



Говори с собой как взрослый

Любовь Кулик

18+

Любовь Кулик

Говори с собой как взрослый

«Автор»

2024

Кулик Л.

Говори с собой как взрослый / Л. Кулик — «Автор», 2024

От неуверенности в себе и неумения справиться со своими эмоциями в ситуации любого стресса страдает почти каждый человек. Есть много советов, как успокоиться, используя внешние средства: поговорить, принять ванную, съесть что-то вкусное. Но правда в том, что навык успокоения заложен в нас по умолчанию и заключается он в правильном разговоре с собой — как взрослый человек, способный понять и принять свое поведение, успокоить и принять взвешенное решение уже без эмоций, но с учетом своих желаний. В книге изложены речевые модели: слова, фразы, которые характерны людям на определенном этапе взросления (младенец, ребенок, взрослый). Это поможет вам определить, где вы «застряли» и исправить ситуацию, приучая себя думать по-другому. Кроме того, на этапе «Взрослого» вы получите конкретную модель того, как справляется с эмоциями взрослый человек с помощью правильного внутреннего диалога.

© Кулик Л., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Чему посвящена книга	6
Как мышление влияет на поведение	7
Что такое внутренняя речь	9
Младенец (возраст от 0 до 3-х лет)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Любовь Кулик

Говори с собой как взрослый

Речевое моделирование и работа с внутренним диалогом, чтобы стать спокойнее, увереннее и найти опору в себе в любой ситуации.

Уже в сознательном возрасте, отдыхая в парке рядом с городской администрацией, я случайно наткнулась взглядом на мальчика лет 10, который катался на большом велосипеде. Он смело проезжал по ступенькам вверх и вниз, и когда он это делал, он довольно громко и уверенно говорил себе «Да, это страшно, попопробуй, ты можешь справиться».

Сказать, что меня это поразило – ничего сказать. Скорее всего этот мальчик не прочтет эту книгу.

Но, говорят, все мы душами связаны друг с другом.

Мальчик, сохрани в себе свою непосредственность! Пусть тебе никогда не понадобятся подобные книги, а уверенность никогда не покинет тебя. А мы же, взрослые, будем учиться взрослеть заново, учиться поддерживать себя, защищать свои желания. И переставать говорить с собой голосом ребенка, которого недохвалили и недолюбили.

Я посвящаю эту книгу мальчику на велосипеде.

В добрый путь.

Чему посвящена книга

Я знаю много неуверенных в себе людей. Просто загляни в любую часть интернета, где то и дело помогают найти себя, исследуют себя с помощью психологии и других наук. Не буду говорить, что раньше не было такого количества потерянных в себе людей, мое субъективное мнение – сейчас время, когда эта неуверенность вышла на «улицу» и спрос рождает предложение. Это гигантский лабиринт, по которому ходят люди в поисках себя. Как бы пафосно и размыто это ни звучало. Но они ищут во вне то, что заставит сердце внутри екнуть – «мое», «я», «я вижу в этом себя».

Я не знаю вселенского замысла. Но для меня это грустная картина. Я уверена, что все то, что эти люди ищут вовне – есть в них самих. В нас всегда есть голоса, которые говорят нам – сюда, туда, делай это. Только нужны нам только 2 голоса: тот, который поможет избежать опасности и тот, который заявит о своих желаниях. А внутри нас часто целая толпа – **голоса родителей**, предков, соседей, учителей, рекламы, друзей и еще бог весть какие. Как в этой толпе распознать себя?

Способ только один – **научиться себя слушать** и понимать отклик на те мысли и слова, которые проносятся в голове со скоростью света. В книге я покажу, как конкретные речевые обороты делают из тебя беспомощного человека, как заставляют критиковать и ругать себя. И покажу, что с этим сделать, чтобы заговорить с собой как с тем, кого ты любишь по-настоящему. Мы найдем в себе того мудрого старца, который возьмет за руку и скажет:

«С тобой уже все в порядке. Ты всегда совершаешь то, что лучше для тебя сейчас. И даже если сейчас ты допустил ошибку, это нормально, ты имеешь на это право и сможешь с этим справиться. Ты ценен и важен и ничего из происходящего в жизни не способно отнять у тебя этого»

И что самое ценное – все, что написано в книге **практически применимо** уже сейчас. Тебе не нужно будет выделять время на какие-то практики. Важно будет просто обратиться внутрь себя, слушать себя в патовые моменты и говорить, говорить с собой как взрослый. По-настоящему.

В книге мы рассмотрим речевые паттерны, характерные для основных возрастов взросления человека, ты пройдешься по ним и сможешь определить, где застряла, над чем стоит поработать. И в конце уделим много времени периоду «Взрослый», так как именно он вбирает в себя все остальные периоды и именно с этой позиции можно выбраться из любого стресса.

Как мышление влияет на поведение

Что снаружи, то и внутри, тут даже и говорить нечего. Ты можешь убеждать себя в чем угодно, но твоя речь, спонтанная (и чем спонтаннее, тем честнее) никогда не обманет. Не обманут и эмоции, но вот их многие научились мастерски скрывать.

Сомневаешься в этом? Вот одно доказательство. Есть наука **психолингвистика**, которая занимается в том числе тем, что помогает через речь определить внутреннее состояние человека. Есть инструмент – контент-анализ, который используется, например, в написании политических речей, рекламных, для оценок писем преступников и подозреваемых. Одни и те же слова, составленные по-разному, оказывают совершенно разное влияние.

Можешь и сам протестировать это. Внимательно послушай речь того, кого считаешь очень уверенным, реализованным человеком. И того, кого считаешь слишком зависимым от мнения окружающих, неуверенного, стеснительного, забитого человека. Для этого, возможно, понадобится определенное время, чтобы оценить проявления в разных ситуациях, но в конечном итоге ты придешь к тому же: что внутри, то и снаружи. Если есть уверенность, то в словах она тоже будет, если ее нет – то она тоже будет в словах, только других. Стеснительный человек не будет «якать» и громко говорить, а безответственный не будет на каждом углу кричать «я решил». Речь – это наша одежда.

Собственно примерно этим мы и будем заниматься на своем, бытовом уровне, чтобы понять себя и научиться с собой говорить как с тем, кого мы по-настоящему любим: не сюсюкать и ругать. А по-взрослому: справедливо и **реалистично**. На слове **реалистично** я делаю акцент, потому что картина в нашей голове при неуверенности в себе и прочих проявлениях, от которых многие хотят избавиться, часто нам **не принадлежит** или принадлежит не полностью: вы же помните, что там голоса родителей, соседей, рекламы. Так вот наша задача очистить эту картину, сделав ее своей, поменяв привычку слушать внутри себя кого угодно кроме себя, **привычку** быть наблюдателем и слушателем, а не **создателем**.

Читая эту книгу, ты скорее всего не раз слышишь себя на состоянии протеста.

«Ничего не значит, если я так говорю, на самом-то деле, я все знаю!»

Не относись к чтению и практике фанатично, действительно могут быть речевые модели, которые ты используешь только иногда, если же что-то сделалось твоей **привычкой**, то это повод задуматься. Привычка – очень важная штука. И если в твоей жизни все классно, то можно вообще дальше не читать. А если ты постоянно отлавливаешь себя на каких-то «моментиках», где тебе вроде как некомфортно, но ты не всегда можешь объяснить, что не так, то ты точно по адресу. Именно в такие «моментики» можно отловить привычку, не создающую тебе благо и начать процесс ее изменения.

Какие могут быть «моментики»:

- часто выхожу из себя;
- заискиваю;
- не могу высказать свое мнение;
- не могу поговорить о некоторых важных для меня вещах с близким человеком;
- не могу сказать «нет»;
- и многое другое.

В этой книге нет практического руководства по каждому из этих вопросов, но здесь есть та подготовительная часть, которая позволит тебе найти **свой способ справиться** с каждой из вышеперечисленных и не только проблем. Все эти «моментики» сопровождаются определенным внутренним диалогом, который одинаков раз за разом и это только погружает тебя

в пучину неуверенности, что ничего нельзя изменить. Если хотя бы раз ты дерзнешь «залезть вовнутрь» этой ситуации и поговоришь с собой как взрослый (это будет подробно рассматриваться в главе «Взрослый»), то увидишь, что в «страшный» момент ты сама можешь поговорить с собой как взрослый, уверенный человек и помочь себе сделать тот шаг, на который не можешь решиться.

Знаешь, иногда в фильмах показывают, как тренер говорит что-то главному герою, который застрял в чем-то, обычно это проникновенная речь, не просто «джаст ду ит». Вот теперь ты сама сможешь стать для себя этим тренером.

Что такое внутренняя речь

И почему мы не обращаем на нее внимание, но она очень важна.

Внутренняя речь – это не мое изобретение. Ее исследователи такие гении и гиганты психологии и смежных наук как И.П. Павлов, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, А.Р. Лурия, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Баев, Д. Мейхенбаум. Все они исследовали ее с разных стороны, разбирали ее по возрастам. Я хочу перенести эту великую тему на практику. Если у нас есть что-то, пусть это служит нам, пусть это приносит пользу. В частности нашей самооценке.

Итак, что же такое внутренняя речь?

Внутренняя речь – это те мысли, диалоги, которые проносятся в нашей голове, но не вербализуются. Внутренняя речь может предшествовать внешней (сначала формировали фразу внутри себя, в голове, потом сказали), но так происходит не всегда.

Если проще, то внутренняя речь это, например, такие фразы (которые вы **не произнесли**) как:

«Давай, просто или сделай»

«Блин, как всегда ничего не получилось»

«Ого, как круто»

«Они подумают, что я дурак»

«Я буду в этом супер красивой, на меня обязательно обратят внимание»

Всем нашим действиям (или бездействиям) предшествует некий **внутренний диалог**. Только всегда он играет за нас? И всегда ли мы вообще его слышим?

Глубинные убеждения → установки → автоматические мысли → действия

Часто мы просто **слушаем** то, что проносится у нас в голове, ведь главная особенность внутренней речи и ее главное отличие от внешней (кроме собственно вербализации) – это ее фрагментарность, **отрывистость**, высокая **скорость**. Часто мы просто наблюдатели того, что происходит в голове и поэтому совершаем некоторые поступки на автомате, даже не задумываясь, на самом ли деле мы так хотим.

Вот мальчика на велосипеде помнишь? Он ехал на велосипеде, его органы восприятия поняли, *что* ему предстоит, раньше, чем он произнес эту фразу и раньше, чем он смог это осознать. Если бы у него где-то в голове были так знакомые многим тараканы неуверенности, процесс произошел бы так: «опасно → не справлюсь → не поеду» и он просто бы свернул в другую сторону, не дав себе шанс исполнить свое желание. Проехался бы и все. В таком возрасте он, возможно, еще мог бы потом погрустить от того, что не получилось. Во взрослом возрасте мы просто **отказываемся** направлять свой велик по ступенькам вверх, потому что привыкли слушать внутри себя «не справлюсь», «сложно», «упаду», «нельзя», «наругают», выбери или подставь свое. И просто сказать что-то наоборот – мало, психика не поверит.

Психологи скажут, что у многих людей есть проблемы на уровне глубинных убеждений и установок, поэтому риск того, что сегодня человек выберет не то, что на самом деле улучшит его жизнь, высок. И это так. Человек может считать, что ему нравится его работа, хотя на самом

деле с такой же долей вероятности это может быть иллюзия, потому что так человек просто закрывает свои базовые потребности, боится признать, что на самом деле не знает, чего хочет и проживает жизнь «во сне» и много другого, о чем думать, как понимаете, не хочется, иначе %:~№#. Поэтому дело в честности с собой и в наблюдательности, потому что скоро вы поймете, что речь, как лакмусовая бумажка, может показать вам правду.

В книге мы будем разбирать конкретные фразы, а точнее речевые обороты, которые мы используем, но при этом они не помогают, а тормозят нас. Будем учиться отслеживать голоса в своей голове и будем переучивать их говорить другими фразами, чтобы привыкнуть мыслить по-другому, совершать другие поступки и, как логичное следствие, *по-другому себя чувствовать*. Это я и называю **речевое моделирование**.

Для удобства я разбила фразы и речевые привычки на 3 этапа взросления, чтобы ты могла определить, на какой стадии у тебя проблемы/больше проблем. Это фаза младенца – когда ты только принимаешь от мира и ждешь от него полного понимания и удовлетворения твоих потребностей по «уаа». Это фаза ребенка – когда ты отделяешься от мира и говоришь «я сама», у тебя появляются представления о себе (я не такая как мир), от том, что тебе нравится, а что не нравится, как ты хочешь что-то сделать и ты делаешь это так, как хочешь и тогда, когда хочешь. Это стадия взрослого, который способен закрыть свои потребности и вдолгую реализовывать свои желания, откладывая сиюминутные удовольствия и хотелки.

Отработав одну стадию, ты заметишь, что твоя речь изменилась и вместе с ней появилось что-то новое – новое состояние, более взрослое, более целостное. Я понимаю, что внутренняя взрослость не состоит только из этих фраз, но они как ложка дегтя.

И это все не про аффирмации: «повтори миллион раз и поверишь», это больше про выход из стандартного заученного режима жизни, который начинается с того, какими словами ты общаешься с собой. Медленно и монотонно переучивать себя, чтобы:

- перестать говорить с собой голосами родителей, так как именно они часто запечатаны в нас крепче всего: эти программы формировались тогда, когда мы еще не были готовы критически осмыслить то, что нам говорили и принимали все, как должное. Помогает ли оно сейчас?
- научиться самостоятельно поддерживать себя в любой ситуации, разрешить себе ошибки и новые попытки сделать то, что хочешь;
- выйти из состояний «я оцениваю и меня оценивают» и жить просто с собой: с тем, что нравится, без своих оценок и ожидания/страха оценок со стороны;
- смотреть на мир **реалистично** и делать действия в соответствии с реальным ходом вещей, а не пытаюсь додумать, преувеличить, преуменьшить, чтобы избежать чего-то, что существует только в нашей голове (привет, тревога, бич современности);
- почувствовать **опору** в себе: тот человек, который успокоит и поддержит или вдохновит и строго пожурит – это ты! Только мы будем учиться это делать из настоящей любви и бережно, а не вот это вот все, как говорится. Да и в принципе через речь можно эту опору обрести, а то многие говорят, что это нужно сделать, только вот как? Чтобы вот прям по шагам.

Важные предостережения прежде, чем начать читать книгу и работать с собой

Тебе действительно не нужно будет уделять специальное время для практик. Твоя главная работа с собой будет состоять из того, чтобы замечать, что ты говоришь и какими словами. Отталкиваться ты будешь от своего эмоционального состояния. Если тебе тревожно, волнительно, беспокойно, досадно, грустно – это уже показатель того, что на этапе внутренней речи был сбой и **она тебя не поддерживает**. Значит, нужно будет посмотреть «программный код» и переписать его. И так много раз до полного запоминания.

Акцент на внутренней речи и ее перепрограммировании тормозит реакции. Скорее всего ты заметишь, что стала меньше и медленнее разговаривать, больше и дольше думать прежде, чем что-то сказать. Это временно. Но именно этот акцент и это замедление дают тебе возможность **выйти из заезженных программ** и эмоциональных реакций. Время вспомнить, что не рефлексам едиными. Ты получишь власть над своей автопилотной частью и сделаешь так, что она будет работать на тебя, а не ты будешь продолжать страдать от бомбы, заложенной в тебе и работающей по непонятному для тебя графику.

Эмоций будет меньше, но это тоже временно

Главная цель книги не научить тебя «говорить правильно», а настроить речь так, чтобы ты на самом деле увидела изменение своего эмоционального состояния. Даже в похвале есть разница, сравни пластиковое, пресное «молодец» и «я вижу, как ты старался нарисовать солнце, оно мне очень нравится». Куда еще проще, но какая разница в ощущениях! А представь, что точно также можно переделать и состояния тревоги и беспокойства, ведь они тоже вызываются вполне конкретными мыслями, которые состоят из вполне конкретных слов.

Поэтому чем больше будет контроля над этим на первом этапе, тем меньше будет эмоций – разных: и приятных, и нет. Цель – выровнять состояние, чтобы тебе было комфортно большую часть времени своей жизни, а эмоциональные качели пусть останутся для сценаристов мелодрам.

Соппротивление. Будет.

Особенно там, где нужно будет писать, но к тому времени, я надеюсь, ты проникнешься идеей и поймешь, зачем это делать. Ведь результат будет появляться сразу, если умеешь слушать себя и понимать, когда тебе беспокойно, а когда радостно, а когда никак.

Соппротивление – естественный спутник любых изменений и чем масштабнее и прочнее программа, которую ты пытаешься поменять и переписать, тем больше сопротивление. Это потребует дополнительных ресурсов от мозга, возможно, захочется это чем-то даже заесть или больше спать. Но по-другому изменить это лично я способов не знаю, а перелопатила и перепробовала я много всего. Если ты делаешь что-то и тебе легко и просто всегда, либо ты святой человек и у тебя нет никаких проблем (зачем ты держишь в руках эту книгу?), либо ты просто лежала в кровати с гвоздями, крутилась-вертелась и все-таки нашла удобное положение, но от этого гвозди никуда не делись, малейший стресс – и ты получишь очередную дозу боли.

И отдельная мотивация для тех, у кого есть **дети**: хотите вы им передать те сложности, что есть у вас? Скорее всего нет. Но знаете ли вы, что просто делать наоборот недостаточно? «Меня не хвалили, я теперь все время будут говорить ребенку, что он молодец» – это не работает. Скорее всего вы просто не знаете, что такое настоящая похвала, что такое замечать успехи, присваивать их – откуда вам это знать? Нужно научить себя это делать по-настоящему, а не внешне и тогда это гармонично встроится в вашу обычную жизнь, проявит себя действиями и ребенок будет учиться и получать свой опыт, глядя на вас, а не впитывая пресные слова, в которых на самом деле нет правды и на самом деле он в них не верит, возможно, цепляется за них, потому что ничего другого нет.

Если ты знаешь, *что и для чего* ты делаешь, **уверена** в этом – сопротивление показатель того, что ты идешь вверх, нервная система перестраивается. Без насилия, но с установкой «делаю все, что уже могу плюс еще чуть-чуть».

Меняя речь, ты получаешь силы на то, чтобы совершить **новое действие**, новый поступок в жизни – поступок от лица уверенного человека, не просящего милости от мира. Регулярная работа в этом направлении рождает новую привычку. А привычка, как известно, порождает характер, характер порождает судьбу. Вот так маленькое действие при настойчивой работе и сильном желании рождает большой результат.

Мы же будем двигаться от выученной неуверенности к выученной уверенности. Если неуверенность мы долго взращивали в себе с помощью других людей, то, значит, можно потратить время, очистить поле и вырастить что-то другое.

Младенец (возраст от 0 до 3-х лет)

Главный запрос

«Мир, какой он?»: исследование мира и соответственно формирование своей модели поведения, чтобы встроиться в него, выжить, получить необходимую базу (еду, кров) и эмоции.

Характеристика

Ассоциирует себя с миром, находится в беспомощном положении, ждет реакции от мира, не предпринимая активных действий, не творит свою реальность, являясь пассивным наблюдателем. Не меняет и не создает, а только адаптируется (не всегда успешно). Не видит своего участия в том, что происходит, не присваивает себе успехи, ошибки, не несет ответственности за то, что есть в его жизни и за то, чего нет в его жизни, отказываясь от этого, глубинно ожидая, что «мир» сам придет, создаст условия и тогда все «сложится». Оценивает мир через призму своего восприятия, смотрит на него не объективно, ввиду этого возникает повышенный риск страхов, тревог и других волнений.

Задачи

- отделиться от мира, увидеть себя в нем;
- занять активную позицию, присвоить себе происходящие в жизни события;
- научиться видеть реальную картину мира, а не оценивать ее через свою привычную линзу (часто тревоги, страхи).

Внимание! Протест на этой стадии говорит о незакрытых базовых потребностях в безопасности – ты либо не хочешь, либо не готова отделяться от мира, так как недополучила (недодали) нужной уверенности в мире, мир по-прежнему тебе что-то должен. В тебе все еще силен тот маленький ребенок, который хочет, чтобы мама пришла и взяла под крыло в любом состоянии, особенно тогда, когда мы хуже всего себя ведем.

Да, есть события, которые происходят вне нашей воли и не подвластны контролю (пошел дождь, закрыли границы для международных путешествий), их не обязательно переформулировать. Но при сильном и искреннем желании освоить навык быть самостоятельной единицей мира даже в таких событиях можно переформулировать речь, подчеркивая **свое** участие.

Пример:

- Поедешь куда-то отдыхать?
- Да куда... границы-то закрыты (границы-то закрыли). Можно добить – «ничего не получится».

Итог: разочарование в мире, передача ответственности ему за свой отдых, а точнее за несостоявшийся отдых. Расстройство, печаль, обида.

- Поедешь куда-то отдыхать?
- Да куда... (Я слышала, что) границы-то закрыты. Я расстроилась, руки опускаются, но еще не изучала этот вопрос, возможно, все-таки есть какой-то вариант. Позже займусь.

Итог: эмоции показаны, но при этом человек выдернул из ситуации себя и взял ответственность за свой отдых на себя, оставив возможность того, что есть и другие варианты отдыха, так как слово «ничего» не отражает реальности.

Как заподозрить, что ты застряла на этой стадии по речи?

Использование в речи безличных фраз «так получилось», «не сложилось», «премию не дали», «не вышло/ вышло», «пришлось», «складывается»

Примеры из жизни:

«Все складывается наилучшим образом» – одна из любимых аффирмаций людей с магическим мышлением.

«Так получилось» – цепь событий, которую я не контролировала, привела к какому-то итогу.

«Мне пришлось» – вынужденная позиция, когда большую силу человек отдает внешним обстоятельствам.

ВНИМАНИЕ! Да, в жизни бывают разные ситуации, но в рамках этой книги мы смотрим на ежедневные ситуации, которые, как правило, вполне поддаются контролю. Но если много лет не знать своей силы, то по истечении времени уже сложно уловить нить, где было запущено, где было принято решение «не выбирать», «не действовать», «просто согласиться» и проч. Жизнь конкретного человека, как правило, предполагает выбор, даже если кажется, что его нет. Нам кажется, что его нет, когда мы не готовы от чего-то отказаться, что-то резко поменять, а это тоже указывает на нарушенную функцию адаптации к жизни.

Объяснение

Если не научиться присваивать себе авторство событий в своей жизни, даже если тебе нужно будет признаться в сложном для себя: «да, я забыла о своих желаниях, не знала, кто я, поэтому допустила вот такое событие» (а «так получилось» всегда ходит за руку именно с этой причиной), то ты рискуешь навсегда остаться пассивным наблюдателем жизни. Не участником компьютерной игры или театральной постановки, а ее зрителем.

Уверена, что при регулярной и активной работе именно с этим речевым паттерном, возникнет много сопротивления, если ты долго «получала» свою жизнь, а не случала. Это кажется, что это только изменение фраз, на самом деле это сложный, но крайне важный процесс принятия ответственности и изменения программы беспомощности на глубоком уровне каждый день.

Переформулирование

Полностью исключи подобные фразы из речи, делая акцент на том, почему что-то происходит именно с **ТОБОЙ**.

Когда речь заходит об ошибках или о сложных ситуациях (например, некто подвергся насилию), некоторым переформулировать может быть сложно, потому что позиция «я не виноват» может быть привычной и оттягивать назад. Но важно помнить, что присваивая свои события, даже сложные, мы не берем на себя **вину**, мы берем на себя **ответственность** за **дальнейший** ход вещей. Если сейчас ничего от тебя не зависит, то дальше все будет так, как и было. Если сейчас ты поставишь себя в центр ситуации, то ты автоматически получаешь рычаг контроля.

Сейчас мы не занимаемся оценкой ситуаций, кто бы прав, кто виноват в каких-то событиях – это разборки незрелых людей. Взрослый человек встает в центр **своей** ситуации, заби-

рает из нее свое и идет дальше – туда, куда сам хочет. Барахтаться в разборках – значит, закрыть двери в будущее.

Описывание реальности неправдиво или обобщенно

Примеры:

«Да все так считают, ты пойдй сама почитай»

«Никто уже так не носит»

«У меня была адски тяжелая неделя»

«У меня нет времени на эти книжки по саморазвитию, у меня куча проблем»

«Ты всегда споришь со мной, что бы я ни сказала»

«Он постоянно делает все наоборот, как специально»

«Я никогда так не уставала!»

Объяснение

У каждого из нас в голове есть привычная картина мира и она не всегда отражает реальность. То есть часто мы смотрим на одни и те же события, но оцениваем их для себя по-разному. Это зависит от уровня адаптабельности и той цели, которую мы сейчас преследуем, причем не всегда внутренне отдаем себе в этом отчет.

Когда-то мы хотим поделиться эмоциями, поэтому, например, преувеличиваем. Когда-то хотим проявить гнев, негодование, но считаем, что причина вроде как не такая весомая, поэтому тоже добавляем «перца» в виде словесных усилителей.

Как правило, эти усилители – это слова преувеличения или обобщения: всегда, никогда, постоянно, всё, ничего, каждый раз, тысячу раз.

Проявлять эмоции – нормально, но если ты склонна к страхам и тревогам, если ты обесцениваешь свои эмоции, но при этом от них же страдаешь, то таким способом ты ввергаешь себя в зону риска смотреть на мир через грязное стекло. Так ты будешь принимать **неверные решения** для себя, не получать удовлетворения и нужного результата, потому что исходные данные у тебя будут, во-первых, неправдивы, во-вторых, смешаны с излишними эмоциями.

Преувеличивать и обобщать – это привычка. И, если ты ее используешь сегодня для того, чтобы поделиться настроением с близким, то завтра ты точно так же будешь оценивать проблему, внутренне считая, что «все плохо», «сколько на меня навалилось!», «сколько людей пострадало». Обычно при оценке сложностей в ситуации мы редко оцениваем ее вслух, внутренний диалог – это фрагментарная, едва уловимая речь внутри вас – поэтому в момент опасности, ты возьмешь ту же самую привычку, оценишь ситуацию быстро и нереально, и впадешь в привычный круг эмоциональных реакций – страха, беспокойства, нервозности и проч.

Переформулирование

Для того, чтобы выйти из заколдованного круга оценки мира эмоциями, а не реальными глазами и разумом, используй метод:

- найти преувеличения/обобщения (ввести это в привычку, отслеживать регулярно);
- оценить ситуацию реально, задав себе минимум 2 вопроса (возьми слово обобщения/преувеличение и задай себе вопрос «а точно ли всегда/все, никогда, каждый раз?»);
- переформулировать предложение заново (устно*), отследив свои реакции.

Это даст тебе ощущение уверенности, потому что ты наконец-то увидишь мир таким, какой он есть. Но при этом ты можешь ощутить, что ты что-то потеряла. Ведь за этими преувеличениями или другими неправдивыми оценками стоит какая-то твоя потребность, которую ты не замечаешь или не хочешь замечать.

Для переформулирования используй конкретные цифры, характеристики. Описывай то, что видишь **буквально**.

*Я всегда за то, чтобы делать это устно, но если ты достигла того уровня, когда ты слышишь свои мысли и видишь такие искажения в них, переформулируй их прямо в голове, но сделай на этом акцент, пусть это будет по-настоящему законченное предложение, а не «да, я поняла, поехали дальше». Важно прокатывать это от начала до конца (от начала предложения до точки, отслеживая свои реакции) по примеру бетонного катка, который проходит дорогу от первого и до последнего камня. Это важно! Помнишь, в начале писала, что основная особенность внутренней речи – это ее фрагментарность, письменное выражение ее сразу берет эту особенность под контроль, а вот если ты не пишешь, то здесь нужно убедиться, что ты не отлыниваешь «да, я все поняла, что там дальше» – так действительно может казаться, потому что все выглядит логично. Но нужно проговорить, от начала и до конца и послушать это.

Не бойся менять фразы в общении с кем-то. С близкими ты можешь поделиться тем, чем сейчас занимаешься (а можешь и не делиться). Нет ничего странного в том, что ты скажешь «я ничего не нашла в магазинах, ой, точнее, я не нашла того, что искала там, где была, я всего в парочку магазинов зашла», «никто не берется за такую работу! В смысле, я обзвонила 5 мастеров и никто из них не согласился это сделать».

Сравни:

«Ты каждый раз молчишь, когда я пишу тебе на почту» = за последнюю неделю я обращалась к тебе трижды и ни разу не получила от тебя ответа.

Лишаемся: проявления негодования от того, что была проигнорирована несколько раз – найди другое место для проявления этой эмоции, например, добавок к основной фразе скажи прямо: «Я очень расстроена!», «Меня это очень обижает!», «Меня бесит, когда ты так поступаешь». Но для этого нужно иметь смелость открыться и признаться в уязвимости, куда проще нападать. Но ведет ли это к тому, чего ты хочешь?

«На концерте было много людей» = «Зал на концерте был заполнен почти полностью, свободным остались только боковые места и балкон»

Да, эти фразы очень синонимичны, но это просто развивает навык **описывать реальность**, не придавая этому излишней эмоциональной оценки.

«Я никогда так не уставала!» = «Не помню, когда я за последние пару месяцев так уставала!», «Еще только вторник, а я уже чувствую себя обессиленной, мне сложно дается работа»

Это дает тебе новую информацию – почему именно сейчас ты решила, что устала как-то по-новому, сильнее, чем обычно? Это снимает избыточную нагрузку с причины твоего усталости. Если ты «никогда так не уставала», ты можешь прийти к выводу, что это такая работа и еще несколько раз таких перегрузок и ты захочешь сбежать. Если же ты «не помнишь, когда за последние пару месяцев так уставала», то ты уменьшаешь проблему в размерах до нескольких месяцев и задумаешься, что произошло такого, что так выбило тебя из колеи – возможно, решишь проблему точно, не замахиваясь на всю работу.

«Да все так считают, ты пойдй сама почитай» = «Те источники, которыми я пользовалась, сходятся во мнении, что...», «Те люди/учителя сходятся в одном мнении»

Очень хочется выиграть спор, прикрывшись большим и неведомым словом «все», но не ощущая реальной уверенности, добавляешь к этому эмоций все теми же словами преувеличения и обобщения. Если задать хоть один вопрос к тому, кто такие «все», ситуация тут же рассыпается. Переформулируя предложение, ты лишаешься уверенности и кажущихся козырей, но при этом это ставит тебя на землю, заставляя исследовать ситуацию глубже, искать и самостоятельно формулировать реальные аргументы, а не пускать пыль в глаза кажущейся экспертностью.

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.