# Психологические приемы, которые позволят вам мгновенно посмотреть на мир иначе

Нам часто кажется, что мы абсолютно объективны по отношению к себе, к миру и другим людям и воспринимаем происходящее единственно верным способом. Это иллюзия, из-за которой мы лишаем себя новых возможностей, корим себя из-за мелких оплошностей и не видим выхода из сложной ситуации. Однако есть психологические приемы, которые позволяют моментально посмотреть на все с другой стороны.

## 1. Стоические боги

Совет от Уильяма Ирвайна, американского философа и современного стоика. Вариация на тему классической рекомендации: в проблеме нужно видеть не несчастье и беду, а вызов. Смотрите на неприятности, которые выпадают вам в жизни, как на происки «стоических богов» (вымышленные персонажи). Они подкидывают вам испытания в надежде, что вы провалитесь. Более сильным людям достаются и более сложные задачи: если испытание серьезное (вы сломали ногу перед поездкой на конференцию), значит, боги вас высоко ценят. Вы, конечно же, будете злиться на них за эти проделки, но — справитесь.

Вы можете проделывать это упражнение, даже если не верите в бога. Тем более, что речь идет о довольно условных «стоических богах». Представьте себе группу хитрых и остроумных личностей, сидящих где-то там на Олимпе, наблюдающих за вами и постоянно вмешивающихся в ваши скучные дела ради спортивного интереса.

Здесь внизу жизнь постоянно преподносит нам неприятности. Мы бурно на них реагируем, и обычно вред от этой эмоциональной реакции даже больше, чем от событий, которые реакцию спровоцировали. Мы злимся, раздражаемся, начинаем беспокоиться или опускаем руки, и в итоге становится только хуже. Если у вас в доме прорвало трубу, приводит пример Ирвайн, то вред наносит не сама протечка, а разлившаяся по комнатам вода: «Неприятности вызывают такой же эмоциональный потоп, но внутри нас».

Однако вспомним о стоических богах. Представим, что все текущие неприятности — их проделки. У них такая работа — подкидывать вам испытания, своего рода игра: кто кого? Если так, то вы будете воспринимать очередную проблему — сломался лифт, отменился проект, заболел ребенок — как задание. «Боги снова тестируют меня. Как я отвечу?»

Эту стратегию нужно включать очень быстро, предупреждает Ирвайн, иначе эмоциональный ответ наберет силу, и его будет уже не остановить. «Любая неприятность — это тест на ваш характер, вашу изобретательность, подкинутый стоическими богами с самыми лучшими побуждениями, — объясняет Ирвайн. — Ваша цель — найти правильное решение, сохраняя спокойствие и здравый рассудок».

Об этих упражнениях Ирвайн рассказал в подкасте Лори Сантос, профессора Йельского университета и автора самого популярного курса на Coursera, The Science of Well-Being. Сантос добавила к словам своего гостя историю из жизни. В конце прошло года она, катаясь на коньках, разбила коленную чашечку. Мало того, что это причинило страшную боль, Сантос пришлось еще и отменить кучу планов, включая поездку к семье на Рождество. Но поскольку к тому времени она уже читала книгу Ирвайна, Сантос представила, что, во-первых, эта травма — испытание «стоических богов», а, во-вторых, что боги явно очень высоко ее ценят, раз подкинули такое сложное задание. «Они могли бы сделать так, чтобы я просто растянула лодыжку, но нет же — они раздробили мне колено, потому что понимали, что я могу справиться с этим. Я приняла это за комплимент».

## 2. Всего 5 минут

У вас в плане стоит скучная, но необходимая работа, которую желательно сделать прямо сегодня. Основатель Instagram Кевин Систром советует поступать так: «Договоритесь с собой, что вы будете делать эту работу “всего 5 минут”. Обычно через 5 минут вы втягиваетесь и уже доделываете все до конца».

## 3. Не я, а он

В стрессовой ситуации, например, когда вы получили отказ или когда нужно принимать решение под давлением многих обстоятельств, попробуйте поговорить о себе в третьем лице (не вслух, а мысленно). Например: «Дмитрий не смог продать идею инвесторам». Психологи называют это лингвистическим дистанцированием — когда мы меняем «я» на «он» или имя, мозг включает меньше эмоций и вообще тратит меньше ресурсов.

Профессор психологии из Университета Мичигана Итан Кросс провел с коллегами много исследований, указывающих на благотворный эффект языкового дистанцирования.

В одном из подобных исследований команда Кросса сканировала мозг участников при помощи фМРТ. Результаты показали, что размышления от первого лица неизбежно активируют зоны в медиальной префронтальной коре головного мозга, связанные с «негативными процессами, относящимися к себе», а рассуждения в третьем лице — нет. Более того, ведение внутреннего диалога в третьем лице улучшает эмоциональную реакцию без задействования зон мозга, отвечающих за сознательный контроль эмоций — по сути, это эмоциональное смягчение происходит автоматически. Наконец, рассуждения в третьем лице отнимают у мозга меньше энергии.

Разговор о себе в третьем лице выглядит легким безумием. Но, как отмечает Итан Кросс в подкасте The Happiness Lab, слава богу, его можно вести не вслух, а про себя — эффект будет тот же.

## 4. Всего лишь игра

Этот совет мы слышали как минимум от двух предпринимателей, которым, несмотря на молодость, приходится управлять бизнесом с миллиардными оборотами. У любого человека может наступить паника, когда цена вопроса — сотни миллионов рублей. Хороший способ вернуть себе уверенность — представить, что все это происходит в сложной компьютерной игре. Вы по-прежнему можете потерять деньги, но, как ни странно, в «игровой реальности» принимать решения легче.

## 5. Чужими глазами

Мир удивителен и разнообразен. Но мы, естественно, этого не замечаем. Когда вы пойдете привычной дорогой в офис, представьте, что вы не один, а с иностранцем, который никогда в вашем городе не был, но хочет узнать, как тут все устроено. Такая воображаемая экскурсия вынудит вас посмотреть на привычный ландшафт чужими глазами — скорее всего, вы заметите много интересного.

## 6. Carpe diem, новая версия

Упоминавшийся уже Ирвайн напоминает: абсолютно все, что мы делаем, мы когда-то сделаем в последний раз. Наступит момент, и вы в последний раз спуститесь в метро, выпьете кофе, поговорите со своим ребенком. Это довольно грустно осознавать, но вспоминайте об этом время от времени, чтобы добавить привычным и скучным делам эмоциональной остроты.

## 7. Вы — CEO

Один из крупных бизнесменов О.Туманов предлагает каждому сотруднику своей компании представить, что он или она — генеральный директор, CEO своего направления. Даже если у человека нет подчиненных, он все равно может посмотреть на свою зону ответственности как на мини-организацию, которую возглавляет и которой распоряжается. У этой организации всегда есть цели и задачи, есть ресурсы и есть клиенты. Трюк — в том, что, когда смотришь под таким углом, оказывается, что ресурсов больше, чем кажется. К вашим ресурсам относится даже время самого главного СЕО компании, если к нему обратиться за советом.

## 8. Машина времени

Профессор психологии из Университета Мичигана Итан Кросс предлагает в дополнение к лингвистическому еще один вид дистанцирования — временной. Представьте, как будет выглядеть сегодняшняя непростая ситуация через пару лет, а еще лучше — лет через десять. Чтобы это было проще сделать, подумайте, как бы вы рассказали о ней ребенку, который еще не родился. В целом с расстояния многие беды выглядят не такими уж страшными.

РЕКЛАМА

## 9. Стресс-помощник

Стресс неизбежен, но как именно он на нас действует, зависит от восприятия. Если верить, что стресс вреден, тот и правда укоротит жизнь. Оптимизация стресса начинается с изменения того, как вы о нем думаете. Если считать его вредным, приходится беспокоиться о негативных последствиях и тратить силы, пытаясь их минимизировать. Профессор Стэнфорда Келли Макгонигал советует вспомнить о бонусах, которые дает стресс, — а не сосредотачиваться на негативных последствиях.

Подумайте о том, что:

* во время стресса повышен уровень дегидроэпиандростерона, который помогает нам быстрее восстанавливаться, а нашим нейронам — быстрее расти;
* на этапе восстановления после стрессовой реакции гормоны помогают организму восстановиться и повышают нейропластичность мозга, чтобы мы могли лучше запомнить произошедшее и извлечь из него урок.

Такое мышление поможет быстрее восстановиться и защититься от негативных последствий стресс-реакции.

## 10. Переформулировать цель

Многие люди ставят себе цель добиться успеха во что бы то ни стало. Фокусник, гипнотизер и писатель Деррен Браун в своей книге Happy объясняет, почему этот подход чреват психологическими проблемами и как его можно изменить.

Представьте: теннисист выходит на матч в твердой уверенности, что победит, но проигрывает. Результат — он чувствует себя жалким неудачником. Это ловушка, в которую попадают перфекционисты. Они считают себя обязанными добиваться успеха в любой ситуации. А когда им это не удается (что нормально: успех зависит не только от наших усилий, но и от массы внешних обстоятельств), мучаются из-за чувства вины, стыда или гнева сильнее, чем те, кто относится к себе снисходительно. Что делать? Чем бы вы ни занимались, не ставьте задачу добиться успеха. Вместо этого скажите себе: «Я сделаю все, на что способен». То есть сместите фокус на то, что можете контролировать, — на свои усилия. Тогда вы потратите меньше времени на самобичевание и быстрее будете готовы к новым свершениям.

## 11. Отбить аппетит

Ограничивать себя в еде бывает полезно, но в наше время это особенно трудно: над тем, чтобы сделать ее особенно аппетитной, трудится большое количество профессионалов. Хотя это было нелегко и во времена Марка Аврелия. Но у знаменитого стоика был для этого специальный прием. Вместо того чтобы пожирать глазами деликатесы на столе, он мысленно описывал их для себя в непривлекательных выражениях: мертвая птица, перебродивший виноградный сок. Отбивает аппетит моментально, но тот же прием можно использовать и при других желаниях: просто опишите объект желания помрачнее.

## 12. Крутой профи вместо вас

У всех бывают моменты, когда дела в бизнесе и на работе идут не так, как хочется. Кажется, испробовано уже все, но результата нет. Есть способ посмотреть на ситуацию под другим углом: представьте, что вас уволили, а на ваше место пригласили самого крутого специалиста в этой области. Что он сделает первым делом? Иногда ответ помогает принять то, в чем давно не могли себе признаться. Возможно, профи закроет неперспективный отдел? Или найдет способ увеличить финансирование? Теперь вы знаете, что делать.

Источник: reminder.media

https://emosurff.com/post/9269/Psikhologicheskie\_priemy\_kotorye\_pozvolyat\_vam\_mgnovenno\_posmotret\_na\_mir\_inache.html