



Why Has Nobody
Told Me This
Before? Everyday
Tools for Life's
Ups and Downs

Julie Smith

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

Проверенные психологические инструменты
на все случаи жизни

Джули Смит

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

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

**Проверенные психологические
инструменты на все случаи
жизни. Джули Смит. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

Smart Reading

Почему никто не сказал мне об этом раньше? Проверенные психологические инструменты на все случаи жизни. Джули Смит. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Почему никто не сказал мне об этом раньше? Проверенные психологические инструменты на все случаи жизни» Джули Смит. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Посещение психотерапевта в России по-прежнему не слишком распространенная практика. Кому-то дорого, кто-то не уверен, что выберет подходящего специалиста, многие просто робеют. Что ж, представьте, что психотерапевт сам пришел к вам домой. Он готов поделиться самыми необходимыми знаниями о психологической поддержке. Как справиться со страхом, как пережить горе, как обрести уверенность, как не бояться стресса и обратить его себе на пользу... Психолог Джули Смит написала именно такую книгу. И сразу же права на нее были куплены в 20 странах. А теперь готово и саммари этой книги, в котором сохранено самое ценное и важное о том, как помочь самому себе в непростой ситуации. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Как понять свои эмоции	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Smart Reading

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

Оригинальное название:

Why Has Nobody Told Me This Before? Everyday Tools for Life's Ups and Downs

Автор:

Julie Smith

www.smartreading.ru

Как понять свои эмоции

Цикл плохого настроения

Давайте начнем с самой простой всем знакомой ситуации: вы проснулись и поняли, что настроение на нуле, хотя вроде бы ничего плохого не случилось.

Откуда вообще берется настроение? Это очень широкое понятие, и в нем много чего спрятано. **Настроение – это вердикт, который наш мозг вынес об окружающей реальности и о нашем месте в ней в этот момент.** Не все решения мозга сознательны (как нам хотелось бы думать). Ежесекундно, бодрствуем мы или спим, мозг обрабатывает множество внешних (из окружающего мира) и внутренних (от систем нашего организма) сигналов. А потом рассчитывает «среднюю температуру по больнице». Это и есть наше настроение.

Итак, представим, что день накануне прошел без видимых проблем, но ужин случился позже, чем обычно, и был довольно калорийным. Из-за этого вам не хотелось спать в привычное время, а те полчаса, которые вы обычно проводите в постели, были посвящены листанию соцсетей. Потом вы заснули. Ну а мозг занялся тем, чем обычно занят, пока мы ему не мешаем своими рассуждениями: стал анализировать произошедшее.

Ваш вечерний досуг не выглядит ужасно, но каждое событие по отдельности внесло лепту в плохое настроение утром. **Переядание, нарушенный режим, хаотичный контент соцсетей – все это раздражающие факторы.** Они вполне конкретно изменили биохимию вашего организма, и не в лучшую сторону. И вот вы с утра не в духе, хотя не понимаете почему. Запускается цикл плохого настроения:

- ▶ случилось что-то неприятное;
- ▶ настроение падает;
- ▶ вы раздражаетесь, накручиваете себя;
- ▶ раздражение сказывается на ваших поступках и решениях;
- ▶ реальность, разумеется, от этого не меняется к лучшему;
- ▶ настроение по-прежнему на нуле...

В нашем настроении смешаны ощущения, чувства, суждения, действия. Такая мешанина лишь сбивает с толку. Поэтому, **ощущая хандру, попробуйте разложить ее на составляющие:**

Сначала такая «генеральная уборка» будет казаться сложной. Задавайте себе побольше уточняющих вопросов:

<p><i>О чем я думаю?</i> («Кажется, все зря», «Ни к чему хорошему это не приведет...»)</p>	<p><i>Какая эмоция мной управляет?</i> (тревога, страх...)</p>
<p><i>Каковы мои действия?</i> (прокрастинирую, хочу остаться один)</p>	<p><i>Как я себя ощущаю?</i> (голоден, замерз, устал)</p>

- ▶ Не вызвано ли это чувство простым физическим дискомфортом?
- ▶ Какие мысли влечет за собой эта эмоция?
- ▶ Как эта эмоция ощущается в теле?
- ▶ Какие события обычно предшествуют появлению этого чувства?
- ▶ Какие действия провоцирует это чувство и могу ли я их не совершать?
- ▶ Как мои действия определяют ход моих мыслей? А интенсивность моих эмоций?

Осознав, где именно кроется причина плохого настроения, какими факторами она вызвана: внешними или внутренними, вы гораздо быстрее разорвете замкнутый цикл. **И постепенно станете воспринимать перепады настроения все более осознанно.**

Обходим ментальные ловушки

Мышление – прекрасное свойство нашего биологического вида, утонченный сложный инструмент. Но иногда мы, прямо скажем, забиваем гвозди микроскопом.

Мы всегда чувствуем прежде, чем находим этому объяснение¹. **В поисках объяснений мозг нередко спешит** (в конце концов, главная его задача – обеспечить нам выживание, а тут не до сложных умозаключений). Так возникают ментальные ловушки:

▶ **«Чтение мыслей на расстоянии».** Коллега посмотрел косо и прошел мимо, а мы уже знаем, что он вспомнил о неприятном разговоре, который – мы-то помним! – произошел два года назад.

▶ **«Превращение мухи в слона».** Пролитый на рубашку в утренней спешке кофе – хороший повод заклеить себя в полной недееспособности на веки вечные.

▶ **Эгоцентризм.** Вы всегда соблюдаете сроки проектов, а вот от коллег этого не дожدهшься. И вообще, разве им непонятно, что вам лучше знать?

▶ **Власть мыслей и эмоций.** Я так считаю, значит, так и есть.

▶ **Предвзятость подтверждения.** Вы уже месяц на новой диете. Когда весы показывают меньшее число, вы довольны: все идет как надо. Когда вес прибавляется, вы объясняете это естественными колебаниями в работе организма. Любым противоречащим объяснениям есть удобное оправдание.

¹ Читайте саммари книги Маркуса Доусона «Думай как супермыслитель: системное мышление и ментальные модели. Руководство по принятию отличных решений и решению сложных проблем. Теория хаоса, наука мышления для социальных изменений».

► **«Ты должен».** Волшебная фраза, с помощью которой очень легко управлять собой и окружающими, постоянно завышая требования.

► **Черно-белый мир.** Или пан, или пропал. Все или ничего. Если раз ошибся, нечего было за это и браться. Разумеется, в мире нет красок, кроме черной и белой.

Невозможно всегда избегать ментальных ловушек. Но, зная про них и отслеживая их появление, можно существенно сократить число ошибок. Заведите дневник и возьмите в привычку записывать важные события с неприятным исходом. Анализируйте их с точки зрения когнитивных искажений. Можно попросить человека, которому вы доверяете, ловить вас на таких искажениях.

Учим язык эмоций

Мы четко делим эмоции на приятные и неприятные, последних стараемся избегать. Однако мозг не посылает сознанию «лишние» или «вредные» эмоции. Любая эмоция – сигнал, и важно выучить этот язык². *Чем больше слов в нашем эмоциональном словаре, тем лучше удастся общение с самим собой.* Скажем, в зависимости от того, грустно нам сейчас, тоскливо или печально, наши реакции будут разными – и всегда более гибкими.

► Называйте эмоции как угодно – используйте слова из книг, фильмов, песен, других языков. Стоят и названия, ни в одном языке не существующие, придуманные. Главное, чтобы они казались точными именно вам.

► Называйте и анализируйте новые впечатления от увиденного, услышанного, попробованного.

► Описывайте свои чувства на бумаге: записывание всегда уточняет мысль. Делайте это регулярно, заведите привычку наблюдать за собственными эмоциями, как синоптики наблюдают за погодой.

Упражнение «Даем эмоциям слово». Вспомните событие, которое пробудило в вас бурю эмоций. Коротко опишите его. *Перечислите испытанные в те минуты эмоции по порядку, а потом допросите себя по такому плану:*

- Как вы ощущаете эту эмоцию физически?
- Какие мысли влечет эта эмоция?
- К каким действиям подталкивает эта эмоция?
- О какой внутренней потребности говорит эта эмоция? Как вы могли бы удовлетворить эту потребность и тем самым унять эмоцию?

Выполняя такое упражнение, вы постепенно отвыкаете осуждать себя за нежелательные эмоции. И тем самым повышаете уверенность в себе.

Отстраняемся от мыслей и эмоций

На протяжении тысячелетий мы были легкой добычей для хищников, так что мозг постоянно тренировался подозревать, предчувствовать, опасаться. *Проблема в том, что в наши*

² Читайте саммари книги Илсе Санд «Компас эмоций. Как разобраться в своих чувствах».

весьма безопасные времена привычка думать о плохом нередко становится главным режимом мышления.

Вы читаете этот текст и не знаете, что прямо сейчас за вашей спиной стоит огромная черная крыса метровой длины, она уже поднялась на задние лапы и готовится прыгнуть, розовая пасть с острыми клыками ощерилась... Прежде чем вы оглянулись (или осознали, что автор блефует), ваши ладони могли вспотеть, а сердце забиться чаще. Вот так и работает наш мозг: не делает большой разницы между воображением и реальностью. И это касается всего – от фантазий о крысах-мутантах до переживаний по поводу ипотеки.

Наши мысли и эмоции – это еще не реальность, какими бы пронизательными мы сами себе ни казались. В то же время гнать их бессмысленно – мозг продолжит «предупреждать» нас о худшем. **Эмоции, как неприятные родственники: лучше всего иметь с ними дело на расстоянии. Отнеситесь к ним как к информации для размышления – не меньше, но и не больше.** Займите необходимую дистанцию и рассмотрите их с легким прищуром.³

► **Освойте медитацию.** Она учит отстранению от собственных переживаний.⁴

► **Заведите себе «аптечку» психологической помощи.** Пусть в ней будет то, что вас успокаивает. Из универсальных средств: любимая музыка, техники релаксации, теплое питье. Все это посылает мозгу сигнал: на самом деле опасности нет! Самый короткий путь к подсознанию – обоняние: выберите аромат, который ассоциируется с безопасностью и комфортом, и держите при себе на случай.

► **Раз в день записывайте в специальный блокнот три вещи, за которые благодарны.** Адресат благодарности неважен, повод тоже. Чем последовательнее вы это делаете, тем быстрее мозг приучается думать о хорошем.

Самый простой способ отвлечься, поймав себя на прокручивании негатива, – встать и заняться чем-то другим, пройтись или хотя бы пересечь на другое место. Если мысли о неудаче не отпускают, подумайте, что бы вы сделали, если бы настроение было отличным. Допустим, вы бы перестали сидеть на месте, а включили бы музыку или затеяли уборку. Попробуйте так и поступить.

Не поддаемся обстоятельствам

Конечно, причины плохого настроения могут быть и вполне объективными: завал на работе, потеря работы, долги.

В жизни всякое бывает. В этом случае надо скорректировать собственное поведение:

► **Не будьте перфекционистом.** Выбирайте достаточно хорошие, а не идеальные решения.

► **Не критикуйте себя.** Огромная часть нашей внутренней критики построена на описанных выше ментальных искажениях, а их можно отслеживать.

► **Делайте что-то необходимое регулярно, хоть и понемножку.**

³ Читайте саммари книги Дэвида Хокинса «Отпусти. Практика управления чувствами и эмоциями».

⁴ Читайте саммари книги Джона Кабат-Зинна «Куда бы ты ни шел, ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни».

В плохое настроение мозг ввергнет нас без всякой просьбы, хорошее же настроение стоит вызывать намеренно. ***Чаще вспоминайте, каковы вы в хорошем расположении духа.*** О чем думаете в такие минуты? Чем занимаетесь? Что, если прямо сейчас все ваши проблемы растворятся в воздухе? Чему вы посвятите свое время? Как изменятся ваши отношения с окружающими?

Наша постоянная поддержка

Чем внимательнее мы к своему физическому и психическому здоровью, тем проще переживать кризисы. Советы ниже просты, но фундаментальны:

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.