприняла поддержку ценностей в отношении своей дочери, отказав в первоначальной просьбе Алисы и выполнив просьбу девочки. Жанна совершила поддержку ценностей и в отношении Алисы, проявив заботу о ней и договорившись о том, каким способом помочь ей.

Самовалидация — это признание ценности самой себя, своих мыслей, чувств и поведения. Точно так же, как признание других людей помогает им почувствовать себя понятыми, самовалидация помогает Вам почувствовать свою ценность. Один из первых шагов, направленных на самовалидацию, заключается в том, что Вы начинаете замечать те моменты, когда Вы инвалидируете (обесцениваете) себя.

Далее следует подумать, как бы Вы подтвердили значимость самой себя, своих мыслей, чувств и поведения. Считайте, что действие с использованием целевых навыков общения является одним из способов самоутверждения. Например, Жанна могла свести на нет все свои усилия по самовалидации, просто выполнив просьбу Алисы и не думая о себе, своей цели, своих ценностях и своей дочери. Если Вы идете на уступки, когда другие люди противостоят Вашим попыткам отстоять свое мнение, это тоже можно считать обесцениванием попыток по самовалидации. Если бы Жанна согласилась, когда Алиса заявила, что оказала той помощь в прошлом, да еще прибавила к своему вынужденному согласию фразу типа «я знаю, что я просто ужасная подруга...не представляю, как ты меня выносишь», то свела бы на нет все свои усилия по самовалидации. В частности, это произошло бы, если Жанна действительно верила в то, что она ужасная подруга. Она могла бы сказать что-то вроде этого в сердцах, чувствуя дискомфорт от реакции Алисы и от собственного отказа выполнить просьбу последней. Исключение — ситуация, если бы Жанна назвала себя ужасной подругой, но на самом деле не верила в это, во всех остальных случаях это было бы обесцениванием ее стараний по самовалидации. С другой стороны, если бы Жанна верила, что она ужасная подруга, утверждение обратного так же не способствовало ее самовалидации. При развитии навыка самовалидации, как и при развитии любых других навыков, полезно использовать мудрое мышление. Не пытайтесь обосновать то, что для Вас не является правдой. Важно помнить, что Вы работаете над тем, чтобы освободиться от сознания, контролируемого Эдом. Когда Вашим сознанием управляет Эд, Вы можете попытаться обосновать то, что он говорит, даже несмотря на отсутствие какой-либо правдивой или логической базы для этого.

Упражнение: Практика навыков, связанных с отношением к самой себе

Теперь пора ответить на нижеследующие вопросы, чтобы попрактиковаться в использовании навыков, связанных с отношением к самой себе. Используйте ситуацию, с которой Вы работали ранее при отработке целевых навыков, или ответьте на те же вопросы применительно к новой ситуации.

Что Вам нужно будет сказать или сделать, чтобы действовать честно в данной ситуации?

Какие Ваши ценности важны в сложившейся ситуации? Что Вам необходимо будет сделать, чтобы предпринять действия, направленные на поддержание ценностей? _____

Как бы Вы могли мыслить или действовать так, чтобы это способствовало Вашей самовалидации? Что необходимо сделать, чтобы действовать в духе самовалидации?

Что мешает эффективности общения?

Прежде, чем закончить данную главу, следует уделить некоторое время для объяснения того, что может встать на пути Вашего умелого и эффективного построения отношений. Осведомленность относительно того, что может помешать использованию данных навыков, поможет разработать стратегию по разрешению проблем, делая для Вас проще получение тех результатов, которых Вы хотите достичь (Gambrill, Richey, 1985; Linehan, 1993b).

Прежде всего, незнание, что говорить и делать, может стать большой проблемой в отношениях. В данной главе мы предложили несколько способов осмысления отношений и ряд навыков, которые помогут понять, что говорить и делать. Также не забывайте, что использование мудрого мышления и взвешивание всех «за» и «против» поможет понять, что делать. Мы поощряем Ваше обращение ко множеству полезных книг, посвященных отношениям. Мы так же не против, чтобы Вы искали совета у друзей и коллег, которым доверяете, обращались к консультантам, священникам или практикующим врачам. Используйте любые доступные ресурсы.

На жизненном пути не раз еще возникнет тревога по поводу того, что скажут или сделают другие люди. Вы можете беспокоиться о том, что кому-то не нравиться, что другие люди

разозлятся, когда Вы будете отстаивать свои интересы и еще из-за целого ряда других причин. Еще чаще такого рода тревоги возникают в сознании, управляемом Эдом. И в этом случае используйте мудрое мышление, чтобы распознать их. Рассмотрите осознанно и опишите свои тревоги и затем дайте им уйти. Честно оцените, насколько вероятно, что тревоги осуществятся. Другими словами, продуманно влияйте на сознание, управляемое Эдом. Активно боритесь. Используйте поощряющие и поддерживающие утверждения, чтобы помочь себе эффективно действовать в отношениях. Чем позволять тревожным мыслям взять под контроль Ваши действия, лучше уж умело противостоять им.

Эмоции также могут встать на пути Вашего умелого поведения в отношениях. Вы можете обнаружить, что испытываете чувство вины за то, что просите то, что хотите. Можете почувствовать страх из-за того, что случится нечто ужасное, или что не сможете и дальше отстаивать свою точку зрения. Используйте все навыки по регуляции эмоций, чтобы справиться с этой проблемой. Используйте мудрое мышление, чтобы определить, являются ли Ваши эмоции оправданными или неоправданными. Если они являются неоправданными, воспользуйтесь противоположным действием, обращая внимание на порыв, направленный на то, чтобы отказаться от своей позиции, и в любом случае настаивайте на своем. Если Ваши эмоции настолько интенсивны, что Вы не в состоянии контролировать позывы к перееданию, рвоте и другому проблемному поведению, используйте навыки терпимости к стрессу. Чем позволять эмоциям управлять своими действиями, лучше уж умело реагировать на них.

Наконец, давайте себе отчет в том, что иногда другие люди будут абсолютно несклонны предоставлять Вам то, чего Вы хотите или в чем нуждаетесь, что, несомненно, будет очень болезненно. Попробуйте понять, что это может случиться, даже если Вы вели себя так умело, как только могли. Поймите, что если Вы не смогли достичь своих целей в общении, это не значит, что Вы не можете достичь других целей, связанных с отношениями с другими людьми или с самой собой. Ваши собеседники могут даже сильно разозлиться на Вас — это также не значит, что Вы действовали неумело. Если Вы столкнулись с гневом, переключитесь на навыки, связанные с отношением к самой себе, чтобы почувствовать себя в общении более уверено. Если собеседники неговорчивы, подумайте о том, чтобы применить навык радикального принятия. Это может быть болезненно, но Вы сможете уменьшить свои страдания.

Упражнение: Реагирование на то, что Вам мешает

Ответьте на нижеследующие вопросы, чтобы попрактиковаться в реагировании на то, что мешает Вам в использовании навыков, связанных с отношениями и достижением собственных целей. Используйте ситуацию, с которой практиковали целевые навыки или ответьте на вопросы применительно к новым обстоятельствам.

Вы не уверены в том, что Вам нужно сказать или сделать, чтобы действовать умело в данной

ситуации? Продумывали ли Вы цели общения, взаимоотношения и навыки, связанные с отношением к самой себе? Куда еще Вы можете обратиться в поиске идей?

Какие тревожные мысли могли встать на Вашем пути в данной ситуации? Что Вам нужно будет сделать, чтобы умело реагировать на них? _____

Какие эмоции могли встать на Вашем пути в данной ситуации? Что Вам нужно будет сделать, чтобы умело реагировать на них? _____

Даже если Вы не достигнете своей цели в данной ситуации, как Вы будете эффективно использовать навыки, связанные с отношениями? _____

Если Вы не достигнете своей цели, и другой человек будет зол на Вас, как будете эффективно использовать навыки, связанные с отношением к самой себе? _____

Если Вы не достигнете своей цели, как сможете использовать навык полного принятия?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной главе мы рассмотрели способы осмысления и достижения большего баланса в отношениях. Обсудили способ размышления над целями в общении (СОЦИАЛЬНОЕ мышление). Разобрали навыки, помогающие преуспеть в достижении каждой из этих целей. Наконец, рассмотрели, что может помешать использованию навыков, связанных с отношениями. В следующей главе разберемся, как совместить навыки, которыми Вы овладели, и анализ поведения, который Вы проводили в предыдущих главах этой книги. Мы предложим Вам более ясное понимание того, как можно использовать каждый из изученных навыков, чтобы разорвать круг голодания, переедания и вызывания рвоты, и двигаться к более полной и счастливой жизни — жизни, которая стоит того, чтобы жить.

ПОИСК РЕШЕНИЙ ПРОБЛЕМ

В предыдущих четырех главах мы разобрали, что такое *осознанность*, *регуляция эмоций*, *навыки терпимости* и *навыки общения*. Вам смогли возможно попробовать применить полученные умения на практике и начать работу по решению собственных эмоциональных проблем и изменению пищевого поведения. В этой главе мы рассмотрим систематический подход к применению приобретенных знаний (Глава 2 «Диалектическая поведенческая терапия»; Глава 4 «Понимание своей модели поведения»), то есть изучим проблему с точки зрения тех поведенческих нарушений, которые Вы обнаружили у себя, а также определим наиболее эффективные методы по преодолению таких моделей поведения. В первую очередь, определим, что мы подразумеваем под словом «функция». Наше конкретное поведение, которое функционирует в той или иной модели поведения, зависит от трех следующих факторов:

- Какие переживания подтолкнули Вас к подобному поведению (см. Главу 6);
- Какие мысли, эмоции, действия или события, произошедшие перед этим, подтолкнули Вас к соответствующему поведению (учитывайте также использование поведенческого анализа);
- Краткосрочные или долгосрочные последствия подобного поведения (примените навыки поведенческого анализа).

После эпизода булимии Игорь начал понимать, в чем причина расстройства его пищевого поведения. В ночь накануне приступа Игорь плохо спал, затем у него был крайне напряженный день на работе. Вечером Игорь встретился со своей девушкой. Аня сообщила ему, что собирается встретиться со своей старой подругой по институту, Лизой, и останется у нее на ночь. Тогда Игорь понял, что серьезно встревожен. Он вспомнил о негативном влиянии, которое ранее оказывала Лиза на его возлюбленную, и пришел в ярость. Сгоряча он сказал, что Лиза приносит одни неприятности, и почувствовал при этом некое эмоциональное облегчение. Аня была крайне расстроена его поведением и поспешила уйти, а Игорь почувствовал все более разрастающийся страх от того, что его девушка, вероятно, только и ждала подобной реакции с его стороны, чтобы спокойно уйти развлекаться с подругой. Эта мысль давила на Игоря, ему очень хотелось догнать Аню, выяснить с ней отношения, но вместо этого молодой человек отправился на кухню и начал опустошать холодильник. Он заметил, что чем больше он ел, тем меньше становились его страх и раздражение. После ему, разумеется, стало плохо уже физически, и он стал корить себя за то, что съел слишком много. Он также осознал, что Аня за все время их отношений ни разу не дала ему повода усомниться в ее верности.

Проанализировав случившееся, Игорь понял, что приступ булимии был ответной реакцией организма на гнев и, возможно, страх, которые он испытал в тот вечер, а компульсивное переедание помогло ему, хоть и ненадолго, погасить эти эмоции. Он так же отметил, что бессонница, от которой он мучился накануне, и стресс на работе способствовали данному поведению. Игорь не всегда переедал в те дни, когда чувствовал сильнейшую усталость или был вымотан на работе, но он понял, что именно совокупность всех этих факторов вызвала столь бурную реакцию на слова Ани.

Решение проблем и поведенческий анализ

На примере Игоря мы познакомились с приемами поведенческого анализа. Теперь необходимо определить этапы в поиске решений проблем благодаря Вашему собственному поведенческому анализу. Ранее мы уже составляли список действенных шагов, но в данном разделе разберем каждый из них более подробно. Помните, что наша главная цель — найти и устранить первичную проблему, провоцирующую развитие нарушения пищевого поведения, а поэтому наибольшее внимание нужно уделять именно ей. В первую очередь следует определить, в чем причина нарушения пищевого поведения и какие навыки нужно применить, чтобы от нее избавиться. Так как Вы читаете эту книгу, то наверняка не понаслышке знаете, что такое эпизоды переедания и рвоты или, наоборот, чрезмерное ограничение в еде. Однако существуют и другие поведенческие проблемы, которые способствуют развитию расстройства пищевого поведения. Они могут включать в себя как самокритичные мысли и неприятие собственного «Я», так и проявление агрессии, что сказывается на межличностных отношениях. Главной проблемой Игоря было переедание. Но применив навыки поведенческого анализа, он понял, что неконтролируемый аппетит был следствием его слов в адрес Лизы и недавнего конфликта с Аней.

Прежде всего, необходимо научиться отличать главную поведенческую проблему от связанных с ней второстепенных. Вы, конечно, можете не анализировать каждый из произошедших с Вами приступов, но должны четко понимать, что их объединяет. Помните, чем больше решений для своих проблем найдете, тем вероятнее избавитесь от нарушения пищевого поведения.

Этапы поиска решений проблем

Кроме непосредственно выявления проблемы или причины неэффективности модели пищевого поведения, существуют также определенные шаги по выработке решений, которые помогут с ними бороться (анализ поиска решений проблемы). Ниже мы рассмотрим каждый из этих этапов более подробно.

1. Признайте, что у Вас нарушение пищевого поведения.
2. Вспомните те мысли, чувства или действия, которые предшествовали эпизодам булимии. Думайте о каждом приступе, как о попытке собственного организма решить ту или иную возникшую, накануне проблему.
3. Подумайте о каждом эпизоде булимии, как о способе решить проблему, с которой Вы столкнулись непосредственно перед приступом. Что стало причиной подобного поведения?
4. Выберите навыки, которые помогут решить проблему наиболее эффективно. Эти умения помогут предотвратить последующие эпизоды булимического поведения или по крайней мере сократить их число.
5. Что произошло сразу после приступа?
6. Почувствовали ли Вы себя лучше после приступа? Если да, то определите, какой навык помог бы Вам получить подобный эффект.
7. Найдите свои слабые места, из-за которых Вы стали более подвержены нарушениям в пищевом поведении. Выберите наиболее эффективный навык регулирования эмоционального состояния, который поможет Вам нивелировать их.
8. Составьте подробный план действий с учетом навыков, которыми Вы овладели, на тот случай, если снова попадете в аналогичную ситуацию в будущем.
9. Оцените свой план. Что может вызвать трудности в применении выбранных навыков при решении существующей проблемы? Какие навыки помогут преодолеть эти трудности?
10. Доработайте план, применив навык выявления недочетов.
11. Дайте себе обещание придерживаться данного плана.

Выявление неэффективной или проблемной модели пищевого поведения

Ранее мы в основном акцентировали внимание на эпизодах переедания/рвоты, ограничения себя в еде и других пищевых проблемах (именно поэтому сейчас Вы читаете настоящую книгу). Навыки и методы, рассматриваемые в данном пособии, помогут избавиться от нарушений пищевого поведения. Поведенческий анализ поможет понять, что приступ булимии был спровоцирован цепочкой определенных событий, произошедших до этого эпизода. Вы можете использовать навыки, которыми овладели в рамках настоящего

пособия, для построения эффективного алгоритма анализа пищевого поведения. Учтите, что нарушение какого-либо элемента цепи событий может негативно сказаться на результатах всего анализа. На практике же могут понадобиться несколько навыков для исправления отдельных поведенческих ошибок, вызывающих периодические приступы булимии. Мы хотим помочь Вам найти, как можно больше способов вернуться к нормальной жизни.

Обратимся к ситуации Игоря. На основе его поведенческого анализа можно сделать вывод, что переедание — не единственная проблема. Страх, вызванный новостью о том, что Аня собирается провести время с подругой, был совершенно беспочвенным, а мысли о дурном влиянии Лизы — безосновательными. Вероятно, что влияние подруги на Аню не было столь пагубным, и девушка Игоря вполне могла самостоятельно принимать правильные решения. Негативный комментарий молодого человека в адрес Лизы являлся неловкой попыткой справиться с возникшими переживаниями и ситуацией в целом. То же самое касается его последующих эмоций, мыслей и действий. Если бы Игорь придерживался другой модели поведения, возможно, ему бы не пришлось глушить свои эмоции и чувства при помощи еды.

Иногда наши ошибки в поведении вполне очевидны, однако чаще всего распознать их не так просто. Не существует простого правила, которому нужно следовать, чтобы не попадать в подобные ситуации, но мы подскажем несколько простых решений. Как только Вы начнете осознавать и принимать свои эмоции и спровоцировавшие их жизненные ситуации, научитесь правильно анализировать свое поведение и поведение окружающих людей, Вы сможете спросить себя о своих мудрых целях в этот момент. Эффективное поведение приближает Вас к Вашим мудрым целям, и к жизни стоящей того, чтобы жить. Неэффективное и проблемное поведение, как правило, отодвигают Вас от Ваших мудрых целей и делают далекой жизнь, которая стоит того, чтобы жить.

Как понять, что Вы двигаетесь в правильном направлении? В первую очередь, не позволяйте эмоциям управлять своим поведением. Если чувствуете, что Вас переполняют эмоции, спросите себя: «Я сейчас в Эмоциональном Разуме?». Попробуйте использовать Мудрый Разум и проанализировать сложившуюся ситуацию, насколько Ваши эмоции соответствуют фактам.

Помните, невозможно действовать эффективно, придерживаясь модели поведения Эда. Начните замечать, когда Вы находитесь в Мышлении Эда и используйте навыки, чтобы вернуться в Мудрый Разум. Как мы уже говорили в Главе 3, подобный подход поможет вспомнить и держать в уме ту цель, к достижению которой Вы стремитесь. Если дело касается общения с другими людьми, мысленно вспомните о тех задачах, которые Вы поставили перед собой и всецело сконцентрируйтесь на них. Это поможет привести в порядок эмоциональный фон и принять сложившуюся ситуацию. Очень важно ставить перед собой долгосрочную цель и поэтапно достигать ее.

Цепочка нарушенного пищевого поведения

На данном этапе стоит попрактиковаться в выявлении причин нарушения пищевого поведения. При работе с этим разделом можно прибегнуть к поведенческому анализу, который Вы проделали в Главе 4, или использовать приведенные ниже упражнения. Разберите каждый свой поступок, эмоцию, чувство или их проявление и ответьте на приведенные ниже вопросы. (Это упражнение подразумевает осмысление и анализ проблем про себя мысленно, поэтому отсутствует поле для письменного ответа).

1. Какая мудрая цель у Вас была на тот момент?
2. Приблизило ли Вас Ваше поведение к достижению этой мудрой цели?
3. Улучшилась ли Ваша жизнь в результате Вашего поведения?
4. Если Вы ответили «нет» на предыдущие два вопроса, можете ли Вы сказать, что Ваше поведение было неэффективным или проблемным?
5. Если да, то пометьте это, как проблему или как неэффективное поведение.
6. Теперь переходите к следующей ситуации и снова задайте себе приведенные выше вопросы. Продолжайте работать, пока не проанализируете каждый эпизод булимии.

Уделите особое внимание самому тяжелому из них.

Безусловно, проводить подобный анализ тяжело и даже скучно. Если Вы чувствуете, что устали и погружаетесь в отчаяние, вспомните о том, что наша главная задача — найти как можно больше способов выхода из той неправильной пищевой модели поведения, которой Вы так долго придерживались. Если Вы не можете определить, было ли Ваше поведение эффективным в какой-то конкретной ситуации, перейдите к анализу следующей. Возможно, ответ на мучающий Вас вопрос придет позже.

Проблемы, которые Вы пытались решить при помощи еды

Выявив, что за проблему Вы пытались решить при помощи неэффективной модели пищевого поведения, Вы сможете определить, какие приобретенные Вами навыки более эффективно помогут скорректировать любую часть цепочки собственного поведения. В примере с Игорем его неоправданный страх, вызванный новостью, что Аня проведет время с подругой, заставил его предпринять определенные действия. Им руководило стремление устранить угрозу, что его девушка под влиянием Лизы сделает нечто негативное, что повлияет на их отношения. У возникших мыслей насчет дурного влияния Лизы, вероятно, была схожая функция. Его нелестный комментарий в адрес подруги девушки, как и призыв, держаться от нее подальше, был своего рода попыткой избавиться от страха и снизить уровень нарастающей агрессии. Поддавшись своим мыслям и эмоциям, Игорь почувствовал немедленное облегчение. Конечно, оно было недолгим, поскольку Аня сильно разозлилась из-за его слов и ушла, оставив молодого человека наедине с его снова зарождающимся страхом.

Проблематичная или неэффективная модель пищевого поведения часто избирается нами для борьбы с неприятными эмоциями и возникшими проблемами. Внимательно изучив

Главу 6, Вы определили, какие проблемы пытались устранить, используя тот или иной эмоциональный отклик. Однако помните, что зачастую эмоции, которые мы испытываем и выражаем, ничем не оправданы, поскольку могли быть вызваны вымышленной угрозой. Так, разбирая пример Игоря, мы видим, что Аня никогда не давала ему повода для недоверия. Его страх и гнев соответствовали фактам и были вызваны воображаемой опасностью, которая могла угрожать его отношениям с Аней. Обратите внимание на то, что иногда одна эмоция направлена на снижение другой, более негативной. В нашем случае Игорь резко переходит от чувства страха к агрессии. Таким образом, мы можем проследить, что основной функцией гнева в данной ситуации является снижение уровня страха. Поэтому еще раз хорошенько подумайте и проанализируйте ситуацию, чтобы правильно разобраться в том, что происходит на самом деле, и увидеть, какую проблему Вы пытаетесь решить при помощи переживания.

Вернемся к поведенческому анализу, навыками которого мы овладели в предыдущем разделе. Чтобы установить истинные причины неэффективной или проблемной модели пищевого поведения, ответьте на следующие вопросы:

- Если Ваше поведение было направлено на устранение проблемы, возникшей в связи с окружающей Вас обстановкой, в чем заключалась эта проблема?
- Если Ваше поведение было вызвано негативными эмоциями, которые Вы пытались подавить при помощи еды, что это были за эмоции?
- Подобное поведение решает все типы вышеописанных проблем?

Навыки по преодолению проблемного пищевого поведения

Сейчас, когда Вы обнаружили наличие у себя неэффективного пищевого поведения и выявили проблемы, которые пытались таким образом решить, перейдем к следующему этапу, связанному с определением наиболее действенных навыков в преодолении приступов булимии. Какие приемы будут полезны конкретно в Вашем случае, в основном зависит от двух факторов: типа проблемного пищевого поведения и той проблемы, которую Вы пытались разрешить посредством еды. Проблема с нарушением в питании обычно включает в себя три составляющие — мысли, эмоции (включая импульсы) и действия.

Навыки, которые помогут Вам в коррективке тревожащих Вас мыслей

Ниже приведен перечень навыков, которые помогут в коррективке тревожащих Вас мыслей.

Навыки осознанности

- Наблюдать.
- Описывать.
- Безоценочное принятие с участием.
- Однонаправленно.

- Мудрое мышление.

Навыки терпимости

- Самоподдержка (подбадривающие мысленные установки).

Навыки, которые помогут Вам в корректировке тревожащих Вас эмоций

Навыки управления эмоциями

- Осознанность текущих эмоций.

- Противоположное действие.

Навыки Терпимости к Стрессовым Ситуациям

- Мастер отвлечения.

- Навыки Самоуспокоения при помощи зрительных, слуховых, обонятельных и тактильных ощущений.

- Переключение внимания на позитивные вещи (представление приятного места или поставленной цели, ощущение внутренней силы, релаксация, использование положительных мысленных установок):

- Фокусировка на жизненных ценностях.

- Преодоление стресса при помощи представления себя в другом, более спокойном месте.

- Радикальное принятие.

Навыки, которые помогут в корректировке Ваших действий

Навыки осознанности

- Эффективно.

- Мудрое мышление.

Навыки эффективного межличностного общения

- Определение цели межличностного общения.

- Уравновешивание целей СОЦИАЛЬНОГО мышления.

Навыки управления эмоциями

- Противоположное действие.

Навыки стрессоустойчивости

- Мастер самоуспокоения.

Основные навыки поиска решений проблем

- Генерация альтернативных решений проблем.

- Выявление плюсов и минусов каждого из предложенных решений.

- Выбор решения проблемы.

- Выбор необходимых средств для решения проблемы.

- Составление плана реализации решения проблемы.

- Приведение его в действие.

- Оценка полученных результатов.

Выбор навыков, необходимых для более эффективного решения проблемы

Теперь, когда мы перечислили навыки, которые призваны помочь избежать проблем, оказывающих непосредственное влияние на Ваше пищевое поведение, следующим шагом станет выявление проблем, которые Ваш организм пытался решить при помощи переедания. Для работы используйте тот же анализ, над которым Вы работали в этой главе, и список навыков, данный выше. Рекомендуем составить план по применению каждого навыка. Если Вы считаете, что способны использовать те или иные навыки без непосредственного нахождения в соответствующей ситуации (к примеру, навык межличностного общения в споре), попробуйте попрактиковаться в их применении. Для этого существует эффективное упражнение. Суть его заключается в том, что нужно мысленно представить конфликтную ситуацию и решить, какие навыки в ней потребуются. Вот несколько шагов, включающих в себя упражнение с использованием собственного воображения:

1. Представьте себя в ситуации, в которой Вам придется использовать те или иные навыки.
2. Представьте как можно реалистичнее собственное эмоциональное состояние и ответные реакции окружающих Вас людей.
3. Представьте, как Вы используете приобретенный навык. Если в реальной жизни Вам трудно применить тот или иной навык на практике, предусмотрите это и в вымышленной Вами ситуации.

Повторите данное упражнение несколько раз.

Если Вы считаете, что уже умеете использовать полученные навыки в условиях вымышленной проблемной ситуации, приступайте к их применению на практике как можно скорее. Общее решение проблем — это навык, над которым стоит начинать работать уже сейчас. Рассмотрим пример его использования вне ситуации. К примеру, у Вас произошел серьезный спор с бизнес-партнером по финансовому вопросу, и это подтолкнуло Вас к тяжелому приступу булимии. В промежутке между спором и приступом Вы думаете о своих финансах и признаете, что у Вас действительно есть серьезная причина для беспокойства. Как только Вы признаете проблему, то начинаете использовать собственные навыки для ее решения. Соответственно, чем быстрее Вы поймете свою проблему и чем оперативнее начнете ее решать, тем выше вероятность того, что будете чувствовать себя лучше.

Прежде чем перейти к следующему разделу, убедитесь, что Вы выполнили все задания, представленные в настоящем разделе. Это позволит Вам найти решение главной поведенческой проблемы и избавиться от приступов булимии. Помните, что чем больше Вы осознаете и анализируете свои проблемы, тем эффективнее лечение.

Неэффективное пищевое поведение и достижение желаемого

Приведем пример того, как неправильные действия усугубляют проблемное пищевое поведение. Это крайне важно, поскольку положительный и благоприятный исход нашего неправильного поведения может привести к учащению подобных случаев в будущем. В бихевиоризме (англ. behaviour — поведение; направление в психологии человека и животных, буквально — наука о поведении) такое явление называется *подкреплением*. Так называемое подкрепление сопровождает нас и в повседневной жизни. Допустим, Вы нажимаете на кнопку вызова лифта, и он подъезжает на нужный этаж. Ваше нажатие (модель поведения) подкрепляется прибытием лифта на место назначения. В следующий раз, когда Вам потребуется лифт, Вы опять нажмете кнопку вызова. Однако задумайтесь, станете ли Вы нажимать на эту кнопку, если лифт не будет работать?

Важно понимать, что подкрепление работает вне зависимости от того, осознаем мы это или нет, а также независимо от желаемого исхода.

У Михаила наступал крайний срок сдачи отчета по работе. Но его принтер был неисправен: каждый раз, когда он пытался напечатать отчет, листы застревали в аппарате. Что Михаил только ни делал, он все равно не мог наладить работу принтера. В отчаянии он даже открыл жалюзи на окнах. И при следующей попытке принтер заработал нормально! Как Вы думаете, что он делал в течение всей той недели? Правильно — открывал жалюзи каждый раз, когда ему нужно было что-то распечатать. Вероятно, он даже не осознавал своих действий, но подсознательно считал, что это поможет ему распечатать тот или иной документ, поэтому открывал жалюзи.

Таким образом, нам необходимо понимать, что положительный или желаемый результат так или иначе влияет на наше поведение, осознаем мы это или нет.

Но вернемся к истории Игоря, чтобы увидеть больше примеров того, как может усугубиться нарушение пищевого поведения. Когда Игорь разозлился, узнав о планах Ани провести время с Лизой, он высказал своей девушке критическое замечание в адрес ее подруги и тут же почувствовал облегчение. Молодому человеку стоит признать, что его замечание было способом получить эмоциональную разрядку. Вполне вероятно, что Игорь и в дальнейшем будет прибегать к подобной «компенсации», замещение эмоций для него может стать обычным делом. Когда он ел, то не чувствовал ни страха, ни гнева. Стоит принять и тот факт, что переедание также является попыткой облегчить собственные эмоциональные муки.

Однако не всегда понятно, что делает обстоятельства подкрепляющими. Избавление от сильных негативных эмоций может нести подкрепляющий эффект. Таким образом, если Вы находитесь в стрессовой ситуации, а переедание каким-либо образом помогает Вам притупить чувство тревоги, или раздражения, то тогда можно сказать, что данный тип пищевого поведения является подкрепляющим. Но такой способ борьбы со стрессом подходит не для каждого. Некоторые предпочитают проявлением ярости или криком по отношению к другому человеку добиваться его капитуляции. Однако капитуляция человека

(его уход от конфликта) не всегда бывает подкрепляющей. Для одних людей в определенных ситуациях желательно присутствие такого человека, на которого можно было бы вылить свои негативные эмоции. Другие предпочитают, чтобы объект, вызвавший столь сильные отрицательные эмоции, немедленно покинул поле действия. А третьи, чье поведение заставило собеседника уйти, могут чувствовать вину за произошедшее. Кому-то важно, чтобы другие люди выказывали обеспокоенность их пищевым поведением, некоторые вообще не хотят, чтобы об их проблеме кто-нибудь знал. Для людей, чье самолюбие было задето критическим замечанием, сама мысль «Как он посмел такое сказать?», сопровождающая гнев, тоже может быть подкрепляющей. В таком случае боль от удара по самолюбию стихает, несмотря на то, что на ее место приходит агрессия.

В общем, как только Вы выясните, что неправильное пищевое поведение имеет подкрепляющий для Вас эффект, важно будет определить и учесть благоприятные для Вас последствия приступов: изменения в эмоциональном состоянии, в содержании мысли или реакцию на это общества. В каждой категории определено несколько подкрепляющих результатов.

Изменения в эмоциональном состоянии

- Вызывают положительные эмоции.
- Дают возможность избавиться от сильных отрицательных эмоций.
- В той или иной мере снижают уровень отрицательных эмоций.
- Заменяют одно нежелательное эмоциональное состояние другим (к примеру, эмоциональная боль переходит в чувство злости).

Изменения в содержании мысли

- Устраняют тревожные мысли и болезненные темы для размышления.
- Заменяют одну тревожную мысль или тему для размышления другой (в особенности, если вторая мысль более сносная, чем первая).

Изменения в межличностном общении (реакция окружающих)

- Вызывают проявления заботы и беспокойства по отношению к Вам со стороны других людей.
- Помогают Вам время от времени получать необходимое внимание со стороны окружающих, особенно в те моменты, когда Вы в нем особенно нуждаетесь.

Но это далеко не все подкрепляющие результаты, которые Вы можете получить, если начнете менять свои мысли, чувства и поступки. Здесь мы описали только наиболее вероятные результаты, с которыми можно столкнуться.

Помните, что только Вы в состоянии полностью понять собственное поведение и разобраться, присутствовал ли эффект подкрепления в той или иной жизненной ситуации. Поэтому старайтесь анализировать каждый свой поступок, прослеживайте, чего конкретно Вы хотели им добиться. Однако учтите, что зачастую выявить подкрепление сложно даже

самому высококвалифицированному специалисту, поэтому не отчаивайтесь, если поначалу у Вас не будет получаться. Составление полного анализа может быть необязательным, но если у Вас возникли подозрения, что Ваше поведение было подкреплено определенными обстоятельствами, то начинайте изучать и тренировать соответствующие навыки, которые помогут в следующий раз достичь желаемого результата без чрезмерного злоупотребления едой.

Выявление неэффективного или проблемного поведения, которое приводит к положительным для Вас результатам

Вернемся к анализу, который мы проводили ранее. Вспомните, что Вы почувствовали после очередного приступа булимии. Удалось ли Вам избавиться от негативных эмоций? Стали ли Ваши мысли более позитивными? Добились ли Вы желаемой реакции от окружающих людей? Что Вы пытались получить при помощи подкрепления?

Навыки для достижения желаемых результатов

Чтобы определить навыки, которые помогут Вам добиться нужного результата, исключив при этом неправильную модель пищевого поведения, необходимо понять, какой из них приведет к наиболее предпочтительному эффекту. Вашему вниманию предоставляются общие принципы действия изученных нами навыков и предположительные результаты их применения.

Навыки управления эмоциями

- Помогают выработать положительные эмоции (радость, удовольствие, интерес).
- Позволяют понять и осознать свои эмоции.
- Освобождают Ваш разум от негативных эмоций.

Навыки осознанности

- Избавляют от тревожных мыслей и помогают сконцентрироваться на чем-то одном.
- Помогают изменить Ваши мысли (например, переход от мысленной критики к полной невозмутимости).

Навыки общения

Увеличивают желаемый или позитивный исход общения.

Навыки терпимости к критическим ситуациям

Позволяют отвлечься от проблем, которые Вы не можете решить на данный момент.

Возвращаясь вновь к примеру Игоря, видим, что он понимает, как своими критическими замечаниями пытался понизить уровень собственного страха. Очевидно, что он мог прибегнуть к навыкам *регуляции эмоций* или *осознанности*, но не смог их применить, т.к. гнев и страх полностью взяли контроль над его разумом. Если бы ему удалось применить эти навыки, он распознал бы свои эмоции, принял их и не пошел бы у них на

поводу. В результате у Игоря не было бы необходимости делать критические замечания в адрес Лизы, тем самым разжигая ссору с близким ему человеком.

С учетом вышесказанного необходимо уяснить одну простую, но важную истину: неправильное поведение в стрессовой ситуации вполне может принести облегчение или даже радость. Только нужно помнить о том, что они имеют краткосрочный эффект и не решают проблему, а только усугубляют ее. Несмотря на то, что Игорь тотчас почувствовал положительный эмоциональный подъем, нелестно высказавшись о Лизе, в конечном счете он просто испортил настроение Ане и нанес их отношениям урон, чего очень боялся изначально.

Как мы уже обсуждали ранее (и как Вы сами поняли благодаря поведенческому анализу), расстройства пищевого поведения влекут и долгосрочные последствия: мы чувствуем, что не владеем ситуацией, испытываем стыд, виним себя во всех смертных грехах и т.д. Так что следующим немаловажным навыком, которым следует научиться пользоваться — **навык дальновидности**. Ваша первостепенная цель — понять, какие последствия вызовут те или иные Ваши действия. Не проще ли принять и решить проблему сейчас, чем откладывать ее на потом? Не легче ли поработать над собой сейчас, чем потом пожинать плоды своих неправильных действий и решений? Чаше задавайте себе подобные вопросы, и тогда разовьете в себе навык дальновидности. Однако помните, что осознание негативных долгосрочных последствий не исключает возможных ошибок. И если Вы все-таки допустили какую-либо оплошность, постарайтесь не думать, на что обрекли себя в будущем, иначе сделаете все еще хуже. Лучше стать внимательным к себе и продолжить проводить «работу над ошибками», не забывая применять изученные навыки, только в этом случае сможете побороть свои вредные привычки.

Навыки, которые позволяют добиться аналогичного положительного эффекта

Вернитесь к списку, который Вы составили в предыдущем упражнении при работе с желательными результатами Вашего проблемного пищевого поведения. Проанализируйте каждый свой приступ булимии; вспомните, что Вы почувствовали после него, и подберите себе соответствующие навыки, которые помогут добиться схожего позитивного эффекта. Используйте упражнение на воображение, о котором мы говорили ранее, чтобы закрепить свои умения. Дайте себе обещание применять их в следующий раз, когда окажетесь в подобной ситуации. На бумаге запишите навыки, которые помогут Вам добиться нужного результата.

Упражнение: Обезболивание «болевых точек»

Если Вы освоили навык управления эмоциями и обрели внутреннюю гармонию, тогда Вам будет легко бороться и с собственными «болевыми точками». Когда Вы выясните, к чему болезненно восприимчивы, определите, какой психологический навык/навыки будут

особенно действенны. Не мешает составить план и пользоваться соответствующими приемами как можно чаще (желательно каждый день). Если Вы забыли, как их применять и в чем они заключаются, внимательно перечитайте Главу 6.

Составьте план, предусмотрите возможные сложности в его исполнении, следуйте ему!

На данном этапе нашей работы Вам будет полезно подсчитать свои поведенческие нарушения, которые Вы обнаружили у себя, а также навыки, которые выбрали для их устранения. Конечно, Вы уже хорошо потрудились, но составление подобного списка только закрепит Ваши умения и знания, приобретенные в рамках работы с настоящим пособием. Перечислите свои проблемы и под каждой из них напишите тот навык, который считаете наиболее эффективным для избавления от них. Запишите их на отдельном листке бумаги.

Вы практически закончили свой анализ. Присмотритесь к составленному списку проблем и навыков. Что может мешать Вам в применении на практике Ваших умений? Вот несколько возможных факторов, которые могут вызвать у Вас затруднения в применении того или иного навыка:

1. Невозможность вспомнить в критической ситуации то, что Вы собирались делать;
2. Нежелание использовать навыки, когда это требуется;
3. Помеха со стороны других людей (например, они могут сознательно или бессознательно подталкивать к возникновению очередного приступа булимии или ругать Вас за применение тех или иных навыков).

В конце Вашего списка распишите свои действия на тот случай, если «что-то пойдет не так». Ниже приведен перечень советов, благодаря которым Вы сможете ликвидировать осложняющие факторы.

Забывчивость

- Как можно чаще используйте этот план.
- Куда бы Вы ни пошли, берите копию Вашего плана с собой, чтобы заглянуть в него в любой момент при необходимости.
- Всячески напоминайте себе о плане: завяжите узелок на память, наденьте непривычный Вам аксессуар, который должен будет напоминать о нем, или выберите кодовое слово, при упоминании которого Вы вспомните, что собирались сделать и т.д.

Чужое вмешательство

- Используйте навыки межличностного общения, чтобы попросить людей о помощи. Попросите их не только поощрять Вас в применении приобретенных навыков, но и не провоцировать возникновение проблемных для Вас ситуаций.
- Используйте собственное СОЦИАЛЬНОЕ мышление, чтобы лучше понять свои приоритеты. Например, цели межличностных отношений всегда выше, чем отношение других людей к Вам.

Дайте себе обязательство

Если Вы дошли до этой страницы настоящего пособия, то определенно взяли на себя обязательство побороть свою болезнь. Возможно, Вы не работали над каждым упражнением, описанным в книге, но очевидно, что поставили себе задачу работать над собой и своим пищевым поведением. Взятие обязательства — важный шаг, сделав который, можно пройти половину пути. Как мы уже писали в Главе 3, можно научиться очищать свой разум от отрицательных эмоций и помнить, что план, который Вы самостоятельно составили, является неотъемлемой частью Вашей цели — вылечиться. Вероятно, Вам уже не терпится экспериментальным путем выявить плюсы и минусы проработанного сценария и определить, какие из указанных решений работают, а какие нет.

А сейчас дайте себе обещание, что Вы во что бы то ни стало будете придерживаться своего плана. Вы можете тихо сказать себе следующее: «Я беру перед собой обязательство следовать моему плану». Но все же будет эффективнее, если Вы громко произнесете эту фразу или запишите ее в своем ежедневнике. Есть еще один способ мотивировать себя на исполнение задуманного плана — публично пообещать, что Вы будете его придерживаться: чем больше людей услышат, тем меньше шансов свернуть с намеченного пути. И пусть это будут люди, которым Вы доверяете, кто будет поддерживать в этом начинании. Вы отнюдь не обязаны сообщать близким все подробности своего плана, но было бы хорошо, если бы они о нем знали. Подобная методика может показаться сложной, но Вы должны быть готовы сделать все возможное, чтобы встать на путь выздоровления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящей главе мы рассмотрели, как зачастую собственное восприятие реальности влияет на наше пищевое поведение. После определения решений выявленных проблем мы также обсудили, как усилить желание измениться ради лучшего будущего, как продолжать работу над собой, как взять свою жизнь в собственные руки и улучшить ее. Это был долгий и скрупулезный процесс, и мы надеемся, что предоставленный нами материал поможет в дальнейшей работе по избавлению от булимии.

У процесса выздоровления есть как положительные, так и отрицательные стороны. Поскольку булимия является сложной проблемой, то вполне вероятно, что Вам понадобится много времени, чтобы решить ее. Будьте терпимы по отношению к себе и всегда находите силы продолжать борьбу, даже если ничего не будет получаться. Не унывайте! Чем больше Вы работаете над собой, тем лучше понимаете собственное «Я», тем легче будет в дальнейшем. Перечитайте Главу 3, если не чувствуете достаточной мотивации что-либо поменять в своей жизни. Обращайте внимание на свои успехи в применении навыков и не стесняйтесь хвалить себя за них!

В следующих двух главах мы научимся справляться с повторным возникновением приступов булимии и изучим новые упражнения, которые могут лучше понять себя и разобраться в своих проблемах.

ГЛАВА 10

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.

КАК СПРАВИТЬСЯ С РЕЦИДИВОМ

Теперь, когда Вы научились использовать основные навыки диалектической поведенческой терапии, что может заставить Вас продолжать свой путь к выздоровлению, несмотря на то, что хочется все бросить?

В данной главе содержится информация, как составить план модели здорового пищевого поведения, а также как справиться с повторными приступами и найти в себе силы возобновить лечение. Запомните, у любого человека, больного булимией, случаются срывы. Ваша главная задача — принять их как данность или как определенный этап, который так или иначе нужно будет пройти.

Поддержание здорового питания

Первое, что поможет избавиться от повторного возникновения приступов булимии — привычка правильно питаться. В Главе 6 упоминается, что самым полезным считается сбалансированное и разделенное на 4 приема в день питание. Если же со времени последнего приема пищи прошло более 4 часов, то обязательства перед собственным организмом не были выполнены. Таким образом, увеличивается риск, что «голодовка» отзовется бурей негативных мыслей и эмоций. Важно понять, что если не придерживаться здорового и сбалансированного питания, то можно самому подтолкнуть себя к усугублению уже существующей проблемы и позволить Эду взять над собой контроль! Даже когда по истечении 4 часов Вы не чувствуете голод, организм все равно терпит определенные энергетические потери, которые после могут перерасти в нежелательные последствия. Кроме того, не забывайте, что голод — одно из самых сильных человеческих чувств, которое способно лишить нас возможности мыслить объективно, и вот уже противный голосок Эда буквально приказывает Вам съесть все, что сможете найти. Будет полезно подумать над цитатой из третьей строфы поэмы Порши Нельсон (см. Главу 3):

«Я иду по той же улице. На моем пути глубокая яма. Я вижу ее. И все же падаю в нее — это уже привычка. Но мои глаза широко открыты. Я знаю, где нахожусь. Я знаю, как я сюда попала, И я быстро выбираюсь из нее».

Как только Вы смиритесь с неизбежностью рецидивов и научитесь распознавать, где сознание Эда, а где собственные мысли, то сможете снова приступить к применению изученных навыков. Вы сможете научиться одновременно уделять внимание как

тренировке своих умений, так и поддержанию здорового питания, поскольку именно такой альянс поможет победить болезнь.

Упражнение: Оцените качество и количество приемов пищи

Прежде чем перейти к изучению данной главы, нам следует определить, какой пищевой модели поведения на данный момент Вы придерживаетесь. Информация, которую Вы получите, ответив на следующие вопросы, поможет при работе с настоящей главой.

Сколько раз в день Вы едите? _____

Съели ли Вы что-нибудь питательное за последние 3–4 часа?

Чем больше Вы знаете о диетическом питании, тем лучше. Для разработки правильного и эффективного плана потребуется пищевой дневник, который мы составляли в Главе 6. Также полезно хотя бы раз проконсультироваться с квалифицированным специалистом, имеющим опыт работы с расстройствами пищевого поведения. Вероятно, Вы сразу прочувствуете разницу между словами диетолога и словами Эда. Кроме того, следует составить такой рацион, который бы по калорийности полностью покрывал суточные энергозатраты. Другими словами, с увеличением количества физических упражнений Вы должны повысить количество потребляемых калорий. Уделите этому достаточное внимание, чтобы корректно поддерживать работу организма.

Так, общая калорийность пищи, которую за день съедал Майкл Фелпс (участник Олимпиады-2008) составляла 12 000 калорий! Да, цифра кажется огромной, но только представьте, сколько калорий спортсмен сжигал за день в ходе изнурительных тренировок. Впрочем, не думайте, что мы призываем следовать примеру Майкла. Просто наглядно показываем, как важно сохранять энергетический баланс.

В ходе борьбы с булимией может возникнуть чувство, что организм не нуждается в пище. Эд, к примеру, скажет Вам, что есть вовсе не обязательно (как будто принятие пищи является признаком слабости). Однако не следует поддаваться подобным мыслям, убеждениям и верить мифам. Прежде всего, примите тот факт, что Вы — ЧЕЛОВЕК. А как существо разумное должны в полной мере заботиться о своем теле, поддерживать жизненную энергию, чтобы вести полноценный образ жизни. Следует вернуть себе возможность мыслить объективно и не верить ложным доводам Эда.

Помимо принятия своего собственного тела и уважения его нужд, можно научиться уважать и саму пищу в целом. Больные булимией часто смотрят на еду как на заклятого врага. Но еда — не враг и не проблема, а жизненная необходимость, и часть проблемы состоит в страхе перед едой, с которой, как Вам кажется, Вы «боролись». Помните, что пища поддерживает нормальное функционирование организма, а потому отказываться от нее как минимум неразумно. Разделение еды на «хорошую» или «плохую» также обрекает человека

на неверное пищевое поведение. Если будете пытаться избегать «плохой», на Ваш взгляд, пищи, то рано или поздно почувствуете себя обделенным. Чувство того, что ты в чем-то себя ограничиваешь, обычно и приводит к злоупотреблению «запрещенной» едой, что усугубляет проблему нарушения пищевого поведения. Нужно понять, что еда бывает либо более, либо менее обогащенной питательными веществами, и на этом основании составлять свой рацион.

Как справиться с рецидивом

Рациональная часть Вашего мозга соглашается с той мыслью, что поддерживать здоровое и сбалансированное питание не только следует, но и необходимо. Особенно важно его придерживаться, когда Эд призывает вернуться к старым пищевым привычкам. При возникновении подобных соблазнов Вы замечаете, как мысли и чувства словно сплываются против Вас и Вашего благополучия. Они буквально пытаются заставить Вас забыть о главной цели — жизни без булимии. Признайте необходимость дать отпор им и Эду, который нашептывает пойти на кухню и наесться до отвала, хотя Вы в действительности не голодны. Дайте себе шанс на лучшее будущее.

Итак, что Вы делаете, если у Вас срыв? Как Вы справляетесь, не теряя надежду на выздоровление? Вы можете иногда почувствовать себя безнадежной или разочарованной, потому что очень хочется, чтобы все изменилось уже завтра. При этом важно помнить, что изменения происходят медленно — но они действительно происходят до тех пор, пока Вы остаетесь преданными лечению и готовыми вернуться на правильный путь, когда Вы подкальзываетесь. Когда Вы пытаетесь справиться с булимией, одно из основных препятствий - ощущение безнадежности. Важно осознавать безнадежность как эмоцию. Интенсивность этой эмоции может заставить Вас полагать, что Ваша ситуация действительно безнадежна. Очень важно, чтобы Вы увидели это, как Эмоциональный Разум. Когда Вы видите безнадежность, как эмоцию, а не как факт Вашей жизни, то Вы можете использовать навыки, чтобы отрегулировать эту эмоцию и изменить свое поведение.

Елена страдала от раннего пробуждения из-за продолжительных стрессовых ситуаций (она часто просыпалась в 4 часа утра и больше не могла заснуть). Взявшись за тренировку навыков осознанности, она начала считать свои вдохи и выдохи, чтобы расслабиться, и снова заснуть. Однако под влиянием бессонницы и злости на себя из-за того, что она не могла уснуть, у нее появлялись мысли "Это просто не работает", "У меня не получается". Лена отреагировала на свои мысли так, будто они являлись фактами и сдалась. Как только она сдалась эти мысли тут же стали фактом - навыки осознанности не сработали. Такая цепочка мыслей, эмоций и действий привела к закреплению ее уверенности в том, что осознанность не может ей помочь. Но однажды, когда она рассказывала кому-то про ДПТ, на ее осенило. Елена, наконец-то, осознала, что считая свои вдохи и выдохи, она могла распознавать и просто наблюдать за своими мыслями,

даже за той, что "Осознанность не помогает" и это помогает их отпустить, дать им пройти. В следующий раз, когда она вновь проснулась с мыслью «это никогда не кончится», она решила, что будет считать до тех самых пор, пока ей не придется вставать. Елена упорно продолжала это делать, наблюдая безоценочно свои пессимистичные мысли и давая им пройти. Следующее, что она осознала — это то, что просыпается со звонком будильника.

Вы можете проделать то же самое с выздоровлением и рецидивом. Вы можете просто замечать эти мысли - “DBT не работает”, или “Я не могу сделать это”, и чувство безнадежности. И тогда Вы можете возвращать свое внимание к своему обязательству использовать навыки и строить жизнь, которая стоит того, чтобы жить. Если Вы сдаетесь, потому что Вы думаете, что не можете сделать этого, Ваша мысль становится сбывающимся пророчеством. Это только приводит к большему количеству безнадежности. Вместо этого Вы можете перенаправить свое внимание и использовать свои навыки. Давайте посмотрим на то, что Аня думает об этом процессе сегодня.

У меня все еще есть этот сценарий Эда, в котором он мне говорит, - “Ты можешь остановиться после этого эпизода” и так далее. Эд говорил это в течение многих лет. Я должна работать над созданием ответа, который я могу использовать, когда Эд врывается в мое сознание. Возможно, я могу сначала только обнаружить этот его трюк. Возможно, это происходило бы примерно так:

Эд: Ты можешь один разок сейчас переест и вырвать, а потом я уйду навсегда.

Аня: Я не должна даже говорить с тобой, потому что я знаю что все, что ты говоришь это ложь. И я обещаю это не проверять.

Эд: Да ты попробуй! Разве ты не хочешь чувствовать себя лучше? Ты можешь потом использовать свои навыки — а сейчас используй меня.

Аня: это помогает только ненадолго, я не могу это использовать всегда, если я хочу иметь здоровую жизнь. Сегодня я слышу, что это говоришь ты, и еще я знаю, что ты - лгун и ловкий обманщик. Наши отношения - это не здоровье. Убирайся вон!

Аня замечает отверстие в тротуаре, и она принимает решение, в тот момент обойти вокруг отверстия. Она знает, что находится в эмоциональном состоянии ума, и она знает, что не принимает здоровые решения, когда она эмоциональна (иначе она падала бы в яму). Она замечает и придерживается долгосрочной цели, она перенаправляет свое внимание от лжи сознания Эда (обходит вокруг ямы). Важно помнить, что это не ошибка или срыв не дают Вам приблизиться к мудрой цели и выбраться из ямы; это Ваша реакция на них. Если Вы сдаетесь, то срыв продолжается и становится хуже. Если Вы принимаете ошибку или срыв, то можете их увидеть и провести поиск решений задач, чтобы выбраться из ямы.

Можно заметить, что когда Вы действуете из Эмоционального Разума, это приводит к последствиям, которые только облегчают верить им еще больше в следующий раз. Если Ваша уверенность в этом будет сильнее, Вы, еще более вероятно, будете действовать так,

чтобы получить их вновь и Вы верите им еще больше. В конечном счете Вы действуете так, что Вы становитесь уверены в том, что эти мысли верны. Таким образом, что Вы делаете, когда Вы уже начали опираться на вызванные Эмоциональным Разумом мысли и убеждения и неумышленно превращаете их в факт, действуя под их влиянием? Ниже Вы можете записать мысли Эда, под влиянием которых Вы действуете. Это может помочь Вам лучше помнить о них, когда они появляются. Вы сможете тогда быть более осознанными, чтобы противостоять этим мыслям и не действовать под их влиянием. Чем чаще Вы в состоянии не действовать под влиянием этих мыслей и убеждений, тем больше Вы видите, что они не являются фактами. Чем больше Вы можете увидеть, что они не являются фактами, тем больше Вы будете в состоянии распознать, как часто эти мысли и убеждения не были доказаны.

Упражнение: От мыслей к действиям

Запишите несколько мыслей или утверждений Эда, которые побуждают Вас придерживаться неэффективной модели пищевого поведения. Если Вы не совсем понимаете, что конкретно от Вас требуется, взгляните на утверждения Ани, представленные ниже.

- Если я съем один кекс, то не удержусь и съем все.
- Если я пойду в ресторан, мне непременно следует заказать маленькую порцию, иначе я потеряю контроль над собой.
- Если я пропустила тренировку, то мне нужно что-нибудь съесть, чтобы не чувствовать себя виноватой.
- Если что-то идет не по плану, мне нужно поесть, чтобы смириться с этим.
- Если мне предстоит сдавать экзамен или писать тест, мне нужно будет много съесть, чтобы справиться с волнением.
- Если я хочу пройти собеседование без лишних нервов, я должна поесть. Чем больше, тем лучше.
- Если дома сломался кран в ванной, надо успокоить себя при помощи еды.
- Если мне нужна помощь, я не буду о ней кого-либо просить, я должна справляться со всем в одиночку.
- Если я попробую что-нибудь новое, я не смогу контролировать свой аппетит и съем все.
- Если у меня что-то не получается, мне опять-таки нужно поесть.

А теперь запишите свои собственные мысли и убеждения:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Вы можете осознать, насколько огромно то влияние, которое мысли и убеждения оказывают на Вашу жизнь. Поэтому уделяйте им достаточное внимание и не забывайте их корректировать. Как сделать это эффективнее, мы рассмотрим в следующем разделе, в котором речь пойдет о правильной расстановке акцентов.

Переключение внимания

Важно понимать, что все мы люди, а не роботы, что наше внимание в силу особенностей человеческой психики приковано чаще всего к негативным аспектам нашей жизни, а не к положительным. Ведущий специалист в области японской психологии Грег Креч считает, что у каждого человека есть естественная склонность уделять больше внимания неприятным мыслям и событиям, чем действительно важным (2007). Если

чувствуете, что Эд берет верх над Вашим разумом, то задумайтесь, где Вы находитесь, что делаете и какова Ваша цель. Это поможет Вам эффективно переключить свое внимание (например, с недавно потерянной перчатки на запах цветов с клумбы неподалеку). Таблица, составленная Кречем, наглядно показывает, как смещается центр нашего внимания.

Естественное смещение внимания

От:	По направлению к:
Настоящего момента	Моим чувствам и мыслям
Моего окружения	Моему прошлому
Того, что я делаю	Моему будущему
Того, как относятся ко мне	Моему мнению, как должны вести себя другие люди
окружающие	Моим проблемам
Неудобств, которые я причиняю	Боли в моем теле
другим людям	

Примечание. Грег Креч, *ToDo Institute*, 2007.

Когда Ваше внимание сосредоточено на мыслях и чувствах, на страхе перед будущим или сожалениях о прошлом, Вы не можете жить и наслаждаться настоящим моментом и окружающим миром. Если Вы акцентируете внимание на том, что окружающие люди ведут себя неправильно по отношению к Вам, то опять же загоняете себя в тупик, поскольку не можете изменить их. Если Вы придаете слишком большое значение собственным нуждам и ощущениям, то не можете в полной мере осознать, как сильно переживают за Вас близкие и родные. Куда эффективнее думать о том, что Вы делаете сейчас, как собственное поведение помогает приблизиться к поставленной цели. А сейчас проделайте следующее упражнение, чтобы понять, как эффективно сместить центр Вашего внимания.

Упражнение: На что обращено Ваше внимание?

Запишите свои мысли о каждом из перечисленных объектов внимания. Какие у Вас на данный момент мысли и чувства?_____

Что Вы думаете о Вашем прошлом? (Прошлое может быть как близким — 5 минут назад, так и отдаленным — 5 лет назад) _____

Что Вы думаете о Вашем будущем? (Будущее может быть как далеким, так и ближайшим) _____

Как, на Ваш взгляд, окружающие люди должны себя вести по отношению к Вам? Должны ли они делать что-то для Вас? _____

На каких проблемах Вы сейчас сосредоточены? _____

Болит ли у Вас что-нибудь? Если да, то где? Как много внимания Вы уделяете этой боли? _____

Какие у Вас в данный момент желания и потребности? _____

Когда стало понятно, на чем Вы ранее акцентировали внимание, ответьте на следующие вопросы и подумайте, как правильно его перенаправить.

Что происходит в настоящий момент? Что Вас окружает? Где Вы находитесь? Сконцентрируйтесь на своих чувствах. Что Вы видите, слышите, чувствуете? Как ощущаете запах? _____

Что Вы делаете? Что Вам нужно сделать, чтобы начать работать над своими проблемами? Какие навыки Вы будете использовать? _____

Чувствуете ли Вы поддержку со стороны окружающих? Кто Вас поддерживает? Подумайте о том, сколько заботы и поддержки дарят Вам близкие люди. Поддерживает ли Вас кто-то материально? Если Вы не чувствуете поддержки с чьей-либо стороны, как Вы думаете, есть ли вероятность, что Вам ее все же оказывают, но не в той форме, в которой Вам хотелось бы? (Например, Вам необходим разговор по душам, а вместо этого Вам предлагают деньги) _____

Теперь, когда Вы можете отличить мысли Эда от своих собственных, Вы начинаете понимать, как часто Ваше внимание акцентируется на неприятных вещах (что вполне

нормально, ведь Вы человек). Что могло бы Вам помешать преодолеть срыв? Чтобы быть в состоянии переместить Ваше внимание в другую сторону от мышления Эда и его убеждений, Вы должны быть готовы сделать усилие, которое позволило бы Вам использовать свои навыки, чтобы сделать так.

Что заставляет Вас падать в ту же яму?

Доктор Марша Линехан в своем «Руководстве по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности» (1993) обсуждает разницу между людьми, которые «хотят», и людьми, которые «хотели бы». Она описывает "быть готовым", как выполнение того, что необходимо, чтобы быть эффективным, слушая свой Мудрый Разум. Она описывает "быть упертым", как “не делать ничего, сдаваться, делать не то, что действительно работает, пытаюсь все контролировать и отказываясь принимать настоящий момент” (177). Теперь проверьте свои способы, которыми Вы склонны уперто попадать в привычную яму расстройства пищевого поведения:

- Принятие решений в Эмоционально Разуме
- Принятие решений в состоянии недосыпа
- Принятие решений на голодный желудок
- Принятие решений, когда _____

Принимая эти решения Вы вложились в определенные мысли и убеждения, и действуете так, как будто они верны. Если Вы действуете так, как будто эти мысли и убеждения основаны на истине, то они становятся преднамеренной правдой. Вот несколько примеров этих мыслей или убеждений. Проверьте, что встречается у Вас чаще:

1. Я отказываюсь верить, что смогу справиться с ситуацией.
 2. Я верю, что рано или поздно перестану бороться с Эдом, потому что он сильнее меня.
 3. Я считаю, что Эд умнее меня и лучше знает, что мне нужно.
 4. Другое _____
-
-

Как Вы можете ясно увидеть, действовать согласно этим саморазрушительным мыслям это значит превращать их из спровоцированных эмоциями мыслей в реальные факты.

Если Вы сможете научиться замечать, как Вы уперто падаете в яму, то Вы сможете научиться распознавать эту яму в настоящем моменте и более осознанно делать выбор, чтобы не принять любые другие решения, пока Вы не вернулись в Мудрый Разум. Вы сможете с готовностью перенаправить свое внимание назад к использованию Ваших навыков вместо того, чтобы использовать свое расстройство пищевого поведения.

Но что происходит, если Вы обучаетесь способам, которыми Вы уперто падаете в яму РПП и затем сознательно и уперто принимаете решение продолжить падать в эту яму? Если

это происходит, Вы должны вновь исследовать свою приверженность выздоровлению — к созданию жизни, которая стоит того, чтобы жить, жизнь без мышления Эда, которое постоянно мучает Вас. Вы можете сделать копию упражнения ниже и повесить на видном месте или положить его в кармане, чтобы иметь его под рукой, когда понадобится. Если Вам в голову приходит мысль использовать проблемное поведение, посмотрите на упражнение ниже.

Возвращение на путь восстановления

Ответьте на следующие вопросы:

Хотите ли Вы излечиться?

Да_____ Нет_____

Хотите ли Вы сделать собственную жизнь, стоящей того, чтобы жить?

Да_____ Нет_____

Если бы Вы ответили «да» на оба вопроса, то это происходило бы *прямо сейчас*. И это ложь, что Вы последний раз используете проблемное поведение. Каждый раз, каждый момент это еще один шанс взять на себя обязательство. Если вы сказали "нет", то проверьте в каком состоянии сейчас Ваш Разум и используйте навыки, чтобы вернуться в Мудрый Разум.

Когда находитесь в эмоциональном или рациональном Разуме, а не в Мудром, то Вы, скорее всего, стойко уперты. Если Вы обнаруживаете себя в таком состоянии разума, то спросите себя, чем это помогает Вам.

Вы, также скорее всего, уперты в своем расстройстве пищевого поведения, когда Вы находитесь в стрессовой ситуации. Этот стресс может быть о чем-то никак несвязанном с едой, весом или фигурой, или даже о нежелании признать, что у Вас есть расстройство пищевого поведения. Вспомните из главы 7, что у всех людей есть четыре основных варианта действий, когда они в стрессовой ситуации:

- Найти решение проблемы.
- Изменить свой взгляд на эту ситуацию.
- Ничего не делать и оставаться таким же несчастным, каким и был.
- Полностью принять то, что Вы не можете изменить, и начать менять то, что в Ваших силах.

Находить решение проблем означало бы тренировать недавно изученные навыки DBT так часто, чтобы, когда они Вам понадобятся, они были бы знакомы и эффективны. Изменение Вашей интерпретации ситуации означает признать, что Ваша текущая интерпретация поддерживает мышление Эда и думать о других возможных интерпретациях. Если Вы так срослись с мышлением Эда, что не можете предположить другие интерпретации, то начните с того, чтобы подумать о каких-то невероятных идеях. Вы можете даже начать с размышления о вещах, которые кажутся совсем глупыми, например “пришельцы из космоса прилетели на землю, чтобы это случилось”. Как только Вы начинаете обдумывать достаточно

нелепые идеи, некоторые более реалистичные идеи могут начать проходить Вам в голову. Например, если Вы обеспокоены тем, что у Вас расстройство пищевого поведения, Вы можете изменить свою интерпретацию, признав, что у Вас есть расстройство пищевого поведения и, что это не Ваша ошибка и не делает Вас плохим человеком — это просто - то, что случилось с Вами, и Вы можете освоить навыки, чтобы не участвовать в Вашем расстройстве пищевого поведения. Мы знаем, что падение или даже прыжки в ту же яму не дают ничего нового и означают, что Вы все еще продолжаете страдать. Четвертый вариант состоит в том, чтобы радикально принять то, что Вы не можете изменить (что у Вас есть расстройство пищевого поведения), и работать над изменением того, что Вы можете изменить (изучение и тренировка новых навыков, чтобы перестать участвовать в своем расстройстве пищевого поведения).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе Вы изучили, как разработать план поддержания более здорового пищевого поведения, и Вы увидели некоторые препятствия, которые могут возникнуть. Вы теперь понимаете, что срыв - это частое явление, связанное с изменениями в поведении, и это часть процесса выздоровления, когда речь идет о расстройствах пищевого поведения. Теперь, Вы можете больше знать о мыслях и убеждениях, которые могут стать сбывающимися пророчествами, и Вы можете признать свое естественно отвлекающееся внимание и приложить усилия, чтобы перенаправить его. Делая эти вещи, Вы можете поддержать свое обязательство использовать навыки DBT и выполнять все необходимое, чтобы создать жизнь, которая стоит того, чтобы жить. И Вы можете сделать это еще раз и еще раз.

ГЛАВА 11

ПРИМИРИТЬСЯ СО ВСЕМ

Вы дошли до конца пособия. Помните, что тот или иной приобретенный навык нужно *постоянно* практиковать. Если оттачивать изученные навыки изо дня в день, то вскоре Вы станете использовать их автоматически, даже не замечая этого. Вы многое узнали из пособия — как о самой булимии и ее симптомах, так и об эффективности диалектической поведенческой терапии в борьбе с ней. Во введении, где мы изучали основные принципы ДПТ, Вы познакомились с центральным понятием — диалектикой принятия и изменения, признали немаловажную роль эмоций и их непосредственное влияние на пищевое поведение. Благодаря методам терапии Мориты и Найкана Вы не только подготовились к изменениям в своей жизни, но и нашли силы менять себя и собственное поведение. В этом процессе Вы нашли свою мотивацию или цель, и Вы теперь понимаете, что наиболее эффективным является возвращаться к этой цели каждый раз, мгновение за мгновением. Вы признали важность акцентирования внимания не на переполняющих вас эмоциях и чувствах, а на основной задаче — вылечиться от булимии. Что немаловажно, Вы развили способность самостоятельно проводить поведенческий анализ и с его помощью находить причины расстройства пищевого поведения.

Работая с настоящим пособием, Вы изучили множество навыков ДПТ, признали важность каждого отдельного момента своей жизни, выработали умение осознавать, распознавать и контролировать собственные эмоции. Вы смирились с тем, что в нашей повседневной жизни суета и стресс неизбежны; приняли тот факт, что подчас изменить сложившуюся ситуацию невозможно, при этом можно поменять свое отношение к ней. Более того, узнали, как эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, применять те или иные навыки межличностного общения вместо того, чтобы глушить свои обиды и непонимание, используя для этого приступы перееданий или ограничивая себя в еде. Наконец, Вы узнали о принципах здорового питания, научились справляться с болезненными рецидивами и выяснили, как после срыва снова вернуться на путь выздоровления.

Как Вы видите из письма, которое наша пациентка Саша отправила своей подруге по электронной почте, она смогла применить на практике все изученные ею навыки.

Благодаря ДПТ я смогла совладать со своими чувствами, не опустошая при этом холодильник. Я научилась контролировать собственные эмоции и сохранять позитивное расположение духа на протяжении всего дня. ДПТ и навыки эффективного поведения в стрессовой ситуации помогли сохранять спокойствие, даже когда у меня возникали неприятные/болезненные ощущения (в те моменты мне буквально хотелось содрать с себя кожу).

В последний раз перед приступом булимии, когда я была в состоянии «да пошло оно все к черту», я сумела задать себе вопрос: «Сделает ли подобное поведение мою жизнь стоящей того, чтобы и дальше так жить?» Я не всегда задаю себе подобные вопросы, но

когда делаю это, мне становится легче разобраться в себе. Я пытаюсь отвлечь себя от навязчивой идеи наесться до отвала, а потом тут же очистить свой желудок от содержимого. Сейчас, когда я иду на поправку, я начинаю в полной мере осознавать, что мое злоупотребление едой было всего лишь тщетной попыткой отвлечься от собственных чувств/действий/мыслей.

Саша смогла разорвать замкнутый круг, связанный с булимией, когда осознала, что ее проблемное пищевое поведение превратилось в привычку. Как Вы видите из письма, Александра научилась распознавать, какой навык ДПТ стоит применять в той или иной ситуации. Более того, она признала важность каждого из них.

Отработка навыков

Отработка изученных навыков крайне важна, поэтому необходимо применять тот или иной прием хотя бы раз в день. Составьте план «тренировок», благодаря которому точно будете знать, какой навык вам нужно оттачивать в тот или иной день недели.

Для начала давайте поговорим об отработке *навыков осознанности*. Навыки *осознанности* и особенно принятие позиции «неосуждения» должны применяться каждый день, чтобы в дальнейшем можно было пользоваться ими без затруднения при первой же необходимости. Вы можете начать отработку Внимательности с ежедневного простого упражнения, которое займет всего несколько минут:

- сконцентрируйтесь на дыхании. Прочувствуйте сам процесс дыхания, как кислород наполняет легкие. Затем считайте: на вдохе — один, на выдохе — два. И так до десяти, стараясь одновременно быть внимательной к физическим ощущениям от дыхания.

Целесообразно взять за правило уделять этому упражнению хотя бы 5 минут каждый день. По истечении указанного времени Вы почувствуете, что собственные действия стали более осознанными, а мысли — спокойными. Также Вы можете выполнить упражнения тренировки Осознанности (см. Главу 5).

Как только Вы определили, каким образом будете практиковать навыки осознанности, нужно составить дальнейший план и для других навыков ДПТ. При разработке плана учтите, что каждый день помимо навыков *осознанности* следует практиковать как минимум еще один. Помните, что чем больше Вы практикуетесь, тем ближе становится цель. Чтобы продолжать практиковаться и не забывать о своих *обязательствах*, следует разработать соответствующий план «тренировок». Начните систематически повторять упражнения, которые были представлены в предыдущих главах. Как только Вы в достаточной степени освоите нужный навык, то сможете в дальнейшем применять его без каких-либо затруднений. Но кроме выполнения указанных в плане упражнений, Вам также следует применять те, или иные навыки непосредственно в повседневной жизни.

Осознанность

- Наблюдать
- Описывать
- Участвовать
- Безоценочно
- Однонаправленно
- Эффективно
- Мудрый Разум

Регуляция эмоций

- Интерпретация собственных эмоций
- Возвращение в настоящий момент
- Распознавание собственных эмоций
- Забота о психологическом балансе:

— еда;

— сон;

— болезнь или боль;

— использование изменяющих сознание веществ

Навыки регулирования эмоций

- Проверка фактов
- Осознанность к текущим эмоциям
- Осознание тревожных мыслей
- Ощущение краткосрочных положительных эмоций
- Создание долгосрочных позитивных эмоций
- Отказ от мимолетных удовольствий для достижения долгосрочного позитивного эффекта в будущем
- Выполнение действий, противоположных эмоционально мотивированным побуждениям

Совладание со стрессом

- Мастерство отвлекаться от стрессовой ситуации:

— акцентирование внимания на важных делах;

— акцентирование внимания на других людях;

— акцентирование внимания на сильных ощущениях;

— акцентирование внимания на самоподдержке

- Умение успокаивать себя при помощи зрения, слуха, обоняния или тактильных ощущений
- Совладание со стрессовой ситуацией при помощи переноса внимания на другой

объект/ явление

- Совладание со стрессовой ситуацией при помощи фокусировки на ценностях
- Совладание со стрессовой ситуацией при помощи фокусировки на настоящем моменте
- Радикальное Принятие

Навыки Общения

- Поиск баланса: ЖИЗН(ь).
- СОЦИальное мышление
- Какова Ваша цель?
- Какие чувства Вы хотите вызвать у окружающих людей?
- Какие чувства Вы хотите вызывать у самого себя?

Навыки по достижению целей межличностного общения

- Навыки асертивности:

— объяснение;
— уважение и самоуважение;
— вознаграждение

- Навыки ответной реакции

— уверенность в себе;
— стойкость;
— принятие частичной правоты оппонента;
— умение вести переговоры

Другие навыки общения

- Активное Слушание:

— выражение участия и заинтересованности;
— построение и поддержание здоровых отношений с самим собой.

План отработки навыков

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Отработка навыка осознанности и позиции «неосуждения »	Отработка навыка осознанности и позиции «неосужде ния»	Отработка навыка осознанно сти и позиции «неосужде ния»	Отработка навыка осознанно сти и позиции «неосужде ния»	Отработка навыка осознанно сти и позиции «неосужде ния»	Отработка навыка осознанно сти и позиции «неосужде ния»	Отработка навыка осознанности и позиции «неосужде ния»
Навыки, которые следует отработать	Навыки, которые следует отработать	Навыки, которые следует отрабо тать	Навыки, которые следует отрабо тать	Навыки, которые следует отработать	Навыки, которые следует отрабо тать	Навыки, которые следует отработать

После составления плана отработки необходимых навыков Вам предстоит составить еще один — на тот случай, если вдруг окажетесь в неконтролируемой стрессовой ситуации. Когда сильные эмоции начнут брать над вами верх и подталкивать к очередному приступу булимии, Вы можете воспользоваться этим планом, чтобы своевременно применить необходимый навык.

Ваш план действий

На каком уровне готовности Вы находитесь? (Чтобы вспомнить о стадиях изменения, просмотрите Главу 3) _____

Какова Ваша цель? _____

Как Вы поступите, если почувствуете, что Вы находитесь в Эмоциональном Разуме? _____

Какие навыки осознанности Вы будете применять, чтобы вернуться к Мудрому Мышлению? _____

Распознали ли Вы свои модели пищевого поведения? Вы осознаете, что Ваше поведение было неэффективным? _____

Что Вы можете сделать по-другому в следующий раз? _____

Какие навыки Вы будете применять, если почувствуете, что находитесь в Эмоциональном Разуме?

Как Вы поступите, если окажетесь в стрессовой ситуации? Какие навыки ДПТ Вы примените, чтобы не сделать хуже? _____

Какие навыки по решению проблем межличностного общения Вы используете в случае их возникновения? _____

Что заставляет Вас продолжать борьбу с булимией в случае рецидива? _____

Используйте этот план действий, если находитесь в критическом эмоциональном состоянии и не можете мыслить разумно.

Дальнейшая помощь

Если после изучения данной книги Вы продолжаете безуспешно бороться с булимией, Вам следует обратиться за помощью к специалисту. Чтобы получить больше информации о диалектической поведенческой терапии, а также найти практикующих ее врачей, посетите сайт www.behavioraltech.org. Подробную информацию о том, как найти терапевта, который специализируется на расстройствах пищевого поведения, можно найти на следующих сайтах: Центр по предоставлению информации и помощи людям с расстройством пищевого поведения (www.edrefertal.com, www.something-fishy.org), Национальная ассоциация расстройств пищевого поведения (www.nationaleatingdisorders.org).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы понимаем, что использовать DBT, чтобы помочь в Вашей борьбе с булимией вовсе не просто. Это требует большой самоотдачи, времени и усилий. Мы знаем, что движение вперед может вызывать сильную тревогу и при этом мы уверены, что это стоит того. Подумайте обо всем - самоотдаче, времени и усилиях, которые Вы в сейчас отдаете Эду. Если Вы просто возьмете эту энергию и будете использовать ее для основных навыков DBT, Ваше расстройство пищевого поведения и выздоровление в конечном счете будут требовать все меньше и меньше времени и усилий. У Вас будет жизнь стоящая того, чтобы жить и Вы больше не будете тратить свое время и силы с Эдом. Читая эту книгу, занимая время, чтобы изучить понятия и навыки и, работая над тем, чтобы применить их в жизни, Вы сделали важные шаги вперед, взяли на себя ответственность за Ваше РПП и другие проблемы в Вашей жизни. Это уже, несомненно, было тяжелой работой. Скорее всего впереди также будет много сложной работы. Поэтому старайтесь, и Ваши старания обязательно будут вознаграждены. Не бойтесь возможных трудностей и продолжайте совершенствовать себя. Вы можете все и даже больше!