






# **Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи**

**Дослідження ґрунтується на багаторічному досвіді роботи авторки у сфері клінічної психології.**

Докторка Джулі Сміт має понад десять років досвіду роботи клінічною психологинею. Вона одна з перших використала TikTok як інструмент терапії та експрес-порадник у галузі психічного здоров'я. Наразі у докторки Сміт три мільйони підписників. Вона є психологинею BBC Radio 1 Life Hacks. Про неї писали Women's Health, BuzzFeed, The Telegraph, The Times, The Sunday Mail, Glamour, CNN тощо.

Життєві проблеми й турботи повсякчас розхитують емоційний фон та психічне здоров'я. Докторка Джулі Сміт чудово розуміє ваш стан. І має у своєму арсеналі набір терапевтичних інструментів для подолання будь-яких життєвих негараздів, критики, депресії, демотивованості, для зміцнення впевненості в собі та психологічної стійкості навіть у найважчі часи.

-  Як пояснити свій поганий настрій
-  Емоційні пастки, яких треба стерегтися
-  Як змусити стрес працювати на себе та що робити з тривогою
-  Боротьба зі страхом неминучого та пропрацювання всіх стадій горя
-  Як змусити себе щось робити, коли бажання немає, і підтримувати почуття мотивації в інших

Ваш психічний добробут так само важливий, як і фізичний. Дбаючи про нього, ви закладете фундамент щасливого та стабільного майбутнього для вас і ваших близьких.

Д Ж У Л І С М І Т

ЧОМУ МЕНІ  
РАНІШЕ ЦЬОГО  
НЕ КАЗАЛИ?

# СТРАТЕГІЯ СПОКІЙНОГО ЖИТТЯ В БУРЕМНІ ЧАСИ



ЦЕЙ МУДРИЙ ПОСІБНИК ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОРАД  
ПОКЛИКАНИЙ ЗМІНИТИ ВАШЕ ЖИТТЯ.

AMAZON

КСД

ЦЕЙ МУДРИЙ ПОСІБНИК ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОРАД  
ПОКЛИКАНИЙ ЗМІНИТИ ВАШЕ ЖИТТЯ.

**AMAZON**

J U L I E   S M I T H

WHY HAS  
NOBODY TOLD  
ME THIS BEFORE?

Д Ж У Л І С М І Т

ЧОМУ МЕНІ  
РАНІШЕ ЦЬОГО  
НЕ КАЗАЛИ?

СТРАТЕГІЯ СПОКІЙНОГО  
ЖИТТЯ В БУРЕМНІ ЧАСИ

ХАРКІВ  
2023! **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2023

ISBN 978-617-12-9962-7 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

**Електронна версія зроблена за виданням:**

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

Перекладено за виданням: Smith J. Why Has Nobody Told Me This Before? / Dr. Julie Smith. — London : Michael Joseph, 2022. — 368 p.

Переклад з англійської *Дмитра Кожедуба*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

**Сміт Дж.**

**С50 Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи / Джулі Сміт ; пер. з англ. Д. Кожедуба. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 256 с.**

ISBN 978-617-12-9822-4  
ISBN 978-0-241-52972-0 (англ.)

Життєві проблеми й турботи повсякчас розхитують емоційний фон та психічне здоров'я. Докторка Джулі Сміт чудово розуміє ваш стан. Вона має у своєму арсеналі набір терапевтичних інструментів для подолання будь-яких життєвих негараздів, критики, депресії, демотивованості, для зміцнення впевненості в собі та психологічної стійкості навіть у найважчі часи.

Ваш психічний добробут так само важливий, як і фізичний. Дбаючи про нього, ви закладете фундамент щасливого та стабільного майбутнього для вас і ваших близьких.

УДК 821.111

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023



*Для Меттью.*

*Якщо чорнило — це моє, то твоє — це папір. Обожнюю всі наші  
пригоди.*

## Вступ

Я сиджу в своєму кабінеті навпроти молодої жінки. Вона спокійна, її руки не схрещені, а плавно рухаються в такт розмові. Разюча зміна, порівняно з нашим першим заняттям, коли вона була дуже напружена й схвильована. При цьому в нас було не більше десятка зустрічей. Вона дивиться мені в очі та з усмішкою каже: «Знаєте що? Я розумію, що буде важко, але впевнена, що все зможу».

На мої очі навертаються сльози, і я ковтаю клубок у горлі. Кожен м'яз мого обличчя розпливається в усмішці. Вона відчула, що щось змінилось. Як і я. Коли вона вперше прийшла сюди, то боялась усього навколо. Через тотальну невпевненість вона тремтіла від кожного виклику, який кидало їй життя. Їй не потрібні були роки терапії, щоб копирсатись у перипетіях дитинства. У цьому разі в мене була роль вихователя, наставника. Я пояснила їй, що в таких ситуаціях кажуть вчені та що допомагає іншим людям. Коли вона опанувала ці концепції, почалися метаморфози. Вона відчула, що надія є, повірила у власні сили. Вона навчилася по-новому давати раду складним ситуаціям. І щоразу її впевненість у собі зростала.

Коли ми ще раз проговорили все, що їй треба пам'ятати на наступний тиждень, вона кивнула, подивилась на мене і спитала: «Чому мені раніше ніхто цього не казав?»

Я не можу викинути ці слова з голови. Вона не перша й не остання, хто мені це сказав. Я чую це знову й знову. До мене на прийом постійно приходять люди, переконані, що їхні емоційні страждання — наслідок розладів у їхньому мозку та особистості. Вони не вірять, що здатні щось із цим вдіяти. І хоч декому дійсно потрібна тривала глибинна терапія, все ж багатьом достатньо просто пояснити, як працює їхній розум і тіло. Пояснити, як щодня керувати своїм психологічним станом.

Я завжди знала, що річ не в мені, а саме в знаннях, якими я з ними ділилась. І люди не мусять платити, щоб прийти подивитись на мене та дізнатись, як влаштована їхня свідомість. Навколо безліч інформації. Втім, треба знати, що саме шукати в цьому морі.

Я почала набридати своєму бідолашньому чоловіку, постійно кажучи, що треба щось міняти. «Гаразд, уперед, — сказав він. — Виклади кілька відео на *YouTube* абощо».

Так ми й зробили. Почали разом публікувати відео, в яких розповідали про психологічне здоров'я людини. Виявилось, що не лише мені хотілось про це говорити. Не встигла я озирнутись, як уже щодня записувала відео для мільйонів своїх підписників у соц мережах. Але платформи, на яких я могла звернутись до людей, надають перевагу коротким відеороликам. У мене величезна колекція відео тривалістю не більш як 60 секунд.

Так, мені вдалося привернути увагу, поділитися своїми ідеями та змусити людей замислитись про власне психологічне здоров'я, але я хочу зробити наступний крок. Коли записуєш коротеньке відео, доводиться багато чого лишати за кадром. Я упускаю безліч деталей. Ось у чому річ. У деталях. У тонкощах, які я можу пояснити на сеансі та покроково навчити ними користуватися.

Інструменти, про які йдеться в цій книжці, переважно мають не терапевтичну природу. Це життєві навички. Засоби, здатні допомогти кожному подолати важкі часи на шляху до процвітання.

У цій книжці я говоритиму про те, чого навчилась як психолог, та зберу до купи найцінніші знання й практики, з якими я зустрічалась. Знання, що змінили моє життя та життя людей, з якими я працювала. Ви навчитесь правильно трактувати свої емоції та давати їм раду.

Коли людина хоч трішки розуміє, як влаштована її свідомість, і знає, що робити з емоціями, вона стає витривалішою та починає рости.

Після першого сеансу психотерапії люди часто просять дати їм практичну пораду, з якою вони підуть додому й почнуть боротися зі своїми проблемами. Тож у цій книжці ми говоритимемо не про ваше дитинство й не про те, через що ви опинились у скрутному становищі. На цю тему вистачає інших чудових робіт. Перш ніж очікувати, що людина почне заліковувати старі травми, треба озброїти її інструментами, які допоможуть безпечно долати емоційні катаклізми. Дуже важливо знати, яким чином ви можете впливати на свої почуття та підтримувати здоровий психологічний стан.

Ось про що ця книжка.

Це не терапія. Як і книжка про підтримку власного фізичного здоров'я — не медицина. Це набір інструментів, кожен з яких годиться для того чи іншого виду роботи. Неможливо навчитися користуватись ними всіма одночасно, тож не слід і намагатись. Оберіть розділ, що стосується саме тих проблем, з якими ви зіткнулись, і спробуйте

застосувати на практиці те, про що в ньому йдеться. Потрібен час, щоб навчитись ефективно використовувати кожен метод, тож не здавайтесь, не облишайте спроби. Одним-єдиним інструментом дім не збудуєш. Кожне завдання вимагає особливого підходу. І, хай якими би вправними ви були, деякі перепони просто набагато складніші за інші.

Як на мене, робота над психологічним здоров'ям не відрізняється від роботи над фізичним. Якщо перемістити здоров'я на цифрову шкалу з нулем посередині (не погано, але й не добре), від'ємні числа сигналізуватимуть про проблему, а додатні — свідчитимуть, що все гаразд. В останні кілька десятиліть стало прийнятним і навіть модним зміцнювати фізичне здоров'я за допомогою харчування та вправ. Але лише нещодавно стало прийнятним відкрито працювати над своїм психологічним здоров'ям. Тож не треба чекати, коли ви почнете страждати, щоб розгорнути цю книжку, адже цілком нормально заздалегідь робити себе сильнішими. Навіть якщо зараз із вами все гаразд. Коли ви правильно харчуєтесь і регулярно займаєтесь спортом, то розумієте, що в такий спосіб ваше тіло краще боротиметься з інфекціями та швидше загоюватиме травми. Те саме стосується і психологічного здоров'я. Що більше ми працюємо над собою тоді, коли нам добре, то легше приймаємо життєві виклики, коли вони перед нами постають.

Якщо ви знайдете на цих сторінках корисні інструменти і почнете вміло користуватися ними у складні періоди, не зупиняйтесь, навіть коли все почне налагоджуватись. Навіть коли ви добре почуваетесь і думаєте, що ці методи вам не потрібні, вони лишаються поживними елементами для вашої свідомості. Це ніби платити іпотеку замість ренти. Ви інвестуєте в своє майбутнє здоров'я.

Речі, про які йтиметься в цій книжці, мають солідну дослідницьку доказову базу. Але мене цікавить не лише це. Я знаю, що вони вам допоможуть, бо неодноразово бачила, як вони діють на людей. Надія є. Маючи підказки та певний рівень самосвідомості, проблеми можна перетворити на силу.

Коли ви починаєте ділитися ідеями в соцмережах чи писати книжки з порадами, більшість людей вважають, що у вас усе ідеально. Я безліч разів бачила, як автори таких книжок підкріплюють це враження. Вони вважають, що мають виглядати так, ніби удари життя не лишають на

них синців і шрамів. Вони переконують, що в їхніх роботах є відповіді абсолютно на всі питання. Дозвольте трішки розвіяти цей міф.

Я психолог. Це означає, що я прочитала багато фахових досліджень і навчилася застосовувати їх, аби допомагати іншим змінювати життя на краще. Але я ще й людина. Навіть якщо ви чогось навчилися, це не означає, що світ буде до вас поблажливим. Інструменти, про які я розповідаю, допомагають триматись курсу, ухилятись від ударів і зводитись на ноги, коли ви падаєте. Вони не гарантують, що ви ніколи не загубитесь на своєму шляху. Вони просто підказують, що ви збилися зі стежки, та спрямовують вас назад у правильне русло. Ця книжка не ключ до позбавлення будь-яких проблем у житті. Але це чудовий набір практик, що допомагають мені та багатьом іншим людям знаходити вихід зі складних ситуацій.

## **Подорож триває...**

Я не гуру, який має відповіді на всі питання Всесвіту. Ця книжка — щось середнє між щоденником та інструкцією. Певною мірою, я завжди шукала способів скласти всі частини пазлу нашого існування до купи. Тож я розповідаю, на що зуміла перетворити години читання, написання та спілкування з людьми на своїх сеансах. Я прагну зрозуміти, що означає бути людиною і що допомагає нам, поки ми тут. Моя подорож триває. Я продовжую вчитись, мене досі вражають люди, яких я зустрічаю. Вчені постійно ставлять нові питання й знаходять нові відповіді. Тож я пропоную вам добірку найважливіших речей, які я *наразі* засвоїла. Речей, що допомагають мені та людям, з якими я займаюсь.

Отже, ця книжка не гарантує, що ви проведете решту життя з усмішкою на обличчі. Вона підкаже, якими інструментами скористатись, щоб, коли ви таки всміхатиметесь, це означало, що ви дійсно щось відчуваєте. Вона розповість, як ніколи не припиняти аналізувати свій досвід, шукати власний шлях, заводити правильні звички та розвивати самосвідомість.

Інструменти гарно виглядають у ящику. Але допоможуть вони лише тоді, коли ви їх звідти дістанете й навчитесь ними користуватись. Потрібна регулярна практика. Якщо зараз ви не влучили молотком по цвяху, спробуйте ще. Я й сама постійно так роблю. Я пишу лише про ті

методи та навички, які виявилися корисними і для мене, і для людей, з якими я працюю. Як для вас, так і для мене ця книжка — ресурс. Я завжди звертатимусь до неї, коли відчуватиму таку потребу. Мені б хотілось, щоб і ви так робили. Щоб ця робота стала для вас набором корисних інструментів.

## Розділ 1. Як пояснити свій поганий настрій

У всіх бувають кепські дні.

Геть у всіх.

Але ми відрізняємось за тим, наскільки ці дні регулярні й наскільки поганий у нас буває настрій.

За роки роботи психологом я усвідомила, наскільки часто люди страждають від пригніченого настрою і нікому про це не кажуть. Їхні рідні та друзі про це й не здогадуються. Люди приховують це, відмахуються від своїх почуттів, прагнучи виправдати очікування оточуючих. Іноді вони приходять на терапію після багатьох років такої боротьби.

Вони думають, що чогось не розуміють. Вони порівнюють себе з тими, у кого, як здається, завжди все гаразд. З тими, хто постійно всміхається та випромінює енергію.

Вони переконані, що ті люди просто такими народилися, а щастя — це така характерна риса особистості. Вона у вас або є, або її немає.

Коли ми вважаємо, що поганий настрій — це збій у роботі мозку, то не віримо, що можемо на це вплинути, і починаємо все приховувати. Ми живемо день за днем, виконуємо необхідні функції, посміхаємось правильним людям, але при цьому постійно відчуваємося порожніми, ніби щось тягне нас на дно. Ми не насолоджуємось життям так, як, нібито, повинні.

Зверніть увагу на температуру свого тіла. Можливо, вам абсолютно комфортно. Можливо, спекотно чи холодно. Звісно, це може бути пов'язано з інфекцією чи хворобою. Але також це може бути наслідком впливу навколишніх чинників. Може, ви забули куртку, яка мала б захищати вас від холоду. Може, небо сховалось за хмарами й пішов дощ. Можливо, ви голодні чи хочете пити. Коли ви наздоганяєте автобус, то, мабуть, помічаєте, що вам стає спекотно. Температуру нашого тіла визначає середовище. Як внутрішнє, так і зовнішнє. І ми здатні на неї впливати. Це стосується і настрою. Його визначають різні чинники внутрішнього та зовнішнього світу. І якщо ми усвідомлюємо, що саме на нас впливає, то можемо посприяти бажаним змінам. Іноді треба просто побігти за тим автобусом. Іноді річ у чомусь геть іншому.

Науковці й терапевти переконані: люди мають більше влади над власними емоціями, ніж вважають.

Отже, треба працювати над власним добробутом і брати емоційне здоров'я в свої руки. Наш настрій не константа. Він не визначає наше ество. Це просто відчуття.

Це не означає, що можна повністю викоринити поганий настрій чи депресію. У житті завжди будуть труднощі, біль та втрати. Вони завжди відбиватимуться на психологічному та фізичному здоров'ї. Але ми можемо зібрати набір інструментів, які нам допоможуть. І що частіше ми тренуватимемось ці інструменти використовувати, то правнішими ставатимемо. Тож, коли життя підкидатиме нам проблеми, що нищитимуть наш настрій, у нас буде чим відповісти.

Концепції та вміння, про які я говорю, згодяться кожному. За даними досліджень, вони допомагають долати навіть депресію. При цьому, це не препарат, на який потрібен рецепт. Це просто життєві навички. Інструменти, які можна застосовувати впродовж усього життя, залежно від вашого стану. Втім, людям, що страждають на тяжкі психологічні розлади, краще цього вчитись під наглядом фахівця.

## **Як виникають почуття**

Сон — це блаженство. Але ось у вухах уже лунає огидний сигнал будильника. Він надто голосний, та й цю мелодію я ненавиджу. Він завдає удару, до якого я не готова. Я натискаю кнопку «дрімати» й знову лягаю. Голова болить, я роздратована. Знову тисну «дрімати». Якщо ми зараз не встанемо, діти спізняться до школи. А мені ще треба підготуватися до зустрічі. Я заплющую очі й ніби бачу перед собою перелік справ, що лежить на столі в кабінеті. Страх. Роздратування. Виснаження. Я нічого не хочу сьогодні робити.

Це поганий настрій? Усе це йде з мого мозку? Чому я прокинулась у такому стані? Нумо поміркуємо. Вчора я допізна працювала. Коли таки доповзла до ліжка, то була вже надто втомлена, щоб сходити вниз і взяти склянку води. Потім, посеред ночі, двічі прокидалася дитина. Я не виспалась, до того ж маю невеличке зневоднення. Гучний сигнал розбудив мене, коли я була у фазі глибокого сну, спровокувавши викид порції гормонів стресу. Серце закалатало, це було неприємно.

Кожен із цих сигналів надсилає в мій мозок інформацію. Щось негаразд. Отже, мозок починає шукати причини. І знаходить. Таким



чином, фізичний дискомфорт у вигляді недосипу та зневоднення трансформувався в поганий настрій.

Звісно, справа може бути не лише в зневодненні, але, коли ми говоримо про настрій, варто пам'ятати, що не всі біди криються в голові. Адже існують і такі чинники, як стан організму, особисті стосунки, ваше минуле й теперішнє, рівень та спосіб життя. Важливо все, що ви робите й чого не робите. Важливе харчування, ваші думки, дії, спогади. Настрій — це компетенція не лише мозку.

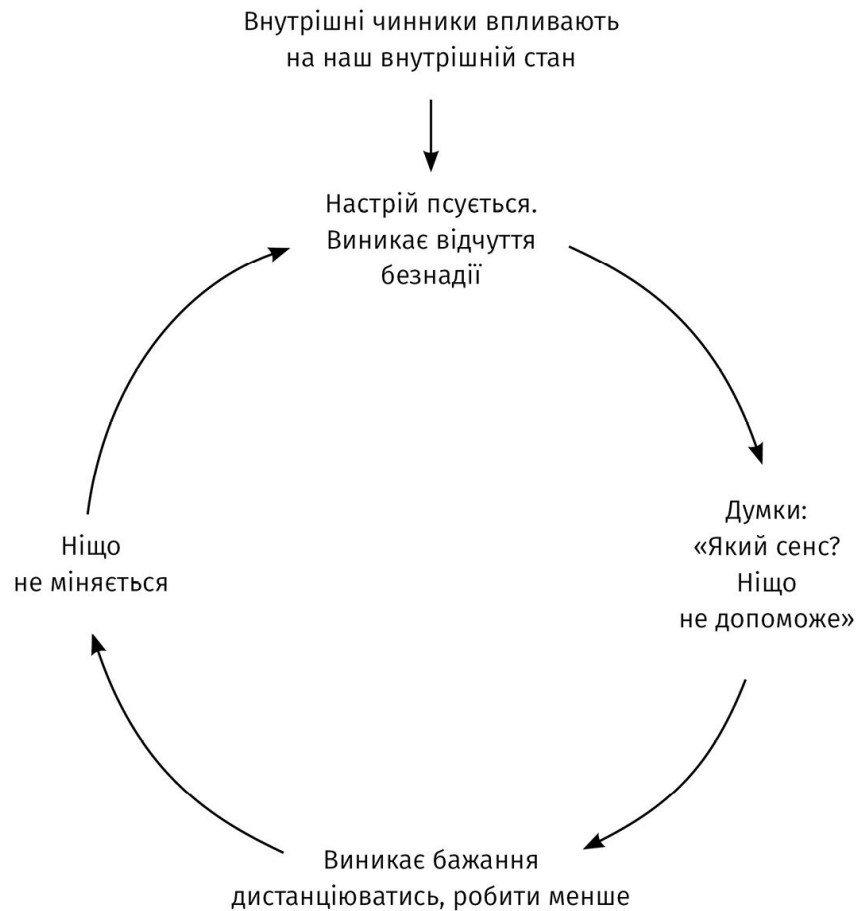
Ваш мозок безперервно працює, щоб завжди розуміти, що відбувається. Але кількість джерел інформації у нього обмежена. Він отримує її з вашого тіла (серцебиття, дихання, тиск, гормони). Він отримує її від органів чуття (зір, слух, дотик, смак і запах). Він отримує її з ваших вчинків і думок. Потім він складає шматочки головоломки до купи, пригадує, коли ви раніше так почувалися, і вирішує, що з вами відбувається. Іноді цей висновок виявляється у вигляді емоції чи настрою. Своєю чергою, наша реакція на цю емоцію передає зворотний сигнал тілу та свідомості, котрі вирішують, що робити далі. Тож, коли йдеться про зміну настрою, все залежить від багатьох складників.

## **Двосторонній рух**

Багато книжок із саморозвитку кажуть, що потрібно правильно налаштувати свій світогляд. «Ваші думки визначають ваші почуття». Але вони упускають важливий нюанс. Цей зв'язок працює в двох напрямках. Ваші почуття також формують думки в голові. Вони роблять вас вразливими перед думками негативного та самокритичного характеру. Навіть якщо ми розуміємо, що наші думки нам шкодять, надзвичайно складно мислити інакше, коли ми пригнічені. Ще важче дотримуватись правила «позитивного мислення», про яке постійно говорять у соцмережах. Наявність негативних думок не означає, що вони з'явилися першими й зіпсували вам настрій. Тож зміна мислення не може бути єдиною відповіддю на все.

Думки не складають повну картину. Все, що ми робимо й не робимо, теж впливає на настрій. Коли ви засмучені, єдине ваше бажання — схватись. Вам не хочеться робити того, що ви зазвичай любите, тож

ви цього й не робите. Але, коли ви відмовляєтесь від цих речей надовго, вам стає ще гірше. Цю петлю може створювати й наш фізичний стан. Скажімо, у вас кілька тижнів не було часу займатися спортом. Ви втомлені й пригнічені, тож тренування — останнє, чого вам хочеться. А що довше ви уникаєте тренувань, то більш млявими стаєте. Коли вам бракує енергії, малоймовірно, що ви будете займатись, і настрій псується. Отже, через поганий настрій, ви робите те, від чого він стає ще гіршим.



**Рисунок 1:** Низхідна спіраль поганого настрою. Як кілька днів кепського настрою можуть перерости в депресію. Розірвати це коло легше, якщо вчасно виявити процес і вжити заходів.

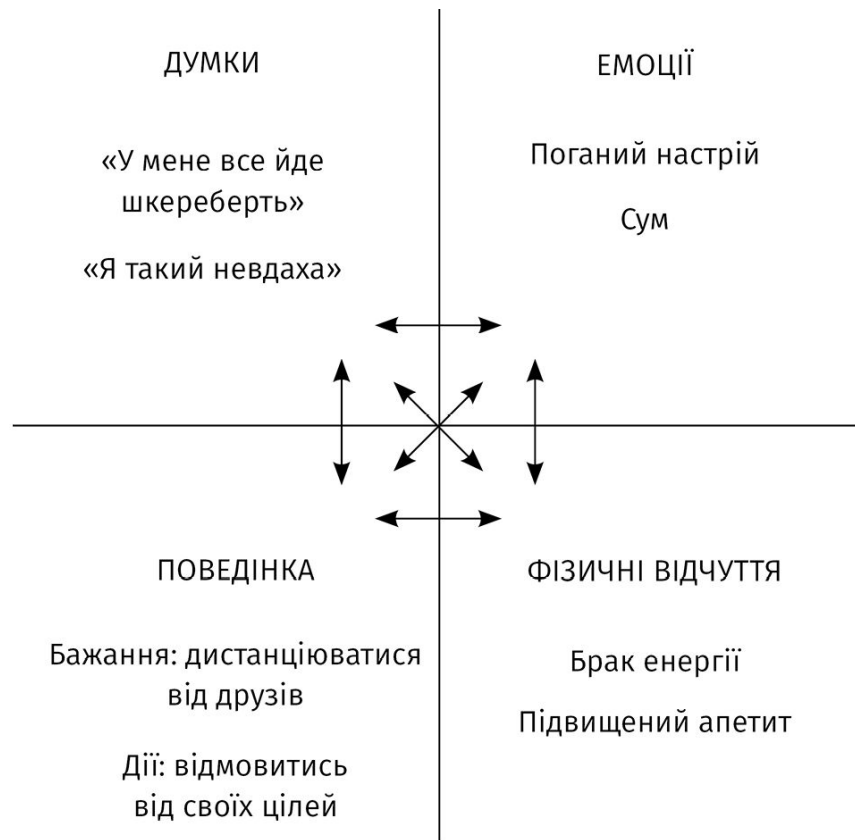
Ми легко втрапляємо в цю пастку, бо різні аспекти нашого існування впливають один на одного. Однак із цього глухого кута є вихід.

Усі ці чинники формують наше світосприйняття. Але думки, фізичні відчуття, емоції та дії не існують окремо. Ми відчуваємо їх комплексно. Це ніби кілька сплетених до купи прутиків. Складно розібрати, де який. Саме тому треба вчитись розділяти їх. Якщо ви це вмієте, то зможете визначити, що саме треба змінити. На наступному рисунку запропонована проста інструкція, що допоможе вам із цим.

Розібравши мозаїку на фрагменти, ви побачите не лише що вас гальмує, а й що вам допоможе.

Більшість людей приходять на сеанси, знаючи, що хочуть почуватись інакше. Їх мучать неприємні (іноді болісні) емоції, від яких вони втомилися. Їм бракує позитивних відчуттів (радості, захвату). Неможливо натиснути кнопку й миттєво отримати заряд таких емоцій на день.

Але ж ми знаємо, що почуття безпосередньо пов'язані зі станом нашого тіла, думками та вчинками. І на ці елементи нашого існування ми здатні вплинути. Ми можемо використати безперервний зв'язок між мозком, тілом і довкіллям.



**Рисунок 2:** Якщо я довго триматимусь за негативні думки, дуже ймовірно, що у мене зіпсується настрій. А через кепський настрій у мене з'явиться ще більше негативних думок. Ось як ми застрягаємо в петлі поганого настрою. Однак це також підказує вихід.

## З чого почати

Дуже важливо усвідомити кожен аспект нашого існування. Власне, треба просто їх помітити. Усвідомлення починається з переосмислення. Потрібно подумки знову прожити свій день та обрати моменти, які слід детально розглянути. За умови регулярної практики ви навчитесь миттєво їх помічати. Ось де з'являється нагода щось змінити.

Під час сеансів я прошу засмучених людей спробувати визначити, в якій саме частині тіла локалізується цей кепський настрій. Нерідко вони кажуть, що просто втомлені, мляві, не мають апетиту. Іноді помічають, що, коли вони пригнічені, в них виникають думки на зразок: «Мені нічого не хочеться робити. Я такий ледачий. У мене

ніколи нічого не вийде. Невдаха». Інколи їм хочеться замкнутись на роботі в туалеті й гортати сторінки соцмереж.

Коли встановите, що відбувається у вашому тілі та мозку, можна буде розширити горизонт усвідомлення на своє оточення та стосунки. Треба визначити, як вони впливають на ваш стан і поведінку. Не поспішайте, зважайте на деталі. *Що я думаю, коли так почуваюсь? Як ці почуття впливають на моє тіло? Що я робив за кілька днів чи годин до того, як з'явилося це почуття? Це емоції чи просто фізичний дискомфорт?* Таких питань дуже багато. Іноді відповіді на них очевидні. Іноді здається, що дуже складні. Це нормально. Продовжуйте аналізувати та все записувати. Так ви згодом зрозумієте, від чого вам стає гірше, а від чого — краще.

**НАБІР ІНСТРУМЕНТІВ: Пригадайте, що могло стати причиною вашого поганого настрою**

Користуючись рисунком 2, тренуйтеся виокремлювати різні аспекти свого світосприйняття, як позитивні, так і негативні. Наприкінці книжки ви побачите відповідну форму, яку зможете самостійно заповнити. Знайдіть 10 хвилин вільного часу й виділіть фрагмент свого дня, який варто проаналізувати. Деякі секції буде складніше заповнити, ніж інші.

Ця вправа навчить вас швидко помічати зв'язок між різними площинами вашого світосприйняття.

**СПРОБУЙТЕ ЦЕ:** Заповнюючи форму, можете скористатися підказками. Або ж спробуйте за допомогою них вести щоденник.

- Що відбувалося перед тим моментом, який ви аналізуєте?
- Що відбувалося безпосередньо перед тим, як ви помітили нове почуття?
- Що ви тоді подумали?
- На чому ви тоді зосередились?
- Які емоції ви переживали?
- У якій саме частині тіла ви їх відчували?
- Які інші фізичні відчуття ви помітили?
- Які бажання у вас виникли?
- Чи ви піддалися їм?
- Якщо ні, що ви зробили натомість?
- Як ваші дії вплинули на емоції?
- Як ваші дії вплинули на думки та ставлення до ситуації?

Підсумок розділу

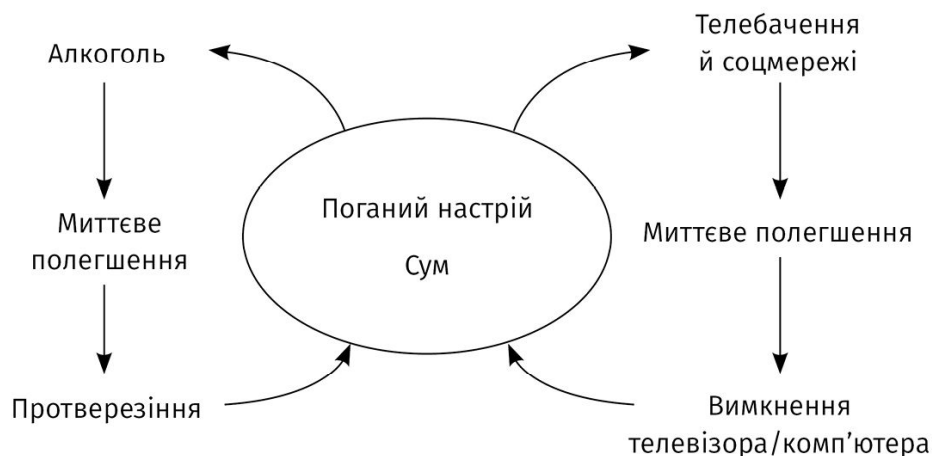
- Перепади настрою — це нормально. Ніхто не буває завжди щасливий. Але й коритись поганому настрою не слід. На нього можна вплинути.
- Поганий настрій частіше свідчить про певні незадоволені потреби, а не про збій у роботі мозку.
- Кожну мить нашого життя можна розділити на кілька аспектів, що формують світосприйняття.
- Усі ці аспекти впливають один на одного. Людина може потрапити в низхідну спіраль поганого настрою і навіть дійти до депресії.
- Наші емоції формуються різними чинниками, на які ми можемо вплинути.
- Ми не можемо за бажанням вмикати ті чи інші емоції, але можемо змінити свої почуття за допомогою того, що здатні контролювати.
- Схема на рисунку 2 навчить вас розуміти, що впливає на настрій.

## **Розділ 2. Емоційні пастки, яких треба стерегтись**

### **Проблема миттєвого полегшення**

Поганий настрій змушує нас робити речі, від яких він стає ще гіршим. Коли ми відчуваємо, що він може зіпсуватись, нам хочеться повернутись у той стан, в якому нам було легше. Наш досвідчений мозок уже знає, що допомагає найшвидше. Тож ми хочемо робити те, від чого якомога швидше стане краще. Ми відволікаємо самих себе, відштовхуємо почуття. Хтось шукає порятунку в алкоголі, наркотиках чи їжі. Хтось — у телебаченні та соцмережах. Усі ці речі такі привабливі, бо швидко діють. Вони миттєво притуплюють те, від чого ми страждаємо. Але триває це лише доки ми не вимкнемо телевізор, закриємо мобільний додаток або протверезіємо. А тоді почуття повертаються. І з кожним разом повертаються сильнішими.





**Рисунок 3:** Зловісний цикл миттєвого полегшення.

Щоб знайти спосіб побороти поганий настрій, треба проаналізувати, як ми реагуємо на свої почуття. Слід із розумінням ставитись до природної людської потреби відчувати полегшення, та все ж чесно визнавати, які спроби виправити становище, в довгостроковій перспективі, роблять нам ще гірше. Дуже часто речі, які зрештою підуть нам на користь, не діють миттєво.

**СПРОБУЙТЕ ЦЕ:** Скористайтесь цими запитаннями, щоб проаналізувати вашу стратегію боротьби з поганим настроєм.

- Що ви робите, коли у вас кепський настрій?
- Чи дають ці дії миттєве полегшення?
- Як вони на вас впливають у довгостроковій перспективі?
- Чого вони вам коштують? (Не в грошовому еквіваленті, а з погляду часу, зусиль, здоров'я та прогресу.)

## **Моделі мислення, від яких стає ще гірше**

Як ми казали в попередньому розділі, зв'язок між думками та почуттями двосторонній. Думки впливають на наші почуття, а почуття формують певну модель мислення. Нижче описані кілька пасток свідомості, в які ми часто потрапляємо в поганому настрої. Цілком імовірно, що ви з ними знайомі, адже вони абсолютно природні. Певною мірою, ми всі з ними стикаємось. Найчастіше такі режими мислення вмикаються в періоди перепаду настрою та емоційних

потрясінь. Уміння розуміти й помічати їх — великий крок у напрямку їхньої нейтралізації.

### **Читання думок**

Людям дуже важливо знати, що думають оточуючі. Ми живемо групами й залежимо одне від одного, тож витрачаємо купу часу, намагаючись розібратись, що думають та відчують інші люди. Утім, коли в нас кепський настрій, ми нерідко припускаємо, що наші здогадки цілком влучні. «Коли подруга дивно на мене глянула, я *переконалася*, що вона мене терпіти не може». Натомість іншого дня, коли я буду в доброму гуморі, то, найвірогідніше, спробую проаналізувати, що насправді відбувається. Можливо, навіть спитаю її.

Імовірно, ви помічали, що в поганому настрої потребуєте більшого схвалення з боку інших людей. Якщо ж ви його не отримуете, то автоматично вирішуете, що вони негативно налаштовані щодо вас. Але це не обов'язково правда. Можливо, ви просто надто критично до себе ставитесь.

### **Надмірне узагальнення**

Коли ми в кепському настрої, достатньо однієї-єдиної дрібниці, щоб поставити хрест на всьому дні. Вранці ви розлили молоко. Аж тут починається. Ви нервуетесь, почуваетесь розгублено, адже не хочете спізнитись. Надмірне узагальнення — це коли ви сприймаєте один негаразд як своєрідну «чорну мітку». Мовляв, день буде невдалий. Усе йде шкереберть, як і завжди. Ви благаєте Всесвіт дати вам звести дух, адже сьогодні все проти вас.

Коли таке трапляється, ми вже чекаємо, що все навколо піде не за планом, а це слизька доріжка до відчаю. Особливо часто схильність до надмірного узагальнення з'являється в дуеті з болем від розриву стосунків. Варто одним стосункам скінчитись, як ми вже думаємо, що більше ніколи ні з ким не будемо щасливими. Це абсолютно природно, але якщо такі думки лишати без уваги, вони принесуть вам іще більше болю.

### **Егоцентричне мислення**

Коли нам важко, світогляд звужується. Нам стає складно зважати на точку зору інших людей, зважати на їхні цінності. Через це псуються стосунки з оточенням, адже ми відчуваємося відірваними від нього. Скажімо, ми беремо за правило: «Я завжди мушу все робити вчасно». Потім ми приміряємо це правило на інших та відчуваємося ображеними, коли вони його не дотримуються. Через це нам уривається терпець, ще більше псується настрій, а стосунки стають напруженими. Коли ми намагаємось контролювати неконтрольоване, то неминуче спускаємось вниз спіраллю поганого настрою.

### **Емоційне мислення**

Думки — це не факти. Як і почуття. Емоції — це інформація. Але коли ця інформація дуже потужна, інтенсивна й гучна, ми починаємо сприймати її як об'єктивне відображення реальності. *Я це відчуваю, тож, мабуть, так і є.* У стані емоційного мислення ми бачимо у своїх почуттях докази власних теорій. Навіть коли багато що свідчить про протилежне. Наприклад, після іспиту ви виходите з аудиторії виснажені, засмучені й невпевнені у собі. Емоції підказують, що це однозначний доказ вашого провалу. Можливо, ви дуже добре склали іспит, але мозок черпає інформацію з ваших почуттів, а відчуваєтеся ви аж ніяк не переможцем. Настрій у вас міг зіпсуватись і від виснаження, але саме відчуття підказують вам, як інтерпретувати ситуацію.

### **Ментальний фільтр**

Коли ви у щось вірите, ваш мозок шукає навколо доказів, які підтвердять цю точку зору. Інформація, що ставить під сумнів наші переконання, сприймається як загроза. Непередбачуваність провокує відчуття небезпеки. Тож мозок ігнорує таку інформацію й тримається за знайому, навіть якщо вона спричиняє психологічний дискомфорт. Тож у скрутні часи, коли вам здається, що ви суцільне нещастя, ваша свідомість працює як сито. Вона не пропускає інформацію, що доводить протилежне. Натомість вона зациклюється на речах, які свідчать, що ви таки не виправдали власних сподівань.

Скажімо, ви публікуєте в соцмережах фото, на яке багато ваших підписників реагують позитивними коментарями. Але вони вас

не цікавлять. Ви шукаєте негативні. І якщо знаходите, то потім цілісінький день можете ображатись і сумніватись у собі.

З еволюційної точки зору, цей механізм має сенс. Почуваючись вразливою, людина шукає ознаки загрози. Але якщо ви хочете вийти з темряви на світло, ментальних фільтрів слід стерегтись.

### **«Треба» і «слід»**

Остерігайтесь цих «треба» і «слід»! Я говорю не про нормальне здорове почуття обов'язку перед суспільством. Я маю на увазі безжальні лещата, що стискають нас і відправляють униз спіраллю нещастя. *Я маю бути таким. Мені слід було б почуватися так.*

Здебільшого це пов'язано з перфекціонізмом. Скажімо, якщо вам здається, що ви не маєте права помилятись, ви прирікаєте себе на емоційні американські гірки. Насправді ж можна одночасно і прагнути успіху, і приймати свої невдачі. Встановлюючи собі нереальні очікування, ми потрапляємо в їхню пастку.

Тож уникайте «треба» й «слід». Коли вам кепсько, вимагати від себе максимуму не найкращий план.

### **Усе або нічого**

Явище також відоме як чорно-біле мислення. Це ще одна пастка, яка може зіпсувати настрій, якщо не пильнувати. Виявляється вона в тому, що людина починає впадати в крайнощі. *Я або молодець, або геть невдаха. Я маю неідеальний вигляд, я огидна. Якщо я припущусь помилки, треба все кидати.* Таке поляризоване мислення не лишає місця для сірих зон, часто ближчих до реальності. Цей підхід лише ускладнює становище, адже робить нас вразливими перед сильними емоційними реакціями. Якщо для вас провал на одному іспиті означає, що ви невдаха, то емоційні наслідки будуть дуже тяжкими.

Коли у людини поганий настрій, вона схильна мислити саме в такий спосіб. Але пам'ятайте: це не означає, що ваш мозок неправильно сприймає дійсність чи дає збій. Коли ми у стресовому стані, чорно-біле мислення дає нам відчуття певності, передбачуваності світу. Втім, воно заважає міркувати логічно, аналізувати всі аспекти та доходити зважених висновків.

**Рисунок 4:** Таблиця прикладів пасток мислення.

<b>Пастка мислення</b>	<b>Що це означає?</b>	<b>Приклад</b>
Читання думок	Людина робить припущення щодо того, що думають і відчують інші.	«Вона мені не зателефонувала, бо терпіти мене не може».
Надмірне узагальнення	Людина доходить глобальних висновків на підставі однієї-єдиної події.	«Я провалив іспит. Моєму майбутньому кінець».
Егоцентричне мислення	Людина припускає, що інші мають таку ж точку зору, як вона, та судить про їхню поведінку крізь цю призму.	«Я б ніколи аж так сильно не спізнилася. Йому, мабуть, начхати на мене».
Емоційне мислення	Я це відчуваю, тож усе так і є.	«Я почуваюся винною, тож, мабуть, я погана мати».
«Треба» і «слід»	Нереальні очікування, через які кожен день здається нам катастрофою.	«Я завжди мушу мати бездоганний вигляд». «Я завжди мушу витискати із себе максимум».
Усе або нічого	Людина впадає в крайнощі.	«Якщо я не отримаю 100 балів, я невдаха». «Якщо не матиму ідеальний вигляд, нікуди сьогодні не піду».

## **Що робити з пастками мислення**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**