лучшее от

психология PSYCHOLOGIES

ДУШЕВНАЯ ТРАВМА — СТИМУЛ ДЛЯ РОСТА?

Лучшее от Psychologies: Познать себя

Коллектив авторов

Душевная травма – стимул для роста?

«Эксмо»

2019

Коллектив авторов

Душевная травма – стимул для роста? / Коллектив авторов — «Эксмо», 2019 — (Лучшее от Psychologies: Познать себя)

Сложно найти человека, который не перенес душевной травмы в детстве. Для одних это послужило стимулом к росту, другие запутались в себе и жизни. Как пережить то, что произошло в далеком прошлом и двигаться дальше читайте в подборке статей Psychologies. Вы также узнаете:• почему людям свойственно терпеть и скрывать эмоции,• как принять себя, измениться к лучшему и вернуть радость жизни.

© Коллектив авторов, 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Как перестать страдать, даже если все плохо 5
Конец ознакомительного фрагмента. 6

Душевная травма – стимул для роста?

Как перестать страдать, даже если все плохо

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Елена Анисимова**

Сомнения и разочарования порой одолевают всех. И если поддаться разрушительным мыслям, можно поверить, что все безнадежно, и скатиться в состояние вечного неудачника. Но когда мы осознаем, куда ведут раздумья, можно все исправить, утверждает профессор психологии Стивен С. Хейс.

Мне приходится прорабатывать с клиентами их тяжелый прошлый опыт, и всякий раз я наблюдаю, как их охватывает неверие в свои силы. Они сомневаются в состоятельности, способности стать лучше и даже в том, что заслуживают чего-то лучшего.

На пути к исцелению внутренняя логика подбрасывает тяжелые мысли:

• «Я конченый неудачник, и с этим ничего не поделаешь».

• «Моя жизнь – сплошной бардак, как бы я ни пытался это исправить».

• «Все безнадежно. Наверное, мне просто не суждено стать счастливым».

Эти самоуничижительные раздумья могут причинять сильную боль и затягивать в ловушку самосаботажа. В конце концов, если улучшения безнадежны, нечего даже стараться.

Чтобы обезвредить разрушительную установку, надо лишить ее привычной функции

Возможно, не все дошли до такой степени безысходности, как некоторые клиенты, но многие наверняка не раз испытывали сомнения и неуверенность. Когда мы идем на поводу у неуверенности и позволяем ей руководить нашими действиями, мы удаляемся от того, что серьезно и важно.

Поэтому я всегда работаю над обезвреживанием мыслей. Чтобы обезвредить разрушительную установку, надо лишить ее привычной функции. К примеру, возьмем мысль «Я недостаточно хорош». Это чрезвычайно тяжелая, удручающая мысль, которая часто приводит к еще большей тоске и страданиям. Тем не менее, если распевать «Я недостаточно хорош» на мотив песенки «С днем рождения», оно теряет изначальный смысл. Слова все те же, но эффект – функция – меняется.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.