

Дмитрий Чупахин



КАК НЕ ПСИХОВАТЬ ПО ПУСТЯКАМ  
И ПЕРЕСТАТЬ НЕНАВИДЕТЬ ОКРУЖАЮЩИХ

16+

Дмитрий Чупахин

**Узбагойся. Как не психовать  
по пустякам и перестать  
ненавидеть окружающих**

«Автор»

2020

## **Чупахин Д.**

Узбагойся. Как не психовать по пустякам и перестать ненавидеть окружающих / Д. Чупахин — «Автор», 2020

Обратите внимание на объем книги. Из нее отжаты вся вода и повторы. Остались только конкретные методики и польза. Скорая помощь для тех, кого все бесит. Даже введения нет. Это потому, что изначально я писал ее для себя, чтобы зафиксировать самые простые и рабочие способы отрегулировать свое настроение. О них я узнал от психотерапевта, коучей, на курсах управления гневом, из десятков книг. Я хочу, чтобы эти приемы помогли кому-то еще и чтобы в их поисках не пришлось рыть землю носом. Книга поможет сэкономить не только время, но и, самое главное, нервы. Только вообразите, как круто не психовать по пустякам, не срываться на коллег, родственников и соседей. А вместо этого быть уравновешенным, спокойным и уверенным в себе. Может, это и есть счастье?

© Чупахин Д., 2020

© Автор, 2020

## Содержание

Глава первая. Отложить гнев на завтра	5
Глава вторая. Вы и ваши мысли – не одно и то же	7
Глава третья. Дистанцируйтесь от мыслей и событий	9
Глава четвертая. Деперсонализация	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Дмитрий Чупахин**

## **Узбагойся. Как не психовать по пустякам и перестать ненавидеть окружающих**

### **Глава первая. Отложить гнев на завтра**

Мой психотерапевт рассказывал такую историю. У него был пациент, который не умел справляться с гневными реакциями во время вождения автомобиля. Он жил в условиях заговора: казалось, права выдавали исключительно тупым блондинкам, нахальным таксистам, папенькиным сынкам, которые едва дотягивались до руля отцовского внедорожника. Всем им герой истории не давал спуска, конфликтовал с каждым первым, иногда конфликты заканчивались рукоприкладством. Пациент считал, что ему бросают вызов, и он не имел права не ответить на него. Точку в этой повести поставил случай, когда нашего гневливого водителя подрезала ржавая “гранта”, и он устремился за ней в погоню, чтобы наказать обидчика. Наверняка это очередной “пацанчик”, который решил проявить свою крутость на дороге. Но выяснилось, что за рулем “гранты” – ветхий и не очень расторопный дедок, который, разумеется, не планировал строить козни нашему герою. Он в лучшем случае планировал поскорее добраться до дома.

Авторы мотивационной литературы в один голос твердят, как круто быть проактивным. Проактивность – это когда ты понимаешь, что между стимулом и реакцией есть промежуток свободной воли. Другими словами, если ты способен не раздражаться в момент, когда тебя подрезают на дороге, а взвесить все за и против такого поведения, то поздравляем, ты проактивен. Да, спасибо, кэп, все мы в курсе, что нужно избегать автоматических реакций, но как, спрашивается, это сделать? И ответ – никак. Да, серьезно. Никак. Вернее, кто-то на такое способен, даже, вероятно, вы, но это долгий, многолетний труд: возвращение осознанности, медитативные практики, консультации с психотерапевтом. А всем нам, тем, кто читает эту книгу, хочется чего-то более быстродействующего.

Но история о неуравновешенном водителе указывает и на другой важный момент. Первичные эмоции и автоматические реакции редко попадают в точку, а чаще вводят нас в заблуждение. Было бы здорово купировать их проявления. И если от этих эмоций (раздражение, гнев, злость) нельзя избавиться, то давайте просто... отложим их на потом.

Этот “прием” является общим местом в когнитивно-поведенческой терапии. Лично мне он нравится тем, что помогает обратить вред в пользу. Если вы страдаете от прокрастинации и никак не можете перестать откладывать на потом, то это ваш шанс переплавить дурную привычку в преимущество.

Думаю, что можно было бы не тратить время на объяснение механики, но все-таки поясню пару нюансов. Итак, при возникновении желания набить морду хамоватому продавцу, накричать на ребенка или нажать на клаксон, призывая тормозного тупицу обратить внимание, что уже как полторы секунды горит “зеленый”, делаем следующее. Обещаем себе психануть, – бурно, громко, матерно – но чуть позже. Не прямо сейчас. Наш мозг, собирающийся лопнуть от злости, легко купится на это обещание. Главное, назначить конкретное время. Допустим, на момент возвращения домой. Или спустя пять минут. Можно завести будильник, поставить напоминание в ежедневнике или, если вы ссоритесь с кем-нибудь, то предложить ему вернуться к обсуждению темы завтра, сославшись на неотложную встречу.

Стоит ли говорить, что к моменту наступления часа “икс” вы скорее всего забудете, в чем заключался предмет спора или повод понервничать. Короче говоря, рекомендации банальны:

- 1) Принять решение отложить негативные эмоции в момент, когда чувствуете, что они вот-вот прорвутся наружу;
- 2) Назначить точное время, на которое вы откладываете проявление своих эмоций;
- 3) Исполнять свое намерение по их проявлению совсем необязательно.

Лично для меня метод идеален еще и потому, что у меня скверная память. При этом обратите внимание, мы не подавляем и не замалчиваем нашу нервозность, мы лишь даем себе время устаканиться и взглянуть на ситуацию более непредвзято и трезво. Несмотря на простоту, это очень важный и нужный прием. Он учит нас покидать “красную” зону эмоциональной неуравновешенности, брать паузу и быть проактивными. Все, как завещают мотивационные коучи, будь они неладны.

## Глава вторая. Вы и ваши мысли – не одно и то же

В фильме “Кролик Джоджо” главным героем выступает гитлерюгендовец, который настолько поглощен нацистской идеологией, что даже завел себе воображаемого друга – Адольфа Гитлера. Он делится с ним своими подростковыми проблемами и советуется на тему того, как расправиться с одной знакомой еврейкой. Ясное дело, в течение повествования главный герой отдаляется от своего приятеля и в конце фильма отправляет его на свалку истории. В это же время реальный, а не воображаемый Гитлер кончает с собой в далеком подземном бункере. В голове главного героя также происходит “смена власти”. Фанатизм и вера в фюрера заменены любовью к той самой еврейке.

В этой истории все заканчивается хорошо, но, к сожалению, так бывает не всегда, и случается, что люди просто неспособны отделить себя от своих внутренних демонов. Они живут с ними на протяжении долгих лет, прислушиваются к их коварному шепоту, а потом творят такую дичь, что волосы встают дыбом. Каждый месяц какой-нибудь ненормальный, что зарезал свою семью, рассказывает о “голосах в голове”, которые заставили его пойти на кровавое преступление.

И если вы думаете, что вам до такого далеко, что это все не про вас, то у меня плохие новости. Вспомните свое поведение во время гневной вспышки или в момент, когда у вас резко испортилось настроение из-за какого-нибудь пустяка. Вспомните, какие мысли предшествовали этому. “Что он себе позволяет?” “Только этого не хватало!” “Она специально хочет вывести меня из себя!” “Вот ведь было подзаборное!” “Какой же я неудачник!” “Все ужасно!” “Почему мне так не везет!” И так далее.

Знаете, что это такое? Это те же самые голоса в голове. В вашей голове. И ваше спокойствие зависит от того, станете ли вы к ним прислушиваться. Вот несколько важных вещей, о которых вы должны быть в курсе.

Вам необязательно знать, откуда эти мысли взялись. Вернее, да, вы можете провести глубокие археологические раскопки своей личности, выявить детские психотравмы, вспомнить источник невзгод и определить, что является первопричиной, допустим, ненависти к пенсионерам или велосипедистам. Но опять же, на это потребуется время и скорее всего деньги. Психологи и психиатры бесплатно не работают, я уточнял. Лично мне кажется, что проще и важнее признать: вы ни черта про эти мысли не знаете. И никто не знает. В случае с героем “Кролика Джоджо” причиной появления воображаемого Гитлера стало окружение, исторические обстоятельства и любовь к отцу (солдату вермахта). Но чаще ситуация сложнее. Формирование нашей психики и мыслей зависит от друзей, знакомых, литературы, СМИ, профессиональной среды, физиологических особенностей и так далее. Это невероятный по объему комплекс факторов. Оно вам надо – знать, почему именно сегодня вы решили повздорить с коллегой, который никому не позволяет включать кондиционер, потому что его, видите ли, уже трижды продуло?

Далее, исходя из этого, можно сказать, что вы и ваши мысли – не одно и то же. Вы просто их *подумали*. Они просто *пришли* к вам в голову. Это как если бы вы услышали астрологический прогноз, пока ехали в такси, или следующий за вами в очереди человек кому-то сказал, что “все хреново”. Какова бы была ваша реакция на услышанное? Думаю, вы бы пропустили это мимо ушей. Так стоит поступать и с вашими мыслями, потому что они – сюрприз – не принадлежат и не контролируются вами полностью.

На эту тему можно провести эксперимент. Засеките 3, а лучше 5 минут и попробуйте ни о чем не думать на протяжении этого времени. Задача выглядит предельно простой. Но чем дальше, тем больше непреднамеренных мыслей будет лезть к вам в голову. И это не ваши

мысли, потому что вы-то ни о чем думать не хотите. Тогда кто думает за вас? Мозг, нейронные связи, прошлый опыт и так далее.

Не сочтите за психа. Разумеется, мы способны думать самостоятельно. Без этого невозможно была бы разумная деятельность. Решение творческих и повседневных задач, конечно же, подразумевает наличие у человека собственного мышления. Но иногда над нами берет верх мышление автоматическое. И оно, очевидно, вредит нам.

Так вот. Если допустить, что некоторые мысли не являются в полном смысле “нашими” мыслями, то спрашивается, зачем им подчиняться? Зачем конфликтовать с коллегой на тему кондиционера, если какая-то мысль подсказала вам, что он кретин? Зачем гнаться за “грантой”, если вас посетила мысль, что вам бросили вызов? Зачем слушать голоса в голове? Ведь это то же самое, что впасть в депрессию после того, как от соседа по очереди вы услышали, что все хреново. Ваши мысли – это ваши соседи, соратники и спутники, но не начальники и цари. Вы можете прислушиваться к ним, но следовать им вовсе необязательно.

Во время одного из посещений психотерапевта я рассказал ему, что только что какой-то лихач не пропустил меня на пешеходном переходе. Я сказал, что попытался сдержаться и успокоил себя мыслью, что, возможно, водитель не такой уж и урод, как показалось на первый взгляд. Возможно, он опаздывал в больницу к жене или спешил забрать ребенка из детского сада. Мне подумалось, что такая тактика в духе моего стремления быть более уравновешенным. Но в ответ я услышал: “А почему бы не допустить, что он на самом деле урод?” У меня челюсть отвисла. “Ну да, – продолжил психотерапевт, – он урод, который не уважает пешеходов и порой провоцирует ДТП, угрожая травмами и смертями другим участникам дорожного движения. Ведь в этом случае он действительно урод. Но к чему обязывает вас это понимание?”

И я понял, о чем он говорит. Это понимание меня ни к чему не обязывает. Оно не является инструкцией по применению или руководством к действию. Произошедшее не означает, что я должен придумать двадцать матерных эпитетов по отношению к этому водителю или в целом обратить внимание на этот случай. Разве что оно намекает, что было бы неплохо при встрече с такими водителями проявлять повышенную бдительность, но и только.

И так действительно проще – назвать урода уродом, нежели стараться убедить себя в обратном. Главное, чтобы воспоминание о встрече с этим уродом не испортило вам вечер.

Итак, методика вновь примитивна:

- 1) “Поймать” мысль, которая вызывает раздражение, гнев, печаль;
- 2) Без опаски продумать эту мысль до конца, возможно, даже признать ее правоту;
- 3) Отказаться следовать тому, к чему эта мысль призывает – к раздражению, гневу или печали – поскольку это всего лишь мысль, которая пришла непонятно откуда и зачем.

Короче говоря, нужно контролировать свои мысли, чтобы они не начали контролировать вас. А если контролировать их не получается, то по крайней мере, просто признайте, что это мысли. Их власть над вами в этот момент иссякнет.



## Глава третья. Дистанцируйтесь от мыслей и событий

Проблема, как я уже писал, в том, что нам сложно отмежеваться от нашего внутреннего Гитлера. Его негодование и выпады в адрес других людей и событий мы принимаем за чистую монету, как если бы сами думали то же самое.

Есть способ, который позволяет эту проблему решить. Он является логическим продолжением предыдущей главы.

Вот вам ситуация. Мы с женой садимся в такси, а водитель ни с того ни с сего начинает нас отчитывать. Он, видите ли, торчит здесь уже пять минут и тратит свое время. По его мнению, видите ли, нет смысла спешно вызывать машину, если знаешь про себя, что ты такой нерасторопный. Я тогда не нашелся, что ему ответить, но был глубоко оскорблен. По окончании поездки я позвонил в отдел качества и пожаловался на этого водителя, требуя если не его увольнения, то жестких штрафных санкций. Я до сих пор вспоминаю эту ситуацию и размышляю над тем, что бы мне стоило ответить ему. Наверное, это было бы что-нибудь в духе “а вы не пробовали сменить работу, раз она вам так не нравится?” или “клиент всегда прав”.

Согласитесь, что ситуация, как говорили раньше, плевая. Между тем, она произошла почти шесть лет назад, и я до сих пор помню ее в подробностях. Разница между нашим восприятием в том, что я находился внутри этой ситуации, а вы взглянули на нее со стороны. Поэтому она показалась вам рядовой.

В этом и состоит прием под названием дистанцирование: пересказать события так, как если бы они произошли не с вами, а с кем-то посторонним. Пересказать, а лучше записать, чтобы было проще в прямом смысле этого слова взглянуть со стороны. Обычно для этого советуют завести дневник, но сгодится документ в текстовом редакторе на компьютере или смартфоне. При возникновении сложных обстоятельств вы фиксируете в нем эти самые обстоятельства, а затем перечитываете написанное. При этом о себе нужно писать в третьем лице, примерно, так: “Однажды Дмитрий со своей женой сел в такси и неожиданно получил выволочку от таксиста. Таксист указал ему, что прибыл по адресу еще пять минут назад. Дмитрию стоило поспешить, а если спешить он не собирался, то и вызывать такси стоило на более позднее время. Дмитрий не нашелся, что ответить, но посчитал таксиста конченым придурком, который не знает, что клиент всегда прав. Дмитрий подумал, что таксисту следует сменить работу, если он не в состоянии терпимо относиться к неизбежным опозданиям со стороны клиентов. По завершении поездки Дмитрий позвонил в службу контроля качества этого такси и пожаловался на то, что ему пришлось выслушивать претензии от одного из их работников. В отделе качества пообещали разобраться, но осадочек все равно остался, Дмитрий вспоминает об этой ситуации и в настоящее время, жалея, что не смог достойно ответить на выпад таксиста...” Ну вот, лично мне полегчало. Ситуация и воспоминания о ней не изменились. Изменилось их восприятие.

Когда вы сделали такую запись, важно перечитать ее, чтобы оценить истинный масштаб понесенных утрат. Вероятнее всего, уже в этот момент он покажется вам не столь значительным.

С эмоциями и дестабилизирующими мыслями можно поступать точно также. И для этого даже не понадобится вести их запись. Достаточно сформулировать про себя: “Дмитрию пришлось в голову...” Или: “Дмитрий сделал вывод...” Или: “Дмитрий испытал...” Это и есть дистанцирование. Вы дистанцируетесь не только от переживаемых эмоций, но и от самого себя. Тактика странная, но ее цель в том, чтобы натренировать непредвзятость. Я догадываюсь (мне остается только догадываться, потому что сам я только стремлюсь к этому), что непредвзятость – это один из ключевых элементов спокойствия. Быть непредвзятым по отношению к людям и

событиям означает допускать, что они для чего-то нужны. Необязательно вам, а в целом. Эта мысль уже не относится к данной главе, но начинается она именно здесь.

## Глава четвертая. Деперсонализация

Несколько лет я жил рядом с очень шумными соседями. Беда была в том, что наши с ними повседневные циклы совершенно не совпадали. Если мы бодрствовали днем и спали ночью, то у них все было слегка иначе. Они ложились спать очень поздно, а иногда не ложились вовсе. Кроме того, по ночам они устраивали уборку, ремонт, ссорились и встречали гостей. Жизнь у меня была нервная, и я очень рад, что от нее остались одни воспоминания. (Кстати, любой психотерапевт скажет, что самый простой способ избавиться от нервного напряжения – это удалить его источник, то есть стимул.)

Однажды ночью я проснулся от страшного грохота и первым делом подумал, что это снова проделки идиотов сверху. Я стал прислушиваться, ожидая подтверждения своей версии. И я не просто прислушивался, а проклинал соседей жуткими проклятиями и раздумывал, как мне им отомстить. Я размышлял над тем, как таких идиотов носит земля, и воображал, что скажу им во время случайной встречи в лифте. Что-нибудь о том, что они совершенно не задумываются о наличии других жильцов в многоквартирном доме. Это, вероятно, вызвано тем, что они переселились сюда из деревни, я угадал? И далее по списку.

А потом... я услышал гром. Произошло странное. Я моментально успокоился, обрадовавшись тому, что соседи не имеют отношения к моему пробуждению, и заснул крепким сном под звуки грозы и дождя, что начал барабанить об оконный карниз.

На следующей встрече с психотерапевтом я высказал мысль, что было бы неплохо научиться воспринимать то, что меня раздражает как явления природы, как независимые от моей воли обстоятельства. Ведь почему соседи хуже, чем гроза? Потому что с грозой я ничего поделать не могу и, соответственно, вынужден с ней смириться. Смириться с соседями мешает оскорбленное чувство собственного достоинства. Подразумевается, что я должен ответить на это оскорбление, восстановить баланс сил, повлиять на развитие событий. Но давайте будем честными друг с другом, горбатого могила исправит, а шумных соседей не исправит даже полиция. Что же, их теперь убивать, как завещала Земфира?

Еще одна аналогия. Представьте, что вы идете по улице, и сверху на вас падает голубиный помет. Станете ли вы после этого ненавидеть сделавшего это голубя, мечтать свести с ним счеты? А теперь представьте, что вы идете по улице, и сверху, предположительно с одного из балконов пятиэтажки на вас прилетает плевок. Согласитесь, это намного неприятнее и... оскорбительнее. Хотя голубь, я напоминаю, испражнялся на вас.

Все дело в том, что человек разумен, его действия – результат расчета и замысла, а не рефлекс и зов природы, как в случае с пернатым. И если этот замысел направлен против нас, то мы расстраиваемся и сердимся, ведь это наглость, хамство, вызов. И вызов брошен именно нам, оскорблена наша честь, и как можно остаться в стороне?

Выход прост – нужно воспринять обидчика как явление природы или же – как неразумное существо. Оно действует не из расчета навредить конкретно вам, а всего лишь руководствуется рефлексам и инстинктами – напортачить, уколоть, облаять. Если вам пришлось вступить в словесную перепалку с регистраторшей в поликлинике, и вас облили словесной грязью, то это тяжело, но что если воспринять вашего оппонента как брехливого пса, который бросается на всех и каждого, с лаем бежит за проезжающими машинами и велосипедистами, рычит и брызжет слюной. Достоин ли этот пес осуждения и ваших мучительных мыслей о том, что псы в последнее время стали злые? Вряд ли, это всего лишь собака. У собаки не бывает предпочтений, на кого бросаться, а на кого нет, она не выбирает, с какой громкостью лаять, она просто делает это, потому что она собака. У нее и в мыслях нет, что она кого-то оскорбляет, причиняет моральные неудобства или портит настроение окружающим.

Такое восприятие, как мне кажется, недалеко от истины. Можно ли действия моих соседей назвать злым умыслом, можно ли в принципе говорить, что они намеренно хотели навредить мне своими еженощными активностями? Конечно же, нет. Они жили свою жизнь, а до чужой жизни им просто не было дела. Не хватало мозгов понять, что их поведение антисоциально. Все как у брехливого пса. Ну, или у грома.

Это и есть деперсонализация. Не уверен, что такой термин существует, и я использую его правильно, но мысль вы уловили. Прием включает в себя три шага:

1) Заметить, что чье-то поведение кажется вам неуместным, дискомфортным или оскорбительным;

2) Представить, что этот человек вовсе не человек, а, допустим, дикое животное, которое каким-то чудом прижилось среди людей, но сохранило свои животные повадки. Или же это явление природы наподобие дождя, ветра, землетрясения. Оно застигло вас врасплох, вы стали его жертвой, да, такое бывает. Или же он – ребенок, который не ведает, что творит. Он еще не настолько развит, чтобы понимать, что причиняет кому-то неудобства.

3) Признать, что нервничать и чувствовать себя оскорбленным в этом случае нелепо. Вы не сможете повлиять на поведение дикого животного, предотвратить землетрясение или вразумить непослушного ребенка. Вы не его родитель.

## **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.