

# Оглавление

От автора.....	11
<b>Часть 1. О плохом настроении.....</b>	<b>17</b>
Глава 1. Что такое плохое настроение.....	19
Глава 2. Спады настроения.....	28
Глава 3. Что помогает.....	38
Глава 4. Превращаем плохие дни в хорошие.....	45
Глава 5. Задаем правильную основу.....	51
<b>Часть 2. О мотивации.....</b>	<b>61</b>
Глава 6. Что такое мотивация.....	63
Глава 7. Как подпитывать мотивацию.....	66
Глава 8. Как заставить себя делать что-то, когда этого совсем не хочется.....	73
Глава 9. Большие перемены: с чего начать.....	82
<b>Часть 3. Об эмоциях.....</b>	<b>85</b>
Глава 10. Пусть все плохое уйдет!.....	87
Глава 11. Что делать с эмоциями.....	91
Глава 12. Сила слов.....	97
Глава 13. Как поддерживать окружающих.....	101
<b>Часть 4. О горе.....</b>	<b>105</b>
Глава 14. Что такое горе.....	107
Глава 15. Стадии горя.....	110
Глава 16. Задачи горевания.....	114
Глава 17. Столпы силы.....	120
<b>Часть 5. Об уверенности в себе.....</b>	<b>123</b>
Глава 18. Как реагировать на критику и неодобрение....	125
Глава 19. Как развивать уверенность в себе.....	134

Глава 20. Разделяйте ошибки и личность .....	142
Глава 21. Достаточность .....	146
<b>Часть 6. О страхе .....</b>	<b>153</b>
Глава 22. Прогоните тревогу! .....	155
Глава 23. Что усиливает тревожность .....	159
Глава 24. Как быстро успокоиться .....	162
Глава 25. Как избавиться от тревожных мыслей .....	165
Глава 26. Страх неизбежного .....	179
<b>Часть 7. О стрессе .....</b>	<b>185</b>
Глава 27. Чем стресс отличается от тревожности? .....	187
Глава 28. Почему снижение стресса не единственный выход .....	191
Глава 29. Когда полезный стресс становится вредным ...	194
Глава 30. Обратите стресс себе на пользу .....	199
Глава 31. Что делать в важных ситуациях .....	208
<b>Часть 8. О смысле жизни .....</b>	<b>217</b>
Глава 32. Почему невозможно «просто быть счастливым» .....	219
Глава 33. Определите главные принципы .....	224
Глава 34. Жить со смыслом .....	230
Глава 35. Отношения .....	233
Глава 36. Когда пора обращаться за помощью .....	246
Примечания .....	249
Источники .....	259
Благодарности .....	260
Дополнительные инструменты .....	262
Алфавитный указатель .....	268

# 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 зашипало, 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 возростала 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,

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

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. Шестидесят 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.

Почему никто не сказал мне об этом раньше?

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 беспроблемной 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 следовать 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.

## 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 выспалась 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 дальше<sup>1</sup>. 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 пропускали 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 навеивает грустные мысли. Так мы попадаем в цикл уныния. Но из него есть выход.



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).

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

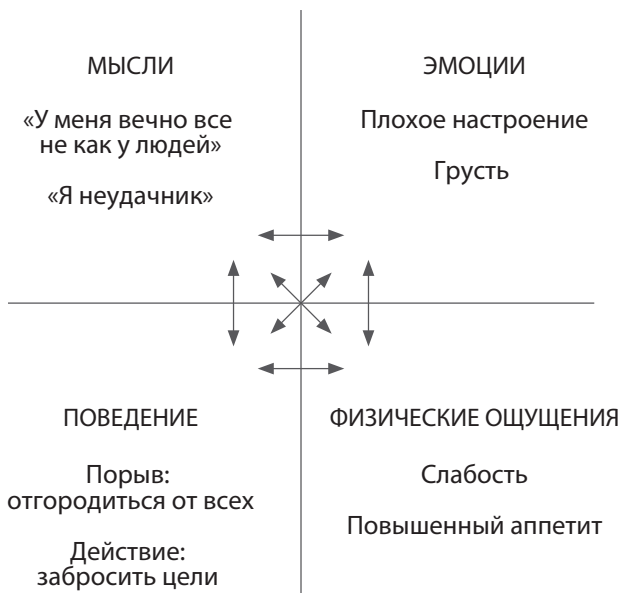


Рис. 2. Чем больше мы думаем о плохом, тем вероятнее, что настроение испортится. При унынии в голову все время лезут грустные мысли. Так мы попадаем в замкнутый цикл хандры. Но в нем содержится подсказка о том, как выйти из цикла. Адаптировано из Greenberg & Padesky (2016)

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 ключевые 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 осознать, что влияет на наше настроение и мешает его улучшить.