

**Спочатку
було...**

Це словесний
ляпас від
Усесвіту, щоб
ти прокинувся,
усвідомив свій
потенціал,
розгріб своє
лайно і зробив
своє життя
винятковим

Ти колись почувався хом'ячком у колесі, який усе життя несамовито мчить уперед, але чомусь так і не рушає з місця?

Ти зациклений на нескінченних внутрішніх балачках і оцінках. Голосок усередині примовляє, що ти ледачий, дурний чи недостатньо хороший. Ти навіть не помічаєш, наскільки довірився цьому надокучливому голосу, із дня у день долаючи напруження і стрес. Однак час від часу ти усвідомлюватимеш: не вирвавшись із цього клятого колеса, ти можеш ніколи не досягти бажаного. Стати щасливим, втратити вагу, збудувати кар'єру чи стосунки – усе це залишатиметься недосяжним.

Сторінки цієї книги присвячені людям, чий самонищівний монолог псує їхнє повсякденне життя нескінченним потоком сумнівів і відмовок. Ця книга – словесний ляпас від Усесвіту, щоб

12 | Розгреби своє лайно!

ти прокинувся, усвідомив свій потенціал, розгріб своє лайно і зробив своє життя винятковим.

Почнімо цю розмову з головного. Щодня ти ведеш два види діалогів: з іншими людьми та із самим собою. Можливо, ти рішуче заперечиш: «Я не розмовляю із собою!». Та насправді більшістю розмов протягом дня ти «насолоджуєшся» у затишку й усамітненні власної голови.

Інтроверти й екстраверти, творчі і практичні люди витрачають купу часу на розмови із САМИМИ СОБОЮ! Ти говориш до себе, коли тренуєшся, працюєш, обідаєш, читаєш, пишеш, ходиш, листуєшся, плачеш, сперечаєшся, проводиш перемовини, плануєш, молишся, медитуєш, займаєшся сексом із собою чи з іншими — список можна продовжити. Так-так, ця розмова триває навіть уві сні.

Насправді ти розмовляєш із собою навіть зараз.

Не хвилюйся, це не ознака божевілля. Або, можливо, всі ми трохи божевільні, адже всі без винятку схильні до такого. Тож ласкаво просимо до цирку потвор, почувайся як удома.

Дослідження показують, що понад п'ятдесят тисяч думок навідують нас щодня. Згадай усі неприємні речі, які ти говориш сам собі і яких волів би позбутися.

Ми майже не впливаємо на автоматичні реакції й думки, але саме від нас залежить, на які з них звертати увагу. Думки не вбудовані у твою голову!

Останні відкриття нейронауки і психології підтверджують, що зміст розмов, до яких ти долучаєшся, глибоко впливає на якість твого життя. Професор Вілл Гарт з Університету Алабами провів чотири досліді, учасники яких пригадували або переживали приємну, неприємну чи нейтральну події. Виявилось, що люди, які описували нейтральні події так, ніби вони відбуваються просто зараз, почувалися набагато позитивніше, а коли таким само чином описували щось прикре, то погіршували і власне самопочуття. Простіше кажучи, слова, якими ти описуєш обставини свого життя, визначають твоє бачення, проживання й участь у цих самих обставинах і суттєво впливають на те, як ти даєш раду великим і маленьким життєвим негараздам.

Про зв'язок між нашими висловлюваннями і самопочуттям відомо вже сотні, якщо не тисячі років. Вітгенштайн, Гайдегер, Гадамер та інші філософи знали про значення і важливість мови у нашому житті. Вітгенштайн писав: «...у граматиці мови можна знайти гармонію між думкою і дійсністю».

Хороша новина: дослідження постійно підтверджують, що позитивні розмови із самим собою можуть істотно

14 | Розгреби своє лайно!

поліпшити настрій, підвищити впевненість у собі, продуктивність і багато іншого. Дуже багато іншого. Досліди професора Гарта доводять: такі розмови стають важливою складовою щасливого й успішного життя.

Погана новина в тому, що зворотне твердження також правильне. Негативні діалоги із собою не лише погіршують настрій, а й змушують нас почуватися безпорадними. Через них маленькі проблеми можуть видаватися більшими, а нові труднощі – виникати там, де раніше жодних проблем не було. А ось і термінова новина: ти навіть не уявляєш, наскільки голоси в голові заважають тобі жити.

Пам'ятаючи про все це, з'ясуймо одну річ. Хоча ця книга і про поліпшення життя через мовлення, я НЕ пропоную тобі раптово стати прихильником позитивного мислення чи особистих афірмацій.

Ці теми з більшим чи меншим успіхом заялозили ще до мене, і ми ними точно не займатимемося.

Я не проситиму тебе називати себе тигром, щоб вивільнити твого внутрішнього звіра. По-перше, ти не тигр, а по-друге... ну, розумієш, ти не тигр. Імовірно, для когось це спрацьовує, але в мене занадто шотландський характер для таких речей. Коли мені пропонують робити щось подібне, то неначе силоміць згодовують

відро кленового сиропу зі шматочками минулорічних льодяників. Дякую, але ні, я не голодний.

Вибачте, мої «позитивні» друзі, але нам не по дорозі!
Ця книга створена дати тобі справжнього помічного копняка, який виведе твій потенціал на вищий рівень.

РІЗНИЦЯ МІЖ УСПІХОМ І ПОРАЗКОЮ

«Якщо людські емоції вкорінені у мисленні, то людина може значною мірою керувати своїми почуттями, контролюючи думки – тобто змінивши засвоєні висловлювання (внутрішній монолог), які їй призвели до появи цих почуттів».

Це цитата із Альберта Елліса, одного із батьків-засновників сучасної психології. Елліс виявив, що думки і висловлювання про наш досвід змінюють наше сприйняття цього досвіду. Іншими словами, наші думки ділять ліжко з нашими емоціями.

До того ж Елліс виявив, що часто наше мислення цілковито ірраціональне.

Згадай, скільки разів ти говорив собі: «Який же я дурень», «Я завжди все псую», «Життя скінчене» або ж негативно

16 | Розгреби своє лайно!

описував якусь подію: «Це найгірше, що траплялося у моєму житті».

Підніми руку, якщо занадто бурхливо реагував на речі, які потім виявлялися взагалі не вартими уваги. Гаразд, опусти руку, бо маєш дурнувятий вигляд. Пригадавши ці миті нібито раптових бурхливих реакцій, ти зрозумієш, що їм передував обурений внутрішній монолог у твоїй голові, а потім — БАБАХ! — із гуркотом падала твоя самооцінка.

Ми не завжди говоримо і робимо цілковито раціональні речі, однак це нас не зупиняє! До того ж, ми так і не помічаємо емоційного осаду, який залишає по собі навіть злегка негативний внутрішній монолог.

Бачиш, ідеться не лише про якісь драматичні розмови із самим собою. Іноді внутрішній монолог дуже делікатний, але не менш виснажливий. Працюючи над чимось, ти можеш думати: *«Це так важко. Що як я не встигну закінчити вчасно?»* або хвилюватися через різні перспективи «облажатися», які тривожать і непокоять тебе. Іноді негативний внутрішній монолог призводить до гніву, суму або розчарування, які виявляються у різних, начебто не пов'язаних між собою ситуаціях.

Такі розмови із собою не полегшують тобі життя. Чим більше ти повторюватимеш собі, як складно щось робити, тим складнішою здаватиметься справа. На жаль, ми постійно слухаємо нескінченний потік наших автоматичних думок, і так звикли до критичного голосу у власній голові, що часто не розуміємо, наскільки негативні думки щомиті впливають на наш настрій і поведінку. Саме через думки ми в результаті ми робимо – або не робимо – речі, яких хоче від нас раціональний розум.

Простий приклад: задумайся на хвилинку про щоденні справи, які тебе найбільше лякають, оскільки у своїй голові ти перебільшив їхню жахливість. Іноді ми уникаємо простих речей, як-от складання випраної білизни чи розвантаження посудомийки. Насправді вони потребують зовсім небагато часу і зусиль. Та коли такі маленькі нав'язливі речі накопичуються і накладаються на великі й істотні проблеми, ти дуже легко зламаєшся під їхнім тягарем, приголомшлений і виснажений життям.

Чому ми «опираємося» певним життєвим явищам? Річ у тім, що такі завдання штовхають нас на внутрішню розмову, оброслу купою негативних уявлень. Тільки поглянь на штуки, які «гальмують» у твоєму житті – і зрозумієш, про що я. Тебе зупиняє внутрішній монолог!

ЯК МОВЛЕННЯ ЗМІНЮЄ НАШЕ ЖИТТЯ

Мовлення впливає на нас не лише, коли ми відкриваємо рота. Воно просочується у підсвідомість та засвоюється, змінюючи наші думки і поведінку у довгостроковій перспективі.

Розмови із собою та з іншими щоденно формують наше уявлення про життя, яке безпосередньо впливає на нашу поведінку тут і зараз. Ігноруй власні уявлення на свій страх і ризик! Або ще гірше: плекай ілюзію, буцімто в тебе немає вкорінених уявлень!

Якщо ти вряди-годи говори́тимеш про «несправедливість» життя, то й діяти почнеш згідно із таким переконанням, вбачаючи образи там, де їх не було. Вирішив, що нічого не досягнеш? Як показали дослідження, через це ти менш старанно працюватимеш, і згубне уявлення швидко втілиться у твою дійсність.

І навпаки: вважаючи, що до успіху рукою подати, людина не лише гаруватиме як віл, але й почуватиметься енергійною і сповненою життєвої сили, спираючись на своє бачення успіху. Звісно, віра у власний успіх — лише одна, хоча й важлива складова. Можна досягти багатьох визначних речей і без неї, але шлях буде дещо тернистішим!

Якщо ти хвилюєшся, що тобі бракує такої віри, —
ЧИТАЙ ДАЛІ!

Філософ-стоїк Марк Аврелій, який згодом став римським імператором, говорив: «Існує правило, про яке слід пам'ятати у майбутньому, коли щось спокушатиме тебе поринути у гіркі жалі. Не кажи «Мене спіткало лихо». Кажи: «Гідно витримати це випробування — велике щастя».

Нам цілком до снаги визначати, як думати і говорити про наші проблеми. Вони можуть дошкуляти або ставати опорою, стримувати нас або підносити до небес.

Філософи-стоїки, зокрема й Аврелій, вважали, що події зовнішнього світу взагалі не владні над нами. Ми створюємо власну реальність завдяки своєму розуму.

«Позбудься відчуття, що тебе образили, — зникне і сама образа».

Поміркуй трохи над цим твердженням.

Наскільки ти готовий прийняти, що твоє життя стало таким не через тягар обставин чи становища, а через вантаж розмов із самим собою, який тягне тебе на дно? Що твої думки про можливе і неможливе набагато більше залежать від якоїсь підсвідомої реакції, аніж від реальності самого життя?!