

УДК 159.92
ББК 88.52
ШЗЗ

Bona Lea Schwab
Das Anti-Grübel-Buch: Gedankenzähmen für Einsteiger

Copyright © 2017 Bona Lea Schwab
Illustrations: nice day for an illustration

Шваб, Бона Леа.
ШЗЗ Это просто невыносимо... Как укротить неприятные мысли и научиться радоваться каждому дню / Бона Леа Шваб ; [пер. с нем. М.Б. Клюшиной]. — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с. : ил. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-103988-2

Это просто невыносимо... Сколько можно это терпеть... Каждый день одно и то же... А так ли все плохо на самом деле? Иногда наши мысли кажутся очень реалистичными, но это всего лишь мысли. Немецкий психолог Бона Леа Шваб предлагает простые упражнения на каждый день, которые помогут укротить неприятные мысли, не париться по мелочам и достичь желаемого. Книгу можно прочитать от начала до конца, а можно выбрать те упражнения, которые вам нужны прямо сейчас.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-103988-2

© Клюшина М.Б., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Ненужные мысли счастье украдут,
Ненужные мысли с ума тебя сведут.
Ненужным мыслям включи красный свет,
Ненужным мыслям скажи: «Нет, нет, нет!»

*«Ласси Зингерс»¹
С любезного согласия
Фанни ван Даннен*

¹ Die Lassie Singers (нем.) — берлинская инди-поп-группа, игравшая с 1988 по 1998 год.

Содержание

Предисловие. От круговорота мыслей к их укрощению 9

ЧАСТЬ 1. В КАРУСЕЛИ МЫСЛЕЙ

Основная роль мыслей 15

Мысли рождают эмоции 18

Деструктивные мысли и к чему они приводят 20

Когнитивные искажения и негативный эффект 25

Примеры деструктивного мышления 29

Последствия 34

Преобразование мыслей 35

Вывод 36

ЧАСТЬ 2. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИВЫЧКИ МЫСЛИТЬ ДЕСТРУКТИВНО

Упражнение 1. «Инвентаризация» 39

Упражнение 2. Волшебный вопрос 43

Упражнение 3. Скажи мыслям «Стоп!» 44

Упражнение 4. «Переключение» 46

Упражнение 5. Тренировка осознанности 47

Упражнение 6. «Тренировка гибкости» 51

Упражнение 7. Пауза на «стуле размышлений» 53

Упражнение 8. «Дистанцирование» 55

Вывод 59

ЧАСТЬ 3. РАЗРЕШЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ

Обозначить конфликт 63

Классифицировать конфликт 65

Конфронтация вместо изоляции	67
Прыжок в ледяную воду	69
Упражнение. Системное решение проблемы	71
Действуйте, даже если нельзя повлиять на ситуацию	78
Принятие	80
Три стороны одной медали	81
Способы справиться с отрицательными эмоциями	83
Принятие решений	86
Дерево принятых решений	87
Возможности	90
Потребности	91
Упражнение. Сравнительный анализ «за» и «против»	94
«Беременность» на один день	96
Прочие рекомендации по принятию решения	98
Вывод	101

ЧАСТЬ 4. КОНСТРУКТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

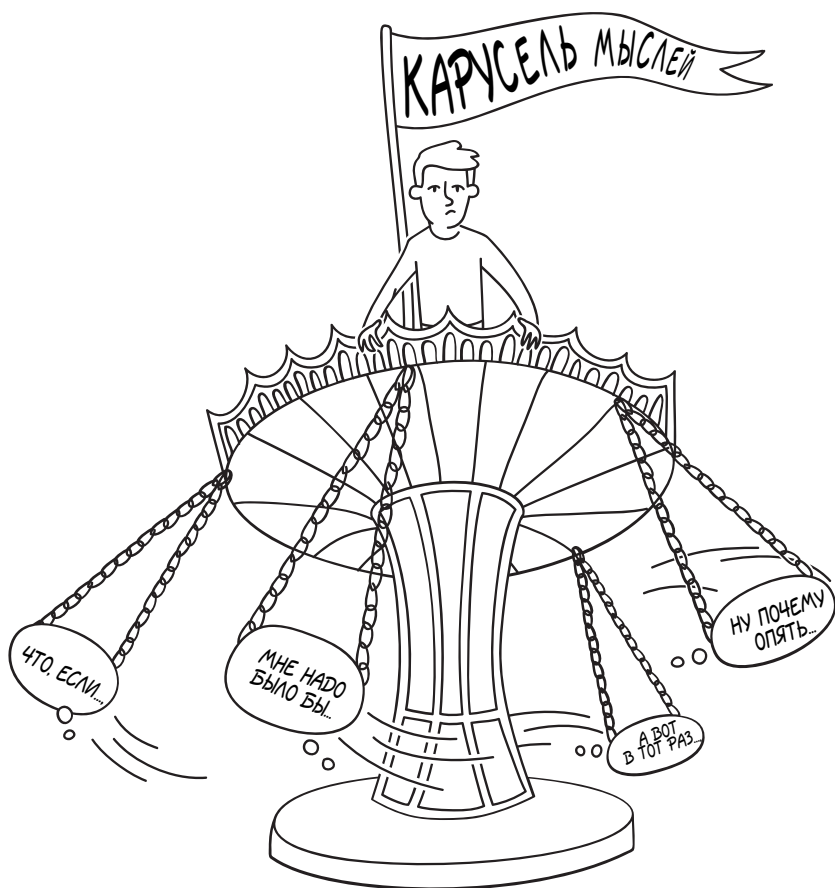
Совет 1. Берите тайм-аут	105
Совет 2. Анализируйте прожитый день	106
Совет 3. Осознайте собственные ценности	108
Совет 4. Станьте себе лучшим другом	110
Совет 5. Обретите внутреннюю уверенность	112
Совет 6. Помните о талантах людей, склонных к деструктивному мышлению	114
Заключение	116
Свойства деструктивных мыслей	118
Качества людей с деструктивным мышлением	119
Стратегии против деструктивных мыслей	120
Примечание	123
Литература	124

Предисловие

От круговорота мыслей к их укрощению

Каждый день мозг отправляет нас в путешествие, в ходе которого мы погружаемся в прошлое, представляем возможное будущее и сравниваем увиденное со своими ожиданиями. *Как это событие повлияет на мою жизнь? Как я себя чувствую? Как отношусь к важным для меня людям?* Мы за доли секунды проводим эти мыслительные эксперименты: анализируем опыт, наделяем его смыслом, думаем о нашем месте в мире, формулируем цели. Однако иногда эксперименты выходят из-под контроля, и мышление становится непродуктивным. Если дать волю бегущим по кругу мыслям, то мы окажемся в карусели неприятных размышлений, не понимая, как сюда попали.

Чаще всего мы попадаем в круговорот мыслей, когда негативно оцениваем себя или ситуацию, в которой оказались: «я неудачник», «весь мир настроен против меня». И вот мы сидим на карусели, в голове одни и те же мысли, из ушей валит дым. Сойти с нее можно лишь благодаря запланированной встрече, звонку телефона или невероятному усилию воли.



Когда наконец у нас это получается, то обнаруживается, что энергия закончилась, скорость мыслительных процессов замедлилась, а мы в растрепанных чувствах, напряжении и все с той же нерешенной проблемой.

Вы не одиноки, если замечаете, что регулярно катаетесь на этом аттракционе. Все временами размыш-

ляют ни о чем, потому что так работает мозг. С помощью внутренних диалогов он пытается разобраться с ситуациями, происходящими в жизни. И проблема не в том, что мы слышим свои мысли. Наоборот, умение к ним прислушиваться — это полезный навык, который помогает понять их пользу в достижении поставленных целей. Проблема — в той части мира мыслей, которая мутит воду и мешает смотреть на происходящее ясно. Поэтому я предлагаю вам с этим разобраться.

Первая часть под названием **«В карусели мыслей»** расскажет об основах: для чего нужны мысли, какие мысли считаются деструктивными и как они влияют на нашу жизнь? Цель главы — помочь вам стать более восприимчивым к мыслительным процессам, которые крадут энергию.

Вторая часть, **«Избавиться от привычки мыслить деструктивно»**, познакомит вас с техниками по борьбе с непродуктивным мышлением. Описываемые упражнения помогут замечать за собой привычку много и бесплодно думать и отучиться от нее.

Третья часть, **«Разрешение внутренних конфликтов»**, посвящена формированию новых привычек мышления. Упражнения из нее помогут эффективнее принимать решения.

А четвертая часть под названием **«Конструктивное мышление»** расскажет, как развить мышление в повседневной жизни, с помощью простых советов.

Книга «Прочь ненужные мысли» — это не просто инструкция по обращению с деструктивными мыслями. В ней я отвечаю на вопрос, как изменить привычный ход мыслей в сложных ситуациях, и делюсь четкими и понятными инструментами. Но изменят ли они вашу жизнь, зависит только от того, насколько сильно вы сами этого хотите. В книге много простых инструментов: читайте, применяйте, вдохновляйтесь. Но вместе с тем некоторые техники стоит разбирать с особым вниманием. Для удобства я указала примерное время для выполнения упражнений, чтобы вы смогли рассчитать свое время и силы на работу над ними.

Все, теперь приступайте к формированию новых привычек мышления. Позаботьтесь о себе и покажите своим мыслям, где раки зимуют.

*С наилучшими пожеланиями,
ваша Бона Леа Шваб
Штуттгарт, 27 августа 2017 г.*

ЧАСТЬ 1

В КАРУСЕЛИ МЫСЛЕЙ

Эта часть — теоретическая. Вначале она расскажет о важности мыслей для нашего опыта, затем — о механизме формирования деструктивного мышления.

Что именно происходит, когда мы поддаемся негативным мыслям? Почему мы начинаем думать непродуктивно? Как на нас влияют навязчивые идеи?

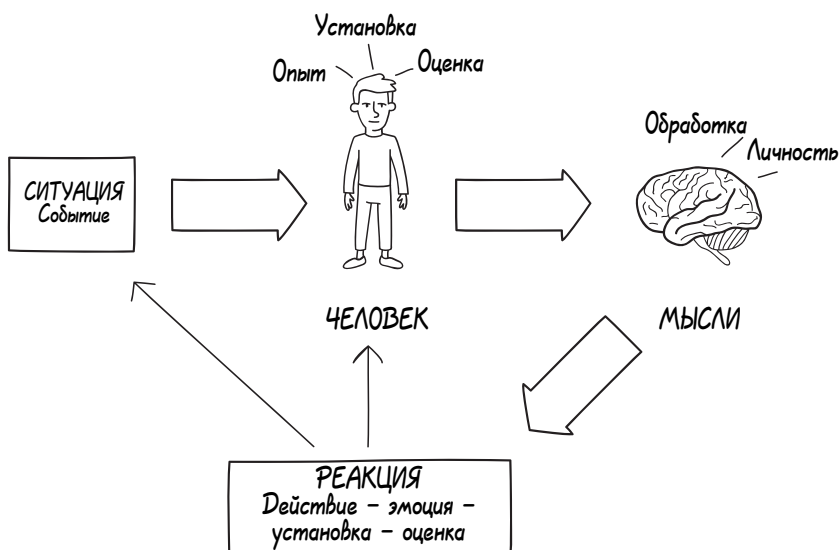


Основная роль мыслей

В повседневной жизни мы часто не понимаем, как мысли влияют на наш опыт и поведение. Допустим, происходит что-то непредвиденное. Мы торопимся на встречу и застреваем в пробке. Начальник предлагает выступить на совещании перед коллегами прямо сейчас и без подготовки. Кто-то грубит нам без всяких причин. В подобных ситуациях мы все ведем себя как привыкли: одни переживают из-за возможного опоздания, думают, чем не угодили начальнику, или хамят грубияну в ответ, а другие с умом пользуются временем в пробке и думают, что подарить имениннику, перекладывают ответственность за неподготовленное совещание на начальника и не обращают внимание на грубость. Реакции на события могут быть разными. Они связаны с жизненными обстоятельствами, индивидуальными особенностями человека и — ключевое — с закрепленными привычками мышления. Давайте посмотрим на простую модель, демонстрирующую мыслительный процесс.

Схематично она выглядит так: Происходит какая-то ситуация → Мы вспоминаем, как разбирались с ней раньше → Переносим имеющийся опыт на будущее → Действуем → Анализируем и думаем, как все прошло.

Проблема в том, что мы действуем на автомате, руководствуясь привычными моделями мышления. Наши ценности, склонности и предыдущий опыт влияют на то, что мы думаем о ситуации. Эти мысли, в свою очередь, влияют на наше состояние: эмоции, телесные реакции и следующее из этого поведение. А состояние снова влияет на мысли. Круг замкнулся, мы в плену.



То есть если вы раньше остро реагировали на хамство, то каждая похожая ситуация будет вызывать внутреннее раздражение, которое направит ваше восприятие на неприятные детали — и вы снова поступите так же, как и в прошлый раз.