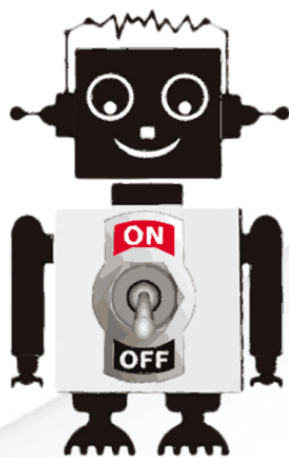


# Психологические КНИГА- ТРЕНАЖЁР тумблеры



Елена Роулингс-Смит  
Университет практической психологии



Елена Роулингс-Смит

**Психологические тумблеры**

Книготорговая компания «Галактика»

2021

УДК 37.034:398.21:21130.3  
ББК 87я9

**Роулингс-Смит Е.**

Психологические тумблеры / Е. Роулингс-Смит — Книготорговая компания «Галактика», 2021

ISBN 978-5-6045098-2-1

Эта книга поможет выработать привычку переключаться с негатива в позитив. В основе – знания о работе мозга и многолетний опыт встраивания полезных привычек и управления эмоциями по методике Дистанции в синтон-подходе. В книге описаны 36 «психологических тумблеров», из которых каждый читатель составит набор тех, которые подходят именно ему. Формат «тренажёра» с чек-листами и контрольными работами, а также форма подачи с юмором и яркими примерами поможет лучше запомнить техники, чтобы чаще к ним обращаться в нужный момент. Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав. Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 37.034:398.21:21130.3

ББК 87я9

ISBN 978-5-6045098-2-1

© Роулингс-Смит Е., 2021

© Книготорговая компания  
«Галактика», 2021

## Содержание

Предисловие	7
Как я написала эту книгу	9
Что такое «негативная сказка»?	10
Что я понимаю под тумблером?	11
Дневные и ночные тумблеры	14
Техника безопасности: «От защиты – к Учёбе»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Елена Роулингс-Смит**

## **Психологические тумблеры: книга-тренажёр**

*Благодарю за знания и вдохновение моего Учителя, создателя  
синтон-подхода и Университета практической психологии, доктора  
психологических наук, профессора Николая Ивановича Козлова*

© Роулингс-Смит Елена, 2020

© Университет практической психологии, 2020

© Оформление, издание КТК «Галактика», 2021

## Предисловие

Моё знакомство с практической психологией началось в 10 классе, когда я перешла из обычной школы в Мичуринский лицей и стала ходить на занятия в психологический кружок. Большое спасибо Елене Васильевне Полушкиной за то, что она организовала увлекательные занятия и давала нам читать хорошие книги, большинство из которых были книгами Николая Ивановича Козлова. Профессор очень простым языком объяснял, что к чему. Так, что даже школьнику было понятно! И зародил зерно интереса к этой области.

Николай Иванович говорил тогда и продолжает говорить сейчас: не занимайтесь «психологией», не усложняйте. Практическая психология здоровых людей – проста и естественна, она не требует тонны сложных терминов и непонятных схем. Живи простую правильную жизнь, и психологические недуги в виде тревог, депрессий и перманентной раздражительности тебе не грозят.

Не буду врать, я не сразу поверила Николаю Ивановичу. Когда тебе говорят, что всё просто, сложно в это поверить, да? Поэтому я стала изучать разные направления психологии. Пугающие галлюцинации психоаналитиков, бесконечные муки и сомнения экзистенциалистов, радужные фантазии представителей гуманистического направления, чётко-конкретные понятия когнитивно-поведенческого подхода. Стали вырисовываться полюса: какие концепции проверены и проверяемы а какие – лишь плод фантазии отдельно взятого специалиста. Вторая категория – направления с яркими литературно-художественными описаниями, но по сути внушений местами – *[на мой субъективный взгляд]* бред, причём, вредный для психики. Первая категория – где про исследования, про мозг, про закономерности, которые можно отследить и проверить – оказалась мне ближе. Синтон-подход Николая Ивановича Козлова я отношу к «проверяемым и валидным». И хотя в этой школе собственных больших исследований не проводилось, но все упражнения и техники подхода направлены на то, о чём говорят признанные эффективными школы психотерапии: работа с телом, изменение привычек мышления, формирование поддерживающего окружения и позитивных внушений и вывод взгляда «изнутри наружу». В синтон-подходе всё это и называется «Простая правильная жизнь», и те, кто живёт по таким законам, являются объективно более благополучными по сравнению с теми, кто живёт по другим законам.

Хочу подчеркнуть: совершенство в психологическом благополучии труднодостижимо, ведь жизнь постоянно подбрасывает нам поводы и для тревог, и для грусти, и для переживаний. Разница – в том, как люди воспринимают то, что происходит и что в связи с этим делают. «Психологи по жизни» – это не роботизированные монстры с совершенными ценностями и полностью контролируемыми эмоциями, а те, кто владеет достаточным количеством инструментов для того, чтобы преодолевать трудности.

Многие противники практической психологии и саморазвития говорят: «И чё, психолог, у тебя теперь всё идеально?» Такие провокативные вопросы, как правило, основаны на ошибке мышления, которая называется «дихотомия» – это склонность разделять на «чёрное или белое», «всё или ничего». Обобщать «чёрные отдельно, белые отдельно» – мозгу легче, но важно помнить, что мир гораздо более многоцветен и разнообразен, чем кажется, и абсолюта в чём-то, чисто статистически, встречается крайне редко.

Итак, резюмирую. Хороший психолог для себя, семьи и дела – не тот, у кого «всё идеально», а тот, кто имеет в арсенале набор разных вариантов, как можно преодолеть сложность, тот, кто пробует делать и преуспевает в этом. Данную книгу-тренажёр я написала именно для того, чтобы помочь её читателям расширить свои горизонты и построить один, самый главный, на мой взгляд, тезис. Чем застревать на негативе, лучше использовать «тумблер» и переключаться на что-то другое. Это – достаточно просто, и выгод от такой стратегии – масса! И спо-

собов много. Часть из них, которые лично я использую в работе и жизни, подробно описаны в этой книге.



## Как я написала эту книгу

Если интересна личная история автора – читайте, если надо сразу техники – листайте дальше. Но без личной истории в начале книги – никак.

Большинство книг по практической психологии начинаются с этого. Человек, который открыл какой-то способ, нашёл хорошее решение, преуспел – хочет поделиться своим опытом и мудростью с другими людьми, помочь им пройти их путь проще, легче, осознаннее. Это заложено в нашей культуре и кажется естественным, особенно, в пору вседоступного интернета и полной свободы самовыражения.

Эта книга также основана на реальных событиях, и не могу сказать, что ни один человек в ходе этой истории не пострадал. Я пострадала, и ещё как! Пострадала с Большой буквы и, так сказать, с прочувствованным удовольствием, долгим томлением и горьким послевкусием.

*[все персонажи реальны, в ходе написания один человек пострадал]*

Описывать весь трагизм моей истории под названием «Всё было волшебным, а потом мир рухнул» в начале книги не вижу особого смысла. Наверное, вынесу это в последнюю главу под названием «Сопли» или вынесу вообще за рамки этого проекта. Кому интересно – заходите на мою страницу [vk.com/heilen](https://vk.com/heilen), если там покопаться, то можно найти детали.

Если сразу перейти к резюме, то в итоге у меня «отщёлкнуло». Насколько по-разному мыслят разные люди. В зависимости от того, как сформировались нейронные дорожки, для одного, к примеру, отношения – это «единственный и неповторимый, родная половинка», а для другого – «две недели попереживать – вполне достаточно». Каждый человек живёт в своей реальности, и это – разные миры, параллельные Вселенные и совсем другие истории. В одно и то же слово два человека вкладывают свои образы, свои «сказки». Ты реагируешь так, потому что у тебя такая «сказка». А у кого «сказка» другая, тот воспринимает те же события совсем иначе.

Казалось бы, банальность, пошлость, трюизм. Это все знают. Но знать и осознавать – разное. Иметь некое мнение и понимать механику, методологию – это разные пласты осознанности. Прочитать в книге и прочувствовать через пережитый на собственной шкурке личный опыт – не одно и то же.

Итак, у меня, благодаря одной истории из разряда «думала, счастье, ан, нет, опять опыт!», в итоге – отщёлкнуло. Мне открылась карта с заголовком «Как работает мышление и как разворачивать его с минуса на плюс». Точнее, целая колода карт, некоторые из которых я хочу подарить читателю этой книги. Я уверена, что описанные ключики подойдут тебе и помогут решить твои задачи и преодолеть трудности. Какие-то станут просто бриллиантами, имея в арсенале которые, ты скажешь: «Да, это оно! Это – Чудо! Отлегло, помогло!». Какие-то станут просто рабочими методиками или останутся «для информации». Что зайдёт больше – зависит от «сборки» всех сказок в твоей голове.

Какие-то техники, возможно, уже знакомы. Какие-то идеи, надеюсь, будут новыми, и выполнение заданий будет увлекательным. Такого, чтобы вся книга захватила на сто процентов от начала и до конца – не будет. Но, в любом случае, ты получишь массу ценных идей, которые пригодятся и в нужный момент сделают необходимый «Щёлк!»

## Что такое «негативная сказка»?

Изначально книга называлась «Негативная сказка». Просто потому, что мне нравится эта метафора синтон-подхода!

Что такое «негативная сказка»? По большому счёту, то же, что и «позитивная сказка». Это – всё. То есть, вообще всё. Любое представление о чём-то, любой интеллектуальный объект, к которому мы имеем отношение, то есть, воспринимаем с эмоцией.

Он говорил: «Только ты, только с тобой, только к тебе», а потом исчез. Какое твоё к этому отношение? Что ты об этом думаешь? – Это твоя сказка.

И в обратную сторону. Все его: «Обещаю» – это его сказка, переплетённая с другими сказками.

Если этот пример не актуален, подумай, какой актуален. О чём это в твоей жизни?

Представление о себе, представления о других людях, любое «должен» и «обычно», сама привычка думать о чём-то или не думать – это всё сказки. Любая эмоция, которую ты выдаёшь – саундтрек к твоей сказке. Склонность к экзальтации или меланхолии и пребывание в любом из возможных состояний – сказки.

Ты понимаешь, что я имею в виду?

Почему я написала книгу именно о негативных сказках, тоже, наверное, понятно. На них больше фокус внимания, с ними больше проблем и вопросов. Именно негативные сказки приносят больше всего хлопот и уносят больше всего жизней, отнимая их у тех, кто потерял смысл, заблудившись в своих тёмных лабиринтах внутренних сказок.

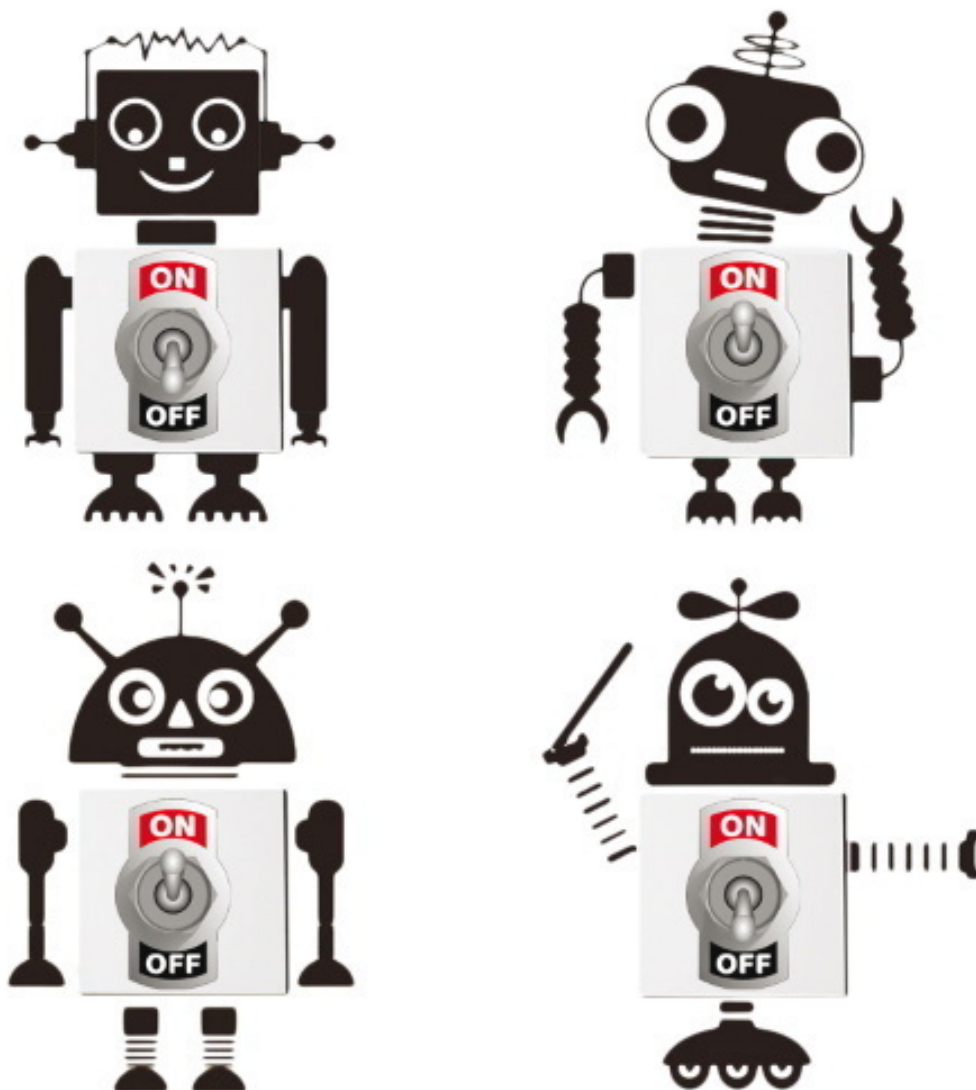
Они не знали, что перейти на светлую сторону, где есть печеньки и перспективные планы – достаточно просто. Кропотливо и местами не с первого раза, а с пятидесятой попытки, но это всё не сложно технически, точно. Нужно только выполнять некоторые новые ритуалы, день за днём переписывая программный код своих сказок в тех местах, где затаилась «пичалька». Таким образом мышление постепенно поменяется, и негативные сказки уже не будут такими магнитически манящими. Вот такая сказка!

Если говорить научным языком, то книга посвящена купированию невротических радикалов, утилизации руминаций, устранению эмоциональной разбалансировки и развенчанию когнитивных ошибок. В основе – опыт верифицированных психотерапевтических техник, через призму личного опыта. Синтон-подход предпочитает не усложнять лексику, а использовать простые слова и понятные метафоры, поэтому я буду писать о негативных сказках и о тумблерах, а не вот это вот всё.

## Что я понимаю под тумблером?

Представь себе выключатель, у которого есть положения «Вкл» и «Выкл».

Увы, но «Вкл» на негативные эмоции, переживания, бессмысленную мысленную жвачку у большинства из нас включается автоматически, сам собой. Ну, так культурно сложилось. Как говорил Киану Ривз про россиян: «Я бы, на самом деле, тоже мало улыбался, если бы круглые сутки жил в артхаусе». Хотя, судя по статистике депрессивных расстройств в развитых странах, и без артхауса людям живётся несладко.



А всё зиждется на одной интересной физиологической особенности. Когда мозг человека не занят решением конкретной задачи, например, не придумывает текст этой книги, не читает, не занимается какими-то расчётами в состоянии глубокой озадаченности, то мысли начинают неминуемо блуждать. Современная наука говорит, что этот процесс – естественный и беспощадный, то есть, сознательно его контролировать невозможно. Вспышки коротких автоматических мыслей будут всплывать в сознании, независимо от нашей воли.

Как в тех знаменитых экспериментах бихевиористов.

Что будет, если животное поместить в сурдокамеру, где нет звуков, света и других раздражителей?

Животное уснёт.

Что будет, если человека поместить в такие условия? Он, конечно, отдохнёт немного. Но через какое-то время мозг начнёт активно галлюцинировать, подкидывать разные образы и генерить поток мыслей. Мозг так устроен, он не может по-другому.

Но есть и хорошие новости:

Во-первых, не вся эта жвачка – негативная. И окраска её напрямую зависит от того, что мы сознательно загрузили в мозг, какие ему организовали обстоятельства, раздражители, новые вводные и задачи.

Во-вторых, даже если ты застаёшь себя в тот момент, когда негативная сказка в положении «Вкл», и тебя колбасит, можно приложить минимальное усилие и переключиться. Скорее всего, потребуется не один раз перещёлкивать этот тумблер, но для этого и написана данная книга. Здесь собраны десятки разных вариантов, как это можно сделать. Способы простые и сложные, короткие и занимающие большое время, весёлые и серьёзные, на любой вкус. Загрузи в мозг этот новый код целым пакетом, узнай новые варианты действий, получи новый опыт, и мозг дальше будет делать работу сам: обрабатывать эту информацию, перелопачивать её, искать новые смыслы. Мозг – как костёр. Если в него подкидывать хорошие дрова, он будет радостно и бодро гореть.

Итак, ещё раз повторю, о чём эта книга.

*Первое.* О «негативных сказках», то есть, дезадаптивном восприятии реальности, неприятных мыслях и мысленной жвачке вкуса хины.

*Второе.* О «тумблерах», то есть, техниках, которые переключают этот вкус на другой, нейтральный или более приятный. У нас нет задачи, поддаваясь дихотомии «всё или ничего», перескакивать с негатива в безудержное веселье. Достаточно всего лишь переключиться на что-то другое, менее травматичное. Я буду повторять эту идею много раз, чтобы она засела в мозгу поглубже. А если получается переключиться сразу в позитив – это прекрасно!

«Позитивная сказка» – это, безусловно, тоже сказка. Любая наша оценка – сказка, галлюцинация. Но галлюцинировать со знаком плюс для личного здоровья и влияния на окружающих – полезнее. Люди, от которых смердит негативом, отравляют этим жизнь и себе и другим, согласись? Если негатив есть, лучше чистить мысли и слова и взять привычку переключать тумблер с негатива на позитив.

Какие идеи ты берёшь из этого фрагмента книги? Какие слова «зашли» и оставили отпечаток в памяти?

---

---

---

---

В каждой статье книги будут таблицы и строки для того, чтобы записывать ответы от руки. Очень рекомендую это делать!

Можно заполнять таблицы прямо в книге, но ещё лучше – купить отдельную тетрадь или блокнот, в который можно фиксировать не только предложенные техники, но и все размышления. В большинстве школ психотерапии рекомендуется что-то писать от руки, заполнять таблицы, вести дневники. Это помогает лучше запомнить материал, закрепить его в памяти. Когда ты записываешь что-то на бумаге, ты запоминаешь не только смысл слов, но и почерк, расположение на листе, расположение в самой тетради (на первых страницах это было или

ближе к концу), цвет текста и т. п. Если надписи разные, с выделением цветом и выделением заголовков, то материал скорее вспомнится в нужный момент. А нам именно это и нужно.

Лучше, чтобы это была одна целая тетрадь, а не разрозненные листы А4. В нашей голове и так хватает хаоса и беспорядка, собирать потом листы с конспектом по дому – лишняя нагрузка на мозг. А наша задача – максимально облегчить ему работу на пути к изменениям!

Достаточно прелюдий, пора уже подходить ближе к самим техникам.

Поехали!

## Дневные и ночные тумблеры

Все техники, описанные в этой книге, я условно разделяю на дневные и ночные.

Дневные тумблеры помогают переключаться от мысленной жвачки, негативных оценок и прочих пустых мыслей днём. Ведь это так по-дурацки получается, когда есть масса важных дел, а ты залипаешь на долгое время на обдумывании какой-то фигни, правда?

У тебя же тоже бывает такое?

А у особ особо чувствительных бывает ещё и состояние вплоть до аффекта, когда какая-то мысль настолько будоражит, такие эмоции вызывает, что вся другая деятельность оказывается на долгое время парализована.

Какой, нафиг, отчёт, когда тут ТАКОЕ?

Привожу этот пример не для того, чтобы пристыдить. Такое, на самом деле, может случиться и случается практически со всеми людьми. Даже самые прокачанные и просветлённые полностью от этого не застрахованы. Но. Предупреждён и обучен – значит вооружён. В вооружённом состоянии больше шансов не пустить этот балаган мыслей на сцену. Потому что, когда он уже на сцене и исполняет любимые хиты на полную катушку, остановить эту вакханалию чуть сложнее. Даже если ты вооружён психологическими техниками.

Итак, дневные тумблеры помогут переключиться с негатива на что-то более приемлемое днём. Запомни. Если день, и ситуация с эмоциями и потоком мыслей выходит из-под контроля, дневные тумблеры тебе в помощь.

Ночные тумблеры.

Это то, что приходит под ночь, и вот, когда ты ложишься спать, ты задаёшь себе старый вопрос... И далее по тексту, как пел незабвенный Майк Науменко. А уж он знал в негативных сказках толк, и, кстати, к сожалению, плохо закончил.

Вечером твоему организму тяжело. За день накапливается усталость, накапливается напряжение в мышцах, гормоны стресса и агрессии. Информация про этот коктейль поступает в мозг, который подбирает «кино» на внутреннем экране, подходящее под этот гормональный фон. В данном случае, мрачные мысли налетают, как правило, не из-за того, что в жизни что-то действительно плохо, а просто потому что состояние усталости способствует. Ничего личного! Только гормоны, только хардкор. Ну, а дальше, ты знаешь, как это бывает. И страшно, и грустно, и бесит от несправедливости или чего там ещё. Претензии находятся и к себе, и к другим, и к миру, как положено по депрессивной триаде Аарона Бека.

Но есть хорошая новость!

Ночных тумблеров, которые помогают купировать эти жуткие страдания и забыться сном человека, победившего обстоятельства – много! Можно выбрать один перед сном или потестить несколько за раз, чтобы неминуемо расслабиться, успокоиться и уснуть. Можно, конечно, продолжать изводить себя перед сном, выбрав путь наименьшего сопротивления. Просто ничего с этим не делать, помучиться несколько часов и под утро уснуть. Но зачем? Если есть масса способов – от примитивных до изысканных (для ценителей высокого Саморазвития), масса способов, чтобы, выключив свет, уснуть и выспаться. Не сделать этого и продолжать мучиться – странно и глупо. Лучше сделать и не мучиться. В книге будет много вариантов, как.

## Техника безопасности: «От защиты – к Учёбе»

В Университете практической психологии есть классное упражнение, одно из первых на Дистанции. Называется «От защиты – к Учёбе».

В чём суть?

Наш мозг бесконечно стремится к сохранению своих динамических стереотипов. Он как бы говорит: «Не надо лезть и трогать то, что и так нормально работает!» Но эта природная склонность к стабильности иногда играет не на пользу человеку. Это ярко видно, когда начинается какое-то обучение какому-то новому способу реагирования. Мозг подкидывает мысли: «Да, ну, фигня какая-то», «А, я это и так знаю», «О, я так пробовал, да, тут всё понятно», «Я что-то такое делал, не получилось, больше пробовать не буду» и другие вариации на тему. Находится масса причин, объяснений, оправданий, чтобы не выполнять какую-то технику и оставить всё, как есть.

Вспомни ситуации, когда у тебя такое было. Сопротивление новому опыту. В форме страха и в форме дискредитации и обесценивания.

*«Да чем ты, старикашка/девчонка/неудачник (нужное подчеркнуть, можно подставить свой вариант) можешь мне помочь?»*

Это у всех бывает, не переживай. Даже если ты полностью доверяешь авторитетному источнику, который предлагает технику, какой-то нейронный ансамбль будет сопротивляться тому, чтобы взять, напрячься и сделать то, что умный человек советует.

Поэтому мы в Университете сразу предлагаем принять антидот на эту тему и сказать себе:

*«Я перехожу от защиты к Учёбе. Я сначала попробую и сделаю то, что советуют, потестирую, получу результаты для анализа, а потом уже буду делать выводы на основе опыта. Я не спорю и не сопротивляюсь, а проверяю. Если сотням и тысячам людей это помогло, значит, как минимум, в этом что-то есть, и полезно будет узнать, что в этом хорошего».*

Какие тезисы с предыдущих страниц вызвали у тебя внутреннее сопротивление? Может, в этом что-то есть? Запиши свои мысли на этот счёт и переведи то, что нужно, по смыслу в позицию «учёба» из позиции «защита».

---

---

---

---

Полезно будет себя настроить на процесс обучения и запрограммировать себя на «не защищаюсь, а учусь». Студенты в этой позиции работают легче и веселее.

Большинство представленных в книге техник – из Синтон-подхода, а не психотерапии. В чём разница?

Психотерапия (облегчение страдания) – обычно идёт через «лечение души». Синтон-подход – это обучение здорового человека новым техникам по принципу: «не надо лечить там, где можно обучить, не надо лезть в глубину причин там, где можно дать инструмент, который можно использовать здесь и сейчас».

Я люблю читать тексты психотерапевтов, они бывают метафоричными и красивыми. Одна из любимых цитат на тему психотерапии, которая отражает, на мой взгляд, суть работы многих моих коллег: «Встреча терапевта и клиента – это встреча двух уродов. У одного – шрамы, у другого – раны».

Шрамы – это негативный опыт и опыт преодоления сложностей. С ранами – и так понятно.

У тебя есть раны, которые сейчас болят? Обиды на кого-то, актуальный конфликт, большой вопрос к самому себе? Да, у всех такое есть. Каждый человек – особенный, хотя, по сути, все страдают примерно на одни и те же темы. Кроме тебя, конечно. Такой ситуации, как у тебя, конечно, ни у кого нет. Тебе тяжелее всех.



## **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.