

ГЛАВА 8

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

В детстве я очень любила мультик про Мойдодыра. Помните такой? С малых лет мы уяснили: за гигиеной нужно следить — мыть руки перед едой, чистить зубы, принимать душ.

О необходимости банных процедур говорится в ранних индуистских текстах, а в античной Греции и в Древнем Риме публичные бани (термы) были центрами общественной жизни.

Важность физической гигиены признается и практикуется (в той или иной степени) всеми. А как насчет эмоциональной?

Почему о ней никто толком не говорит? **Почему мы не считаем необходимым не только чистить зубы, но и регулярно промывать себе мозги?**

Почему разбитую коленку мы обрабатываем и накладываем повязку, а душевные раны, ушибы и ссадины, чье влияние на качество жизни сложно переоценить, мы в лучшем случае игнорируем, в худшем — ковыряем грязными руками?

Уверена, **продуктивность невозможна без эмоциональной гигиены**. Если вы высыпаетесь, занимаетесь спортом и правильно питаетесь, но находитесь в состоянии постоянного стресса, переживаете по поводу и без, не уверены в себе, качество вашей работы (и жизни) будет страдать.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ЭМОЦИИ

Не все физические травмы и не все психологические раны заживают сами по себе. Если со сломанной ногой к врачу хочешь не хочешь, а пойдешь, то эмоциональные травмы многие игнорируют. Махнут на них рукой — время вылечит.

Интересное дело, сломанную ногу, значит, время не вылечит, а голову — без проблем. Если нога срастется неправильно — будет больно и неудобно ходить. А если оставить без внимания психологическую травму — больно будет не только ходить, но и жить вообще.

В США у каждого второго есть свой психотерапевт. В России я прежде с этим не сталкивалась. Для меня это был доктор для тех, у кого не все дома, и я была убеждена, что *нормальному* человеку он ни к чему. Сейчас прекрасно понимаю, что заблуждалась.

За своими эмоциями и переживаниями, как и за телом, нужно следить. Время от времени проводить «диспансеризацию». Мне помогает ведение дневника по утрам (об этом расскажу дальше); общение с близкими, которым готова искренне рассказать о своих переживаниях, без прикрас; работа с профессиональным психотерапевтом.

Даже мелкие эмоциональные травмы, если их не лечить, могут «кровоточить» годами и мешать счастливо жить, продуктивно работать, отнимать силы и энергию. И чем дальше — тем хуже. Резкий комментарий от босса может ранить самооценку, повлиять на уверенность в себе, что в будущем может стать причиной серии провалов, которые окончательно загонят проблему в угол. Именно поэтому травму важно диагностировать на ранних этапах, а еще лучше — заниматься профилактикой.

УТРЕННЯЯ ПРОМЫВКА МОЗГОВ

Каждое утро пишите две страницы. От руки. О чем угодно.

Когда впервые услышала об идее вести утренние заметки, мне она показалась полной ерундой. Люблю конкретные задачи с понят-

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ной структурой. А тут нужно писать первое, что взбредет в голову. Да еще и две страницы. 15 минут коту под хвост.

Но я люблю эксперименты, в том числе над собой, поэтому решила попробовать. И знаете, мне очень-очень понравилось.

Нередко просыпаюсь с жужжащим и зудящим ульем мыслей в голове. Возможность излить их на бумагу приносит огромное облегчение, раскладывает все по полочкам, успокаивает, связывает факты и идеи, помогает приоритизировать. Проснулась, выпила стакан воды, умылась, почистила зубы... и взялась за промывку мозгов. Две страницы, обязательно от руки, обо всем, что жужжит в голове. Если ничего не жужжит, так и пишу: «Сегодня не жужжит».

Это простое на первый взгляд упражнение помогает поговорить с собой, прислушаться к своим переживаниям и посмотреть на них со стороны. Когда мы переводим эмоцию из ощущения в слово (вербализуем ее), сразу становится легче. Аналогично в течение дня попытайтесь поймать себя в момент появления любой негативной эмоции и проследить, откуда она берется, как вы ее ощущаете на физическом уровне. Напряжение в шее, головокружение, давление в солнечном сплетении? Просто проговорите про себя то, что чувствуете.

По умолчанию большинство эмоциональных реакций работают на инстинктивном, рефлекторном уровне. За них отвечает миндалевидное тело, которое используется для хранения, кодировки и интерпретации информации об эмоциях, для формирования страха, отращения, оборонительного поведения. Этот полезный инструмент для выживания в джунглях нередко мешает счастью в современном мире.

В процессе «проговаривания эмоции» мы используем речевые функции, за которые отвечает неокортекс. Эта часть мозга у низших млекопитающих только намечена, а у человека составляет основную часть. Неокортекс обрабатывает и рационализирует переживания, раскладывает их по полочкам. В результате нередко выясняется, что не так страшен черт, как его малюют, и проблему мы сами выдумали. Так что «мыло душистое» и «полотенце пушистое» нужно дополнить двумя страницами утренних заметок.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

НЕ ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТ

Что-то тянет меня на классику. Помните знаменитый диалог из «Собачьего сердца», в котором профессор Преображенский рекомендует Борменталю полностью отказаться от чтения газет*.

Это, друзья, очень полезный совет, которому я не первый год следую.

В СМИ работают умные люди, которым платят за то, чтобы они создавали материалы, привлекающие внимание аудитории. **Мы биологически запрограммированы реагировать на угрозы.** Это основа инстинкта самосохранения. Для нашего мозга страшилки привлекательнее, и современные медиа об этом отлично знают. Поэтому скандалы/интриги/расследования — основа большинства публикаций. Когда все нормально, это неинтересно. Читать рассказ о том, что все хорошо, никто не будет.

Вы можете возразить: как же я узнаю, что творится в мире? Никак. Каждую секунду происходит миллион событий. За всеми вы не успеете в любом случае. А если и успеете, что вы можете сделать? Это не равнодушие, напротив, это избирательное внимание к вещам, на которые вы можете повлиять и, как следствие, помочь. Я читаю только новости, касающиеся моей индустрии и непосредственно моего бизнеса. От остального отписалась волевым решением. И не жалею.

МЕНЬШЕ НЕГАТИВА

Постарайтесь меньше злиться. Ну сказал вам на улице кто-то какую-то гадость, ну подрезал кто-то в пробке. От того, что вы полчаса будете кипятиться, какие все вокруг придурки, легче не станет. Но батарейчку вы разрядите. Оно вам надо?

Реагировать или нет — это всегда ваш выбор. Для меня это в свое время стало настоящим откровением. Я поняла, что меня нельзя обидеть, если сама не предоставлю гадостям благодатную почву. Да, требуется самоконтроль. Да, требуется практика. Но точно того стоит!

* Булгаков М. А. Собачье сердце. М.: Азбука, 2013.

Представьте, что вы идете по улице. Слева — благоухающий куст сирени, а справа ругающийся матом бомж. На что вы обратите внимание? Помните, это ваш выбор, из каких фрагментов собирать мозаику вашей жизни.

И еще. **Прекратите себя накручивать.** Рефлексия — это полезно, конечно, но, когда вы по десятому кругу вертите в голове проблемы и неприятные ситуации, пользы в этом нет никакой. А вреда немало. Такое поведение «небесплатно» для эмоционального здоровья, да и «батарейка» разряжается моментально.

ВЫЛЕЗАЙТЕ ИЗ ТЕЛЕФОННОГО КОКОНА

В очереди в магазине, на светофоре, в лифте, в туалете... как только возникает некая пауза, свободное пространство для мыслей, мы при первой возможности утыкаемся в телефон, бессмысленно листая соцсети и проверяя почту по десять раз подряд.

Кажется, мы боимся остаться один на один с собой. Боимся оказаться лицом к лицу со сложными, глубокими, важными вопросами, которые роятся в голове. Мы отмахиваемся, бежим от них, спасаясь от размышлений непрекращающимся потоком разноцветных вспышек экрана. Называем это ритмом жизни, а за занятостью скрываем страх остановиться и услышать себя. Как говорил Блез Паскаль задолго до изобретения смартфона:

«ВСЕ НЕСЧАСТЬЕ ЛЮДЕЙ
ПРОИСХОДИТ ОТ ТОГО, ЧТО ОНИ НЕ УМЕЮТ
СПОКОЙНО СИДЕТЬ
В СВОЕЙ КОМНАТЕ»*

Все ценное: глубокие мысли, важные осознания, настоящие отношения — требует смелости остаться наедине с собой и своими мыслями. Не упускайте этой возможности.

* Паскаль Б. Мысли. М.: Азбука, 2017.

БУДЕТ ЛИ ЭТО ВАЖНО ЧЕРЕЗ ТРИ ГОДА

Проблемы неизбежны. Если есть только один вариант желанного развития событий и бесконечное количество разнообразных отклонений от него, с точки зрения теории вероятностей что-нибудь обязательно пойдет не по плану.

Проливаю горячий шоколад на любимое пальто по дороге на важную встречу. Машину эвакуируют, пока на секунду забегаю в банк. Авиакомпания теряет багаж, и вызволение его съедает все время и без того короткого отпуска... Будучи человеком эмоциональным, раньше я постоянно кипятилась. Злилась на себя, винила окружающих, топала ногами. Иными словами, тратила впустую энергию. Пальто пропитано шоколадом, а машина — на штрафстоянке... Психую я или нет, ничего не изменится.

Сейчас, когда со мной случается подобная «трагедия», задаю себе один простой вопрос: **«Будет ли эта великая проблема что-то для меня значить через три года?»**. В 99% случаев ответ «нет». Настоящих проблем, из-за которых стоит переживать, гораздо меньше, чем кажется.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТОКСИЧНОГО ОКРУЖЕНИЯ

Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. Наш потенциал — среднее арифметическое потенциала людей, с которыми вы проводите большую часть своего времени.

Прекратите общаться с токсичными людьми. Знаете, есть такие, которые вечно ноют, потому что у них всегда все плохо. Летом им жарко, а зимой холодно. Хорошее они упорно не замечают, возможности игнорируют, а потом рассказывают, какие они самые несчастные.

Знакомо? Есть такие в вашем кругу общения? В какой-то момент провела «инвентаризацию» своего окружения. Звучит ужасно ци-

нично, но это было, пожалуй, одним из самых полезных решений за последние годы.

Поняла, что нужно завязывать с самообманом и думать, что я этих людей исправлю. Людям хотелось оставаться жертвами не-справедливости, эта отрететированная до дыр роль у них получилась на ура, а мои жалкие потуги вытащить их из болота просто отнимали кучу сил, и все без толку.

Признаюсь, было тяжело, но я решила, что помогать буду только тем, кому мои старания и километры нервов реально могут поспособствовать, кто сам хочет вылезти из болота. К сожалению, это редкий случай.

Советую трезво взглянуть на свое окружение, перестать заниматься никому не нужной псевдоблаготворительностью.

ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ, ЕСЛИ БЫ ПЕРЕСТАЛИ БОЯТЬСЯ

Страх — абсолютно нормальная, даже полезная реакция мозга. В самом страхе нет ничего плохого, и с ним бороться не нужно. Работать надо со своей реакцией на страх.

В детстве я часто залезала под одеяло с головой и во всеуслышание заявляла: «Нету Кати!». Типа спряталась, никто не найдет. Обхитрила всех.

Многие так же прячутся от своих страхов. Накрылись с головой одеялом, считай, что проблемы нет. Как бы не так! Например, вы избегаете действия (надо признать ошибку перед коллегами) и в качестве отговорки придумываете историю, что со временем проблема сама по себе как-нибудь рассосется. Ничего подобного. Будет только хуже.

Что делать? Вер-ба-ли-зи-ро-вать! Берем лист бумаги (да-да, опять) и описываем ситуацию.

- **Чего я боюсь** (не хочу признаваться, что провалил дедлайн).
- **Что самое ужасное, что может произойти**, если я все-таки попробую (они будут мной недовольны, а может, босс и вовсе лишит премии).

- **Что я могу сделать, чтобы снизить негативный эффект** моих действий (предложу коллегам новый план для выполнения задачи, объясню, как со своей стороны сокращу задержку, затем опишу коллегам меры, которые помогут предотвратить повторение ситуации).
- **Что будет, если я сейчас никак не буду действовать** (рано или поздно ситуация вскрыется, серия просроченных дедлайнов без объяснения причин почти гарантированно приведет к увольнению).

Еще полезная техника. **Попробуйте встретиться лицом к лицу со своим страхом на 60 секунд в день.** Хотите попросить о повышении? Поставьте таймер на минуту и напишите короткий имейл с просьбой о встрече с боссом для обсуждения вашего карьерного развития. Главное — сделать первый шаг. Потом уже не так страшно.

Воспринимайте это как соревнование с самим собой и следите за своей реакцией. Знаете, как потом круто чувствовать, что вы смогли!

ЖУРНАЛ ДОСТИЖЕНИЙ И БЛАГОДАРНОСТЕЙ

Наша реальность состоит из событий, на которые мы обратили внимание. Если мы заметили улыбку прохожего, она стала нашей реальностью, а если пропустили — то нет.

И позитив, и негатив присутствуют везде. Это ингредиенты реальности, от которых никуда не деться. Но из чего и как приготовить главное блюдо — жизнь — это ваш выбор. Можно взять много горечи, а можно — много сладости. Зависит от вкусов.

К чему философствовать? **Счастье — не какая-то абстрактная величина, а наша интерпретация реальности**, наш подбор ингредиентов. Если мы приучаем себя ловить в жизни позитив, то и результат получится вкусным.

Если из всей книги вы возьмете на вооружение только один совет, пусть это будет он. **Начните вести журнал достижений и благодарностей.**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Каждый день перед сном напишите две строчки: про главное достижение этого дня, и кому и за что вы сегодня благодарны.

Во-первых, когда вы записываете свои победы и позитив, вы переживаете эти эмоции заново. Во-вторых, вы приучаете себя отлавливать такие моменты в течение дня, чтобы было о чем написать вечером.

Четыре строчки. Две минуты. И очень большая разница в качестве жизни.

Упражнение «Разборка страха»

Чего вы боитесь сделать, а давно пора? Давайте разберем этот страх по косточкам!

СТРАХ	
ЧТО Я БОЮСЬ СДЕЛАТЬ	
ЧТО УЖАСНОЕ ПРОИЗОЙДЕТ, ЕСЛИ СДЕЛАЮ	
КАК СНИЗИТЬ НЕГАТИВНЫЙ ЭФФЕКТ	
ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ДЕЙСТВОВАТЬ	



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

