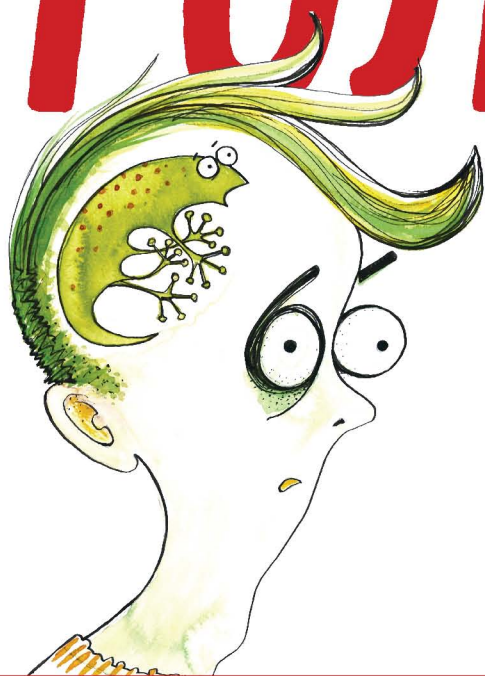


# ЯЩЕРИЦА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ



ЗАБАВНЫЕ  
КОМИКСЫ,

КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ  
ПОНЯТЬ СЕБЯ И ВСЕХ ВОКРУГ

ДАН КАЦ – психолог, психотерапевт  
ИВОНН СВЕННСОН – художник



# ЯЩЕРИЦА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ



ЗАБАВНЫЕ  
КОМИКСЫ,

КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ  
ПОНЯТЬ СЕБЯ И ВСЕХ ВОКРУГ



Москва  
2018

УДК 616.89  
ББК 56.14  
К30

Dan Katz  
THE LIZARD IN YOUR HEAD PSYCHOLOGY IN PICTURES

© 2017 Dan Katz

**Кац, Дан.**

К30 Ящерица в твоей голове. Забавные комиксы, которые помогут лучше понять себя и всех вокруг / Дан Кац : [пер. с англ. А. Карпухиной]. — Москва : Эксмо, 2018. — 104 с. : ил. — (Психология в комиксах).

ISBN 978-5-04-095039-3

У кого-то в голове внутренний критик, у кого-то – внутренний котик, а у кого-то – ящерица. Вот такой образ придумал шведский психолог и психотерапевт Дан Кац. В один прекрасный день он понял, что с помощью ярких метафор и забавных картинок у него получается легко и доступно объяснить пациентам суть проблемы, которая их волнует, и помочь им разобраться в себе. Так что если вас что-то тревожит, если вы закопались в глубинах своего «я», если вам не дает покоя ваша «ящерица», срочно читайте эту книгу, которая не только рассмешит и поднимет настроение, но и позволит посмотреть на свои проблемы со стороны, отпустить ситуацию и освободит от ненужного беспокойства.

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-095039-3

© Карпухина А., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018



## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Как все началось	11
О метафорах, картинках и контексте	16

### **ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ С МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ?**

Ящерица в голове	27
Прекрати играть в перетягивание веревки — просто отпусти ее	29
Нерешительный прыгун	31
Не думай о зеленых лягушках!	33
Смотреть страшный фильм с закрытыми глазами	35
На какую кнопку нажали в этот раз?	37
Я-большой и я-маленький	39

### **КОГДА ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, НЕ РАБОТАЕТ**

Взять кувалду побольше	43
«Я рисую только Арлекинов»	45
Ждать зеленого света, хотя светофор уже двадцать лет сломан	47
Собаки лучше всех!	49
Пора покончить с пинг-понгом!	51
Пользуемся тем, что есть	53

### **РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ**

Почему мне попался такой плохой тренер?	57
Дождь идет из-за плохой погоды	59
Не все смотрят недовольно	61
Прыгать, чтобы лев не пришел	63
Сдаюсь и выкурю всю пачку!	65
Как научиться ездить на велосипеде?	67

## **КАК МЫ ОБРАЩАЕМСЯ С ДРУГИМИ (И С СОБОЙ)**

- Постоянно критиковать любимого человека 71  
Сложно злиться, когда обнимаешься 73  
Чей ребенок? 75  
Почему ты уронила вазу? 77  
Прекрати бояться, иначе получишь! 79  
Виноваты ли цветы, что они вянут? 81

## **НАШ КРАТКОСРОЧНЫЙ МОЗГ**

- Сиди, и через неделю получишь косточку 85  
Катить снежный ком 87

## **О ЖИЗНИ**

- Зайцы в лодке 91  
Пьяница на празднике 93  
Жизнь в мыслях 95  
Устойчиво ли ты сидишь? 97  
История твоей жизни, в главных ролях — все остальные 99  
  
Откуда взялись метафоры 100  
Список литературы 101  
Благодарности 103

## ВСТУПЛЕНИЕ

Однажды на психологической конференции я рассказал коллеге, что работаю над книгой иллюстрированных метафор. Он воскликнул: «Метафоры? Ну, я для этого слишком приземленный человек!»

Метафоры — слова и выражения, используемые в переносном, образном значении, настолько привычны в нашей речи, что мой коллега сам не заметил, как воспользовался образом «приземленный человек», хотя земля тут совсем ни при чем. Как говорится, опять же метафорически: «Рыба не знает, что плавает в воде».

Метафоры окружают нас повсюду: у стола четыре «ноги», теннисист находится «на вершине» карьеры, артист «пробился» на сцену. Большинство лингвистов сходятся в том, что человеческий язык — а следовательно, большая часть человеческого мышления — в значительной степени метафоричен.

Моя клиническая практика и преподавание когнитивной поведенческой терапии в Стокгольмском университе-

те и Каролинском институте<sup>1</sup> убедили меня, что хороший психотерапевт должен быть хорошим учителем. Любая эффективная психотерапия включает в себя элементы обучения. Терапевту нужно уметь просто и понятно излагать научные знания о том, почему человек ведет себя так или иначе, почему мы подвержены тревоге и печали, что влияет на наше видение самих себя, других людей и жизни в целом.

Возможно, именно поэтому психологи всех времен пользовались метафорами. Иногда можно проследить, как на приводимые аналогии повлияла эпоха, в которой они возникли. Сто лет назад, когда электричество было новинкой, Фрейд описывал человеческую психику в терминах энергии и зарядов. Через столетие мы говорим, что мысли «обрабатываются» и «хранятся» — очевидно, под влиянием компьютерной революции. Мы пытаемся понять себя через призму знакомых вещей.

### Иллюстрированные метафоры

В этой книге я добавил к тексту еще одно измерение — картинки. Излишне доказывать, что правильно исполь-

зованные иллюстрации — отличный педагогический инструмент. Они повсеместно применяются в образова-

<sup>1</sup> Каролинский институт (Karolinska Institutet — швед.) — шведский медицинский университет, один из крупнейших в Европе. (Прим. ред.)

тельных целях, и для меня остается загадкой, почему это все еще редкость для терапевтов.

Мой интерес к иллюстрированным метафорам в психотерапии проявился уже во время психологической практики<sup>1</sup>, когда я добился успеха в нескольких клинических случаях благодаря нескольким простым рисункам. Чтобы описать реакцию человека на стресс, я рисовал зебр, которые боятся льва, и находил картинки с человеком на краю трамплина в ожидании, пока он «почувствует, что пришел момент прыгнуть» (это чувство может никогда не прийти, а прыгнуть можно и без него). Я собрал большую коллекцию метафор и попробовал проиллюстрировать их своими примитивными рисунками.

В 2003 году я опубликовал статью об иллюстрированных метафорах в журнале *Beteendeterapeuten*<sup>2</sup>.

Одна из иллюстраций к статье, «Нерешительный прыгун», стала очень популярна среди терапевтов этого направления и через несколько лет вышла за пределы мира психологов, попав в арсенал менее серьезных коучей. В 2013 году та же метафора в переработанном виде оказалась на обложке книги о детском страхе, выпущенной одним моим коллегой.

Одновременно с ростом моего интереса к применению иллюстраций в психотерапии в Швеции получила распространение новая форма когнитивно-поведенческой терапии. Этот метод называется «Терапия принятия и ответственности» (*Acceptance and Commitment Therapy — АСТ*)<sup>3</sup>, и в нем метафоры служат важной частью работы. Их часто применяют в форме записей и иллюстраций.

### Почему я написал эту книгу?

Во-первых, я хотел весело и необычно изложить полезные психологические знания. Полки ломятся от книг по популярной психологии, но, как правило, все их можно разделить на две категории.

➤ **В первую категорию** попадают бодрые книги о том, как быстро изменить свою жизнь, используя «приемы мышления» или докопавшись до какого-нибудь загадочного «внутреннего потенциала». Подоб-

<sup>1</sup> В Швеции, в отличие от России, психологи имеют право проводить психотерапию. Практический курс психотерапии включен в пятилетнюю программу обучения, и после окончания университета психолог должен пройти годовую психологическую практику с обязательной супервизией. Здесь идет речь об этом периоде работы. (Прим. пер.)

<sup>2</sup> *Beteendeterapeuten*, «Поведенческий терапевт», издается самым большим обществом когнитивно-поведенческих терапевтов Швеции. (Прим. пер.)

<sup>3</sup> Терапия принятия и ответственности (англ. — *Acceptance and Commitment Therapy*). (Прим. пер.)

ные сочинения написаны людьми, которые никогда нормально не изучали психологию, но, выйдя из собственного кризиса, решили, что нашли чудодейственное средство от всех проблем. Часто такие труды производят впечатление научно обоснованных, но на самом деле опираются на обычные заблуждения популярной психологии. Многие работы из этого списка совершенно бессмысленны, а иногда даже могут принести вред.

- **Ко второй категории** относятся книги по самопомощи, написанные довольно сухим языком, за авторством психологов или журналистов, проделавших серьезную работу по сбору материала. Чаще всего изложенное в них верно, но вряд ли может быть использовано в реальной жизни. Это не те книги, которые читают для удовольствия или листают из любопытства.

Таким образом, в теме существует серьезный пробел. Книги, которые легко читать, часто несерьезны, а иногда просто вредны. Солидные публикации, как правило, представляют собой окаменевшие руководства и успешно заменяют снотворное. Поэтому цель моей книги — сообщать научно обоснованные психологические знания легким, веселым и несложным способом: простыми иллюстрациями и короткими поясняющими текстами.

В книге тридцать две иллюстрации, образно отражающие ситуации, с которыми может столкнуться любой человек. Большинство из этих картинок возникли в ходе моей клинической практики, другие представляют собой иллюстрированные метафоры, принятые среди психологов или психотерапевтов. Поскольку мои изобразительные таланты довольно скромны, я прибег к помощи иллюстратора Ивонн Свенссон, которая чудесно преобразила мои неуклюжие эскизы.



### **Книгу можно читать двумя способами**

Я старался составить книгу так, чтобы она была доступна каждому, независимо от опыта. Мне хотелось сделать ее «предметом обсуждения» на каждом журнальном столике или даже «туалетным чтивом», чтобы люди могли за три минуты, открыв ее на любом месте, получить небольшую порцию жизненной мудрости. Вовсе не нужно читать все от корки до корки, вполне достаточно просмотра иллюстраций и коротеньких пояснений.

Для меня также очень важно снабдить моих коллег самым мощным, на мой взгляд, инструментом современной терапии — иллюстрированной метафорой.

*Стокгольм, январь 2017*

*Дан Кац,  
психолог, психотерапевт,  
супервизор когнитивно-  
поведенческой терапии*

## КАК ВСЕ НАЧАЛОСЬ

### «Э-э... Ящерица!»

В безликом стандартном кабинете государственной лечебницы передо мной сидела женщина средних лет. В ее глазах был вопрос. Я волновался. Я совсем недавно получил диплом психолога и только начал проходить практику в психиатрическом стационаре. Эта женщина была одной из моих первых клиентов<sup>1</sup>. Прождав больше года в очереди на психотерапию, она наконец встретилась с человеком, который наладит ее жизнь.

Три года назад она работала на небольшом заводе за двадцать километров от маленького городка в центральной Швеции, где родилась и жила с самого рождения. Ее жизнь была довольно безмятежной. Работа приносила ей вполне приличный доход и даже позволяла несколько раз в год делать приятные сюрпризы взрослым детям: выходные в столице с посещением фестиваля еды или рождественский ужин в ресторане городского отеля. Тихий мир с его маленькими радостями. Но три года назад в один зимний день все изменилось.

Она никогда не любила замкнутых пространств, и двадцатикилометро-

вый путь на работу в автобусе был ей неприятен. Особенно плохо — как в западнe — она чувствовала себя зимой, когда спертый воздух в салоне пропитывался запахом мокрой шерсти. Однажды утром, когда она не выспалась, дело не ограничилось легким дискомфортом. Это утро началось с ощущения, что она задыхается, тщетно пытаясь втянуть воздух в легкие. Голова кружилась все сильнее. Она не знала, что страшнее: упасть в обморок или сойти с ума? На первой же остановке где-то посреди сельской местности она выскочила и позвонила подруге, которая приехала и отвезла ее в поликлинику в родном городе. К тому моменту неприятные ощущения уже прошли, и женщину отпустили домой, посоветовав меньше волноваться.

После этого события ее самочувствие только ухудшалось. На нее нападала сильная тревога каждый раз, когда она попадала в ситуацию несвободы или утраты контроля. В ее жизни появлялись все новые и новые ограничения. После неприятного случая в автобусе она стала ездить на

<sup>1</sup> Этой клиентки на самом деле не существовало. Как профессиональный психолог, я не имею права рассказывать о клиентах так, чтобы их можно было узнать. Поэтому я создал собирательный образ, используя сотни случаев, с которыми я столкнулся во время работы в маленьком городке. Но был один клиент, для которого я впервые попробовал рисовать картинку. Спасибо ему, если он читает эти строки! (Прим. авт.)

работу на машине, но вскоре родился новый страх: а что, если она потеряет контроль за рулем? Через пару месяцев женщина могла только ходить пешком — в машине или в автобусе на нее нападали приступы удушья и утраты чувства реальности. Она ушла с работы и перестала встречаться с теми друзьями, до которых нельзя было дойти. О поездках в другие города не могло быть и речи. Ее финансовое положение пошатнулось, а личная жизнь разваливалась. Поскольку врач в поликлинике не нашел никаких проблем, связанных с физическим здоровьем, он выписал ей направление в психиатрический стационар.

Клиентка страдала одним из распространенных заболеваний тревожного спектра: паническим расстройством.

Если бы она обратилась за помощью лет двадцать назад, ее заболевание признали бы неизлечимым и могли предложить только транквилизаторы, вызывающие зависимость и притупляющие эмоции. Но теперь в системе здравоохранения наконец-то получили распространение психотерапевтические методы, например когнитивно-поведенческая терапия. К сожалению, в то время очень немногие психологи умели им пользо-

ваться<sup>1</sup>. Моей клиентке пришлось долго ждать лечения. Она слышала о существовании нового многообещающего метода и ухватилась за него, как утопающий за соломинку.

При паническом синдроме человек испытывает сильные приступы тревоги, страх потери сознания, остановки дыхания и полной утраты контроля. Он верит, что у него сейчас случится инфаркт, инсульт или внезапная утрата рассудка.

Но панические атаки сами по себе совершенно неопасны. Человек ошибочно интерпретирует некое ощущение в своем теле, как правило, вызванное стрессом: небольшую одышку, покалывание в груди или легкое головокружение. Эта неверная интерпретация вызывает страх, стресс усиливается, и вместе с ним усиливаются симптомы. Если это слу-



<sup>1</sup> Когнитивно-поведенческая психотерапия была не так уж и нова. Лечение, которое я предложил своей клиентке, исполнилось лет пятнадцать, а похожие методы применялись уже в 1960-х. Но только в конце 1990-х к психотерапии начали предъявлять те же требования научной обоснованности, что и к другим видам медицинской помощи. До этого психологи и психотерапевты старались как могли, но, к сожалению, часто у них получалось что-то очень странное. (Прим. авт.)



чалось несколько раз, мозг начинает выдавать ту же реакцию в сходных ситуациях, и человек чувствует себя все хуже и хуже.

В старомодных направлениях психотерапии предполагалось, что панические атаки связаны с мистическими сигналами подсознания и нерешенными травматическими конфликтами ранних лет жизни. Пациенты годами подвергались анализу, чтобы сделать эти конфликты доступными для сознания. Часто они восстанавливали историю своих детских травм, но от панических атак это не избавляло. Как сказал один человек, который не очень любит психотерапию того времени: «Никогда не поздно обзавестись тяжелым детством».

Серьезные исследования панических атак привели к развитию действенных терапевтических методов, основанных прежде всего на обучении пациента справляться с пугающими стрессовыми сигналами и находить в себе силы переживать ситуации, которых они избегали из-за своего страха.

Лечение было не особенно сложным. Если пациенты соглашались добровольно подвергнуть себя переживанию, вызывающему страх, то впоследствии они замечали, что проявления тревоги можно преодолеть. Головокружение уже не означало, что человек вот-вот потеряет сознание или сойдет с ума, одышка не ка-



залась началом удушья и так далее. У метода был только один подводный камень: пациентам было крайне трудно перешагнуть через свой страх. Никто из нас не хочет делать то, что ему неприятно.

Таким образом, самым сложным для психолога было не выстроить ход лечения, а уговорить клиента поместить себя в те ситуации, которых он избегал, возможно, годами и считал почти смертельными. И вот я сижу перед своей клиенткой. Я точно знаю, как ей победить панические атаки. В течение нескольких недель нам предстоит делать именно то, чего она избегала, будучи уверена, что не справится со своим страхом. Мы будем работать с гипервентиляцией, ездить в тесном лифте и путешествовать на автобусе по вестергетландской<sup>1</sup> равнине.

Но сначала я должен убедить ее, зачем ей это надо. В толстых учеб-

<sup>1</sup> Вестергетланд — провинция в западной Швеции, где происходит действие. (Прим. пер.)

никах, которые я читал на последних курсах, рассказывалось, как работает самая глуболежащая и примитивная часть нашего мозга — мозг рептилии. Расположенное там миндалевидное тело, центр страха, научилось реагировать сильной тревогой на то, чего другие просто не заметили бы: слегка учащенное дыхание, полный автобус или тесный лифт.

Я путано излагал основы теории обучения и принципы работы мозга. Моя клиентка выглядела не слишком заинтересованной. Возможно, она думала, что я смогу избавить ее от тревоги с помощью бесед. Она не испытывала никакого энтузиазма по поводу того, что мы вместо этого будем намеренно вызывать страх. Извергаемые мною запутанные описания мозга и греческие слова тоже, судя по всему, не помогли.

Не знаю, как мне вдруг пришла в голову эта идея — возможно, пото-



му, что в детстве я больше времени уделял чтению комиксов, чем алгебре и грамматике. Вместо того чтобы еще раз рассказать про мозг рептилии и миндалевидное тело, я нарисовал человеческую голову, а в ней — ящерицу, которая из-за моего скудного художественного таланта казалась очень тупой.

Я указал на тупую ящерицу и сказал: «Наш страх управляется той частью мозга, которая называется мозгом рептилии, и она не умнее ящерицы. Поэтому, когда нам страшно, это как если бы контроль захватила сумасшедшая ящерица. Она ничего не соображает, вот и боится. При этом не важно, насколько вы умны, — когда человеку страшно, за него все решает ящерица с практически нулевым интеллектом. Можно ли что-то объяснить тупой ящерице?»

Клиентка покачала головой.

«Да нет, конечно! — продолжал я. — С примитивными животными разговаривать бесполезно. Животное должно на себе испытать, что у страха нет причин. Поэтому нам придется отправиться на вестергетландскую равнину или покататься в лифте тут, в отделении, чтобы до ящерицы дошло».

Клиентка просияла: «Значит, со мной все в порядке, это просто моя ящерица раскомандовалась! И как мы будем ее дрессировать?»

Я ощутил, как по телу прокатилась волна облегчения. Прямое попадание!

На следующей неделе лечение пошло полным ходом. Клиентка ездила в лифте, и когда она заметила (или это заметила ее ненормальная ящерица), что простые задачи получаются, мы приступили к автобусным путешествиям через Вестергетланд. Она нередко испытывала ужас, но делала вывод, что ящерица сильно напугана, и боролась дальше. Через десять недель мы справились. Клиентка достигла всех целей, поставленных в начале терапии. Во время последней сессии я подарил ей резиновую ящерицу, купленную в Баттерикс на Дроттнинггатан в Стокгольме<sup>1</sup>. Она погладила ее и поблагодарила, но сам я радовался еще сильнее. Не только потому, что помог человеку и добился успеха с одним из первых своих клиентов. Я был рад, что научился чему-то новому.



Через несколько месяцев она прислала мне открытку. На ней был изображен парк аттракционов Лизеберг с американскими горками. На обратной стороне было написано: «Мы тут: дети, ящерица и я. Иногда ящерица вопит, но я не обращаю внимания. С уважением, Х.».

<sup>1</sup> Buttericks — популярный магазин шуток, розыгрышей и карнавальных костюмов. (Прим. пер.)

## О МЕТАФОРАХ, КАРТИНКАХ И КОНТЕКСТЕ

### Метафоры встречаются повсюду

Метафоры или аналогии, когда человек описывает что-то, используя характерные признаки другого, более знакомого предмета или явления, — неотъемлемая часть нашего способа выразить себя и понять окружающий мир. Многие аналогии настолько очевидны, что мы над ними не задумываемся. Когда мы говорим о столике, «стоящем» на четырех ножках, нам, вероятно, не приходит мысль о том, что мы описываем его как живое существо, которое что-то делает с помощью своих конечностей. Когда мы называем человека, доставляющего нам неудобство своей манерой вести себя, «жестким» или «ограниченным», мы сравниваем его с неподатливым материалом, которому сложно придать другую форму или вывести за рамки. Как цвета получили свои названия? Возможно, слово *röd*<sup>1</sup> сначала обозначало что-то красное. Я не буду рассуждать о том, что возникло первым: французское слово *rouge* (красный) или *rose* (роза). Сам принцип метафоричен независимо от хронологии происходящего.

Когда в нашу жизнь входят новые понятия, они нередко получают имена исходя из того, на что они похожи, внешне или по функциям. Интернет

сравнивается с «сетью», и, отправляя сообщения по этой «сети», мы зовем их электронной почтой. Если компьютер вдруг перестает работать, мы говорим, что он завис.

Научные теории набиты метафорами. Когда в начале прошлого века Эрнест Резерфорд представил модель атома, его сравнивали с Солнечной системой, где ядро было солнцем, а электроны — маленькими планетами, вращающимися вокруг ядра. С точки зрения современной атомной физики такое сравнение изрядно хромает, но его все еще используют, чтобы мы могли понять основы строения атома. Как я писал во вступлении к этой книге, метафоры отмечены печатью своего времени. Фрейд, выросший в XIX веке, когда у всех на слуху было электричество, описывая человеческую психику, представлял силы, которые, подобно электрическому току, проходят между разными частями нашего внутреннего мира. В 1960-х, на заре компьютерной эры, стало популярно говорить о мозге как о компьютере, принимающем и перерабатывающем информацию. Таким образом, мы пытаемся понять наш сложный мир, проводя параллели с чем-то уже знакомым.

<sup>1</sup> Красный (шв.).

## **Метафоры, аналогии, сравнения и модели**

Если быть совсем точным, некорректно ставить знак равенства между метафорой и сравнением. Здесь существует более строгая терминология, по которой все сравнения можно разделить на четыре категории: метафоры, аналогии, собственно сравнения и модели. Общее для этих четырех понятий то, что они указывают на сходство между двумя явлениями.

Метафора предполагает знак равенства: «Мозг — это компьютер».

Аналогия отмечает сходство явлений, но очевидно, что они не идентичны: «Мозг работает как компьютер».

Сравнение можно определить как установление сходства по какому-то признаку. Если мы утверждаем, что «мозг может быть перегружен информацией так же, как компьютер», мы используем сравнение.

О модели говорят в том случае, когда компьютер служит примером для описания работы мозга: «Чтобы понять, как работает мозг, полезно представить себе, что это компьютер».

В повседневной речи метафора стала синонимом всех этих вариантов, поэтому именно этот термин используется в данной книге.

## **Метафоры необходимы в нашей жизни**

Не всем людям легко понимать метафоры. Классический пример — «покопаться в чем-либо». Большинство людей понимают, что не стоит понимать это выражение буквально: имеется в виду — посмотреть или исследовать что-либо. Но человек с расстройством аутистического спектра может прийти в замешательство и даже испугаться: «Вы хотите, чтобы я что-то копал?» Для многих аутистов характерны проблемы с пониманием переносного смысла. Когда говорят «покопаться», для них это означает, что пора брать лопату. Маленькие дети тоже испытывают замешательство, столкнувшись с переносным смыслом обыденного выражения.

Интересно, что людям, у которых снижена способность к ассоциациям, также сложно приспосабливаться к новым ситуациям и понимать контекст событий. Новые места и неожиданные вещи могут приводить к сильным стрессовым реакциям. Хорошо известно, что маленьким детям часто не нравится, когда вокруг них слишком много всего незнакомого. Когда речь идет о людях с расстройством аутистического спектра, возможное объяснение состоит в том, что их мозг работает по-другому. Что касается маленьких детей, они еще не успели получить достаточно впечатлений, чтобы увидеть связь между различными явлениями.

Наша способность понимать новое путем ассоциации с чем-то уже известным — основа функционирова-

ния мозга. Даже небольшая нехватка этой способности может серьезно затруднять жизнь.

### **Теория обрамления отношением**

Увлекательная теория языка, созданная лингвистами и психологами в начале прошлого века, проливает новый свет на наше понимание метафор. RFT, Relational Frame Theory (теория обрамления отношением), описывает, как мы, люди, учимся соотносить разные явления между собой. Считается, что эта способность уникальна для человека — возможно, именно потому, что у него в отличие от животных хорошо развит язык. Животные могут понять отношения только между теми вещами, с которыми они сталкиваются в реальности: собака отличает большую котлету от маленькой. Мы, люди, с помощью языка способны выявить более тонкие связи: например, что большая котлета хуже и не такая полезная, как маленькая. Благодаря нашей уникальной речевой способности мы можем сформулировать отношение к чему-то, с чем мы никогда не сталкивались лично. Например, мы услышали или прочли, что вредно есть много мяса, поэтому мы смотрим на котлету как на потенциальную опасность для здоровья.

Доказано, что способность обрамления отношением полностью развивается лишь к концу дошколь-

ного возраста. Она считается важной предпосылкой развития нашей сложной цивилизации.

Благодаря способности обрамлять отношениями мы можем не только оценивать то, что никогда не испытывали сами, но и делать выводы. Если вы знаете, что Калле выше Майи, а Майя выше Олле, вам не надо ломать голову, чтобы понять, что Калле выше Олле. Ученым удалось экспериментально доказать: человеческая способность делать выводы уникальна. Животные не справляются с этим видом умозаключений. Объяснение: у них нет развитого языка.

Прекрасной иллюстрацией нашей выдающейся способности соотносить различные явления служит таблица (стр. 19).

Большинство людей, немного подумав, найдут логичное объяснение любой комбинации слов из столбцов А и В. Я осмелюсь утверждать, что ни одна собака с этим не справится! Таким образом, только у нас, людей, есть невероятная способность представлять себе вещи, с которыми мы никогда не сталкивались, и видеть связи, которых не сможет увидеть ни одно животное. В чем разница? Мы с помощью своего языка способны соотносить понятия.

### Как?

<b>А</b>		<b>В</b>
АПЕЛЬСИН	ПОХОЖ НА	ДРУЖБА
КЕНГУРУ	ЛУЧШЕ ЧЕМ	СТУЛ
МЯЧИК	ПОСЛУЖИЛ ПРИЧИНОЙ	СВЕТ
ПСИХОЛОГ	ПОРОДИЛ	ЦВЕТОК
КОМПЬЮТЕР	ПОМОГ	РЕБЕНОК

Сделайте так: выберите любое слово из столбца А и соотнесите его со словом из столбца В с помощью слова из середины! Например: как кенгуру послужил причиной цветка? Можно придумать такой ответ: кенгуру прыгнул и оставил след, в который упало семечко, и из него вырос цветок. Как мячик породил свет? Мячик кинули в выключатель, которым зажигается лампа.

### Когда обрамление отношениями только мешает

В некоторых случаях «польза» от выстраивания отношений крайне сомнительна. В нашем обществе, зацикленном на внешности, нас пичкают ассоциацией: «худой — значит красивый». Из-за этого знака равенства происходят ужасные трагедии, и молодые люди доводят себя до голодной смерти. Так уникальная человеческая способность оказывается фатальной. Собаке и в голову бы не пришло заморить себя диетой.

Если верить ученым, работающим с теорией обрамления отношением, большая часть людских страданий вызвана способностью соотносить события. Животное, скорее всего, отлично себя чувствует, если у него

есть еда, ему не больно и не холодно. А мы, люди, способны переживать, несмотря на то что наши насущные нужды удовлетворены:

**«Что же я сделал со своей жизнью?»**

**«Я — неудачник?»**

**«Зачем я так глупо поступил двадцать лет назад?»**

**«Через пять лет меня наверняка сразит страшная болезнь?»**

**«А вдруг жена уйдет от меня из-за того, что я такой урод?»**

Иными словами, пока собака лежит и наслаждается теплом у камина, ее хозяин пьет чай, сидя в кресле, и ужасно страдает, прокручивая у себя в голове разнообразные сценарии. Вот какую цену нам пришлось заплатить за дар пользоваться речью. Язык помог нам создать самолеты и мобильные телефоны, но он же нередко становится причиной наших страданий.

Некоторые современные методы психотерапии стараются уменьшить страдания клиента, обучая его сосредоточиваться на том, что он переживает здесь и сейчас. Упражнения, напоминающие медитацию, так называемое «осознанное восприятие»<sup>1</sup>, призваны помочь людям прекратить размышления и более осознанно присутствовать в настоящем. В некоторых случаях оно работает, но для большинства это сложно. Размышления — часть человеческой природы.

Возможно, именно поэтому все эффективные терапевтические методы нацелены на то, чтобы человек перестал думать и начал действовать; изменил свое внутреннее представление о чем-то, столкнувшись с этим в реальности.

Если вы очень боитесь пауков — встретитесь с ними и посмотрите, что будет!

Если вам кажется, что вы никому не нравитесь, не прячьтесь дома, а общайтесь с людьми, и тогда, возможно, вы убедитесь в обратном!

Если вам совсем не хочется что-то делать, все равно сделайте это — и посмотрите, не вернется ли интерес!

Метод терапии, на который теория обрамления отношением оказала самое большое влияние, называется АСТ. Его упражнения направлены на то, чтобы клиент с новой стороны взглянул на свою речь, а значит, и на мысли. Клиент, утверждающий: «Я — неудачник», учится говорить: «Я думаю, что я неудачник». В АСТ такие упражнения называются «разделением» (дефузией<sup>2</sup>). С их помощью терапевт старается помочь клиенту увидеть свои мыслительные процессы со стороны, чтобы они не захватывали его полностью, если это мешает жить. Поскольку наши мысли во многом управляются речью, отстранение от нее часто уменьшает экзистенциальные страдания.

### **Мы помним изображения гораздо лучше, чем слова**

Изображения служат прекрасным средством для понимания и запоминания, и есть исследования, подтвер-

ждающие этот факт. Неоднократно проведенные эксперименты показали, что мы гораздо лучше помним мате-

<sup>1</sup> В российской психотерапевтической практике известно также под своим английским названием «майн-фулнесс» (mindfulness — осознанность).

<sup>2</sup> Английский термин defusion. (Прим. пер.)



риал, представленный в картинках, чем тот, который был изложен в письменном виде. По-английски этот феномен называется the picture superiority effect — «эффект преимущества изображения».

Существует исследование, доказывающее, что этот эффект увеличивается с возрастом. На первый взгляд это кажется нелогичным. Вроде бы, становясь старше, мы должны лучше усваивать письменную информацию. Некоторые ученые считают, что раз-

витая речевая способность позволяет нам лучше описывать увиденное на картинке, и от этого изображение лучше запоминается. Отсюда следует вывод: изображения всегда эффективны, и эта эффективность только возрастает по мере нашего умственного развития. Этот тезис может привести к увеличению количества иллюстраций в печатных изданиях, рассчитанных на взрослых. Получается, что глупо считать комиксы и книжки с картинками детской литературой!

### **Изображения — восприятие в обход речи?**

Возможно, изображения могут так глубоко трогать нас, потому что их восприятие минует языковой фильтр. Есть блестящие примеры того, как несколько фотографий меняют общественное мнение сильнее, чем тысячи статей. В 1960-х страдания гражданского населения во время войны во Вьетнаме описывалось в тысяче репортажей, но поворотным пунктом, изменившим отношение к войне, стали фотографии обожженных детей, бегущих от напалма. Ужас холокоста может казаться абстрактным, пока человек не увидит на черно-белых фотографиях горы истощенных трупов узников концлагерей. Сложно представить себе сразу миллионы умерших, но такие изображения трогают даже самых толстокожих и проникают в сердце. События предстают в изображениях

более реальными. Поэтому не будет особым преувеличением сказать, что фотографии или иллюстрации приближают нас к реальности сильнее, чем слова.

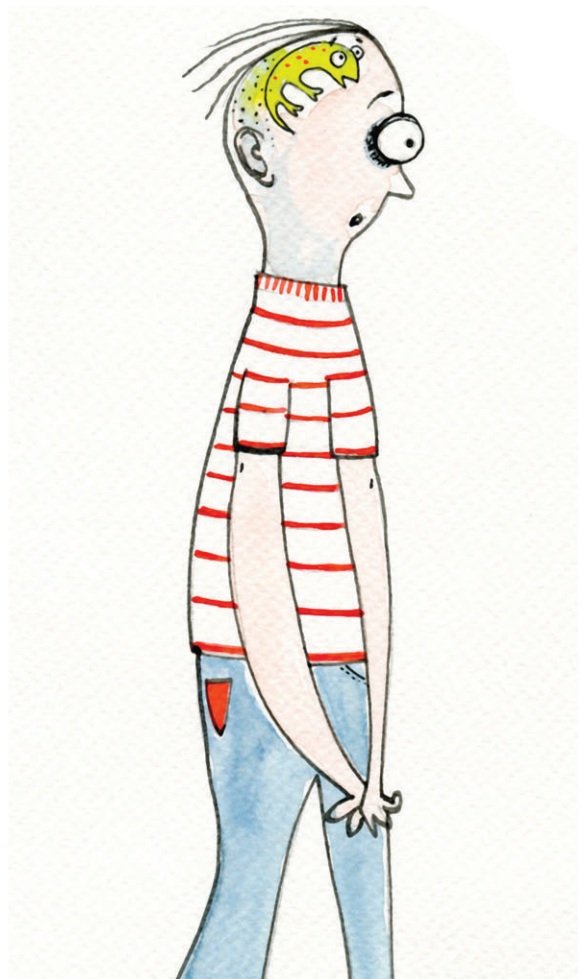
Исследования того, как мы ведем себя, когда волнуемся, показали, что те, кто может визуализировать объект своего страха, испытывают меньше тревоги, чем люди, выражающие свои эмоции только в словесной форме.

Ученые предполагают: если человек не решается визуально представить страшный для себя сценарий, ему трудно смириться с мыслью о нем — примерно так же, как те, кто избегает даже смотреть на пауков, не избавляются от страха перед ними. Представление чего-либо в образной форме оказывает на нас сильное влияние.

Иллюстрированные метафоры: сочетание двух мощных способов описания жизни.

Таким образом, мы знаем, что метафоры работают. Наш язык построен вокруг них, и наше мышление тоже. Метафоры — один из способов использования человеческой речи и выстраивания отношений. Подчеркивая сходство, метафора может сделать незнакомое понятным

или изменить наше отношение к чему-то известному, проводя новые параллели. Мы также убедились, что картинки служат удивительным обучающим средством. Благодаря им мы лучше запоминаем информацию, и она глубже затрагивает наши чувства. Используя иллюстрации для поддержки метафор, мы применяем две мощные педагогические техники вместе. Крутая смесь!





# ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ С МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ?

*Ящерица в голове*

*Прекрати играть в перетягивание веревки —  
просто отпусти ее*

*Нерешительный прыгун*

*Не думай о зеленых лягушках!*

*Смотреть страшный фильм с закрытыми глазами*

*На какую кнопку нажали в этот раз?*

*Я-большой и я-маленький*





## ЯЩЕРИЦА В ГОЛОВЕ

**Позволить своим страхам мешать тебе делать то, что хочется, — все равно что позволить тупой ящерице управлять твоей жизнью**

Глубоко в самых примитивных структурах нашего мозга лежит центр страха. Эти структуры называются мозгом рептилии, потому что они устроены так же, как у несложных животных вроде ящериц и других рептилий. Эволюция еще не добавила к ним те части, которыми мы думаем и которые отвечают за высшие когнитивные функции. Но когда мы испытываем страх, за дело берется именно старый мозг рептилии, а он довольно туп.

Часть мозга рептилии, играющая главную роль при страхе, называется «миндалины». Если нас напугать по-настоящему, она может полностью взять управление поведением на себя. Иногда миндалина действует правильно: например, когда страх помогает нам убежать от опасного животного. Но часто она посылает сигналы ложной тревоги. С точки зрения эволюции лучше лишний раз испугаться напрасно, чем один раз не испугаться, когда это необходимо. К сожалению, такая ложная тревога приводит к тому, что

мы, люди, избегаем чего-то совсем неопасного и из-за этого ограничиваем свои возможности.

Самая распространенная стратегия, когда мы боимся, но знаем, что можем с этим справиться, — попытки уговорить себя. Чаще всего она совсем не работает. И неудивительно: примитивным частям нашего мозга логика недоступна. Тупая ящерица не верит уговорам. Она все равно до смерти напугана.

Как научить примитивное животное, что опасности нет? Уж точно не логическими доводами. Простое создание не понимает логики. Единственное, что помогает, — дать животному испытать на своей шкуре, что причина его громких воплей на самом деле неопасна. Так же и с нашими страхами. Они не исчезнут, пока мы на практике не убедимся, что они напрасны.

Если страх не дает тебе делать то, что хочется, все равно сделай это. Не обращай внимания на тупую ящерицу!





## ПРЕКРАТИ ИГРАТЬ В ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ВЕРЕВКИ – ПРОСТО ОТПУСТИ ЕЕ

**Борьба с тревогой: мы волнуемся,  
но проблемой может оказаться именно борьба с волнением**

Одна из самых частых причин, по которой люди обращаются за психологической помощью, — сильное чувство тревоги.

Проблема тут, как правило, не в самой тревоге, а в способах, которыми люди пытаются ее обуздать.

Когда мы тревожимся, это просто знак, что наш мозг обнаружил какую-то угрозу. Если эта реакция сильна, большинство людей испытывают дискомфорт. Таким образом она выполняет свою задачу, потому что мы стараемся избежать того, что нам неприятно. Когда мы были простыми животными, тревога заставляла нас держаться подальше от опасностей, угрожающих нашей жизни.

В современном обществе, да еще с замечательной человеческой способностью воображать себе что угодно, в качестве угрозы может восприниматься очень многое. Иногда мы тревожимся, столкнувшись с чем-то действительно опасным, а иногда просто преувеличиваем.


Но и в первом, и во втором случае

наша реакция тревоги неэффективна, потому что она все еще приспособлена к тому типу опасностей, с которыми мы сталкивались до развития цивилизации. Она готовит нас к драке или бегству, а не к выплате по кредиту или встрече с начальником.

Сама по себе тревога безвредна. Природа старается подготовить нас к встрече с неприятностями, и, поскольку эта реакция произвольна, остановить ее невозможно. Она запускается, как только мы почувствовали угрозу. Борьбаться с ней бесполезно, надо просто принять ее как факт и делать то, что должно быть сделано.

К сожалению, часто мы стараемся избавиться от тревоги, и это гораздо хуже. Некоторые люди ограничивают свою жизнь, чтобы не сталкиваться с тем, что вызывает дискомфорт. Другие прибегают к алкоголю или наркотикам. Конечно же, это только увеличивает проблему.

Тревога принесет меньше неприятностей, если перестать с ней бороться.



Я прыгну, когда почувствую, что пора это сделать.

## НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ ПРЫГУН

### Почему не стоит ждать ощущения, что пора действовать

В жизни мы часто сталкиваемся с решениями, которые трудно принимать. Среди них бывают важные вопросы, например увольнение со стабильной работы или выбор образования. Но это могут быть и мелочи — пригласить куда-нибудь симпатичную коллегу или наконец разобрать хлам на антресолях.

Мы знаем, что надо что-то сделать, но не делаем. Мы не решаемся или нам не хочется. Мы ждем, когда придет чувство, что пора действовать. Вот тогда-то мы все сделаем.

**Проблема в том, что ожидание правильного чувства может длиться бесконечно.**

Почти все когда-нибудь стояли на трамплине и не решались прыгнуть в воду. Человек знает, что ничего страшного не случится, но все равно остается на месте. Ему некомфортно. Он ждет правильного чувства. Большинство из нас в конце концов прыгают, хотя нужное чувство так

и не пришло. Интересно, что самый противный страх отступает лишь после того, как человек уже сделал шаг и убедился, что прыгать неопасно. Когда он оказывается на трамплине снова, ему гораздо легче решиться на прыжок.

Это одна из основ психотерапии. Те, кто приходит за помощью, как правило, знают, что им нужно сделать, но они ждут правильного чувства. Часто они ждут его несколько лет. Принято считать, что психотерапия избавит человека от страха, и тогда он сможет делать то, что ему хочется. На самом деле все наоборот: переживание чего-либо на собственном опыте приводит к избавлению от страха.

Почти все в жизни подчиняется этому правилу. Если тебе важно сделать что-то, не жди, пока придет правильное чувство. *Просто сделай!* Только когда ты по-настоящему что-то попробуешь, у тебя появится реальная возможность изменить свои чувства.





## НЕ ДУМАЙ О ЗЕЛЕНых ЛЯГУШКАХ!

### О попытках прогнать нежелательные мысли

Наш мозг все время производит мысли. Чаще всего мы не осознаем, как это происходит, и почти не можем контролировать их содержание. Распространенное заблуждение состоит в том, что неприятные мысли можно прогнать. Например, если человеку кажется, что он неудачник, урод или тупица, ему надо активно стараться так не думать. Неудивительно, что мы к этому стремимся — мысль-то неприятная.

Но исследования доказывают, что чем больше энергии мы тратим на попытки не думать о чем-то, тем чаще это всплывает в сознании. Получается как в старой игре: «Ни в коем случае

не думай о том, как прыгают зеленые лягушки»<sup>1</sup>. Чем больше человек пытается не думать о лягушках, тем больше лягушек скачет у него в голове. Ценой изрядных усилий можно на какое-то время отвлечь себя, думая о чем-то другом, но стоит расслабиться, и мысленные лягушки сыплются как из рога изобилия! Остановить их почти невозможно.

Секрет в обращении с ними — разрешить им идти своей дорогой. Они все равно приходят, хотим мы того или нет. Мы можем не обращать на них внимания, не относиться к ним слишком серьезно. А вот прогнать их трудно.

<sup>1</sup> Возможно, читатель вспомнит историю о Ходже Насреддине и белой обезьяне из книги Л.В. Соловьева. (Прим. пер.)



## СМОТРЕТЬ СТРАШНЫЙ ФИЛЬМ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

### *Мы не можем приспособиться к тому, чего избегаем*

Иногда мы сталкиваемся с вещами, о которых потом очень неприятно вспоминать. Это может быть несчастный случай, нападение или еще что-то очень болезненное. Некоторые люди просто живут дальше со своими воспоминаниями и со временем справляются с ними.

Другие, особенно те, кто пережил что-то очень плохое, не выносят напоминаний о происшедшем. У них запускается непроизвольный рефлекс, который используют все существа, столкнувшиеся с неприятностью: они сопротивляются повторному переживанию тяжелых чувств. Они не хотят помнить.

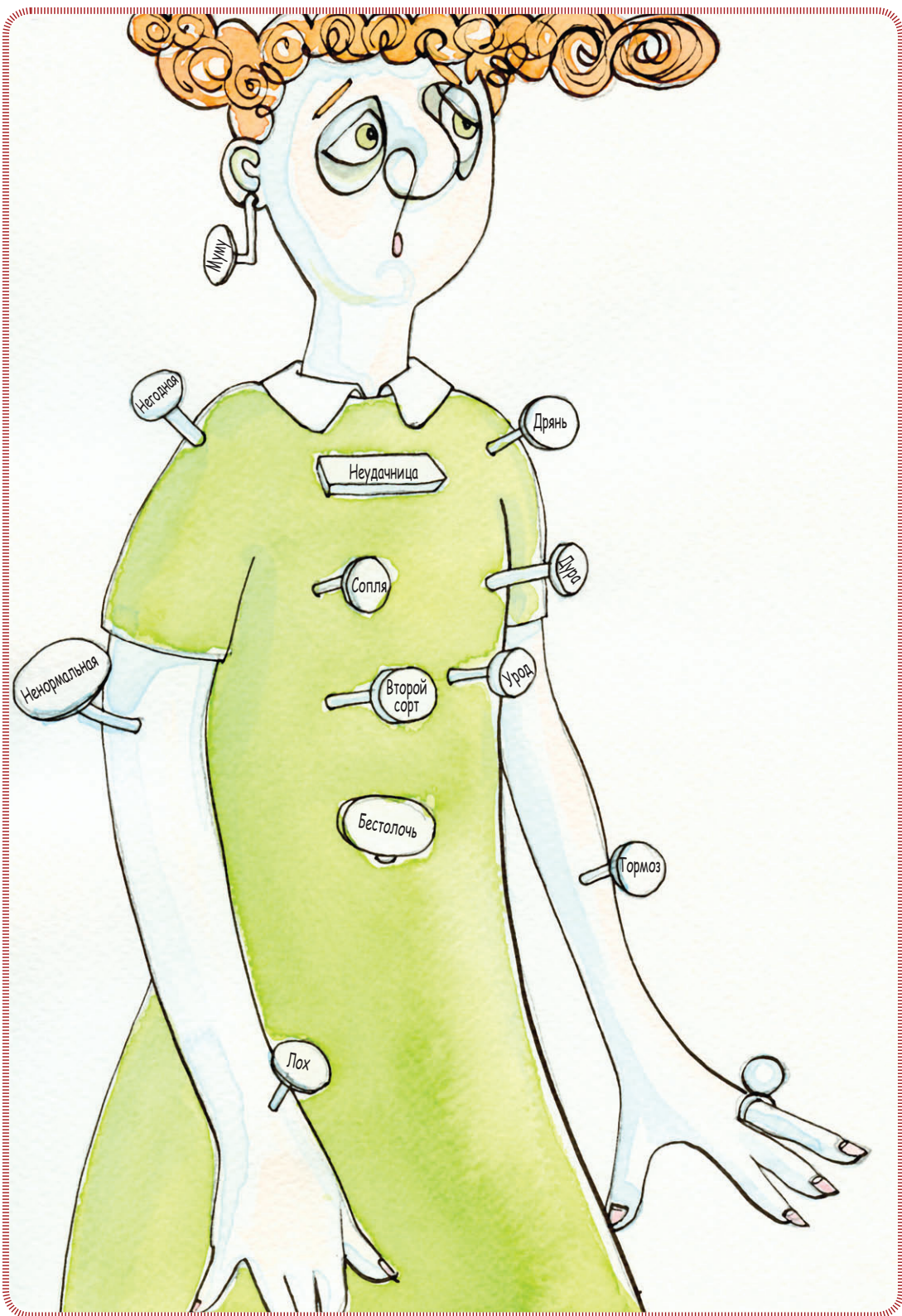
Есть много способов избежать встречи с болезненными воспоминаниями: некоторые с головой уходят в работу, другие используют алкоголь, третьи пытаются отгородиться от любых впечатлений, просто чтобы держать в узде свои чувства. В итоге от их жизни почти ничего не остается — она тратится на попытки уйти от воспоминаний. Трагедия в том, что, сколько ни старайся, воспоминания

никуда не денутся. Если мы пережили что-то плохое, нам этого не забыть.

Доказано, что в такой ситуации лучше всего помогает парадоксальная стратегия: встретиться с воспоминаниями лицом к лицу. Шаг за шагом, возможно, с помощью психолога, человек приближается к своему испытанию<sup>1</sup>. Этот эффект напоминает повторение одного и того же фильма ужасов. Когда мы смотрим его впервые, то пугаемся до смерти, но почти невозможно так же сильно бояться, когда смотришь это кино в пятый раз. Однако для этого нужно решиться его посмотреть. Если каждый раз закрывать глаза и затыкать уши, то ничего не происходит. Фильм снова и снова продолжает внушать страх.

Самый лучший способ справиться с неприятными воспоминаниями — принять их появление. Переживать их тяжело, но если дать себе шанс к ним привыкнуть, окажется, что с их существованием можно справиться. В противном случае вся наша жизнь превратится в попытку не вспоминать.

<sup>1</sup> ВНИМАНИЕ! Сразу после неприятного события самое важное — создать для жертвы спокойную обстановку и контакт с родными и близкими. Активная работа с воспоминаниями уместна только через несколько месяцев и лишь в том случае, когда человек не может справиться с ними сам. Если вы не уверены, проконсультируйтесь у психолога. (Прим. авт.)



Миму

Неудачная

Дрянь

Неудачница

Сопля

Буря

Менормальня

Второй сорт

Урод

Бестолочь

Тормоз

Лох



## НА КАКУЮ КНОПКУ НАЖАЛИ В ЭТОТ РАЗ?

### *Наша способность контролировать мысли и чувства ограничена*

В течение всей жизни наш мозг западает воспоминания. Иногда они возникают в форме конкретных образов, но чаще приходят, когда в какой-то ситуации у нас появляется определенное чувство или мысль. Мы обычно не можем вспомнить, откуда они взялись. Они просто здесь, хотим мы этого или нет. Психологи называют это непроизвольными мыслями.

Обычно эти мысли и чувства возникают в повторяющихся ситуациях. Например, если ты не вписывался в школьный коллектив, то и взрослым можешь неуверенно себя чувствовать в новом кругу, хотя у тебя куча друзей. Если родители все время твердили, что ты никуда не годишься, то подобные мысли возникают у тебя и потом, хотя ты справляешься со многими сложными вещами. В редких

случаях такие воспоминания могут сильно испортить жизнь.

Начать следует с выявления своих непроизвольных мыслей. Это нетрудно, потому что они возвращаются в определенных ситуациях. Когда они опознаны, с ними можно справиться двумя способами.

Во-первых, поставить их под сомнение: найти доказательства за и против и проверить их в реальной жизни.

Во-вторых, и, вероятно, это важнее, — принять их существование. В некоторых ситуациях как будто кто-то нажимает на кнопку: мысли и чувства возникают непроизвольно. Но это не значит, что они имеют над тобой власть. Они — результат прошлого опыта. Ты можешь позволить им появиться — и все равно делать то, что тебе хочется.



## Я-БОЛЬШОЙ И Я-МАЛЕНЬКИЙ

**С позиции взрослого займись чувствами, с которыми ты не мог справиться в детстве**

Умение справляться со своими чувствами и подвергать сомнению мысли — одна из способностей, которая развивается у нас в течение жизни.

Когда мы были детьми, наши возможности осознать, что с нами происходит, были ограниченны. Мир велик и загадочен, а собственные чувства пугают и ошеломляют. Внимательные взрослые готовы потратить время, чтобы выслушать ребенка, они серьезно относятся к его чувствам и помогают ему понять их.

Даже во взрослом возрасте человека переполняют эмоции, с которыми непросто справиться. Почти у всех есть болезненные точки, особенно

если в раннем возрасте мы не получали от взрослых ту поддержку, в которой нуждались. Поэтому взрослый часто реагирует на некоторые вещи, как тот расстроенный ребенок, каким он был когда-то.

Позаботься о себе так, как взрослый позаботился бы о ребенке! Не ругай себя, не унижай. Прояви понимание к тому, что некоторые вещи вызывают у тебя сильные чувства, но взгляни на ситуацию с разумной точки зрения. Отнесись по-доброму к себе и своей слабости.

Позволь себе взрослому, который гораздо лучше все понимает, утешить себя маленького.



# КОГДА ТО, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ, НЕ РАБОТАЕТ

*Взять кувалду побольше*

*«Я рисую только Арлекинов»*

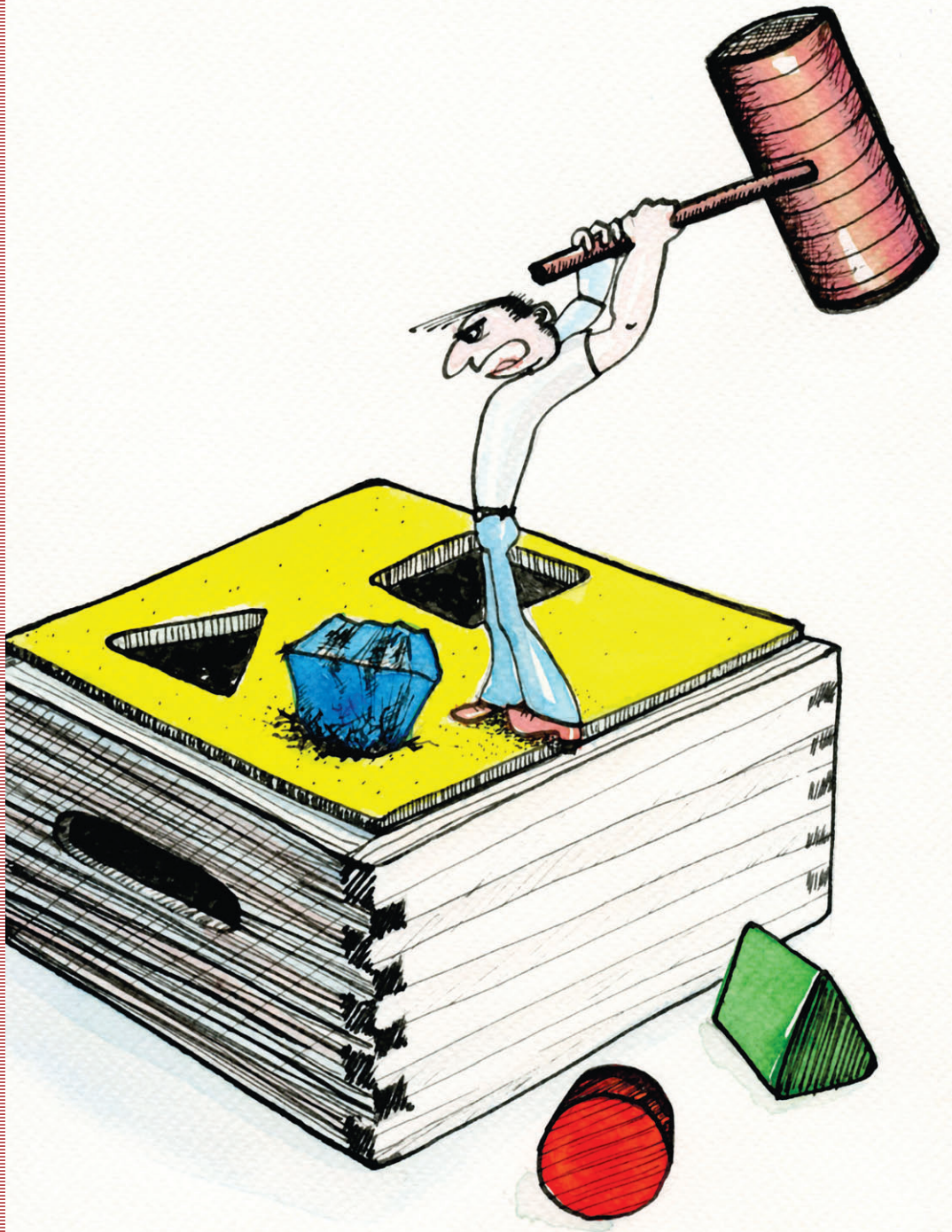
*Ждать зеленого света, хотя светофор  
уже двадцать лет сломан*

*Собаки лучше всех!*

*Пора покончить с пинг-понгом*

*Пользуемся тем, что есть*





## ВЗЯТЬ КУВАЛДУ ПОБОЛЬШЕ

*Попытки делать то же самое,  
только интенсивнее, когда старая стратегия не действует*

Основной принцип обучения состоит в том, что мы чаще прибегаем к тому поведению, которое позволяет добиться желаемого результата. Если какой-то метод не работает, мы используем его все реже. Можно назвать это своего рода эволюцией поведения — выживает наиболее подходящий вариант.

Но иногда то, что раньше работало, вдруг перестает приносить плоды. Здесь возникает интересная реакция, которая в психологии называется вспышкой при угасании ответа (*extinction burst*), — интенсивность привычного поведения возрастает. Мы наблюдаем этот эффект в самых разных ситуациях. Когда ребенок нас не слушается, мы повышаем голос и повторяем свои нравоучения.

Когда пульт от телевизора перестает переключать каналы, мы сильнее давим на кнопки.

Сделав несколько попыток, мы в конце концов отступаем и сдаемся. Часто при этом возникает чувство безнадежности — мы же так старались! Проблема в том, что мы прилагали дополнительные усилия, но делали все так же, как раньше.

Когда ты застрял в какой-то проблемной ситуации и не можешь сдвинуться с места, когда ты, кажется, уже «все перепробовал», подумай: вдруг ты все время делал одно и то же, только настойчивее? А если выбрать другой путь?

Может быть, не стоит прилагать больше усилий, а просто сменить стратегию?





## «Я РИСУЮ ТОЛЬКО АРЛЕКИНОВ»

### *Мы делаем только то, что уже умеем*

Одна из самых распространенных ошибок — не пробовать новые виды поведения. Мы испытываем дискомфорт, когда приходится делать что-то новое и неизвестное. К тому же вначале мы часто терпим неудачу, потому что еще не успели освоить новый способ. И что тогда? Мы сдаемся.

Теннисист отработывает только удар открытой ракеткой, потому что он у него хорошо получается. От удара закрытой ракеткой мяч все время летит в сетку, и упражняться в нем не хочется. К сожалению, если научиться только одному удару, успеха в теннисе не видать.

Турист в поездке избегает пользоваться своим подзабытым французским и вместо этого говорит по-английски. В результате его французский не развивается. Его немногочисленные попытки сказать что-то по-

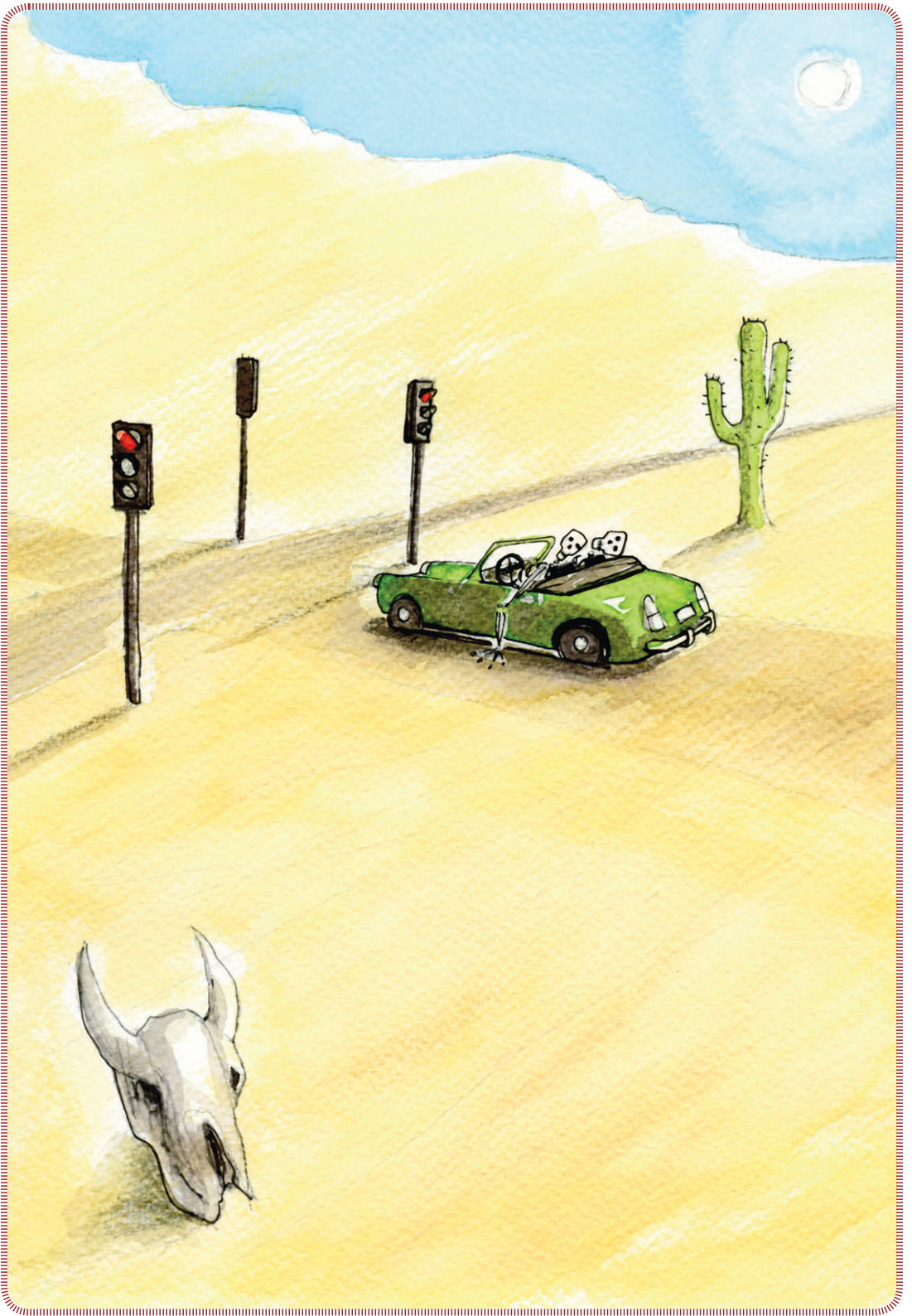
французски оканчиваются неудачей, и он сдается, так и не освоив никакого другого языка, кроме английского.

Начинающий художник рисует только Арлекинов, потому что он этому обучен, и они неплохо получаются. К сожалению, больше он ничего не умеет. Он испытывает разочарование, когда пытается нарисовать еще что-то, потому выходит хуже.

Когда представляется возможность попробовать что-то новое, не стоит переживать из-за первых неудачных попыток. Наша нервная система старается избегать дискомфорта, но этот путь уводит нас в неверном направлении.

Рекомендуется намеренно расширять поведенческий репертуар, даже если это не находит внутреннего отклика. *Сделай то, чего не умеешь.* Возможно, ты научишься чему-то новому.





## ЖДАТЬ ЗЕЛЕНОГО СВЕТА, ХОТЯ СВЕТОФОР УЖЕ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СЛОМАН

**Правила делают жизнь проще,  
но человек сам решает, стоит ли их соблюдать**

С самого рождения мы учимся все новым и новым правилам. Некоторые мы усваиваем на собственном опыте: например, что стоит одеваться потеплее, когда на улице холодно. С другими мы знакомимся, когда кто-то объясняет нам, как следует поступать. Мы учимся правилам, получая кнут или пряник в зависимости от того, подчинились мы или нет. Например, можно вспомнить, как родители учили нас мыть руки после посещения туалета. Вдобавок мы усваиваем нечто, называемое «мета-правило» — правило о правилах. Его можно выразить фразой: «Правила созданы для того, чтобы их соблюдать». Когда мы им не подчиняемся, происходит что-то нехорошее.

Правила — вещь практичная. Благодаря им нам не нужно каждый раз загружать свой мозг оценкой преимуществ и недостатков решения. Правила позволяют быстро разобраться, как вести себя. Мы не смогли бы жить без них.

Однако мы рискуем стать пленниками чересчур строгих правил, особенно когда думаем, что жизнь непредсказуема и хаотична. Тогда нам кажется, что только они позволят справиться с жизненными неурядицами. К сожалению, многие правила бывают просто вредными: например, что нельзя уходить от любимого человека, даже если он тебя избивает, или что воровать нехорошо, хотя тебе нечем накормить детей.

Задумайся, не оказался ли ты в плену слишком строгих правил. Не появляется ли при этом чувство, что жизнь загнала тебя в угол и все выходы перекрыты? Что случится, если ты станешь действовать наперекор мыслям «так делать нельзя» и «такой человек, как я, никогда так не поступит»?

**Правила созданы для того, чтобы их соблюдали, но не тогда, когда реальность диктует другое!**



СОБАКИ  
ЛУЧШЕ ВСЕХ!

ТОЛЬКО ДЛЯ  
ЛЮБИТЕЛЕЙ КОШЕК



## СОБАКИ ЛУЧШЕ ВСЕХ!

### Опасность желания всегда стоять на своем

Жизнь многих людей рушилась из-за несправедливости. Но часто мы сами портиим себе жизнь, потому что не можем «простить и отпустить» ошибки или несправедливое обращение, от которого когда-то пострадали.

Сложно принять ситуацию, если знаешь, что ты поступил правильно, а другие ошибаются, но твоей правоты никто не признает и справедливость не торжествует. Большинству из нас знакомо это ощущение. Хуже всего, когда речь идет о чем-то важном для человека или когда чужая ошибка имеет для него серьезные негативные последствия.

Стремление «добиться справедливости» порой отравляет нашу повсе-

дневную жизнь. Друзья и партнеры не всегда поступают правильно. Возможно, и мы тоже. Но обязательно ли каждый раз требовать, чтобы все «признали нашу правоту» и «восстановили справедливость»?

Иногда нужно задуматься о последствиях борьбы. Стоит ли установление правды потери друзей, денег, здоровья или отношений? Чего хорошего ты в итоге добьешься?

Даже если человек знает, что «собаки лучше всех», может быть, стоит пообщаться с «друзьями кошек», вместо того чтобы сидеть в одиночестве?

Иногда имеет смысл прекратить бороться с несправедливостью и вернуться к жизни.

А вдруг я некрасиво  
состарюсь?

Ну, дедушка  
неплохо  
выглядел.

Но он умер  
молодым.

Хотя с другой  
стороны...





## ПОРА ПОКОНЧИТЬ С ПИНГ-ПОНГОМ!

### Не возвращай подачу!

Помимо всего прочего, люди отличаются от животных тем, что могут мысленно представлять себе очень сложные вещи. Мы используем эту способность для решения проблем, которые уже возникли, и тех, что могут появиться в будущем. Мы размышляем. Когда нам кажется, что мы достаточно подумали над проблемой? Когда мы находим конкретное решение. При этом мы чувствуем облегчение и удовлетворение. Сработало. Нам стало лучше.

Но не все проблемы легко решаются. На некоторые вопросы просто невозможно дать однозначный ответ: «Не уйдет ли мой любимый человек через десять лет?» Иногда нельзя заранее знать все, что может произойти: «Не обесценятся ли мои инвестиции при следующей рецессии?» Но мы все равно готовы размышлять до бесконечности. Мы хотим найти решение, от которого нам станет легче на душе. Мы грызем себя.

Когда нам в голову приходит что-то неприятное, мы инстинктивно

ищем утешительную мысль. Она может ненадолго облегчить наши страдания, но лишь пока не натолкнется на новую тревогу. Поскольку мы не хотим беспокоиться, мы ищем новую утешительную мысль, но ей на смену, конечно же, приходит еще одна, тревожная. Так может продолжаться до бесконечности. Перекидывание утешительных и тревожных мыслей в голове напоминает затянувшуюся партию в пинг-понг.

Чтобы прекратить эту игру, следует научиться распознавать момент, когда начинается бесконечное перекидывание мячика. Решение состоит в том, чтобы не отбивать подачу: прекрати мучить себя и отвлекись на что-нибудь другое. Или же можно пойти против инстинктивных побуждений и максимально развить тревожащую мысль. Если у тебя хватит сил разглядеть ее до мельчайших деталей, то ты, возможно, поймешь, что такое вряд ли случится, или привыкнешь к тому, что у этой проблемы просто нет хорошего решения.



## ПОЛЬЗУЕМСЯ ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ

### Зарыть себя поглубже

«Я все перепробовал!» — говорят люди, когда не могут переломить судьбу.

Наверняка это так и есть. Проблема в том, что когда мы пытаемся справиться с проблемами, то обычно применяем только те стратегии, которые знаем и хорошо освоили.

- Если ты привык стараться, то, когда нагрузка возрастает, ты стараешься еще сильнее.
- Если ты привык возмущаться, когда кто-то не делает то, что тебе хочется, ты вопишь еще больше, пока твоё желание не удовлетворят.

Если то, что ты привык делать, больше не помогает или слишком дорого тебе обходится, это означает, что пора менять стратегию. Иначе ты заработаешься до смерти, потеряешь человеческий облик или опустишь руки.

Новый способ справляться с жизненными неурядицами — как новый инструмент. Сначала надо найти его, а потом терпеливо учиться им пользоваться.

Так подумай, не пришла ли пора сменить инструмент. Может быть, у тебя в руках лопата, которой ты копаешь себе яму, вместо того чтобы вылезти из нее?





# РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

*Почему мне попался такой плохой тренер?*

*Дождь идет из-за плохой погоды*

*Не все смотрят недовольно*

*Прыгать, чтобы лев не пришел*

*Сдаюсь и выкурю всю пачку!*

*Как научиться ездить на велосипеде?*





## ПОЧЕМУ МНЕ ПОПАЛСЯ ТАКОЙ ПЛОХОЙ ТРЕНЕР?

**Секрет хорошего самочувствия не в том, чтобы выяснить, почему человек поступает так, как поступает, а в том, чтобы понять, как следует поступить**

Когда мы сами создаем себе сложности, то часто пытаемся справиться с ними, размышляя: «Почему я такой?»

Раньше психотерапия состояла из бесчисленных часов, проведенных у терапевта. В результате этого долгого процесса у человека в лучшем случае появлялась история, истинная или ложная, которая могла объяснить, почему ему так нелегко живется. Иногда пациент находил утешение в объяснении, но часто такой поиск только продлевал страдания. В худших случаях ответственность за причиненный ущерб, реальный или надуманный, возлагалась на родителя или другого близкого человека. Это разрушало семьи и хоронило отношения.

Люди устроены очень сложно, и все подобные объяснения оказываются ненадежными, упрощенными и к тому же бездоказательными. По-

мимо всего прочего, они совершенно бесполезны в качестве руководства, как справиться со своей жизнью здесь и сейчас.

Представьте себе человека, который все время падает и ломает ноги, катаясь на горных лыжах. Он пытается исправить ситуацию, во всех подробностях рассказывая, как его неправильно научили, и горюя о том, какой плохой ему достался тренер.

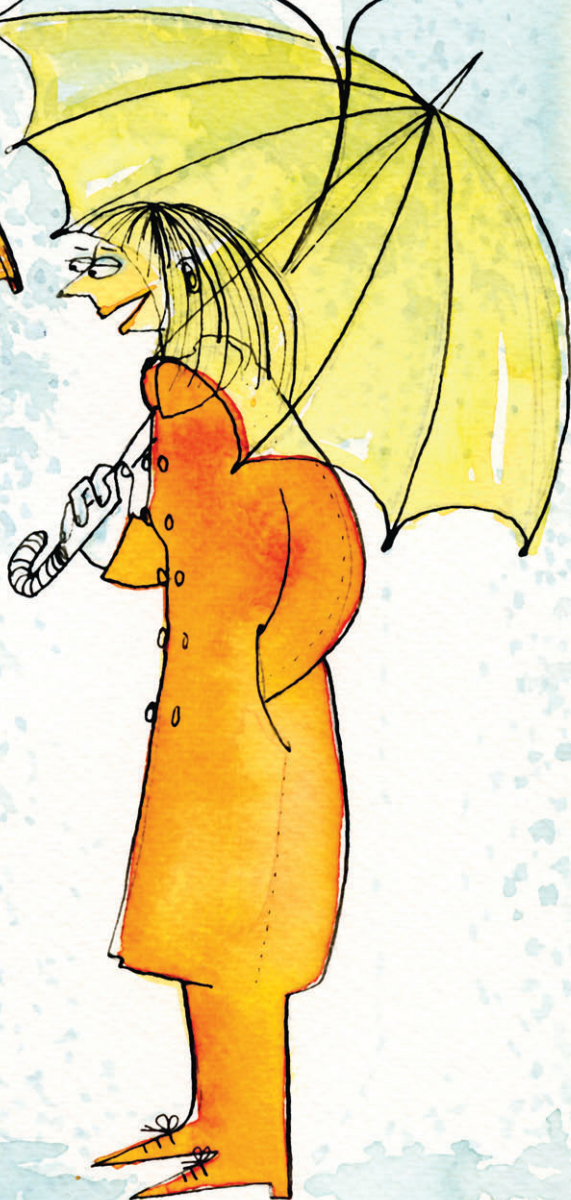
Конечно, можно утешать себя мыслью, что кульбиты на горке — не твоя вина, но все-таки стоит научиться правильно кататься.

Когда тебе не дает покоя вопрос о том, почему все так плохо, лучше сосредоточиться на том, как можно изменить эту ситуацию здесь и сейчас.

Не спрашивай: «Почему?» Спроси: «Как мне поступить?»

Почему  
дождь идет?

Потому что  
погода плохая.





## ДОЖДЬ ИДЕТ ИЗ-ЗА ПЛОХОЙ ПОГОДЫ?

**А низкая самооценка — причина того, что человек чувствует себя неуверенно?**

Слово «самооценка» отражает одно из самых расплывчатых понятий популярной психологии.

Часто приходится слышать: «Ты такой неуверенный, потому что у тебя низкая самооценка!» Или: «Вот поработаешь над самооценкой — и все будет гораздо проще».

Самооценка здесь представляется некой вещью или «силой», обладание которой позволяет вести себя уверенно. Но тебе морочат голову, когда говорят, что сначала надо поработать над самооценкой, а уж потом ты сможешь делать то, что вызывает у тебя неуверенность.

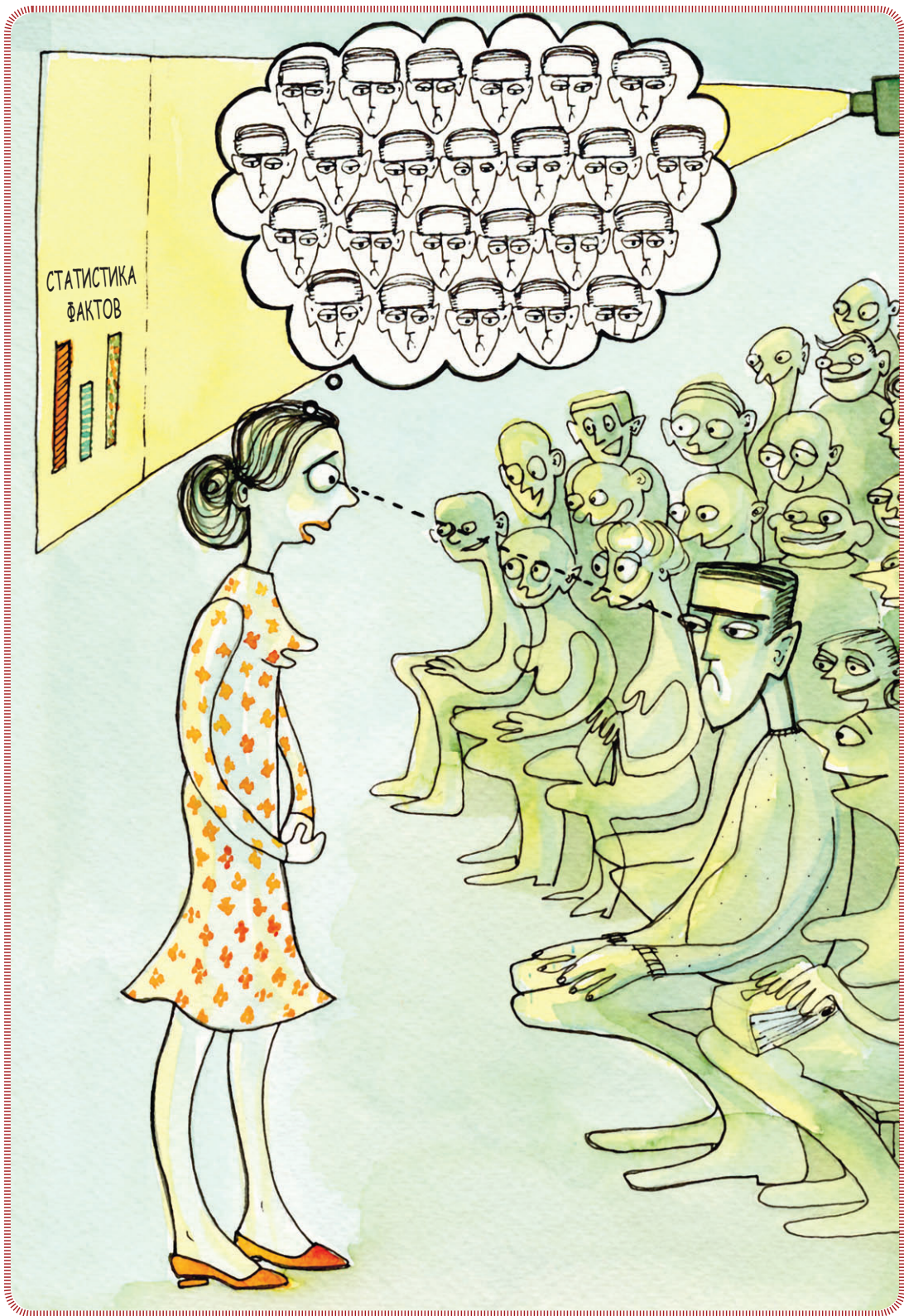
Это пример ошибки категоризации, одной из наиболее распространенных ошибок мышления.

Мы используем категории, чтобы сделать жизнь проще. Рассмотрим выражение «плохая погода». Это способ одной короткой фразой выразить массу вещей: дождь, холод, ветер и так далее. Если мы бродим под дождем и стучим зубами от пронизывающего ветра, достаточно сказать: «Плохая погода». Нам не нужно

перечислять все детали. Ошибка категоризации происходит, когда нам кажется, что категория служит причиной тех элементов, из которых она состоит. Может ли «плохая погода» быть причиной дождя? Да нет, конечно. Иначе получается замкнутый круг: человек утверждает, что причиной дождя является дождь!

То же самое и с самооценкой. Когда мы говорим, что у кого-то низкая самооценка, мы используем понятие, включающее в себя массу вариантов поведения: быть осторожным, бояться отстаивать свое мнение, испытывать неуверенность в некоторых ситуациях. Утверждать, что низкая самооценка приводит к чувству неуверенности, — это ходить по кругу. Получается, что причина неуверенности — в самой неуверенности.

Не позволяй дурачить себя заявлением, что тебе надо «поднять самооценку», прежде чем начать делать то, что кажется сложным. Начни с другого конца: брось себе вызов и научись справляться со сложными делами. Тогда поднимется и твоя самооценка!



СТАТИСТИКА  
ФАКТОВ





## НЕ ВСЕ СМОТРЯТ НЕДОВОЛЬНО

*Когда мы чего-то боимся, нам кажется, что оно везде*

Обеспечивать защиту от опасности — один из важнейших механизмов выживания нашего мозга. Если что-то ассоциируется для нас с угрозой из-за того, что мы испытали страх или нам рассказали, как это опасно, наш мозг отлично оберегает нас от этого.

Человек, боящийся пауков, может обнаружить паутину, которая месяцами висела в комнате. Тот, кто пережил войну, настораживается, услышав звук автомобильного выхлопа с улицы.

Этот механизм сбивает нас с толку в ситуациях, которые не представляют особой опасности. Например, если человек боится говорить на публике, он моментально обнаруживает, что кто-то из слушателей нахмурился, пусть даже все остальные улыбаются

и выглядят заинтересованными. Мы видим подтверждение своим страхам в совершенно невинных вещах. Если кто-то зевнул, нам сразу кажется, что ему скучно, хотя это может означать всего лишь, что он не выспался. Когда человек позже вспоминает свое выступление, у него складывается негативная картина, потому что он сосредоточился не на тех вещах. Он пугается еще сильнее, когда ему предстоит выступить снова.

Так что же делать? Конечно, можно смотреть только на заинтересованных слушателей. Но это сложно, мозг автоматически находит то, что кажется ему опасным. Важнее понять, что не всегда можно положиться на чувства. Мозг дурачит нас, представляя, что дело обстоит хуже, чем в реальности.



Ты зачем прыгаешь?

Чтобы лев не пришел.

Эй, да тут нет львов!

Вот потому  
их и нет!

## ПРЫГАТЬ, ЧТОБЫ ЛЕВ НЕ ПРИШЕЛ

### Делать что-то для перестраховки

Самая распространенная причина того, что люди ведут себя так или иначе, — им кажется, что это поведение работает. Либо наши действия приведут к чему-то приятному, либо позволят избежать беды.

Прекрасно, что мы так устроены, иначе мы не смогли бы учиться на своих ошибках или успехах. Но, к сожалению, этот механизм довольно примитивен. Часто нам кажется, что наши действия полезны, хотя на деле они ровным счетом ничего не меняют. Вдобавок человеческий мозг склонен искать причины происходящего. Поэтому, даже если событие произошло чисто случайно, нам легко увидеть его связь с чем-то, не имеющим отношения к делу. Чаще всего мы вообще не осознаем этот процесс, а просто заводим себе «привычки» исходя из того, что, как нам кажется, помогло в прошлый раз. Некоторые из них полезны, а другие могут стать проблемой.

Невинная, но совершенно не обязательная привычка спортсмена — всегда завязывать сначала правый, а потом левый ботинок перед важным матчем. Более неудачные привычки

появляются, например, при обсессивно-компульсивном синдроме — человек испытывает потребность снова и снова выполнять ритуалы, иначе, как ему кажется, случится что-то ужасное. Например, ботинки в прихожей должны стоять в определенном порядке, иначе с мамой, которая живет за 100 километров, произойдет несчастье.

Схожая проблема — когда человек уверен, что ему надо каждый раз принимать успокоительное, прежде чем выступить с речью или что нельзя сделать ни малейшей ошибки в отчете для начальства. Пока он продолжает поступать таким образом, у него нет возможности убедиться, что эти действия бессмысленны. Исследования показывают, что, если мы ведем себя так, будто угроза реальна, это только усиливает наш страх, даже если мы придумали или как минимум сильно преувеличили опасность.

Подумай, что случится, если ты устоишь против импульса сделать что-то, «просто потому что так спокойнее». Перестраховка только пугает и ограничивает твою свободу.





## СДАЮСЬ И ВЫКУРЮ ВСЮ ПАЧКУ!

### Эффект «какого черта»

Пытаясь научиться новому поведению или положить конец вредным привычкам, мы склонны к черно-белому мышлению: «Все или ничего». От этого нам легче сразу сдаться, как только мы срываемся или сталкиваемся с помехой. Часто происходит тотальная потеря контроля над собой.

- Человек решил бросить курить, но однажды вечером делает несколько затяжек и приходит к выводу: «Теперь уже все равно». В итоге он покупает целый блок сигарет и начинает смолить, как никогда в жизни.
- Студент, готовясь к экзамену, «залип» в компьютерной игре и не заметил, как пролетело два часа. Он думает: «Все пропало», — и играет еще четыре часа, пока не заснет.
- Кто-то пытается сбросить вес, но не может побороть искушение съесть порцию мороженого, а за ним следует полшкафа продуктов.

Причина такого поведения в том, что в краткосрочной перспективе сдаться очень выгодно. Мысль о том, что «ничего не получилось», позволяет нам прекратить бороться. Вдобавок мы утешаем себя тем самым «запретным» поведением — берем сигаретку или пачку мороженого.

Часто именно то, с чем человек пытается покончить, бывает его способом справляться с неприятностями в краткосрочной перспективе. В течение определенного времени курение или обжорство может дарить очень приятные ощущения. А если мы еще и склонны к черно-белому мышлению, все происходит само собой.

Психологи называют это эффектом «какого черта» и нередко готовят к нему клиентов, когда им предстоит изменить поведение.

Совет здесь таков: согласись, что ты можешь сам себя одурачить таким образом! Если ты вдруг сорвешься, лучше всего просто признать ошибку. Но не сдавайся!





Могу ли я научиться ездить на велосипеде?

Я умею ездить на велосипеде!

## КАК НАУЧИТЬСЯ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ?

### Чтобы смочь, надо попробовать

Часто встречается заблуждение, что для изменения поведения человеку надо начать с «правильного мышления». То есть, если ты чего-то боишься, надо постараться думать, что это не так уж опасно; если тебе не хватает уверенности в своих силах, надо заняться «поднятием самооценки»; если тебе грустно, нужны позитивные мысли вместо негативных.

Иногда мы переоцениваем силу мысли. Один из наиболее распространенных вопросов, который люди задают, когда им предстоит чему-то научиться: «О чем мне надо думать, чтобы у меня получилось то-то и то-то?»

Но возможность испытать что-то в реальности гораздо более убедительна.

Например, если ты не в состоянии говорить на публике, то полезнее всего попробовать все же выступить

с речью и обнаружить, что, несмотря на волнение, тебе это удалось. Если ты в депрессии, то, возможно, почувствуешь себя лучше, если не будешь ждать энтузиазма или вдохновения, а просто примешь жизнь такой, как есть, и начнешь делать то, что нужно и что тебе хотелось бы. Действуя, ты увеличиваешь вероятность того, что тебе станет лучше.

То есть ответ на вопрос «О чем мне думать?» такой: «Думай о чем хочешь — важнее, что ты делаешь».

Неплохое сравнение — как мы учимся кататься на велосипеде. Может ли кто-нибудь научиться этому, просто думая о том, что он в состоянии это сделать, — или стоит все-таки сесть на велосипед?

Не нужно ждать «правильных мыслей». Испытать что-то на практике куда полезнее.



# КАК МЫ ОБРАЩАЕМСЯ С ДРУГИМИ (И С СОБОЙ)

*Постоянно критиковать любимого человека*

*Сложно злиться, когда обнимаешься*

*Чей ребенок?*

*Почему ты уронила вазу?*

*Прекрати бояться, иначе получишь!*

*Виноваты ли цветы, что они вянут?*



Ты снова опоздала  
на десять минут!





## ПОСТОЯННО КРИТИКОВАТЬ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА

### *Любовь — это глагол*

Когда мы влюбляемся, мы прекрасно ведем себя с любимыми. Мы говорим комплименты, дарим подарки и устраиваем романтические ужины. Но нередко через несколько лет все меняется — некоторые пары скатываются к очень неприятному общению. Большую часть времени они проводят критикуя и ругая друг друга. Иногда их можно понять, но независимо от того, насколько обоснованна критика в каждом отдельном случае, они упускают нечто очень важное:

***Если мы регулярно испытываем определенное чувство при виде кого-то, этот человек продолжит вызывать у нас это чувство в дальнейшем.***

Более ста лет назад лауреат Нобелевской премии академик Павлов продемонстрировал этот механизм в своем известнейшем психологическом эксперименте. Он давал собакам еду сразу после того, как они слышали звонок. Скоро у них в сознании образовалась связь между

звонком и пищей, и, когда они слышали звонок, у них выделялась слюна.

Этот принцип влияет на все наши чувства. Мы радуемся, столкнувшись с тем, что уже приносило нам радость, и настораживаемся, увидев что-то, что пугало нас до этого. К сожалению, в отношениях с людьми мы часто забываем об этом эффекте. Если мы постоянно делаем друг другу больно, наша нервная система автоматически начинает связывать другого человека с неприятным чувством. И тогда уже не помогают обещания вечной любви и верности: партнер становится объектом, вызывающим у нас страх или отвращение.

Задумайся, с каким чувством ты хочешь ассоциироваться в своих отношениях. Если ты каждый день делаешь для своего партнера что-то хорошее, пусть даже мелочь, вряд ли он станет истекать слюной, как собака Павлова, но ты наверняка будешь вызывать у него добрые чувства.

***Любовь в том, что человек делает. Каждый день.  
Любовь — это глагол.***



## СЛОЖНО ЗЛИТЬСЯ, КОГДА ОБНИМАЕШЬСЯ

**Opposite action — действовать наперекор своему чувству**

Человеку всегда нужно поступать так, как подсказывают ему чувства, — это старый и живучий психологический миф. В основе этой ошибочной идеи лежит представление о том, что наша чувственная жизнь похожа на пароварку. Если чувству не дать выхода, человек может взорваться! Выпустить их — единственный способ снизить давление и избежать взрыва.

На самом деле многочисленные исследования показывают, что чем чаще человек ведет себя в соответствии со своими представлениями, тем сильнее он в них укрепляется. То есть, если мы ругаем кого-то, наша злость не уменьшается, а растет.

Это, конечно же, не означает, что надо всегда скрывать свои чувства, но часто мы только выигрываем, когда уменьшаем их проявление. Есть хороший прием, который психологи называют противоположно направленным действием (*opposite action*) — посту-

пать не так, как чувствуешь, а наоборот. Если вы испытываете раздражение, попробуйте подойти и обнять человека, на которого оно направлено. Доказано, что при этом практически невозможно продолжать злиться. Конечно, если ваш партнер тоже раздражен, то, может быть, внезапно обниматься не стоит, но это отличный совет для ситуаций, когда надо справиться только со своим недовольством.

Такой способ противостоять внезапно накатившим чувствам доказал свою эффективность при терапии пар, которым надо было избавиться от ссор и скандалов. Он помогает даже справиться со страхом. Если человек испытывает неоправданный страх перед чем-либо, то чаще всего лучшим лекарством будет действие вопреки чувству: встретиться со своим страхом лицом к лицу.

Хочешь перестать злиться на кого-нибудь — обними его!



## ЧЕЙ РЕБЕНОК?

### Когда ребенка делят при расставании

Самое трагическое последствие рухнувших отношений — вред, причиняемый детям.

- У ребенка в отличие от родителей практически нет возможности повлиять на ситуацию.
- Последствия происходящего ложатся на плечи не тех, кто их вызвал.
- От ребенка нельзя требовать умения справиться с теми чувствами, с которыми он столкнулся.

Тем не менее детей часто, прямо или косвенно, используют как орудие при разводе.

Поэтому, когда люди расстаются, очень важно в первую очередь подумать о благе ребенка, пусть даже

вы уверены, что бывший партнер — настоящий мерзавец, заслуживший адские муки. Если человек препятствует другому родителю встречаться с ребенком, то именно ребенок страдает от этого больше всех. Если бывший партнер еле-еле сводит концы с концами, то ребенок переживает удары судьбы вместе с ним. Сплетни о поведении бывшего партнера вредят социальным связям не только его, но и ребенка.

Есть мнение, что умение строить хорошие отношения — признак психического здоровья. Скорее стоит посмотреть, как люди ведут себя при разводе. Здесь-то зерна и отделяются от плевел. Если партнеры, несмотря на сильные разногласия, способны расстаться как разумные люди, это говорит о настоящей зрелости.



Почему?



## ПОЧЕМУ ТЫ УРОНИЛА ВАЗУ?

### «Почему» — плохое слово

Когда мы злимся друг на друга, то обычной реакцией бывает, часто с раздражением, спрашивать другого: «Почему ты так поступил?»

- — Почему ты разбила вазу?
- — Почему ты никогда не помогаешь мне мыть посуду?
- — Почему ты никогда не слушаешь, что я говорю?

На первый взгляд в этих вопросах есть логика. Если мы знаем, почему что-то произошло, то, возможно, сможем не допустить подобного в будущем. К сожалению, на практике это плохо работает.

Задавая вопрос «почему», мы предполагаем, что у другого человека было ясное намерение поступить с нами определенным образом. Чаще всего это не так.

У ребенка не было намерения разбить дорогую китайскую вазу, партнер не собирался взвалить всю

работу по дому на твои плечи или обращаться с тобой как с человеком второго сорта. Ответ, который ты в итоге получишь, будет либо надуманным объяснением, либо ответным проявлением агрессии. Ребенок станет жаловаться на собаку, а партнер — огрызаться и предъявлять встречные претензии.

Лучший вариант — поговорить о том, что произошло, и четко сказать о своих чувствах по поводу случившегося. Ребенок наверняка знает, что он поступил плохо, и ему нужны не упреки, а утешение. Потом, когда вы оба успокоитесь, можно договориться о правиле: «Дома в футбол не играют». Партнеру, возможно, стоит узнать о том, как ситуация выглядит с твоей точки зрения, и вы можете обсудить решение проблемы. В отношениях между людьми «почему» часто оказывается плохим словом. Вместо этого стоит рассказать о своих переживаниях. Ты раздражен, печален, уязвлен? Как эта ситуация влияет на тебя? Как вы можете вместе решить проблему?

Если не перестанешь  
бояться, будешь иметь  
дело со мной!



## ПРЕКРАТИ БОЯТЬСЯ, ИНАЧЕ ПОЛУЧИШЬ!

### Упрекать самого себя, чтобы перестать бояться

Все люди испытывают страх. Иногда он имеет под собой основания, иногда нет. Часто человек знает, что ситуация не так уж опасна, но все равно очень не хочет попасть в нее. Наиболее вероятное объяснение такому страху: твой мозг, основываясь на опыте или фантазии, связал некую ситуацию с опасностью или неудобством. Мозг очень хорошо запоминает угрозы, поэтому каждый раз, когда ты сталкиваешься с чем-то, что пробуждает эти воспоминания, неприятное чувство возникает автоматически.

Некоторые люди пытаются остановить его, упрекая себя или насмехаясь над собой:

- — Не будь уже таким слабаком!
- — Соберись, размазня!

В результате человек травит сам себя, и его самочувствие только ухудшает-

ся. Что он тогда делает? Ну да, ругает себя еще сильнее!

Большинство из нас понимает, что нельзя заставить ребенка прекратить бояться угрозами — это только напугает его еще сильнее. Но по отношению к самим себе мы бываем совершенно безжалостны.

Когда в следующий раз ты заметишь, что говоришь себе злые слова, потому что боишься или стесняешься, задумайся: действительно ли это принесет пользу?

Есть ли более эффективные способы справиться со страхом? Если его нельзя прогнать руганью, то лучше просто признать, что страх есть. Не бывает волшебных приемов, способных прогнать его. Напротив, человек может принять решение сделать что-то, несмотря на свой страх. Легко ли это? Чаще всего нет, но это — единственный способ.





Ну-ка  
расти!





## ВИНОВАТЫ ЛИ ЦВЕТЫ, ЧТО ОНИ ВЯНУТ?

### *Ничто не растет без плодородной почвы*

Когда у человека проблемы на работе или в отношениях, он и его окружение порой считают, что с ним что-то не так. И наоборот, когда кому-то сопутствует успех, его объясняют какими-то личными особенностями и уникальным талантам. В психологии это называется фундаментальной ошибкой атрибуции (по-английски *fundamental attribution error*). Мы делаем неверное умозаключение о том, что чье-то поведение можно объяснить особенностями его или ее личности.

При этом мы упускаем то, что влияет на нас сильнее всего, — окружающую среду.

Чтобы растение в горшке расцвело, ему нужна забота. Горшечные растения вянут не оттого, что они не мо-

гут «собраться и заставить себя» или у них «неверное отношение к делу». Они вянут, потому что их не поливают или оттого что земля плохая.

Человек не может расцвести, если этого не позволяет его окружение. Ребенок не развивается, не получая верного соотношения требований и поддержки. Мы чахнем, если работодатель не обеспечивает нас осмысленными задачами, не заботится о нас и плохо оплачивает наш труд. То же самое происходит в отношениях, в которых нет возможности для роста обоих партнеров. Один из них завянет.

Подумай об этом, когда тебе покажется, что ты или кто-то другой не оправдывает чужих ожиданий. Для роста всем нужна хорошая почва.



# НАШ КРАТКОСРОЧНЫЙ МОЗГ

*Сиди, и через неделю получишь косточку!*

*Катить снежный ком*



Хоро-о-ошая  
собачка!  
Сиди так, и через  
неделю получишь  
эту косточку.



## СИДИ, И ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ПОЛУЧИШЬ КОСТОЧКУ

### Обычно наше долгосрочное планирование примерно такое же, как у собаки

Одна из вещей, которые беспокоят нас больше всего, — наша недалёко-видность.

- — Мы съедаем весь пакет сладостей, хотя дали себе обещание ограничить потребление сахара, чтобы влезть в прошлогодний курьез.
- — Мы смотрим старые фильмы, которые уже десять раз видели, вместо того чтобы готовиться к важному экзамену по математике.
- — Мы покупаем дорогий свитер, хотя из-за этого через неделю не сможем заплатить за квартиру.

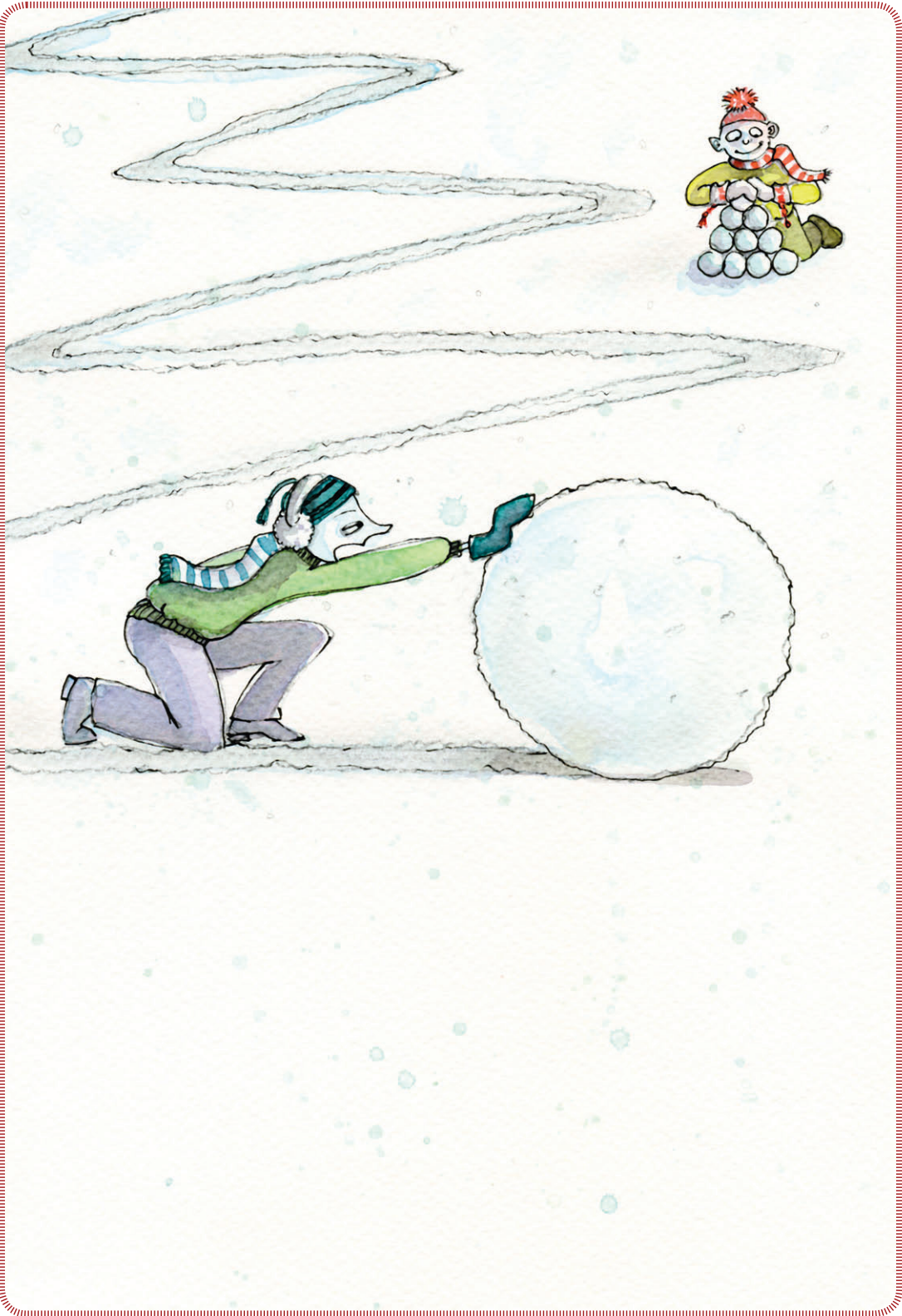
Список можно продолжать сколь угодно долго.

Мы не задаемся вопросом: как получилось, что мы, люди, вообще способны действовать с учетом отдаленных последствий? Если мы посмотрим на всех остальных обитателей нашей планеты, они всегда предпочитают быстрый результат. Когда они голодны и видят что-то вкусное, они это съедают. Если им что-то неприятно,

они сделают все, что в их силах, чтобы избежать этого. Попробуй убедить собаку сидеть, обещая, что через неделю она получит косточку. Конечно, ничего не выйдет. Помимо того что собака наверняка не поймет, что ей говорят, она еще и не в состоянии представить, что ее действия через неделю приведут к каким-то последствиям.

На самом деле просто удивительно, что у нас, людей, есть способность принимать решения, выгоду от которых можно получить лишь в далеком будущем. Мы даже строим планы на несколько поколений вперед! Собаке такое недоступно...

Наша жизнь — постоянная борьба между краткосрочным и долгосрочным. Не стоит удивляться, что иногда мы предпочитаем краткосрочное. Но когда речь идет о чем-то важном — реши, как должна выглядеть твоя жизнь, и живи так! Используй уникальную человеческую способность представлять себе будущее. Но время от времени можно и пожалеть себя. В конце концов, ты тоже зверушка, которая хочет сладкого. Прямо сейчас.



## КАТИТЬ СНЕЖНЫЙ КОМ

### Риск взять на себя слишком много

Многие люди испытывают проблемы с тем, чтобы доводить дела до конца. Они никак не могут начать или слишком легко сдаются. Если они все-таки доделывают дело, то это происходит в спешке и часто слишком поздно. Причина в том, что мы ждем «верного чувства» — нам кажется, что лишь тогда стоит приниматься за дело. Поскольку многие вещи неприятны и трудоемки и вдобавок всегда есть что-то более привлекательное, мы так никогда и не беремся за них — у нас «нет настроения».

Когда мы все-таки принимаемся за то, что долго откладывали, то нам кажется, что надо наверстать упущенное, сразу сделав очень много. Ре-

зультат, к сожалению, такой же, как у человека, который пытается катить большой снежный ком: чем больше он тянул время, тем огромнее становится тяжесть, которую приходится толкать перед собой. Снежный ком так велик, что от этого еще труднее приняться за дело. Ноша кажется неподъемной, и человек снова откладывает дело...

Так что, если ты что-то долго откладывал, радуйся, если просто взялся за эту работу. Постарайся распределить ее на долгий срок. Если регулярно выполнять одно-два пункта, можно разгрести даже гигантский завал.

Кати перед собой небольшие шарики и радуйся каждый раз, когда дело удалось довести до конца.





# О ЖИЗНИ

*Зайцы в лодке*

*Пьяница на празднике*

*Жизнь в мыслях*

*Устойчиво ли ты сидишь?*

*История твоей жизни,  
в главных ролях — все остальные*



СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ

ВСЕ ТА ЖЕ  
СТАРАЯ ГАВАНЬ

Давай  
обратно!

## ЗАЙЦЫ В ЛОДКЕ

### Кто будет управлять твоей жизнью?

Если в жизни для нас что-то важно, мы готовы выносить многие неудобства и преодолевать препятствия. Но для этого надо знать, что мы движемся в правильном направлении.

Каждый сам решает, какие направления в жизни для него правильные. Для кого-то это работа, для кого-то — чувство, что он делает что-то для человечества. Одни готовы пройти сквозь огонь и воду, чтобы помочь родным и близким, другие — нет. Выбирая правильное направление, спроси себя: что мне по-настоящему важно. Когда я зажигаюсь энтузиазмом? Что меня волнует?

Иногда мы способны определить, какие аспекты важны в нашей жизни, но часто этому мешает масса мыслей и представлений. Они принимают разную форму: сомнения, что я на

это гожусь, опасения — что скажут другие, решение подождать до завтра, вернуться к задуманному через год... или никогда. В течение своего жизненного пути человек копит такие мысли и представления.

Представь себе, что твоя жизнь — путешествие на лодке, а мысли-препятствия — пассажиры-зайцы, которых ты подобрал по дороге. Они препираются и требуют, чтобы ты выбрал другой курс. Если ты позволишь им решать или посвятишь все внимание их перепалке, то скоро сядешь на мель или приплывешь не туда. Так что обдумай, какое направление должна принять твоя жизнь, и прокладывая курс в ту сторону. Пусть зайцы вопят изо всех сил — продолжай вести лодку туда, куда ты хочешь. Ты здесь капитан!







## ПЬЯНИЦА НА ПРАЗДНИКЕ

### Контроль имеет свою цену

Представь себе, что ты организовал вечеринку для своих лучших друзей. Ты все тщательно спланировал, чтобы люди хорошо провели время: хорошее вино, вкусная еда, приятная музыка. К сожалению, твоя пьющая соседка пришла без приглашения. Она вообще-то милый человек, вот только с алкоголем у нее проблемы. Стоит ей принять на грудь пару стаканов, как она начинает выкрикивать всякие глупости, надевает на голову абажур и ведет себя просто непотребно.

Ты волнуешься о том, что она может выкинуть, и посвящаешь ей все свое внимание. Куда бы она ни пошла, ты следуешь за ней. Возможно, ты стараешься помешать ей общаться с твоими друзьями или даже пытаешься увести ее с праздника. Конечно, это раздражает соседку и делает ее еще более невыносимой. Дело заканчивается тем, что она на-

чинает кричать и драться. Праздник испорчен.

Что случилось бы, если бы ты оставил ее в покое и просто пожимал плечами в ответ на ее выходки? Скорее всего, она еще какое-то время позорилась бы, а потом потихоньку уснула за диваном. А ты и твои гости могли бы продолжать наслаждаться жизнью, перемигнувшись, что, мол, кто-то несколько неловко себя повел.

Часто справиться с тем, что нам не нравится, можно, если меньше пытаться это контролировать. Некоторые вещи вообще неподвластны нашему контролю. Другие, как в описанном выше примере, становятся тем хуже, чем больше мы пытаемся ими управлять.

**Иногда мы считаем контроль решением проблемы, в то время как он и есть проблема.**



## ЖИЗНЬ В МЫСЛЯХ

### Что мы упускаем, когда не присутствуем осознанно в настоящем?

Один из величайших даров человечества — способность с легкостью представлять себе вещи, с которыми мы никогда не сталкивались в реальности. Некоторые утверждают, что этот дар уникален и отличает нас от всех других существ на планете. Благодаря ему мы можем планировать будущее, создавать научные теории и писать фантастические книги. Без этой способности цивилизация невозможна.

Но этот же дар — наше страшнейшее проклятие. Поскольку мы способны представить себе то, чего никогда не происходило, мы волнуемся из-за всего, что в принципе может с нами произойти: болезни, катастрофы или увольнение с работы через пять лет. Кроме того, мы посвящаем свое время экзистенциальным размышлениям: «Кто я? В чем смысл жизни?» Иногда они полностью сбивают нас с толку и захватывают нашу жизнь.

Когда мы чересчур погружаемся в свои мысли, то упускаем переживание бытия как оно есть, здесь и сейчас. Мы перестаем замечать все удивительное, что происходит вокруг.

Попробуй прогуляться по парку, сосредоточившись на том, что воспринимают твои органы чувств. Что ты видишь, что слышишь, как пахнет вокруг, какие у тебя ощущения? Вначале это непросто. Мысли почти сразу уносятся прочь. Человек начинает раздумывать о завтрашних делах на работе или злиться на что-нибудь. Но в конце концов можно приучить себя сохранять сосредоточенность на том, что ты переживаешь здесь и сейчас. Когда мысли убегают, отметь это и затем мягко, но решительно направь внимание обратно, на то, что происходит с тобой сейчас.

Жизнь — это то, что происходит прямо сейчас.





## УСТОЙЧИВО ЛИ ТЫ СИДИШЬ?

### Односторонняя жизнь делает тебя уязвимым

Широкий поведенческий репертуар — один из важнейших факторов, позволяющих справиться с серьезными жизненными испытаниями.

Ты не так сильно уязвим, если увлечен сразу несколькими вещами. Когда ты сталкиваешься с препятствиями в карьере, у тебя остается семья, друзья и интересы, привносящие в жизнь смысл. Когда ты теряешь партнера, у тебя все еще есть другие вещи, способные дарить радость.

Если же ты, напротив, сосредоточился на чем-то одном, неприятности могут обернуться катастрофой. Если карьера была твоим единственным приоритетом, то увольнение станет трагедией. Если ты оставил друзей и интересы во имя большой любви, весь твой мир может зашататься от обычной размолвки.

Неустойчивая основа не толь-

ко делает тебя уязвимым для перемен — она делает тебя несвободным. Поскольку ты поставил все на одну карту, ты боишься сделать что-то, что поставит под угрозу твое спокойствие. Даже если дела идут хорошо, всегда остается страх сделать ошибку, которая может все разрушить. К тому же тревожные люди часто хуже справляются с делом, потому что они крайне осторожны. Трагическим последствием одностороннего фокуса будет не только чувствительность к изменениям, но и низкая вероятность успеха в той области, которой ты отдаешь всю свою жизнь.

Представь, что жизнь — это стул. Если у него четыре устойчивые ножки, на нем можно спокойно сидеть. Если ножек только две или вообще одна, усидеть на нем непросто. Ты рискуешь рано или поздно упасть на спину.

# КИНОТЕАТР

## СЕЙЧАС ИДЕТ

### ИСТОРИЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ



В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ:  
ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ



## ИСТОРИЯ ТВОЕЙ ЖИЗНИ, В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ – ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ

### **Жить для других. У кого главная роль в твоей жизни?**

Часто жизнь кажется тяжелой и бессмысленной, потому что человек ни разу не сел и не задумался, какой она должна быть согласно его внутренним ощущениям. Многие никогда не задавали себе такого вопроса. Но если не подумать об этом самому, всегда найдется кто-то другой, кто будет принимать за тебя решения.

Вокруг нас есть люди, которые постоянно отнимают наше внимание и силы. Забота о близком человеке не кажется такой уж большой жертвой, но мы рискуем потерять себя, если не найдем баланс между своими потребностями и тем, что можем дать другим.

Человек живет в постоянной готовности сделать что-то для своей семьи, друзей, коллег, для общества в целом.

Вдобавок вокруг масса идей из рекламы, журналов, телевизора и прочих СМИ, которые диктуют нам, что, по их мнению, надо ставить на первое место. В результате человек скачет, как воробей, чтобы удовлетворить все возложенные на него ожидания. И что в итоге? Несчастливая жизнь.

Хуже всего, что несчастный человек в конце концов теряет волю к жизни и вообще перестает что-либо делать и для себя, и для других.

Не давай другим писать сценарий своей жизни! Возможно, ты не сможешь сделать все, что кажется тебе важным, интересным и увлекательным, но в любом случае стоит самому участвовать в происходящем и влиять на него.

## ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ МЕТАФОРЫ

Нужно понимать, что уникальных идей очень мало. Ведь на Земле живет семь миллиардов людей, и еще были те, кто жил прежде. Независимо от того, насколько оригинальным человек считает себя, велика вероятность, что его гениальная мысль уже приходила кому-то в голову. К тому же легче поймать вдохновение, когда прочтешь или услышишь чьи-то идеи в контексте, который потом забывается.

Тем не менее я убежден, что большую часть из этих тридцати двух метафор я придумал сам. Правда, некоторые я получил от изобретательных коллег и знакомых, а другие встречались в прочитанных мной книгах или долго бродили в психологических кругах.

*Перетягивание веревки* часто используется АСТ-терапевтами и фигурирует, в частности, в одной из важнейших книг, посвященных этой форме терапии: «Acceptance and Commitment Therapy», Hayes, Strosahl & Wilson. В той же книге можно обнаружить зарывание себя в землю подручными инструментами и пьяницу на празднике.

*Зайцы в лодке* берут начало в популярной АСТ-метафоре «пассажиры

в автобусе». Но мне кажется, что зайцы в лодке — более удачная аналогия. Человек собирает их в своем долгом путешествии по жизни и обычно не слишком им рад.

*Я-большой и я-маленький* давно живут среди психотерапевтов. Впервые я услышал эту метафору от психолога Керстин Тилфорс в Стокгольме.

Разрешение использовать *пинг-понг в голове* я получил от Улле Вадстрема — одного из известнейших шведских психологов и писателей в области когнитивно-поведенческой терапии. Она есть в его замечательной книге.

Метафора *прыгать, чтобы лев не пришел*, встречалась мне в разных вариантах карикатур в журналах, которые я читал в молодости. Использовать ее в психотерапии я научился у Бритт Эрикссон Лемель в Хье, удивительного психолога и моего супервизора в первые годы в психиатрии.

Метафорой *ничто не растет без плодородной почвы* я обязан моей любимой жене и коллеге Марине Ярвинен Кац.

*История жизни* — в главных ролях все остальные я взял у писательницы Керстин Данастен.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting Self-Compassionate Attitudes Toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology* 26.10, 1120-144.
- Andersson E., Hedman E., Wadström O., Boberg J., Yaroslav Andersson E., Axelsson E., Bjureberg J., Hursti T., & Ljótsson B. (2016). Internet-based extinction therapy for worry: A randomized controlled trial. *Behavior Therapy* (in press).
- APA (1995). *Mini-D IV Diagnostiska kriterier enligt DSM-IV*. Danderyd: Pilgrim Press.
- Bates, S., & Grönberg, A. (2010). *Om och om och om igen*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Blenkorion, P. (2005). Stories and Analogies in Cognitive Behavior Therapy: A clinical Review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 45-59.
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 24, 4, 461-470.
- Clark, D. M., & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia, *Biological Psychiatry*, Vol 51,1, 91-100.
- Dewald, P.A. (1995). *Dynamisk Psykologi*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Foa, E. B., Hembree, E. A., Cahill, S. P., Rauch, S. A. M., Riggs, D. S., Feeny, N. C., & Yadin, E. (2005). Randomized trial of prolonged exposure for posttraumatic stress disorder with and without cognitive restructuring: Outcome at academic and community clinics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol 73(5), 953-964.
- Foa, E. B., Davidsson, J. R., & Frances, A. (1999). The expert consensus guideline series: Treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60 (Suppl.16), 1-76.
- Gamow, G. (1986). *Thirty Years That Shook Physics*. Dover Publications, New York.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory*. Kluwer Academic/Plenum, New York.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy, 2nd ed. The process and practice of mindful change*. Guilford Press, New York.
- Kabat-Zinn, J. (1997). *Vart du än går är du där. Leva i nuet – en meditationshandbok*, Forum, Stockholm.
- Karlsson, P. (2010). *Beteendestöd i vardagen. Handbok i tillämpad beteendeanalys*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Katz, D. (2003). Om fega simhoppare, korkade ödlor och andra metaforer ... *Beteendeterapeuter*, nr 4, 2003.
- Kolb, B., & Whimshaw, I. Q. (1996). *Fundamentals of Human Neuropsychology*.

- chology, 4th ed. Freeman, New York.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Metaphors we live by*. The University of Chicago Press, Chicago.
- Leary, D. E., (ed.). (1990). *Metaphors in the history of psychology*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Lieberman, D. A. (2000). *Learning*. Wadsworth, Belmont.
- Linehan, M. M., (2015). *DBT Skills Training Manual*. Guilford Press, New York.
- Lynn, S. J., Lock, T., Loftus, E. F., Krackow, E., & Lilienfeld, S. O. (2003). The remembrance of things past: Problematic memory recovery techniques in psychotherapy. In S. O. Lilienfeld, S. J. Lynn, & J. M. Lohr (Eds.), *Science and pseudoscience in clinical psychology* (pp. 205–239). Guilford, New York.
- Mayou, R. A., Ehlers, A., & Hobbs, M. (2000). Psychological de-briefing for road and traffic accident victims. *British Journal of Psychiatry*, 176, 589–593.
- McCurry, S. M., & Hayes S. C. (1992). Clinical and experimental perspectives on metaphorical talk. *Clinical Psychology Review*, Vol 12, pp. 763-785.
- Öst L-G. (1989). One-session treatment for specific phobias. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 27, 1, 1–7
- Otto, M.W. (2000). Stories and Metaphors in Cognitive-Behavior Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice* 7, 166-172.
- Ross, L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. In Berkowitz, L. *Advances in experimental social psychology* 10. Academic Press, New York.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2006). *Beteendets ABC*. Studentlitteratur, Stockholm.
- Sundel, M., & Sundel, S. (1999). *Behavior Change in the Human Services*. Sage, Thousand Oaks.
- Wadström, O. (2007). *Sluta grubbla och älta – lättare gjort med kognitiv beteendeterapi*. Psykologinsats förlag, Linköping.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, Vol. 101. No. 1, 34-52.
- Wessely, S., Rose, S., & Bisson, J. (2000). A systematic review of brief psychological interventions (“de-briefing”) for trauma-related symptoms and the prevention of post-traumatic stress disorder (Cochrane review). In *The Cochrane Library*, Issue 1, Oxford
- Whitehouse, A. J. O., Maybery M. T., & Durkin, K. (2006). The development of the picture-superiority effect. *British Journal of Developmental Psychology*, 24, 767–77.
- Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. (2009). Positive thinking: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20, 860-866.

## БЛАГОДАРНОСТИ

- Иллюстратору Ивонн Свенссон, которая с безупречным профессионализмом вытерпела мои суровые инструкции по составлению картинок и все равно смогла создать фантастические иллюстрации.
- Моей жене Марине с ее невероятным чувством языка и способностью приободрить меня, несмотря на все мои жалобы и прокрастинацию.
- Нашему карликовому пуделю Флопси, который служит живым доказательством существования безграничной любви, несмотря на полное отсутствие способности обрамлять отношениями.
- Профессору Ларсу-Гуннару Лунду из Лунда (!), от которого я узнал про эффект приоритета изображений.
- Дизайнеру Джону Эйру, который выдержал все изменения текста уже после того, как его макет был готов.
- Моему издателю Ларсу Стрему.
- Тысячам исследователей, чей самоотверженный труд привел к тому, что психотерапия перестала быть «учением» и стала наукой.
- Обществу Vetenskap och Folkbildning (VoF)<sup>1</sup>, которое ведет просветительскую работу в области этой замечательной науки.

<sup>1</sup> Swedish Skeptics Association — Шведское общество скептиков, которое ставит своей задачей повышение информированности населения о научных методах и результатах исследований. (Прим. пер.)



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг



EKSMO.RU  
новинки издательства



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ В КОМИКСАХ

**Дан Кац**

**ЯЩЕРИЦА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ**  
**ЗАБАВНЫЕ КОМИКСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ**  
**ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СЕБЯ И ВСЕХ ВОКРУГ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Олейник*  
Художественный редактор *А. Гусев*  
Технический редактор *О. Куликова*  
Компьютерная верстка *А. Москаленко*  
Корректор *Н. Овсяникова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 02.08.2018. Формат 70x100<sup>1/16</sup>.  
Гарнитура «FuturaBook». Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,43.  
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-095039-3





# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

**Заходите на сайт:**

<https://eksmo.ru/b2b/>

**Звоните по телефону:**

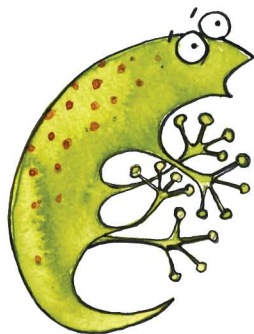
+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП  
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ  
К КЛИЕНТАМ  
НА ОБЛОЖКЕ



**У** кого-то в голове внутренний критик, у кого-то – внутренний котик, а у кого-то – ящерица. Вот такой образ придумал шведский психолог и психотерапевт Дан Кац. В один прекрасный день он понял, что с помощью ярких образов и забавных картинок у него получается легко и доступно объяснить пациентам суть проблемы, которая их волнует, и помочь им разобраться в себе. Так что если вас что-то тревожит, если вы закопались в глубинах своего «я», если вам не дает покоя ваша «ящерица», срочно читайте эту книгу, которая не только рассмешит и поднимет настроение, но и позволит посмотреть на свои проблемы со стороны, отпустить ситуацию и освободит от ненужного беспокойства.

### **ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:**

- **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕПРИЯТНЫЕ МЫСЛИ СКАЧУТ В ГОЛОВЕ, КАК ЛЯГУШКИ**
- **КАК БЫТЬ, КОГДА ВСЕ ПЕРЕПРОБОВАЛ, НО НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ**
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ КАЖДЫЙ РАЗ ТРЕБОВАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ ПРИЗНАЛИ ТВОЮ ПРАВОТУ**
- **КАК ПРЕКРАТИТЬ ПИНГ-ПОНГ ИЗ УТЕШИТЕЛЬНЫХ И ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ**
- **ЗАЧЕМ ОБНИМАТЬСЯ, КОГДА ЗЛИШЬСЯ**

«Ящерица в твоей голове» скучать не даст никому! Перед вами мудрая и неожиданная книга, которая помогает посмотреть на жизненные проблемы по-новому и, кто знает, может быть, даже найти решение там, где его никто пока не искал. По форме – это сборник кратких текстов, снабженных точными и смешными картинками, по сути – рабочий материал одного из ведущих шведских психологов, эффективно помогающий изменить свою жизнь к лучшему. Просто загляните в книгу и посмотрите, что там – будет весело!»

**АНАСТАСИЯ КАПУХИНА,**  
когнитивно-бихевиоральный психолог 1-й степени

ISBN 978-5-04-095039-3



9 785040 950393 >

