

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 психологинєю 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 оточення. 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. Або вона у вас 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 єство. 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 вправнішими 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. Так, 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.

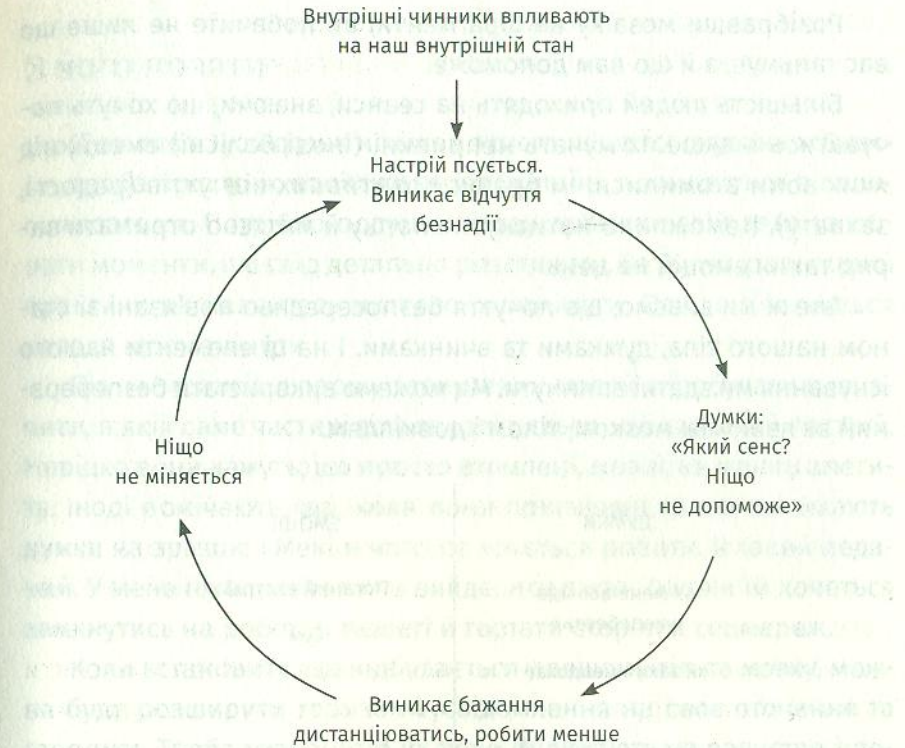
Ваш мозок безперервно працює, щоб завжди розуміти, що відбувається. Але кількість джерел інформації у нього обмежена. Він отримує її з вашого тіла (серцебиття, дихання, тиск, гормони). Він отримує її від органів чуття (зір, слух, дотик, смак

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, які 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 — сховатись. 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.



Рисunek 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 сплечених 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.

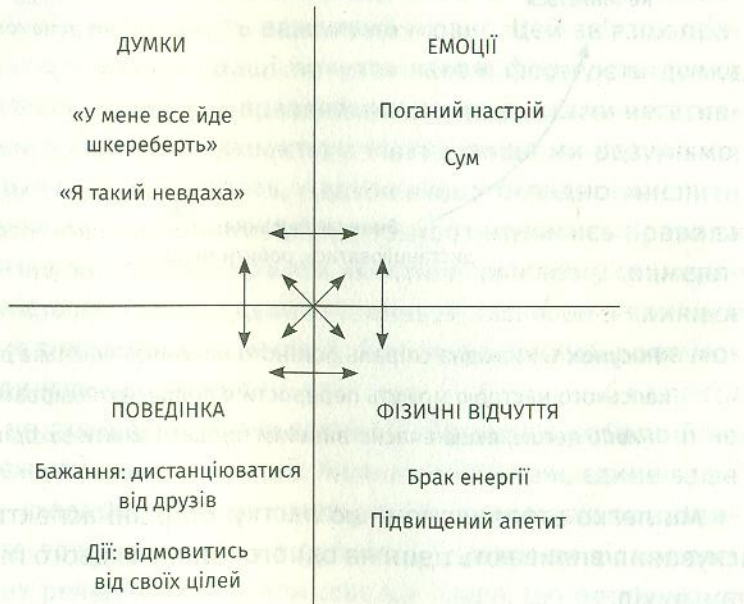


Рисунок 2. Якщо я довго триматимусь за негативні думки, дуже ймовірно, що у мене зіпсується настрій. А через кепський настрій у мене з'явиться ще більше негативних думок. Ось як ми застрягаємо в петлі поганого настрою. Однак це також підказує вихід.

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 почувуюсь? 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