

БЕСТСЕЛЛЕР №1 ПО ВЕРСИИ SUNDAY TIMES

Почему
НИКТО
не
сказал
мне
об ЭТОМ
раньше?

ДЖУЛИ СМИТ



МИ∞

МИФ Психология

Джули Смит

**Почему никто не сказал
мне об этом раньше?**

**Проверенные психологические
инструменты на все случаи жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2022

УДК 159.9
ББК 88.3

Смит Д.

Почему никто не сказал мне об этом раньше? Проверенные психологические инструменты на все случаи жизни / Д. Смит — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195352-4

Необходимые инструменты и техники для поддержания оптимального психического здоровья прямо из кабинета профессионального психотерапевта – для всех, кто по разным причинам не может посетить этот кабинет. Доктор Джули Смит превратила сложные психологические техники и приемы в простые практические советы, которые легко применять в реальной жизни. Простые, но квалифицированные советы на каждый день помогут справиться с тревогой, стрессом, горем, неопределенностью, стать устойчивее и в конечном счете взять на себя ответственность за свое психическое здоровье. В книге очень удобная навигация: материал разбит на короткие главы, и читатель сможет сразу обратиться к той теме, которая в данный момент волнует его больше всего – и быстро найти подходящие инструменты. Для кого эта книга Для тех, у кого много психологических вопросов, но мало ответов. Для всех, кто стремится почувствовать себя более стойким и способным взять под контроль свою жизнь. Интересные факты об издании книги В британском аукционе участвовали 14 издателей – и это до появления рукописи. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00-195352-4

© Смит Д., 2022
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2022

Содержание

От автора	7
Часть 1. О плохом настроении	9
Глава 1. Что такое плохое настроение	9
Глава 2. Спады настроения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Джули Смит

Почему никто не сказал мне об этом раньше? Проверенные психологические инструменты на все случаи жизни

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2022 by Julie Smith

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd. & Gleam Futures Ltd

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

Посвящается Мэтью.

*Если я чернила, ты моя бумага. Этот путь, как и все остальные,
мы прошли вместе.*

От автора

Я в своем кабинете, напротив сидит девушка. Она спокойна и непринужденно помахивает руками в такт словам. Какой контраст с первой консультацией! Мы провели их не менее двенадцати. С улыбкой глядя мне в глаза, девушка говорит: «Будет трудно, я знаю, но я справлюсь».

В глазах зацепило, к горлу подступил комок. Я улыбнулась каждой черточкой лица. Я не могла не заметить изменения, произошедшие с клиенткой. В тот день она ушла с поднятой головой, оставив позади страх перед любыми трудностями и неуверенность в себе. И все же это не моя заслуга: не в моих силах исцелить или изменить чью-то жизнь — я лишь могу кое-чему научить. Обычно я рассказываю клиентам о достижениях науки и предлагаю методы, которые уже помогли другим. Возможно, вам будет достаточно небольшой подсказки. Клиентка, о которой я говорю, поняла, чему должна научиться и зачем, попробовала, быстро заметила результат и обрела надежду. Поверив в себя, девушка стала вести себя иначе в сложных обстоятельствах. Ее уверенность возрастала с каждым разом.

На очередной консультации мы еще раз проговорили все, что могло пригодиться в предстоящую неделю. Девушка кивнула, посмотрела на меня и спросила: «Почему никто не сказал мне об этом раньше?»

Я часто слышу этот вопрос. Мои клиенты страдают от бурных эмоциональных всплесков и обращаются ко мне, уверенные, что у них не все в порядке с головой. Многие не верят в возможность изменений. Между тем большинству достаточно понять принципы работы разума и тела и основы психогигиены.

Не я, а новые знания становятся катализатором положительных изменений. Я не открываю ничего тайного: вся информация есть в открытом доступе и за ней необязательно ходить к психологу. Необходимо лишь знать, где искать, чтобы не запутаться.

Я донимала мужа жалобами на несовершенство мира, пока он не сказал: «Ну сделай же с этим что-нибудь. Сними видео для YouTube или что-то в этом роде». Так я стала выпускать ролики о психогигиене. Оказалось, эта тема интересует многих, и вскоре у меня появились многочисленные подписчики в разных странах. Большинство платформ дает возможность публиковать только короткие видео, поэтому мои ролики обычно не длиннее шестидесяти секунд.

Хотя мне удалось заинтересовать людей темой психического здоровья и показать важные вещи, я чувствовала, что чего-то не хватало. Шестидесять секунд недостаточно — приходится опускать много деталей. В этой книге я объясняю психологические концепции и учу их применять так же, как на консультации.

Методы, описанные в книге, скорее относятся к обычным жизненным навыкам. Они помогут вам пережить трудные времена и снова встать на ноги. Я расскажу, чему учат психологов и чему я научилась сама, что помогало мне и моим клиентам. Мы разберемся с эмоциональными переживаниями. Вы поймете, как устроен разум, узнаете, как управлять эмоциями, сможете не только преодолевать трудности, но и извлекать из них пользу, а также развиваться.

Как правило, уже на первой консультации люди надеются получить какой-нибудь инструмент, которым сразу смогут воспользоваться. Именно поэтому мы не будем копаться в детстве и выяснять, откуда взялись ваши проблемы. На эту тему написано немало полезных книг. Мы запасемся средствами для развития жизнестойкости и способности переносить тяжелые переживания и приступим к исцелению психологических травм. Вы узнаете разные способы воздействия на психологическое состояние и самочувствие. Книга, которую вы держите в руках, не заменит работу со специалистом, так же как книга о здоровье не заменит лекарство. Но в ней вы найдете полезные вещи для решения разных задач. С одним инструментом дом не построишь, для каждой задачи нужен свой. Не пытайтесь освоить все сразу. Начните с главы,

посвященной проблеме, которая беспокоит вас больше всего. Пробуйте не спеша. Изменения требуют времени, поэтому не отбрасывайте методы, не увидев результата через пару раз. Продолжайте и ждите.

На мой взгляд, укрепление психического здоровья ничем не отличается от работы над физической формой. На шкале, где нулю соответствует нечто среднее – не хорошо, но и не плохо, – ниже нуля будут болезни, а выше – хорошее самочувствие. Уже не первый десяток лет принято – и даже модно – правильно питаться и делать зарядку. Но психогигиена лишь недавно перестала быть чем-то неприличным для упоминания в обществе. Не ждите проблем, читайте книгу сейчас и копите душевные силы, развивайте стойкость. Если вы хорошо питаетесь и регулярно тренируетесь, организм легче переносит инфекции и травмы. С психикой то же самое: развивая самосознание и силу духа в спокойное время, вы легче перенесете жизненные трудности, если придется с ними столкнуться.

Если какой-то отдельный навык покажется вам полезным, продолжайте практиковать его и после решения проблемы. Такой подход – ваше вложение в будущее здоровье. Я сравнила бы это с выплатой ипотеки вместо аренды.

Все, о чем я пишу, подтверждено экспериментально. Но я опираюсь не только на научные данные, но и на собственный опыт. Я лично убедилась в действенности описанных методов. Люди считают, что у психолога, который ведет блоги и пишет книгу о самопомощи, в жизни все идеально. Многие психологи действительно продвигают этот имидж. Они делают вид, что их ничем не проймешь и что их тексты – истина в последней инстанции. Позвольте развенчать этот миф.

Я психолог, а значит, в курсе новейших исследований в своей сфере и могу использовать их результаты для положительных изменений в жизни клиентов. Но, кроме всего, я еще и человек, и, несмотря на свой профессионализм, тоже сталкиваюсь с жизненными трудностями. Однако знания помогают мне ориентироваться, уворачиваться и вставать на ноги после поражения. Если я свернула не туда, то могу быстро сменить направление. В этой книге вы найдете не рецепт беспроblemной жизни, а подсказки для поиска собственного пути.

Мой путь

Я не духовный учитель и не знаю ответов на вселенские вопросы. Эта книга отчасти дневник, отчасти пособие. Продукт многих часов чтения, переписки и общения с реальными людьми. Признаюсь, я хотела разобраться, каково это – быть человеком – и как облегчить свою участь. Я продолжаю учиться, восхищаться интересными людьми и следить за учеными, которые ищут ответы на многие вопросы.

В книге я собрала самое важное, что помогает мне и моим клиентам преодолевать типичные жизненные трудности. Не могу обещать, что вы всю жизнь проживете с улыбкой на лице, но гарантирую, что ваша улыбка будет искренней. Вы получите инструменты для переоценки и поиска своего направления, приобретения полезных привычек и развития самосознания.

Детский опыт влияет на психологическое состояние во взрослом возрасте, но это тема для отдельной книги. А здесь вы узнаете, как улучшить свою жизнь в настоящем.

Невозможно все время любоваться красиво разложенными в ящике инструментами – когда-то придется их вытащить и научиться с ними работать. Для каждого инструмента нужна отдельная практика. Если вы не попали молотком по гвоздю, пробуйте, пока не получится. Я тоже так делаю, ведь я обычный человек. Как я уже отметила, в книге приводятся только проверенные мною и моими клиентами методы и навыки. Для меня эта книга – такой же важный источник знаний, как для вас, и я периодически буду к нему возвращаться. Надеюсь, она не раз пригодится вам в жизни.

Часть 1. О плохом настроении

Глава 1. Что такое плохое настроение

Плохое настроение бывает у всех.

Без исключения.

Многие люди настолько умело скрывают свое уныние, что близкие и друзья ничего не замечают. Люди маскируют и подавляют хандру, стараясь соответствовать ожиданиям окружающих. А потом обращаются к психологу.

Многие мучаются из-за несоответствия ощущений и внешней картины мира. Они сравнивают себя с окружающими, которые выглядят счастливыми, улыбаются и полны энергии. Думают, что способность радоваться заложена генетически и потому доступна не всем.

Считая плохое настроение погрешностью работы мозга, люди опускают руки: «ничего не поделаешь, остается только скрывать его». Они стараются делать все правильно, прилежно улыбаются, но страдают от ощущения внутренней пустоты и усталости.

К счастью, психолог может объяснить таким людям, что с ними и с их мозгом все нормально. Просто такова человеческая природа. Более того, настроение может меняться в течение дня – оно не запрограммировано и отчасти зависит от вас. Необязательно поддаваться колебаниям настроения. Обратите внимание на субъективные ощущения температуры: вам может быть комфортно, жарко или холодно. Это могут быть сигналы инфекции, заболевания или просто напоминание, что вы забыли надеть куртку в прохладную погоду. Возможно, небо затянуло тучами и пошел дождь. Возможно, вы проголодались или хотите пить. Если вы пробежитесь, чтобы успеть на автобус, то согреетесь. Субъективные ощущения температуры зависят от окружающей среды, но мы в состоянии повлиять на них. То же самое с настроением. Уныние возникает в результате совокупности внешних и внутренних факторов, но мы можем воздействовать на свои эмоции больше, чем кажется, и научные данные тому лучшее подтверждение.

Что же, пора брать в свои руки самочувствие и психическое здоровье.

Каждый может столкнуться с плохим настроением или даже депрессией. Мы не можем полностью избавиться от трудностей, боли и потерь, что непременно отражается на психическом и физическом здоровье. Но наше настроение – это лишь переживание, и существуют инструменты, облегчающие страдания. Чем чаще вы будете практиковаться, тем более умело научитесь ими пользоваться и сможете справиться с мерзким настроением или его перепадами.

На методы и инструменты, которые я описала, не нужен рецепт, как на таблетки: применять их может каждый. И все же напоминаю, что при наличии серьезных психических расстройств лучше практиковаться под руководством специалиста.

Как возникают чувства

О благодатный сон. Неожиданно в уши бесцеремонно вторгается мелодия будильника, оглушительная и противная. От шока по телу пробегает дрожь. Я нажимаю на «повтор» и откидываюсь на спину, ощущая головную боль и нарастающее раздражение. Опять приходится нажимать на «повтор». Нужно вставать, чтобы проводить детей в школу и успеть подготовиться к встрече. Я закрываю глаза и мысленно пробегаю глазами по списку дел, который оставила на столе в кабинете. Отчаяние. Досада. Усталость. Ничего не хочется делать.

Это плохое настроение? Оно исходит от мозга? Почему я проснулась не в духе? Отмотаем назад. Вчера я работала допоздна. Устроившись в постели, я поленилась спуститься на первый

этаж и налить стакан воды. Ребенок просыпался дважды за ночь. Я не выпалась и обезвожена. Громкий звук будильника вырвал меня из глубокого сна, отчего при пробуждении произошел выброс гормонов стресса. Сердце заколотилось, как при сильном волнении.

Мозг получил информацию, что с нами не все в порядке. Он выясняет почему и называет причины плохого настроения – физический дискомфорт, недосыпание и обезвоживание.

Не всякое плохое настроение говорит о нехватке жидкости в организме. Важны физическое самочувствие, качество сна и отношения. А еще все, что вы делаете или не делаете, режим питания, мысли, движения и воспоминания. В мозге нет регулятора эмоций, который включался бы в случайном положении. Он непрерывно обрабатывает входящую информацию от нескольких источников: сигналы в виде частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления, гормональных всплесков и реакции органов чувств (то, что вы видите, слышите, осязаете и обоняете, какие вкусовые ощущения испытываете).

Мозг также учитывает ваши действия и мысли. Полученную информацию сравнивает с прошлым опытом, выносит предположение о происходящем и подсказывает, что мы должны чувствовать. Предположение проявляется в виде эмоции или настроения. Вывод из эмоции и реакция на нее, в свою очередь, сигнализируют организму и разуму, что делать дальше¹. Настроение сродни выпечке: каковы ингредиенты – таков и результат.

Дорога с двухсторонним движением

В книгах о самопомощи авторы обычно советуют изменить образ мышления, подчеркивая, что мысли меняют чувства. Это верно, но есть один важный нюанс: чувства тоже влияют на мысли. Именно поэтому мы порой настроены негативно и критично по отношению к себе. В плохом настроении справиться с деструктивностью собственных мыслей невероятно сложно, не говоря уже о том, чтобы следовать популярному в соцсетях тренду «мысли позитивно». Однако негативные мысли не единственная причина испорченного настроения. Именно поэтому одного только изменения мышления недостаточно.

Мысли не отражают полную картину. На настроение влияет все, что мы делаем или не делаем. Вместе с унынием пропадает желание общаться и заниматься любимыми делами. Чем больше мы лишаем себя вещей, которые приносят радость, тем хуже настроение. Подобная цикличность наблюдается и на физическом уровне. Представьте, что вы целую неделю пропустили тренировки из-за усталости и плохого настроения. Чем меньше физической нагрузки, тем больше сонливость и слабость, а в таком состоянии вы вряд ли займетесь спортом (настроение тоже не поднимется). Во время хандры тянет делать то, от чего становится только хуже.

Рисунок 1. Чем дольше мы думаем о грустном, тем больше вероятность плохого настроения. В свою очередь, плохое настроение навевает грустные мысли. Так мы попадаем в цикл уныния. Но из него есть выход.

¹ Feldman Barrett, L. (2017), How Emotions Are Made. The Secret Life of The Brain, London: Pan Macmillan.



Рис. 1. Нисходящая спираль плохого настроения. Как несколько дней уныния приводят к депрессии. Разорвать порочный круг проще в начальной стадии, если вовремя принять меры. Адаптировано из Gilbert (1977)

Итак, взаимосвязанность влияющих на нас переживаний легко затягивает в порочный круг, но в то же время подсказывает, как из него выйти.

Вышеперечисленное формирует некий опыт. Мысли, ощущения, эмоции и действия мы переживаем не по отдельности, а вместе. Они переплетены, как прутья одной корзины, – трудно понять, где кончается один и начинается другой. Надо учиться отделять их друг от друга, чтобы понять, что мы можем изменить (рис. 2).

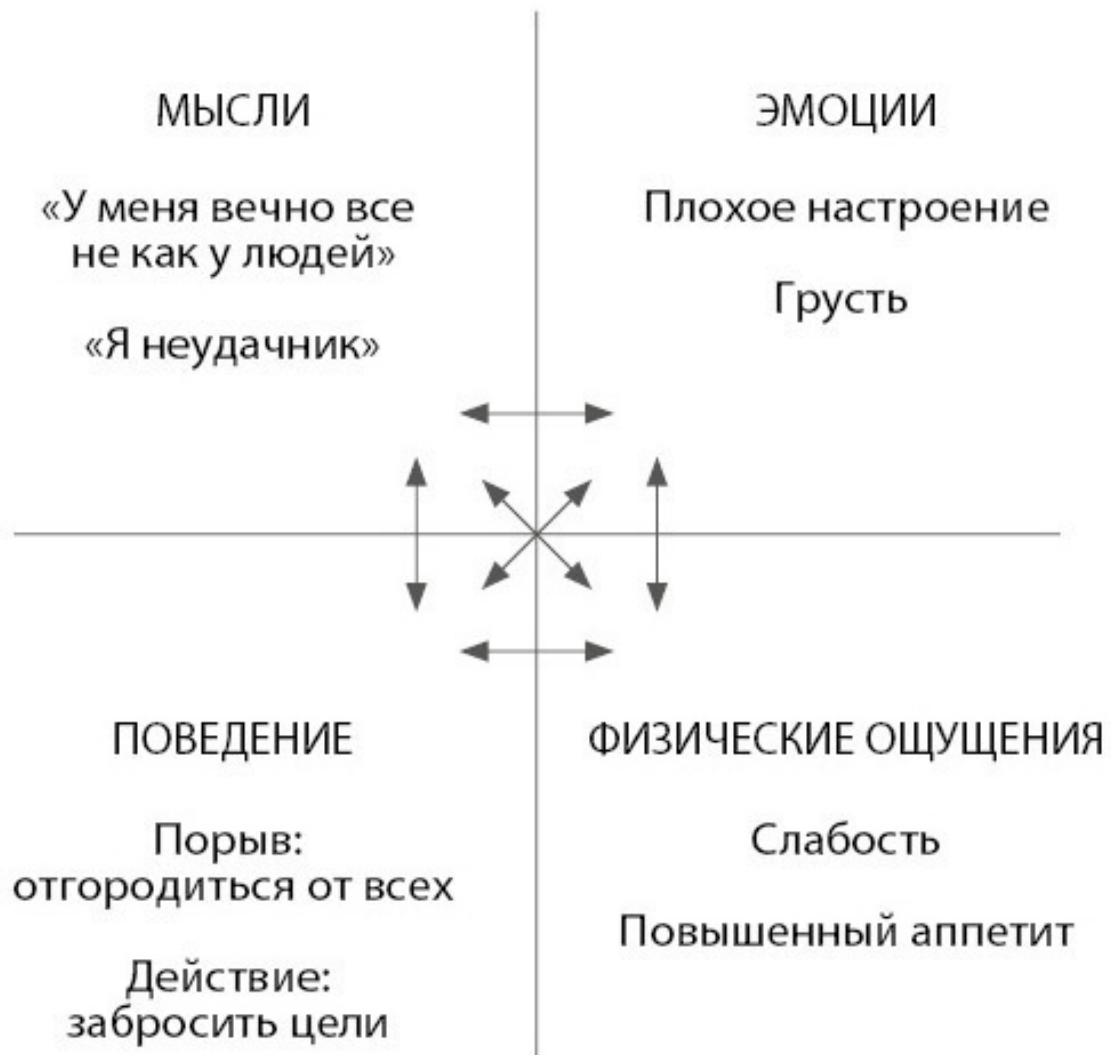


Рис. 2. Чем больше мы думаем о плохом, тем вероятнее, что настроение испортится. При унынии в голову все время лезут грустные мысли. Так мы попадаем в замкнутый цикл хандры. Но в нем содержится подсказка о том, как выйти из цикла. Адаптировано из Greenberg & Padesky (2016)

Разделяя переживания, вы начинаете понимать, что мешает, а что помогает двигаться вперед.

Как правило, к психологу приводит желание изменить свои чувства. Люди мечтают избавиться от неприятных (и даже мучительных) ощущений, а взамен приобрести положительные (радость, воодушевление). Но волшебной кнопки с желаемой эмоцией не существует. Зато мы знаем, что чувства связаны с физическим состоянием, мыслями и действиями. Обмен информацией между мозгом, организмом и окружающей средой дает нам возможность управлять своими чувствами.

С чего начать

Первое, что нужно сделать, чтобы избавиться от хандры, – осознать свои переживания по отдельности. Для начала их надо заметить. Осознание и способность влиять на настроение начинается с ретроспективы. Мысленно прокрутите в голове прошедший день и отметьте клю-

чевые моменты. Возможно, сначала это потребует времени, но постепенно вы научитесь делать это быстрее.

Я всегда спрашиваю, в чем проявляется плохое настроение. Это может быть усталость, сонливость или отсутствие аппетита. Иногда клиенты отмечают закономерность: одним при плохом настроении хочется спрятаться в туалете и листать там ленты соцсетей, другим в голову лезут разные мысли: «Не хочу ничего сегодня делать», «Все равно ничего не получится», «Я неудачник».

Когда вы узнаете, что происходит в организме и в голове, то более осознанно подойдете к тому, что происходит вокруг – в окружающей среде и в отношениях, и поймете, как это влияет на переживания и поведение. Изучите все подробнейшим образом.

Когда я чувствую это, о чем я думаю?

Когда я чувствую это, что происходит с моим телом?

Что я делал за несколько дней или часов до появления этого чувства?

Это эмоция или просто физический дискомфорт от неудовлетворенной потребности?

Задавайте побольше вопросов. Одни ответы вы найдете на поверхности, над другими придется попотеть. Так и должно быть. Изучайте и записывайте мысли, чтобы понимать, что улучшает ваше настроение, а что – наоборот.

Инструменты: определите, что вызывает плохое настроение.

Запишите положительные и отрицательные чувства в таблицу. Выберите конкретное событие и анализируйте его в течение десяти минут. Анализируя, вы постепенно научитесь замечать, как внешние события влияют на переживания.

Рекомендую попробовать: заполнить таблицу помогут ответы на вопросы ниже. Кроме того, на них можно ответить в дневнике.

- Что происходило непосредственно перед моментом, который вы анализируете?
- Что происходило непосредственно перед тем, как у вас возникло новое чувство?
- О чем вы думали в этот момент?
- На что было направлено ваше внимание?
- Какие эмоции вы испытывали?
- Где в теле вы ощущали это чувство?
- Какие еще физические ощущения его сопровождали?
- Какие порывы у вас возникли?
- Реализовали ли вы их?
- Если нет, что вы сделали вместо этого?
- Как ваши действия повлияли на эмоции?
- Как ваши действия повлияли на мысли и восприятие ситуации?

Выводы

- Колебания настроения нормальны. Никто не может радоваться непрерывно. Но сдаваться на милость настроения не следует. Есть способы его улучшить.
- Уныние следствие скорее неудовлетворенных потребностей, чем неправильной работы мозга.
- Любой момент жизни можно разбить на отдельные аспекты опыта.
- Все аспекты опыта взаимосвязаны, поэтому мы попадаем в нисходящую спираль плохого настроения и депрессии.
- На факторы, которые формируют эмоции, можно повлиять.
- Мы не в силах выбирать и включать эмоции по своему желанию, однако какие-то вещи мы можем изменить.
- Таблица помогает осознавать, что влияет на наше настроение и мешает его улучшить.

Глава 2. Спады настроения

Минусы мгновенного облегчения

В плохом настроении нас так и тянет заниматься тем, что приводит еще в большее уныние. Одни предпочитают алкоголь, наркотики или еду, а другие – телевизор и соцсети. Эти способы выглядят заманчиво, поскольку позволяют сразу же забыться. Но, стоит выключить телевизор или закрыть приложение, как наступает отрезвление. Негативные чувства возвращаются, становятся еще интенсивнее и мучительнее, что заставляет снова искать быстрое облегчение.



Рис. 3. Порочный круг быстрого облегчения. Адаптировано из труда Isabel Clark (2017)

Чтобы научиться управлять своим настроением, нужно отслеживать свою реакцию на чувства и относиться к потребности в облегчении с сочувствием, не упуская из виду того, отчего в долгосрочной перспективе становится только хуже. То, что улучшит настроение надолго, работает не сразу.

Рекомендую попробовать: вопросы ниже помогут вам проанализировать способы повышения настроения.

- Что вы делаете с приближением плохого настроения?
- Приносит ли это мгновенное облегчение страданий и дискомфорта?
- Как это влияет на вас в долгосрочной перспективе?
- Чего вам это стоит? (Не в деньгах, а в эквиваленте времени, сил, здоровья и саморазвития.)

Мысли способны ухудшить настроение

Как я уже писала, мысли и чувства взаимосвязаны. То, о чем мы больше всего думаем, влияет на чувства, а они, в свою очередь, вызывают определенные мысли. Ниже перечислены

когнитивные искажения, к которым мы склонны во время хандры. В той или иной мере они свойственны всем, и это нормально. Важно отслеживать их и не поддаваться им в периоды плохого настроения.

Телепатия

Каждого человека интересует, что думают и чувствуют в отношении него окружающие. Мы социальные существа, зависим друг от друга и потому заняты догадками большую часть времени. Чем хуже настроение, тем больше мы верим своим предположениям. Подруга посмотрела косо – будучи в хорошем настроении, вы задумаетесь, в чем дело, а может, даже спросите ее об этом, но в унынии наверняка подумаете, что она затаила зло.

Уныние влечет за собой повышенную потребность в одобрении окружающих. Без него сразу кажется, что никто вас не любит. Не поддавайтесь таким мыслям: скорее всего, вы сами себе вредите.

Генерализация

Любая мелочь может испортить нам весь день, особенно если у нас плохое настроение. Даже пролитое молоко становится катастрофой. Пока вытираешь, можно опоздать по делам. При чрезмерной генерализации рядовое событие воспринимается как предвестник неудач. Опять ничего не получилось, и так всю жизнь. Вы ждете, что что-то пойдет не так, – и ступаете на скользкую дорожку к безысходности. Склонность к чрезмерной генерализации особенно часто проявляется после расставания: больше я никого не встречу, мне не суждено испытать счастья в любви. Такие мысли естественны, но, если их не контролировать, настроение только ухудшится.

Эгоцентричное мышление

При плохом настроении восприятие сужается. Сложнее учитывать чужое мнение и признавать, что у людей разные ценности. Из-за того, что ощущение связи с близкими приглушается, в отношениях возникают трения. Мы начинаем применять ко всем свои правила (например: «Я всегда прихожу вовремя») и обижаться, если окружающие их не соблюдают. В результате мы становимся раздражительными, настроение портится еще больше, могут возникать конфликты. Не пытайтесь контролировать то, что вам неподвластно, иначе вы только ухудшите и без того плачевное состояние.

Эмоциональное мышление

Как и мысли, чувства – это не факты. Эмоции – это информация, но чем они ярче и интенсивнее обычного, тем скорее мы верим, что они отражают истинную суть происходящего. «Я это чувствую, следовательно, это существует». Эмоциональное мышление побуждает видеть в чувствах доказательства правды, даже если они противоречат реальности. Например, вы подавлены после экзамена. Эмоциональное мышление подсказывает, что уныние и неуверенность свидетельствуют о провале: независимо от того, как вы отвечали, мозг именно так интерпретирует нерадостные чувства. Между тем плохое настроение может быть следствием умственного перенапряжения.

Выборочное мышление

Мозг настроен на то, чтобы отсеивать признаки подтверждения уже сформированных у нас убеждений. Если информация противоречит устоявшемуся представлению о себе и об окружающем мире, мозг воспринимает ее как угрозу. Он отбрасывает новую информацию и учитывает лишь то, что согласуется с предыдущим опытом, даже неприятным. У вас сложный период, вы считаете себя неудачником – и мозг, как сито, пропускает лишь то, что это подтвер-

ждает. Допустим, вы опубликовали в соцсети фотографию и получили от подписчиков множество лайков. В случае выборочного мышления вы будете выискивать негативные отзывы, а потом полдня думать о них, обижаться и сомневаться в себе.

С точки зрения эволюции в периоды особой уязвимости важно быть начеку. Но, чтобы улучшить настроение, от выборочного мышления лучше избавиться.

«Надо» и «должен»

В «надо» и «должен» нет ничего хорошего! Конечно, у всех есть обязанности перед обществом. Но я говорю о том, что завышенные требования к себе делают нас несчастными. «Надо быть таким-то и таким-то, я должен чувствовать то-то и то-то». Это не что иное, как перфекционизм. Если вы считаете, что во всем должны быть успешны, что неудачи вас не касаются, то гарантируете себе порцию страданий всякий раз, когда желаемое не совпадет с действительным. При малейшей ошибке ждите всплеска эмоций и спада настроения.

Ставьте себе выполнимые задачи. При сниженном настроении не предъявляйте к себе такие же требования, как на пике энтузиазма. Ни к чему хорошему это не приведет.

Все или ничего

Так называемое черно-белое мышление, если его не контролировать, тоже влияет на настроение. Иногда мы впадаем в крайности: «Я либо успешный человек, либо ничтожество», «Раз я выгляжу не идеально, значит, я урод», «Если ошибся, нечего было и пробовать». Мы видим только черное и белое, не различаем промежуточных оттенков, более соответствующих реальному положению вещей. В таком состоянии эмоциональная реакция усиливается, и ситуация усложняется. Если после одного проваленного экзамена вы чувствуете себя неудачником, то острее переживаете это и с трудом возвращаетесь в норму.

Склонность делить мир на черное и белое не дефект мозга. В стрессовом состоянии она возвращает нам чувство определенности и предсказуемости. Есть и обратная сторона: мы перестаем рассуждать логически, взвешивать аргументы «за» и «против» и делать обоснованные выводы.

Когнитивные искажения

Тип искажения	Описание	Пример
Телепатия	Гадать о чужих мыслях и чувствах	«Она не позвонила, потому что не хочет со мной общаться»
Чрезмерная генерализация	Судить обо всем по одному событию	«Я не сдал экзамен. Теперь из меня не выйдет ничего путного»
Эгоцентричное мышление	Считать, что все разделяют ваши убеждения и принципы, и по ним оценивать поведение окружающих	«Я не позволяю себе так опаздывать. Ему, очевидно, все равно, что подумают по этому поводу»
Эмоциональное мышление	Я чувствую это, следовательно, это существует	«Я чувствую себя виноватой, значит, я плохая мать»
«Надо» и «должен»	Ставить перед собой невыполнимые цели и каждый день чувствовать себя неудачником	«Я должна всегда выглядеть идеально. Я должна всегда быть на высоте»
Все или ничего	Впадать в крайности	«Раз не вышло на все сто процентов, то я ничтожество. Я не идеально выгляжу, значит, никуда не пойду»

Рис. 4. Таблица когнитивных искажений

Что делать с когнитивными искажениями

Почему важно отслеживать когнитивные искажения? Потому что можно ошибочно принять их за истину, а это повлечет за собой не только ухудшение настроения, но и неправильные действия.

Что делать дальше? Конечно, остановить мысли не получится, но достаточно распознать их (разглядеть в них искажения) и по возможности не реагировать. Понимая, что конкретная мысль – лишь один вариант из многих, можно обратиться к другой информации.

Казалось бы, чего проще – вовремя заметить когнитивное искажение. Но опыт свидетельствует об обратном. В разгар событий мы подвержены не только искаженным мыслям – мы переживаем кучу эмоций, физических ощущений, наплывы воспоминаний и образов, порывы к действиям. Если же мы привыкли делать что-то машинально, то первое время трудно расчленить процесс на составляющие.

Предлагаю ряд способов, с которых можно начать распознавание искажений.

С чего начать

- Когда эмоции захлестывают, невозможно мыслить ясно. Подождите, когда буря утихнет, и проанализируйте возможные искажения. Начинайте с ретроспективы и постепенно старайтесь делать это в реальном времени.

- Ведите дневник и фиксируйте ключевые моменты (положительные и отрицательные). Учитесь разделять мысли, эмоции и физические ощущения. Запишите мысли и проверьте их по списку искажений.

- По возможности сразу же записывайте мысли, чувства и физические ощущения. Пишите так, чтобы абстрагироваться от них. Например: «У меня появились мысли, что...» или «Замечаю такие-то ощущения». Таким образом вы сможете рассматривать их как текущее переживание и не принимать за истину.

- Расскажите человеку, которому доверяете, к каким искажениям вы склонны, и попросите помощи в отслеживании. Заранее договоритесь, как этот человек будет указывать вам на искажения.

- Практика осознанности поможет посмотреть на свои мысли с высоты птичьего полета. Каждый день в определенное время тренируйтесь следить за мыслями. Я бы сравнила такую практику с уроками вождения. Вы учитесь наблюдать за ходом мыслей со стороны, как беспристрастный свидетель.

Несколько советов

Старайтесь воспринимать мысли как лишь одну интерпретацию происходящего из многих и рассматривайте альтернативы. Для этого учитесь отслеживать когнитивные искажения.

Попробовать один раз недостаточно, важно практиковаться регулярно. В одних случаях искажения скрыты, в других вы с легкостью будете их отлавливать и рассматривать альтернативу.

Важна не формулировка, а умение отделять мысли от фактов и учитывать другие точки зрения. Наиболее уравновешенная, справедливая и гуманная, принимающая во внимание всю имеющуюся информацию, скорее всего, и будет самой объективной. Эмоции толкают в крайности, в то время как реальная жизнь гораздо сложнее, состоит из множества промежуточных оттенков. Занимайте выжидательную позицию столько времени, сколько потребуется, и не переживайте, если не выработали четкого мнения по какому-то вопросу. Развивайте в себе способность искать объективность, привыкайте к неопределенности. Сейчас вы учитесь не бросаться вперед при первой мысли, а делать сознательный выбор.

Скажем, за завтраком я разлила по всему полу молоко и сразу набросилась на себя: неудачница, руки-крюки. Это смесь чрезмерной генерализации с черно-белым мышлением. Если вовремя заметить искажения, можно снизить эмоциональную реакцию: вы можете подождать несколько минут или же испортить себе настроение на весь день. Новому подходу

придется долго учиться, и хотя он не оградит от разочарований, сильно облегчит жизнь. По крайней мере, вы больше не будете раздувать из мухи слона.

Выводы

- Когнитивные искажения бывают у всех, но мы можем регулировать степень их влияния на нас.
- Люди склонны искать подтверждение уже имеющимся у них убеждениям. И находят, несмотря на противоречащие им факты.
- Плохое настроение, независимо от причины, связано с ощущением угрозы и утраты².
- Концентрация на негативе усугубляет плохое настроение, особенно если принимать информацию за правдивую.
- Чтобы не скатиться в депрессию, помните, что чувства не доказывают истинность мыслей.
- Оставайтесь любознательными.

² Gilbert, P. (1997), *Overcoming Depression: A self-help guide to using Cognitive Behavioural Techniques*, London: Robinson.

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.