Улучшите свой взгляд на ситуацию с помощью когнитивной переоценки.

Все время от времени страдают от эмоциональных проблем. Бывают моменты, когда мы чувствуем неприятные эмоции сильнее, чем обычно, от ощущения депрессии до чрезмерной тревожности. В некоторой степени это только часть человеческих переживаний. Пока у нас есть мозг, мы будем испытывать различные степени разнообразных чувств. Отрицательные эмоции могут сигнализировать о чем-то важном для нас, или что мы беспокоимся о чем-то. Какой бы неприятной ни была эмоциональная боль, она играет важную роль в нашей жизни. Однако, когда эмоции становятся особенно сильными, они могут стать проблемой. Печаль может превратиться в депрессию. Тревога может спровоцировать панику. Сильный гнев может привести к болезненным чувствам, если мы позволим ему руководить нашим поведением. Весьма важным может быть наличие способов снижения интенсивности проявлений сильных эмоций, чтобы они не подавляли нас и не сами не подталкивали нас к определенным действиям.

Возможно, вы замечали, что ваше мышление становится одномерным, когда вы находитесь в эпицентре одного из подобных интенсивных эмоциональных состояний. Сильная грусть отгоняет все мысли, которые не вызывают ильную печаль. То же самое относится и к другим эмоциям. Когда мы злимся, и наши мысли становятся злыми, а когда испуганы, то они становятся пугающими и т.д. Это приводит к определенному зашоренному восприятию, в котором нам приходят на ум только мысли, которые в конечном итоге только подливают больше масла в огонь наших эмоций. Возможно, вы можете обнаружить, что оказались в цикле, где мысли спровоцировали эмоции, которые повлияли на ваши мысли, которые вызывали эмоции, и так далее. Эта петля отрицательной обратной связи частично несет ответственность за

хронические эмоциональные расстройства, а в менее серьезных случаях может действительно испортить вам день. В такие моменты становится очень важно иметь возможность вырваться из этого цикла.

Навык, известный как когнитивная переоценка, является одним из действенных способов грамотно вернуть ваши эмоции обратно к исходному уровню (***Барлоу и др., 2011***). Когнитивная переоценка включает в себя распознавание негативного паттерна вашего мышления, и изменение его на более эффективный. Изменение хода ваших мыслей или того, как вы осмысливаете вещи, может, в свою очередь, изменить ход ваших эмоций, опустив шкалу на несколько делений вниз. Если у вас есть ощущение сбалансированности, вам становится проще реагировать на то, что вызвало негативные эмоции, и делать это правильно. Например, представьте, что вы свернули не туда по пути на вечеринку, и в конечном итоге, заблудились, из-за чего вы сильно опоздали. Ваша первая реакция может быть — расстроиться, когда вы, оценивая ситуацию, подумаете: «Эта дорога ужасно сконструирована! Город должен перестроить ее, чтобы иначе регулировать движение». Такая оценка может вас разозлить. Если у вас есть предрасположенность к гневу, ваша злость может выйти из-под контроля, провоцируя ваше раздражение и портя ваш отдых на вечеринке с момента вашего прихода.

Вместо того, чтобы разыгрывать этот неприятный, вероятно, автоматический цикл, уделите минуту, чтобы иначе посмотреть на ваше место в этой ситуации (переоценка). Простое действие: рассмотрение других интерпретаций может помочь ослабить вашу концентрацию на перспективе, связанной с вашей злостью. Кроме того, другие точки зрения на эту ситуацию могут вызвать у вас иные чувства.

Рассмотрим следующие варианты переоценки:

-Я всегда сбиваюсь с пути. Почему я не могу ничего сделать правильно?

-О нет! Если я опоздаю на вечеринку, все будут сердиться на меня, и никто не будет со мной разговаривать.

-У меня в багажнике именинный торт. Теперь на вечеринке всем придется ждать меня, прежде чем они смогут начать, и это печально.

Разные оценки ситуации, очевидно, вызовут разные эмоциональные реакции, хотя на самом деле они ненамного лучше первого ответа. Интересно в них то, что все они содержат хотя бы крупицу □□правды. Ни одна из них не является абсолютно иррациональной. Некоторые из них могут быть немного экстремальными, но не иррациональными. Это важно, поскольку показывает, что обычно не существует единственного способа осмыслить ситуацию. Все они по-своему правильные. Это означает, что можно использовать альтернативную точку зрения, которая более эффективна, чтобы помочь нам чувствовать внутреннее равновесие.

Теперь рассмотрим следующие переоценки:

— Слава Богу, я поболтаю с Элизабет только полчаса. Я едва избежала этого!

— Я снова опаздываю. Вероятно, я могу также наслаждаться пейзажем, пока я в пути.

— Людям, наверное, будет все равно, что я опоздаю.

— Я обычно приезжаю вовремя. Что за случайность!

— Ну, бывает.

Эти оценки также содержат рациональное зерно. Они не просто «результат позитивного мышления», а основанные на реальности варианты переоценки ситуации. Более того, они, вероятно, были бы более полезными, помогая нам не терять голову, пока мы пытаемся найти дорогу на вечеринку. Перебрав эти новые мысли, вы, возможно, все еще слышите старое мнение в своей голове: «Эта дорога ужасно сконструирована! Город должен перестроить

ее, чтобы иначе регулировать движение». Но теперь вы можете добавить к этому некоторые детали, добавить разные точки зрения и мыслить так, чтобы держать свои мысли под контролем. Суть заключается в том, чтобы позволить иным способам осмысления ситуации сосуществовать с более эмоционально провоцирующей оценкой.

В следующий раз, когда вы заметите, что вы попали в один из этих петель обратной связи с эмоции-мысли, рассмотрите несколько когнитивных переоценок ситуации и обратите внимание на то, что происходит с количеством и интенсивностью ваших эмоций. Подумайте: «Какие есть альтернативные объяснения?» «Что на самом деле самое худшее, что может случиться, и переживу ли я это?» «Если бы я был в лучшем настроении, как бы я мог думать об этой ситуации?» Рассмотрение ситуации с нескольких точек зрения улучшает нашу когнитивную гибкость и может помочь нам не поддаться той рефлекторной реакции, которая заставляет нас чувствовать себя отвратительно.

(С) Московченко Денис Владимирович