

ГЛАВА 6

КАК РАЗОРВАТЬ ШАБЛОН

Посмотрите на мир так, словно вы видите его впервые: глазами ребенка, полными удивления.

Джозеф Корнелл

Так как мышление играет очень важную роль в запуске эмоций и определяет настроение, нам подвластно изменить образ мыслей и состояние духа. Это не так просто, но есть техника, которая работает. Она называется «*разрыв шаблона*» и дает возможность «пересесть» с одного мыслительного поезда на другой.

Давайте посмотрим, как разрыв шаблона выглядит в повседневной жизни.

Представьте, что вы в плохом настроении, из-за чего-то беспокоитесь. Это может быть связано с неурядицами на работе, трудностями в личных отношениях или с какими-то проблемами в районе — например, местный резервуар с водой *мог оказаться* загрязнен отходами завода, расположенного неподалеку.

Целый день вы обсуждали эти новости, сначала с женой за завтраком, а потом и с коллегами возле кулера. По дороге

домой опять размышляете на эту тему, прокручивая в голове фильм.

Предположим, была загрязнена местная система водоснабжения — возможно, это длится уже несколько лет. Как это скажется на моем здоровье и самочувствии членов семьи? Есть ли вероятность, что кто-нибудь из нас заболит раком в ближайшем будущем? Скорее всего, под угрозу поставлено функционирование мозга моих детей — это негативно скажется на их оценках в школе. Говорят еще, из-за этого сильно упадет цена на недвижимость. Мы не сумеем продать свой дом! А существенная часть семейного благосостояния во многом зависит от текущей рыночной стоимости жилья. Все это настоящая катастрофа, последствия которой мы будем ощущать еще очень долго.

К моменту возвращения домой вы будете на взводе, вас замучает ощущение враждебности мира к вам и одновременно подавленность. Вы открываете дверь, и вдруг звонит телефон. На том конце провода ваш закадычный друг. Вы только слышите его голос — и уже чувствуете себя немного лучше. А то, что он сообщает, поднимает вам настроение еще больше: «Помнишь то бродвейское шоу, которое приедет в город на следующей неделе? Мне удалось добыть четыре билета, и мы с женой хотим, чтобы вы пошли с нами. Давайте сначала вместе поужинаем где-нибудь, а потом повеселимся. Что скажете?»

И вот вы уже обсуждаете, как будет здорово сходить куда-то вместе и насколько обрадуются новостям ваши жены. Настроение тут же улучшается. Позже, когда вас снова настигают мысли о проблемах с водоснабжением в районе, вы вдруг понимаете, что думаете о них совсем в другом ключе.

Но ведь еще нет доказательств того, что резервуар загрязнен. Нужно подождать и посмотреть, что скажут власти. Да и не слышали мы никогда ни о каких проблемах со здоровьем. Пока ни у кого из членов семьи не было подозрительных симптомов — тьфу-тьфу-тьфу. А если все же выяснится, что проблема имеет место, всегда можно попытаться ее решить: установить очистительную систему или покупать бутилированную воду. Кроме того, нам повезло: мы можем получать квалифицированную медицинскую помощь в местной клинике. Будем решать проблемы по мере их поступления.

Эта история иллюстрирует разрыв шаблона. Во многих ситуациях вы сами можете инициировать его, не дожидаясь, пока решение придет извне. Разрыв шаблона принимает самые разные формы, нужно только выяснить, как это работает в вашем случае.

ЕЩЕ ПРИМЕРЫ РАЗРЫВА ШАБЛОНА

Хороший восьмичасовой сон — это отличный, здоровый разрыв шаблона, который доступен каждому. Наверняка вы уже почувствовали, как заметно улучшается настроение, когда вы выспались. После долгого сложного рабочего дня часто кажется, что вокруг слишком много суеты и шума, люди раздражают, а ответы на вопросы, которые подбрасывает жизнь, не всегда очевидны. Но хорошенько отдохнув, вы воспринимаете мир иначе, хотя ничего не изменилось: все выглядит намного приветливее, потому что ваш образ мыслей утром сильно отличается от мыслей накануне.

Для меня, например, замечательным разрывом шаблона становятся занятия спортом. Порой, вставая утром с постели, я ощущаю себя уставшим и настроение на нуле, но уже

к концу пробежки замечаю прилив сил, у меня полно новых идей, хочется улыбнуться миру. Ученые уверяют, что во время физических упражнений в организме вырабатываются эндорфины, которые и отвечают за естественный эмоциональный подъем, но спорт важен не только по этой причине. Ритмичные движения, музыка, которую я слушаю, красивая природа, которой люблю, пока бегу, — комбинация этих положительных стимуляторов хорошо прочищает голову и успокаивает нервы. Врачи и психологи подтверждают, что химический и физиологический факторы очень мощно влияют как на наши мысли, так и на настроение. А значит, занятия спортом, которые меняют внутреннюю химию, могут стать прекрасным способом разорвать шаблон.

Существует множество других упражнений, которые обладают тем же эффектом. Потребление кислорода, которое ассоциируется с глубоким дыханием, тоже сильно улучшает мое настроение. На самом деле даже простая концентрация на вдохе-выдохе может быть микроразрывом шаблона. И поэтому техники дыхания, применяемые в медитации и во время молитвы, способны стать хорошим физическим упражнением по усмирению мыслей и помогут разорвать ваши шаблоны. (О связи ума и тела мы подробнее поговорим в главе 9, где описывается несколько дополнительных техник по уходу за собой, чтобы оставаться в хорошей эмоциональной и ментальной форме.)

Ваше настроение передается окружающим. Как показывают исследования, если поместить человека с плохим настроением в группу, скорее всего, настроение ее членов тоже ухудшится. И наоборот.

Вы можете осознанно пользоваться этим, заражаясь хорошим настроением от окружающих. Когда приходится очень долго ехать на встречу с клиентом, я утомляюсь и начинаю

раздражаться. В таких случаях тут же звоню жене. Она внимательно выслушивает меня, а потом рассказывает что-нибудь веселое или просто интересное о том, что устроили наши дети. Чем дольше мы разговариваем, тем отчетливее я ощущаю, как поднимается настроение. Бернадетт разрывает мой шаблон, потому что заражает своим хорошим настроением, когда мне это особенно нужно.

Конечно, не каждому дано играть такую роль в вашей жизни. Нехорошо вешать ярлыки на окружающих, особенно так топорно, но все же скажу: в моей жизни есть несколько человек, которых я рассматриваю как энергетический насос, в то время как других — скорее как энергетический водосток. Если нужно развеселиться, я обычно звоню тем, кто уже находится на тех этажах, куда я бы хотел приехать на своем лифте настроения. Проведя время с этими людьми, вы можете разорвать шаблон — и мгновенно подняться.

По тому же принципу я стараюсь минимизировать время общения с людьми, из-за которых регулярно оказываюсь внизу, хотя, конечно, избегать их получается не всегда. В таких случаях я надеюсь, что смогу стать для них энергетическим насосом, поделившись положительной энергией, которой им так не хватает.

Это вообще отличная жизненная стратегия: окружить себя людьми, которые оказывают на ваш образ мыслей и настроение только положительное влияние. Именно это качество мы и ищем в будущих сотрудниках Senn Delaney. Если вам доведется познакомиться с кем-нибудь из наших консультантов (а офисы компании расположены по всему миру), вы сразу же почувствуете положительную энергию, которую они излучают.

Разговор с собой тоже может сыграть важную роль в управлении настроением. Я впервые прибегнул к технике разрыва

шаблона, когда понял, что мое постоянное беспокойство превратилось в привычку. Как уже говорил, я научился распознавать приближение повышенной тревожности по эмоциям, которыми она сопровождается, а также по мыслям, от которых голова начинает идти кругом (я называю такое состояние ментальной турбулентностью). Теперь же, стоит мне заметить, что мысли начинают скакать как безумные, омрачая настроение, я просто говорю себе: «*Опять ты начинаешь!*»

Если будете отслеживать свои эмоции и мягко напоминать себе, как следует с ними обращаться, то обнаружите приближение плохого настроения еще до того, как оно захватит ваше сердце.

Даже дети могут научиться использовать разрыв шаблона, чтобы изменить отношение к какой-то ситуации. Когда наш сын Логан расстраивается или испытывает стресс, он подает нам, родителям, знак, что его сейчас лучше не трогать. Мы уже поняли, что в такой ситуации пытаться с ним поговорить — пустая трата времени и энергии.

Логан разработал на такой случай собственную систему: он отправляется в свою комнату, закрывает дверь и занимается тем, что ему по-настоящему нравится, — вещами, в которые он может уйти с головой и которые немного отвлекут его от неурядиц. Например, посмотреть любимую программу или заняться компьютерной игрой, требующей абсолютной концентрации. Вскоре он выходит из комнаты, и мы снова видим ласкового, довольного сына, которого так любим.

Многие дети со временем находят для себя схожие техники. Основная разница между ними лишь в том, что Логан искал их осознанно и применяет по собственному желанию. Я знаю, о чем говорю, потому что однажды слышал, как он объяснял этот принцип другим детям, с которыми ходит в воскресную школу: «Как только я начинаю ворчать, понимаю, что это уже

не я. В такие моменты боюсь ляпнуть ненароком что-нибудь обидное, поэтому предпочитаю отсидеться в одиночестве. А как почувствую, что все прошло и я снова я, выхожу из комнаты и присоединяюсь к домашним».

Логан разрывает шаблон с помощью компьютерных игр. В вашем случае это может быть партия в гольф, любимая музыка, занятие йогой, веселая возня с питомцем или разговор с родственником, которому вы доверяете. Поэкспериментируйте — и отыщите то, что подходит именно вам: доставляйте этот инструмент, как только почувствуете потребность в нем.

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ВЫСШЕЙ ЦЕЛИ

Один из способов разорвать привычный шаблон — переключиться на более важную цель. Перестаньте думать о себе, особенно если эти мысли вызывают только беспокойство, страхи, неуверенность и враждебность: постарайтесь поразмышлять об окружающих, и их потребности, возможно, заставят лифт настроения подняться туда, где ваш образ мыслей изменится в лучшую сторону, принесет ощущение мира и настроит на оптимистичный лад.

Ваша более высокая цель не обязательно должна быть выдающейся. Она просто больше той, что занимает вас сейчас: это то, что окажет плодотворное влияние на окружающий мир. Вот несколько примеров.

- Выслушайте друга, которому нужна поддержка, и предложите помощь, не критикуя его и не оценивая.
- Пожертвуйте время или деньги на стоящий проект.
- Дайте себе зарок, что будете жить насыщенной духовной жизнью и исповедовать новые принципы, включая их в опыт каждого дня.

- Начните тренировать детскую спортивную команду или возьмите на себя руководство подростковой группой.
- Станьте наставником молодого человека, нуждающегося в помощи и руководстве.
- Поучаствуйте в благотворительном марафоне в поддержку доброго проекта.
- Станьте внимательным родителем — заботьтесь и прививайте своему ребенку положительные ценности.
- Станьте волонтером на местной благотворительной кухне, в фонде поддержки бездомных, на горячей линии и т. д.

Когда мы на время забываем о себе и делаем что-то хорошее для других, настроение поднимается, а самооценка улучшается. Пребывая большую часть времени на верхних этажах, мы становимся более собранными и креативными, мыслим позитивнее — и в результате еще больше заботимся о том мире, в котором живем. Это прекрасная формула для укрепления собственной личности.

КОГДА ЛИФТ НАСТРОЕНИЯ НЕ СДВИНУТЬ С МЕСТА

Как я уже говорил, вариантов разорвать шаблон очень много: прогуляться, послушать музыку, помочь другу или ребенку, почитать книгу, стать волонтером в каком-нибудь центре, принять душ, побаловать себя массажем, вздремнуть, пройти по магазинам, полюбоваться закатом — любое из этих действий поднимет лифт настроения на более высокие этажи. Экспериментируйте, пока не отыщете способы, которые идеально подойдут именно вам.

К сожалению, даже не раз доказавшие свою эффективность методы разрыва шаблона иногда дают сбой. Возникают

вопросы: почему же так сложно избавиться от плохого настроения и что делать, если вы по-настоящему застряли в нем?

Основная трудность в том, что наш образ мысли всегда кажется правильным в конкретный момент, даже если объективно это не так, но под действием захлестывающих эмоций представляется верным и неоспоримым. Более того, во многих случаях плохое настроение действительно связано с какой-то проблемой. В результате мы только убеждаемся, что случившаяся реакция — единственно возможная в этой ситуации. На самом деле постоянное перемещение на лифте настроения то вверх, то вниз — неотъемлемая часть жизни. Иногда мы оказываемся внизу — и часто для этого нет никаких видимых причин.

И если ваш излюбленный способ разрыва шаблона по какой-то причине не работает, лучшее, что можно сделать, — отнестись к негативному настроению как к плохой погоде: не пытайтесь бороться с ним, не перечьте своей натуре. Тучки на небе когда-нибудь уйдут, и состояние духа тоже со временем переменится, вы почувствуете себя лучше. Так было раньше, так будет и впредь. Понимание этого закона поможет справиться с дурным настроением и уберечь от последствий себя и окружающих.

В большинстве случаев мы страдаем вовсе не от плохого настроения, а, скорее, от ошибок, которые совершаем, находясь в дурном расположении духа.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

