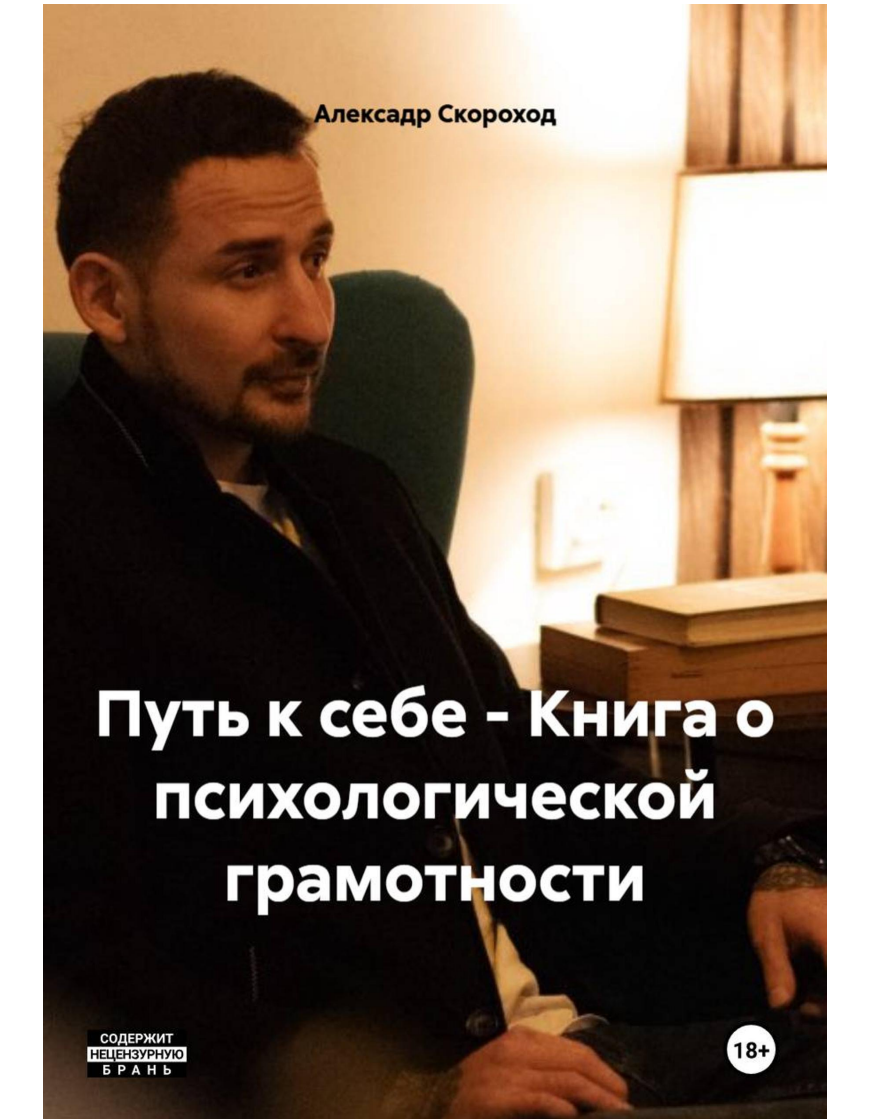




Александр Скороход

Путь к себе - Книга о психологической грамотности

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Александр Скороход

Путь к себе - Книга о психологической грамотности

<https://litres.ru/74067516>

SelfPub; 2026

Аннотация

Всё построено на соотношении человека с самим собой, с людьми и с миром. Если это отношение — негативное, ты начинаешь действовать невыгодно для себя. Испытываешь негативные эмоции, которые толкают на новые невыгодные поступки.

Цикл замыкается. Ты заикливаешься на проблеме.

Но если понять, как устроен этот механизм — его можно разомкнуть.

Именно об этом — вся книга. О том, как увидеть свои автоматические мысли, расшифровать эмоции, обнаружить старые сценарии и начать выбирать себя. Без пафоса, без сложных терминов, с уважением к твоему темпу.

Александр Скороход

Путь к себе - Книга о психологической грамотности

ПУТЬ К СЕБЕ

Книга о психологической грамотности

Главное – сделать первый шаг.

Прошла быстрая мысль, вылезла картинка из одного китайского мультика, который я в детстве видел, – и я начал писать эту книгу. Фраза о важности первого шага чаще всего восходит к древнекитайскому философу Лао-цзы и его труду «Дао дэ цзин» (64-я глава), где сказано: *«Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага»*. Миссия этой книги – донести до людей важность психологической грамотности. Она нам нужна для того, чтобы распознавать свои и чужие скрытые мотивы и глубинные причины поступков, эмоций и убеждений, которые за этим всем стоят.

Это и есть осознанная, «просветлённая» жизнь, меняющая судьбу человека. В сторону повышения качества жизни и свободы – от старых сценариев, навязанных ролей и страха быть собой.

Спойлер книги

Всё построено на соотношении человека с самим собой, с людьми и с миром. Если это отношение – негативное, человек начинает действовать невыгодно по отношению к самому себе.

Вследствие этой «невыгоды» он испытывает негативные эмоции, которые толкают его на новые невыгодные поступки (по крайней мере, в долгосрочной перспективе).

Цикл замыкается.

Человек буквально закичивается на проблеме.

Но если понять, как устроен этот механизм, – его можно разомкнуть. Именно об этом – вся книга.

В первую очередь я хотел бы поднять настроение тебе, мой дорогой читатель. И обратить внимание на наши эмоции. И начну я с позитивных. Важно замечать их (ведь не зря говорят – жизнь замечательна). А ещё важно различать. А ещё лучше – озвучивать.

Назовём это актом благодарности за то, что у нас есть возможность их испытывать.

Любовь Радость

Доброта Счастье Теплота Восторг

Сочувствие Нетерпение

Нежность Ликование

Дружелюбие Оживленность

Блаженство Любопытство

Влюбленность Возбуждение

Доверие Интерес
Очарование Предвкушение
Безопасность Вера
Любовь к себе Надежда
Очарованность Ожидание
Симпатия Забота
Благодарность Увлечение
Уважение Умиротворение
Спокойствие -Восхищение -
Гордость -

Принятие -И сразу сменим колорит на неприятные, но полезные для анализа эмоции. Назовём это звоночками о неверных убеждениях. Увидев этот список, ты уже никогда не скажешь «мне просто плохо». Ты начнёшь искать нюансы – а значит, начнёшь понимать себя.

Грусть Гнев Страх
Грусть Отвращение Страх
Печаль Ярость Отчаяние
Тоска Ненависть Ужас
Скорбь Бешенство Смущение
Сожаление Зависть Оцепенение
Скука Истерика Недоверие
Лень Возмущение Опасение
Жалость Злость Смущение
Отрешенность Досада Тревога
Разочарование Ревность Стыд

Беспомощность Презрение Вина

Обида Растерянность

Безнадежность Негодование Беспокойство

Горе Уязвленность -

Горечь — -

-----Неверные, невыгодные, неправильные убеждения (они же когнитивные искажения) по большей части создаются в детстве.

Суть в том, что мир устроен так, чтобы человек наслаждался им. Как и собой и людьми вокруг, какими бы они ни были. И если у тебя другое отношение – значит, где-то в твоей картине мира случился сбой.

Буквально – неверная настройка, которая когда-то помогла тебе выжить, но теперь мешает жить.

Откуда растут ноги у «невыгодных» убеждений

Представь ребёнка. Мир для него огромен, а он мал. Чтобы не сойти с ума от этого размера, он делает единственное, что может – ищет закономерности.

● Если мама хмурится, когда я громко радуюсь, – значит, радоваться

громко опасно.

● Если папа обращает на меня внимание только когда я болею, – значит,

любовь получают через страдание.

● Если в школе бьют за то, что я «ботаник», – значит, быть умным стыдно.

Ребёнок не говорит себе: «Мои родители просто устали» или «Дети жестоки, потому что у них самих проблемы». Он говорит: «Что-то не так со мной. И чтобы выжить, я должен быть другим».

Так рождаются глубинные убеждения – правила, которые мы тащим во взрослую жизнь, даже когда они уже не работают.

Та самая «невыгодность»

Помнишь наш цикл?

Если у тебя в голове сидит правило *«Я должен быть идеальным, иначе меня отвергнут»* (невыгодное убеждение), то:

● В отношениях ты будешь замалчивать обиды, чтобы не выглядеть

«плохим».

→ Итог: обиды копятся, ты взрываешься, тебя бросают.

→ Твоя мысль: «Ну вот, опять меня отвергли. Я же старался быть удобным».

→ Цикл замкнулся.

● На работе ты будешь брать лишние задачи, чтобы доказать свою ценность.

→ Итог: выгорание, злость на начальника, который «не ценит». → Мысль: «Я так стараюсь, а им всё мало». → Цикл замкнулся.

● С собой ты будешь требовать от себя невозможного.

→ Итог: хроническая усталость, чувство вины за любой отдых. → Мысль: «Я ленивый, надо ещё больше стараться».
→ Цикл замкнулся.

Видишь? Убеждение одно, а сценариев – десятки. И во всех ты действуешь невыгодно для себя, хотя искренне веришь, что спасаешься.

Как разомкнуть цикл?

Для этого и нужна психологическая грамотность. Не чтобы найти виноватого, а чтобы:

1. Увидеть это убеждение («Ага, вот оно – правило, которое я тащу из детства»).
2. Проверить его («Это правда работает сейчас? Или только в моей голове?»).
3. Заменить на то, что приносит реальную пользу. (Как бы подумал мой авторитет или я в хорошем будущем?)

Например, правило *«Я должен быть идеальным»* можно проверить вопросом: *«Где написано, что меня можно любить только без единой ошибки? Кто это придумал? И главное – хочу ли я дальше жить по этому правилу?»*

Часто оказывается, что правило придумано не нами, а кем-то другим – и давно устарело.

Главное, что я хочу донести

Мир устроен так, чтобы мы могли им наслаждаться.

Несмотря на боль, потери и ошибки – наслаждаться. И тело, и психика созданы для этого.

Если ты чувствуешь, что застрял в цикле «невыгодных» мыслей и поступков, – это не потому, что ты «плохой» или «сломанный». Это потому, что когда-то ты научился выживать, но забыл вовремя переучиться жить.

Эта книга – про то, как переучить себя заново. Бережно, без насилия, шаг за шагом. С опорой на науку и с уважением к твоему опыту.

Потому что первый шаг ты уже сделал.

Осталось пройти остальные.

Психологи нужны, чтобы вы вместе – сообща – разобрали свои мысли, чувства и поступки по полочкам.

Вследствие чего придут замечательные события.

1 час работы в паре, где 50% ответственности за результат – на тебе, мой дорогой читатель.

И неделя работы над домашним заданием, которое вы вместе решили выполнять.

Ты можешь и сам. Не скажу, что это простой путь. Но у сложного пути есть одно свойство: он редко бывает скучным.

Однако если работа над собой приносит тебе дикий интерес и восторг, если ты чувствуешь себя учёным на грани открытий и понимаешь, что это тебе по душе, —

то этот сложный путь будет полон приключений.

Просто одни предпочитают идти в одиночку с фонариком, а другие – с проводником, у которого есть карта местности.

И то, и другое – путь.

Вопрос только в том, сколько раз ты готов заблудиться.

Глава 2. О чём молчат эмоции

Ты когда-нибудь ловил себя на мысли: *«Почему я вообще так разозлился? Из-за такой ерунды!»* Или: *«Откуда эта тоска, вроде бы всё нормально?»*

Я ловил. Тысячу раз.

И каждый раз думал: *«Что-то со мной не так»*. Потому что «нормальные» люди не бесятся из-за мелочей. «Нормальные» люди не впадают в уныние без причины. А раз у меня это есть – значит, я какой-то не такой.

Знакомый ход мысли?

Так вот, спойлер: с тобой всё так. Просто твои эмоции – это не враги, а сигнальная система. Как лампочка на приборной панели машины.

Представь: ты едешь, и вдруг загорается красный значок. Что ты делаешь? Выбиваешь лампочку кулаком, чтобы не мозолила глаза? Или всё-таки останавливаешься и смотришь, что случилось?

С эмоциями мы чаще поступаем по первому варианту. Нам не нравится злость – мы её подавляем. Страх – прячем. Грусть – заедаем или запиваем. А лампочка не гаснет. Она просто начинает мигать по-другому. Головной болью. Бессонницей. Чувством, что жизнь проходит мимо.

В предыдущей главе я говорил про три отношения: с собой, с людьми и с миром. Так вот, эмоции – это стрелка ком-

паса, которая показывает, в каком из этих отношений сейчас сбой.

- Злость – это про то, что нарушены твои границы.

- Страх – про то, что ты столкнулся с неизвестностью или угрозой.

- Грусть – про то, что ты потерял что-то важное.

- Вина – про то, что ты поступил не в соответствии со своими ценностями.

Понимаешь? Это не «плохие» эмоции. Это данные. И если научиться их читать, они расскажут о тебе больше, чем любой психолог на первой сессии.

Но есть нюанс.

Чтобы читать эти данные, нужно уметь различать оттенки. Не «*мне плохо*», а «*мне тревожно*». Не «*я злой*», а «*меня бесит, когда со мной так разговаривают*». Не «*всё надоело*», а «*я выгорел и нуждаюсь в отдыхе*».

Поэтому в начале книги я и разложил эмоции по полочкам. Позитивные – чтобы ты знал, что ищешь. Неприятные, но полезные – чтобы понимал, на что обращать внимание.

Посмотри ещё раз на список «неприятных». Там есть грусть, гнев, страх, отвращение. Но есть и смущение, зависть, ревность, чувство вины. Это не просто слова. Это твоя навигационная система.

Игнорировать её – значит ехать с закрытыми глазами. Прислушиваться – значит видеть дорогу.

А разбираться с этим вместе с тем, кто понимает, как устроена карта, – значит экономить годы жизни, которые можно было бы потратить на блуждания в потёмках.

Помнишь метафору с фонариком и проводником?

Так вот, эта глава – про то, как научиться читать показания своего компаса. Даже если ты решил идти сам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.