Инна Макаренко
НАСТРОЕНИЕ —
ЗА ЧАС:
КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ДЕПРЕССИИ
ПОЛНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ
ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Инна Макаренко

Настроение – за час: как избавиться от депрессии. Полный инструментарий для позитивного мышления

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88.6

Макаренко И.

Настроение – за час: как избавиться от депрессии. Полный инструментарий для позитивного мышления / И. Макаренко — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3060-8

Один час в день способен изменить всю вашу жизнь. За это короткое время можно многому научиться. Люди, которые уделяют саморазвитию не менее часа ежедневно, реже погружаются в депрессию, достигают желаемого в 95 % случаев и увеличивают свои доходы на 10 % в год.Из этой книги вы узнаете, как за один час в день избавиться от депрессии, стресса, негативных эмоций и вернуть радость жизни. Психолог Инна Макаренко убеждена: депрессия приходит тогда, когда мы надеваем маску человека, успешного на все сто, начинаем скрывать свои недочеты, стыдиться своих провалов, прикрываясь тем, что у нас все хорошо. Привыкнув изображать то, чего нет – играть роль, мы перестаем доверять себе, подавляем свои чувства и желания, живем не своей жизнью, и таким образом шаг за шагом создаем депрессивное состояние…Книга состоит из 30 глав: из них вы узнаете о правильных жизненных установках, проработке внутренних конфликтов и техниках трансформации негативных ситуаций. Читайте по одной главе в день, выполняйте задания (на это вам понадобится один час), и через 30 дней вы не узнаете себя!

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3060-8

© Макаренко И., 2016
© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Введение 9
О книге 11
Часть I 12
Глава 1 12
Глава 2 15
Глава 3 17
Страх 17
Отвращение 18
Гнев 18
Печаль 18
Радость 19
Удивление 20
Часть II 22
Глава 1 22
Какая я сейчас? 22
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Инна Макаренко
Настроение – за час: как избавиться от депрессии. Полный инструментарий для позитивного мышления

Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра

сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru
Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

Введение

Я часто встречаю женщин «с историей» и всегда думаю: «Где кончается наша женская сила?» – и не вижу ее предела.

Если разобраться, у каждой из нас есть своя история. Я никогда не видела ни одной слабой женщины, поэтому пресловутая женская «слабость» для меня понятие абстрактное и неясное, которое применимо разве что к физической стороне жизни. Если и можно рассуждать о женской природе в контексте силы и слабости, то я бы скорее говорила о *величине силы*: у *каждой* из нас своя чаша страданий, и одна вынесла столь много, что другая бы не смогла.

Такая женщина представляется эпической героиней, проживающей свою историю, которую можно было бы охарактеризовать как «совсем не женскую», так как не для таких испытаний женщина была создана. Но так случается, что прекрасный цветок в какой-то момент жизни учится быть скалой, под натиском и гнетом, который «не по размеру». Однако женщина всегда справляется и умеет выстоять.

Если причиной страданий был мужчина, то единственный негатив, который может родиться по прошествии ситуации, – неприятие мужчин, из-за чего сложно построить новые отношения. Женщина уже не сможет быть рядом со слабым мужчиной, с тем, кто неспособен преодолевать трудности, соразмерные с теми, через которые прошла она, кто пасует в мелочах. Она уже знает себе цену, видит свои новые возможности, качества и, оценивает других людей с точки зрения того, через что они прошли и что выпало на их долю. Она уже никогда не будет равнодушна к любой другой женщине. Она выковала в себе железную волю, железное стремление выжить, спастись, поэтому ее не привлечь мелочами и не испугать житейскими трудностями. Она вмиг выросла над самой собой, расправила свои, хоть и израненные, но крылья. И после этого ее уже ничто не сможет «подбить». Она трезво смотрит на вещи, замечает чужую мотивацию, видит мужчин насквозь. Такая женщина – это дар, но только сильный мужчина сможет это оценить. Она способна быть самым верным другом, попутчицей, ее содержание очень глубоко, она не отвлекается от сути.

Тяжелые испытания можно назвать вторым рождением личности, при котором отпадает маскировка и становятся важными только настоящие ценности: настоящая дружба, настоящая любовь, настоящая поддержка… Прошедшая горнило бед женщина не подпустит к себе слабого мужчину даже на пушечный выстрел, а неслабого будет «колоть», как ежик, (который на самом деле истосковался по любви), испытывая его и обнаруживая сразу все свои «изъяны», которые могут ему не приглянуться или по поводу которых он призадумается, прежде чем… Но сильный мужчина не пугается женской колючести, он тоже видит все как есть и тоже прошел мимо своих Сциллы и Харибды, поэтому все эти «сложности» для него – мелочи…

Наверное, лучший способ понять, что твоя «горькая история» – не предел и что все можно выдержать, – это оглядеться вокруг. Жизнь богата на перипетии в женских судьбах.

Знаете, что объединяет эти истории?

1. Испытания никогда не бывают кстати. Всегда все случается в самый неподходящий момент.

2. Одним сложным обстоятельством история не ограничивается. Приходится проходить через множество постоянно возникающих новых и новых препятствий.

3. Это самый главный пункт: все эти истории объединяет счастливый конец!

Если его пока еще нет, то только потому, что история не закончена, она еще продолжает развиваться. Заканчивается она не только физически, но еще и внутренне. Пока женщина

носит в себе злость, обиду на источник болезненной ситуации, она не двигается дальше – в свое счастливое будущее.

Что бы ни происходило в вашей жизни, это закладывает огромный потенциал и ресурс лично для вас. Каждая трудная ситуация имеет как минимум один удачный выход, но, как правило, их оказывается сразу несколько. Поэтому будем разбираться!

…И все же – ***пусть дороги каждой Женщины всегда будут максимально легки, и пусть всегда рядом будут настоящие люди, множество поддерживающих рук и сердец!***

О книге

Стресс присутствует в нашей жизни постоянно. Как бы мы ни хотели от него избавиться, у нас это не получится. Иногда он перерастает в депрессию. Даже если представить идеальный сюжет, где все хорошо и все лучшее во всех сферах жизни уже случилось, то и в нем непременно найдется повод для стресса: 1) всегда есть возможность каких-то стихийных бедствий, непредсказуемых событий; 2) всегда присутствуют пункты, на которые мы отвлекаемся, – обычные повседневные действия также вызывают стрессовые толчки, например мы смотрим фильм и захотелось есть – микростресс; мы спешим куда-то – стресс; даже просто зазвонил телефон в минуту отдыха – стресс. Каждое событие несет свой уровень стресса. И качество нашей жизни зависит от осознания того, что так или иначе стрессы мы испытываем постоянно, а также от умения управлять своей реакцией на данное состояние, тем самым снижая его уровень. А такая реакция возможна тогда, когда мы тотально понимаем себя, свою мотивацию, знаем свою структуру личности и сознательно меняем ее, делая более эффективной и согласовывая с нашими целями и ценностями.

Все, что у нас есть, – есть здесь и сейчас. Если вместо любви прямо сейчас недопонимание, значит любви нет, а вместо нее есть в этот момент что-то другое.

Поэтому данная книга состоит из двух частей. В первой рассматривается депрессия как явление и причины ее возникновения. Вторая часть направлена на тщательное изучение и понимание себя и своих реакций. Она состоит из набора практических инструментов, которыми можно пользоваться в моменты апатии и депрессии, чтобы быстро вывести себя из неприятных и неэффективных состояний.

После первого прочтения в дальнейшем можно работать с книгой сразу со второй части.

И помните:

✓ Если вы сами себя не понимаете, то никогда не найдете человека, который вас поймет.

✓ Если вы не можете положиться на себя, то не найдете человека, на которого можно положиться.

✓ Сначала вы должны поддержать себя сами, и только потом притягиваются люди, которые могут вас поддержать.

✓ Главная опора в вашей жизни – вы сами.

Это не просто книга, это целостное готовое решение, благодаря которому вы не только избавитесь от опасности провалиться в депрессию, но и измените свою судьбу.

Предупреждаю сразу: возможно, читать ее будет некомфортно, потому что вы погрузитесь на глубинные уровни своей личности, каждый раз признаваясь себе в том, что долго скрывали. С вас слетит вся шелуха, а это очень болезненно, так как эмоции, которые вы прятали от самой себя, догонят вас на бешеной скорости, придется позволить «умереть» маскам своей личности для того, чтобы заново родиться и наконец начать творить желаемую реальность.

Простое прочтение книги не даст результата, пользу принесет только выполнение практических заданий, которые даны в конце каждой главы.

После прочтения вы сами будете регулировать себя, свою жизнь и свои реакции на обстоятельства.

Часть I
Депрессивное состояние

Глава 1
Что такое депрессивное состояние?

Более 10 % населения старше 40 лет регулярно переживают симптомы депрессии.

Женщины более склонны к депрессивным состояниям (по статистике, девочки и женщины испытывают депрессию вдвое чаще мальчиков и мужчин), так как нам свойственны частые изменения гормонального фона, мы более эмоциональны и иногда можем оказаться в подобном состоянии без видимой на то причины. Еще будучи девочками, мы способны, в отличие от мальчиков, погрузиться в «депрессию».

На основании исследований психолог Г. Крайг сделал вывод: «Многие девочки выходят из отрочества с ущербным Я-образом, сравнительно низкими ожиданиями в жизни и гораздо меньшей уверенностью в себе и своих способностях, чем мальчики. Если в возрасте 9 лет большинство девочек относятся к себе позитивно, то к старшим классам школы такое отношение сохраняется менее чем у трети девушек».

Поэтому женщины крайне нуждаются в знании о том, как справляться с данным состоянием.

Давайте сразу договоримся о том, что мы будем считать депрессией и с чем мы будем работать.

> В дальнейшем под «депрессией» будет подразумеваться совсем не болезнь, а именно «депрессивное состояние» – временное дезадаптивное расстройство, дезадаптация к окружающему миру.

Депрессия же в понимании медиков – это заболевание, которое нуждается в лечении психиатрами и психотерапевтами, так как только они могут диагностировать признаки этого психического заболевания, если таковые имеются, выявить депрессию, отличить от симптомов других расстройств и в случае необходимости назначить медикаментозное лечение.

Истинная депрессия характеризуется соответствующими признаками: полной потерей интереса к жизни, обездвиженностью (человек постоянно лежит, спит, ничего не хочет делать), его ничто не интересует, он ни в чем не видит радости, эмоции практически отсутствуют, он

становится живым «сухарем». В запущенной стадии – худеет на глазах, у него наблюдается повышенная ломкость ногтей, выпадение волос, замедление пульса, нарушение менструального цикла, человек ест через силу, выглядит постаревшим.

> Отличие депрессии от депрессивных состояний в том, что депрессивные состояния проходят, когда устраняется их причина, а депрессия остается и тогда, когда отсутствуют даже выдуманные человеком «причины».

Например, человек утратил уважение к себе из-за того, что мало зарабатывает. Как только он начинает зарабатывать достаточно в его понимании, депрессивное расстройство уходит. Или после необдуманного разрыва возвращается любимый человек – и все налаживается. А если человек погружен в депрессию, то почти ничто не способно вернуть ему вкус жизни.

Поэтому то, что мы обычно имеем в виду под «депрессией», ею не является. Это непродолжительные депрессивные состояния, которые время от времени случаются с каждым. Усталость и периоды грусти и меланхолии – тоже не депрессия.

Одна из частых причин депрессивного состояния – потеря уважения к себе на протяжении продолжительного периода времени. Как правило, это бывает тогда, когда человек не занят делом, в которое он был бы погружен постоянно. Самые тяжелые формы депрессивных состояний бывают у людей, у которых уже все есть, и им как будто нечего желать. «Как будто» – потому что всегда можно ставить новые цели, мечтать о большем, но они этого не делают.

Итак, депрессивное состояние – это состояние утраты уважения к себе, вызывающее апатию: постоянная психологическая боль, плаксивость, нежелание куда-то идти и с кем-то общаться, когда ничто не радует, многое вызывает раздражение, когда не видно выхода, просвета, а положительные, радостные события игнорируются.

Мы живем в обществе, где активно пропагандируется образ человека, на 100 % успешного в каждой области жизни, у которого всегда все хорошо: работа ладится, деньги текут рекой, отношения исключительные, его все обожают и ценят.

Мы «проглотили» это миф и стараемся соответствовать желанному образу. Если человек терпит неудачу, реакция окружающих сводится к пренебрежению. Ему говорят: добейся, сделай. Человек и сам начинает думать, что с ним что-то не так. Все такие успешные – все же носят свои маски, а он один неудачник. Но правда в том, что никто и никогда не соответствует этому образу, это просто невозможно. Достаточно просто посмотреть на спектр базовых человеческих эмоций, «прошитых» в мозге с рождения, и станет очевидно, что все мы их испытываем. Кроме того, у каждого человека есть свой уровень физических и душевных сил, запас которых не бесконечен. Периодически все мы нуждаемся в восстановлении. Когда мы знаем себя, свой предел и бережно к себе относимся, тогда депрессия нам не страшна! Бережно относиться к себе – вовсе не значит не добиваться больших результатов и не выходить за свои пределы. Это означает слушать себя и с уважением относиться к своим реакциям.

«Депрессия» приходит тогда, когда мы надеваем маску человека, успешного на 100 %, начинаем скрывать свои недочеты, стыдиться своих провалов, прикрываясь тем, что у нас все хорошо. Но на самом деле мы уже перестали получать удовольствие от жизни – ведь реальных поводов для него нет. Мы привыкаем изображать то, чего нет и никогда не будет, и это состояние иллюзорности и лжи порождает «депрессию».

В каждой области жизни мы формируем свои стереотипы успешности и тщательно поддерживаем их. На это тратится огромное количество энергии. Но если окружающих еще можно попробовать обмануть, то сами-то мы всегда знаем реальное положение вещей. В результате мы сначала чувствуем разочарование и замыкаемся в себе, потом наступает полное бессилие, но мы продолжаем себя насиловать – поддерживать свой образ, в конце концов проваливаясь в абсолютную апатию.

Человек продолжает твердить, что все у него хорошо, хотя уже давно ничего хорошего не чувствует, заставляет себя делать какие-то вещи, которые уже давно опостылели, и вдруг в какой-то момент он чувствует, что напрочь потерял вкус к жизни, уже ничто не радует, и закрадывается мысль, что жить надоело.

У взрослых людей силен инстинкт самосохранения. В нужный момент все органы чувств обостряются для того, чтобы обеспечить безопасность. Но когда человек уже слишком глубоко погрузился в депрессивное состояние, психический блок самосохранения отключается. «Успешный образ», который всегда противостоит структуре и реальным возможностям живого человека, гонит его на достижения и поступки, для которых сил уже нет, разрыв между образом и реальностью очевиден, человек испытывает психологическую боль, решает не быть обузой, появляется желание уйти из жизни, потому что «так лучше, чем быть никчемным и влачить жалкое бессмысленно существование».

Квантовые физики и духовные наставники говорят о том, что человек – это сознание. Как мы воспринимаем мир, как реагируем здесь и сейчас, – точно так же мы будем реагировать и воспринимать иные миры после ухода отсюда. И это значит, что проблему уныния уход из жизни не решит, а только ее усугубит, так как все эмоции и ощущения, от которых человек хочет сбежать, остаются с ним вне зависимости от формы существования, и сделать с этим ничего нельзя. Вот почему лучше не убегать, а действовать. Из любого состояния есть выход.

Состояние депрессии – это «крик» о том, что в данный момент психика не работает нормально, поэтому не стоит доверять своим мыслям и уж тем более идти у них на поводу, так как все мысли в такой период работают на самоуничтожение. Наблюдатель со стороны может увидеть абсурдность мыслей человека, а сам человек в состоянии депрессии этого не замечает, думая, что с ним что-то не так. На самом же деле единственная проблема – в образе, маске успешности, подразумевающей определенный список требований, которым так сложно соответствовать. В момент депрессии человек хочет одного – прекратить душевную боль, а для этого важно переключить внимание и перестать стараться соответствовать навязанному стереотипу.

Жизнь реальна, а не идеальна. Если смотреть на вещи с позиций реальности, то депрессия не наступит.

Причиной депрессии также может являться и то, что человек находится не на своем месте. Когда он занят тем, что ему не нравится, он может легко впасть в депрессию. В любимом деле нет места апатии и другим негативным состояниям. Если они и случаются, то ненадолго, – здесь постоянный драйв.

На почве депрессивного состояния легко впасть в зависимость. Яков Маршак[1] пишет следующее: «Зависимость развивается у тех, чей организм обладает определенными особенностями, а именно нарушенным балансом нейромедиаторов (веществ, от которых зависят наши эмоции, настроение и поведение). Такие люди чаще других нервничают, испытывают тревожность, беспокойство, недовольство собой и окружающим миром. Теперь это называется: „Синдром дефицита удовлетворенности“».

Склонность к депрессии передается по наследству, и порой депрессивные состояния могут спровоцировать дальнейший «прогресс» к самой болезни.

Вот три стадии развития состояния депрессии:

1. Желание все бросить. *Симптом*: ощущение безысходности.

2. Упадок сил. *Симптом*: мысли мрачного содержания.

3. Утрата способности получать удовольствие от жизни. *Симптом*: двигательная заторможенность.

---

[1] Известный врач-невролог, «йоготерапевт», внук поэта С. Я. Маршака. – *Примеч. ред.*

Глава 2
Как выйти из состояния депрессии?

Если человек уже оказался на третьей стадии развития депрессии, то он находится в ловушке – природный механизм самосохранения сломан. В нормальном состоянии у человека сильна естественная мотивация: испытывая боль, он осознает, что с этим нужно что-то сделать и принимает правильные решения, всегда направленные на то, чтобы убрать боль и достичь удовольствия радости.

В состоянии депрессии у человека нарушен главный системный механизм, он думает: «Зачем делать что-то, если все равно ничего не выйдет, все равно все уже бесполезно, ничего не изменится». И человек уже не избегает ничего, у него отсутствует желание чего-то достигнуть, что-то иметь.

В Гарвардском колледже на протяжении 10 лет проводились исследования, в ходе которых было выявлено, что 2 чашки кофе в день снижают риск возникновения депрессивного состояния у женщин, предотвращают склонность к суициду и исчезают негативные мысли.

В момент депрессии важно признать, что вы устали, а энергия отсутствует, и взять тайм-аут, предварительно определившись со сроком – сколько вы даете себе времени на выход (да, это возможно): прекратить обычную деятельность, взять отпуск, отдыхать и делать только то, что хочется. Все это время говорить себе, что вы обычный человек и не обязаны быть идеальны во всем, вы не отвечаете за успех другого человека, за отношения. Нужно позволить себе сделать что-то приятное, то, что приносит вам радость и питает энергией, не смотреть новости, ставить реальные цели, не оставаться надолго наедине с собой (не больше трех дней, обязательное условие – каждый из трех должен быть в удовольствие), почаще бывать на свежем воздухе, смотреть юмористические передачи или комедии и т. д.

Поскольку депрессия – «долгоиграющая» история, и, скорее всего, все перечисленные способы вами уже опробованы, во второй части книги будут описаны методы, которые можно назвать «тяжелой артиллерией». Сейчас рассмотрим, по каким признакам можно определить, что вам стало лучше и чем обусловлены неприятные эмоциональные состояния.

Индикаторы того, что вам стало лучше

✓ Отказавшись от соответствия успешному образу, вы захотите узнать: а что интересно мне? И у вас появятся приятные занятия, которые вам как будто чужды. Вы будете их трактовать как странные желания, несоответствующие статусу.

✓ У вас появится целый ряд «приятностей», касающихся всех каналов восприятия информации, которые вы будете фиксировать: новое блюдо, новые ощущения в сексе, новая музыкальная композиция и т. д.

✓ Вы снова будете чувствовать вкус жизни, начнете смеяться над шутками, при этом осознавая, что в вас появилось что-то новое, несоответствующее вашему прежнему облику.

✓ То, что вам стало лучше, еще не говорит о том, что депрессия прошла. Когда происходит положительное событие, даже при депрессии наступает резкое улучшение. Вам может показаться, что вы справились с проблемой, но это не так.

Индикаторы того, что депрессии больше нет

✓ Жажда общения с незнакомыми людьми.

✓ Желание шутить и веселить других людей.

✓ Вы чувствуете в себе силы и энергию. Вас наполняют драйв и желание жить.

Как не впасть в депрессию

✓ Не примерять больше образ, идеальный во всех областях жизни, пресекать подобные попытки.

✓ Позволять себе ошибаться, быть обычным человеком со всеми свойственными ему слабостями.

✓ Позволять себе отдыхать и физически, и морально. Чувствовать свой предел, стараться не переступать его (соблюдать меру). Как только почувствовали симптомы надвигающейся депрессии, сразу идите отдыхать. Честно прогнозируйте сроки.

Глава 3
Базовые эмоции человека

Базовых эмоций всего шесть: страх, гнев, отвращение (презрение), печаль (грусть), радость, интерес (удивление). Эмоции «вшиты» в наш мозг как нейронные программы. Все человечество чувствует их одинаково. Различия могут быть только в интенсивности и частоте проявления эмоций.

Интенсивность и частота проявления эмоций, так же как и депрессии, изначально определяется генетической предрасположенностью.

Состояния, которые мы испытываем, формируются из нескольких эмоций, взятых в определенных пропорциях, – у каждого человека по-разному.

Страх

Самая мощная и первичная, древняя (базовая) программа человека.

Почему мы чаще испытываем негативные переживания, нежели позитивные? Ведь, как вы заметили, эмоций, которые можно назвать «негативными», четыре, а «позитивных» – всего две. С рождения у нас негативных эмоций больше.

В мозге есть орган – амигдала, который отвечает, в частности, за то, что мы боимся 24 часа в сутки. У людей наблюдается разная активность амигдалы: у кого-то она более активна, у кого-то менее.

Каково позитивное предназначение страха? Безопасность, самозащита, выживание вида.

Страх – результат действия древней программы в человеческом мозге, несмотря на то что в современном мире 95 % наших сигналов-опасений бессмысленны. Если в прежние времена человеку, чтобы выжить, нужно было защищать себя постоянно, то сейчас такой необходимости нет.

Гормон этой эмоции – адреналин.

Мы часто путаем адреналин с норадреналином. Выброс этого гормона ощущается как нечто приятное. Мы рассмотрим его действие позже, так как он соответствует другой эмоции.

Наш мозг одинаково пассует как перед вымышленными страхами, так и перед настоящими. Мы можем сформировать пожизненный страх всего за секунду – испугаться… и бояться отныне всю жизнь!

Страх в нас встроен настолько глубоко, что подчас мы не можем ему сопротивляться.

Часто мы отказываемся от действий по причине того, что нам страшно, воспринимая это за подсказку интуиции. Однако страх – это всего лишь реакция мозга, который всегда сторонится всего нового и тем самым сообщает, что мы на неизведанной территории, и готовых сценариев здесь нет. Чем более привычным и знакомым становится нам то или иное действие, тем меньше интенсивность страха.

Страх может действовать двояко: человек или должен притвориться мертвым (раньше так было) и для этого он становится обездвиженным, в таком случае эмоция страха парализует человека, или должен бежать, спасаться, в нашем случае – решительно действовать.

Эта эмоция всегда связана с опасениями по поводу будущего. Важно научиться действовать «через страх».

Отвращение

В мозгу есть центр отвращения. Позитивная функция этой эмоции – отличать то, что нам вредно, от того, что нам полезно. Отвращение – это своего рода предупреждающий сигнал. То, что вызывает эту яркую эмоцию, потенциально может быть небезопасно для нас.

Эта эмоция – всегда сигнал, что впереди критическая точка невозврата, когда человек «взорвется» и прекратит делать то, что делает.

Физически отвращение может сопровождаться тошнотой. Рефлекс – поджатые губы: человек подсознательно сдерживает чувство тошноты.

Если чувствуете эмоцию отвращения к человеку, вступать с ним в отношения нежелательно, так как с этой эмоцией справиться не получится и она имеет накопительный эффект: вам надоест ее испытывать когда-нибудь, и эти отношения вы прекратите. «Тошнить» морально может от разных вещей, и важно эту эмоцию распознавать, ведь она всегда сигнализирует о возможных неприятностях и вреде.

Гнев

Мы ошибочно считаем эту эмоцию негативной, тогда как она очень ресурсная и полезная.

Гормон этой эмоции – норадреналин, который дает позитивные ощущения. Эта эмоция связана с достижением цели. Качественно достигать цели без гнева почти невозможно. Эта эмоция снимается физическими действиями.

Гнев или выходит наружу и преобразуется в поступки – это хорошо для человека, ведь речь не идет о том, чтобы что-то или кого-то побить, а о том, чтобы предпринимать шаги по достижению своей цели; или может быть направлен внутрь, и тогда он будет вас разрушать.

Если в момент гнева не будет предпринято физических действий, эта эмоция обращается внутрь человека. Важно гнев выразить, преобразовать вовне. «Застревание» энергии этой эмоции на уровне тела ведет к психосоматическим расстройствам. Гнев снимается только разгонкой психики, а не торможением, через замедление гнев еще больше входит в тело и укореняется там.

Гнев – освобождающая и оздоравливающая эмоция.

Важно научиться качественной манифестации гнева, и поэтому не стоит его подавлять в детях: они должны научиться проявлять гнев таким образом, чтобы не вредить себе и другим.

Азарт = радость + гнев.

Бывают ситуации, когда человек вынужден защищать себя психологически, в таких случаях эмоция гнева мобилизует энергию человека, помогая ему отстаивать свои права.

Печаль

Человек начинает печалиться тогда, когда утрачивает нечто значимое для себя. Таким образом, эта эмоция всегда связана с прошлым.

В печали невозможно добиваться целей, улучшать свое финансовое положение. Тот, кто все время говорит о прошлое, не движется вперед.

Депрессия базируется именно на этой эмоции. Ее можно вызвать даже у самого успешного человека часа за два, если рядом будет находиться кто-то, кто станет без перерыва говорить о прошлом, об упущенных возможностях, сетовать, как хорошо было тогда и как плохо сейчас.

Депрессия – коктейль из четырех эмоций Это страх (мы боимся будущего), гнев (злимся на себя), печаль (печалимся о будущем), отвращение (к себе). По эмоции печали можно про-

валиться в «выученную беспомощность»: когда у нас несколько раз не получилось что-то сделать, мы можем отказаться пробовать дальше. Мысль «зачем пробовать, если все равно ничего не получится» – это уже отправная точка депрессии. Руки опускаются автоматически.

Позитивная функция печали – собрать ресурсы и восстановиться. Она помогает пережить потерю. Для этого нужно давать себе время, чтобы осознанно печалиться, наметив точное время выхода – не более 10 дней (кроме исключительных случаев). Справиться с печалью, выйти из этого состояния, можно лишь самостоятельно. Помогают пребывание на природе, любые физические занятия, связанные с торможением психики, расслаблением. По результатам научных исследований, неоднократно было подтверждено, что новая нейронная цепочка становится устойчивой в течение 21 дня. Если пробыть в печали 21 день, перестанет выделяться гормон радости, и центр удовольствия будет «усыхать», т. к. постепенно дезактивируется.

Мозг так устроен, что мрачные картинки, если видеть их часто, сбивают его позитивный настрой почти наверняка. Это происходит потому, что негативных эмоциональных «дорожек» в нашем мозгу больше. Пессимистичные образы сразу усваиваются нашим бессознательным. Под позитивные эмоции путей выделено меньше, позитивному надо помогать. Вот почему важно ограничить просмотр депрессивного кино и прослушивание подобной музыки, свести к минимуму общение с людьми, которые возвращают внимание в прошлое, и делать все то, что приносит радость.

Печаль и депрессия – вещи разные. Депрессия – это комбинация различных эмоций. Печаль является адекватной реакцией на определенные события жизни, ее переживает каждый человек, как и мягкие формы депрессии, когда эмоция печали смешана или со стыдом, или с гневом, или с чувством утраты. Различие в том, что при депрессии человек думает, что не сможет с этим справиться, тогда как печаль не синоним бессилия.

Радость

В нашем мозге есть центр удовольствия. Его функция – производить гормоны окситоцин, эндорфины, дофамин, серотонин. У кого-то это происходит как реакция на чтение, у других – как реакция на спорт, еду и т. д.

Наши эмоции зависят не только от внешних обстоятельств, но и от гормонального фона. Чтобы эмоции как можно меньше зависели от жизненных перепетий, нужно заранее «выбирать» то, что будете чувствовать. Например, вам нужно обязательно пообщаться с человеком, который по какой-то причине вам совсем не нравится. Есть два варианта: мучиться и повторять, как «не хочется», томиться от невозможности выкрутиться из ситуации, сулящей столь неприятную встречу, или представить неизбежное как рейд, разведку скрытых полезных качеств вашего оппонента, поиск общих интересов и точек взаимодействия. Индикатор – изменение внутреннего состояния.

Но когда в нас чрезмерно много радости, это может провоцировать отвращение к нам у других людей. Также замечено, что мотивация постоянной радостью превращает «счастливца» в очень ленивого человека. Ведь и лень бывает разная: одна «нападает», когда нет сил, нет желаний и человек испытывает грусть; другая лень приходит, когда все хорошо, все есть, но нечем заняться, и остается лежать, наслаждаться и т. д.

Когда ученые открыли центр удовольствия, выяснилось, что наш организм буквально просит гормонов радости, а особенно дофамина как стимулятора для активной деятельности. Получает он эти гормоны в ответ на осознание правильности действий по достижению целей, как подтверждение их успешности. Это можно описать формулой: «хочу – делаю (с энтузиазмом) – получаю, достигаю (с удовольствием и радостью!)»… Нам важно научиться именно «хотеть», ведь дофамин, образующийся в процессе деятельности, – самый важный двигатель в

нашей жизни. Его высокий уровень позволяет делать сто дел за день, двигаться без перерыва в гармоничном танце жизни, и энергии при этом меньше не становится. Все, что нужно, – создавать себе эти дофаминовые «хочу»!

Когда человек говорит, что не хочет / не может хотеть, – значит, он давно не мечтал, не подпитывал позитивными образами центр удовольствия, и вся энергетическая активность переместилась в центр грусти.

Здесь встает выбор: или продолжить падать (в еще большую грусть, а когда ее уже слишком много, может запуститься «программа на смерть». Программа остановится сразу, как только человек выйдет из этого состояния, но важно поскорее выйти!), или выбрать какое-нибудь желание (любое!) и с головой погрузиться в деятельность, взяв ответственность за будущее и жизнь в свои руки. Можно для этого в уме рисовать себе такие картинки, которые позволяют испытывать сильное желание, делать их манящими и красочными, чтобы их хотелось реализовать – жить, творить… Так создаются дофаминовые цепочки.

«Хочу – делаю – получаю – радуюсь» – это всегда результат работы дофамина.

Вижу мысленную картинку – настолько я ее хочу сделать реальностью по шкале от 1 до 10? И как увеличить притягательность картинки для себя?

В этом смысле эмоция радости выступает движущей силой. Если внутри достаточно драйва и кайфа, люди их чувствуют.

Мозг так устроен, что чем больше дофамина он выделит на цель, то есть чем ярче нарисованные вами в уме картинки, тем больше шансов, что вы эту цель достигнете.

Цели достигаете не вы, а ваш мозг посредством тела. Если мы поможем ему понять, откуда он может получать то, чего жаждет, мозг выстраивает и генерирует правильную цепочку событий. Стоит создать зримый образ желаемой реальности, чтобы мозг изобрел способ, как эту реальность создать.

Удивление

Мы так устроены, что предпочитаем информацию, которая нас чем-то удивила, той, которая обрадовала. Эмоция удивления помогает нам развиваться.

Чем больше мы удивляемся, тем больше эмоция удивления стимулирует выработку пока неизвестного гормона – его много у детей и совсем юных созданий. Чем больше этого гормона, тем выше продолжительность жизни. Как только человек перестает удивляться, он стареет. Поэтому удивляйтесь! Удивляйтесь как можно больше, и вы всегда будете выглядеть моложе своих лет.

В теорию базовых эмоций часто дополнительно включают:

✓ интерес (волнение), который помогает обучаться, развивать навыки и умения, реализовывать творческие способности;

✓ горе – эмоция, снижающая энергетический потенциал человека, связанная с чувством одиночества, жалостью к себе;

✓ презрение – предваряет гнев или отвращение или проявляется вместе с ними;

✓ чувство вины – эмоция, возникающая тогда, когда человек чувствует свою личную ответственность за несоблюдение нравственных норм;

✓ стыд – или помогает сохранить чувство самоуважения, или провоцирует желание спрятаться.

В мозгу всегда наиболее активны зоны, отвечающие за то, о чем мы чаще и эмоциональнее всего думаем. Например, на пике отношений с мужчиной мы думаем о нем постоянно, и эта активность сохраняется: о чем бы ни были наши мысли, они все равно раз за разом возвращаются к предмету нашего внимания. Это приятно, в случае когда мы думаем о хорошем. В

противном случае нужно стараться быстро переводить свое внимание на что-то положительное и делать это как можно чаще.

Чем вы эмоциональнее, тем больше вы нравитесь людям. Можно забыть после общения, о чем вы говорили, но свои ощущения люди запоминают всегда.

Важно уважать каждую пришедшую эмоцию, так как у всего есть своя функция.

Часть II
Знакомство с собой

Глава 1
Нейрологические уровни Роберта Дилтса

В этой главе я предлагаю вам узнать себя с разных сторон, выявить то, какая вы сейчас и какой вы хотите быть. Для того чтобы оказаться там, где хочется, не нужно отказываться от себя, нужно лишь изменить свой взгляд на вещи, причем изменить именно то, что отвечает за эффективность и результативность жизни, отказавшись от того, что препятствует ее развитию.

Предлагаю вам проанализировать свою личность согласно нейрологическим уровням Роберта Дилтса. Ваш сегодняшний психологический портрет покажет, что привело вас к нынешнему состоянию. Затем опишите, какой вы хотите стать, чтобы на основе этого прогноза внести желаемые коррективы в свою жизнь.

Какая я сейчас?

1. Уровень окружения. Что имею? Кто? Сколько? Где? Куда? С кем?

_____
_____
_____
_____

2. Уровень поведения. Что делаю?

_____
_____
_____
_____

3. Уровень способностей. Что умею? Как?

_____
_____
_____
_____

4. Уровень убеждений. Что истинно? Во что я верю?

_____

_____

_____

_____

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.