

Вступ

Я сиджу в своєму кабінеті навпроти молодої жінки. Вона спокійна, її руки не схрещені, а плавно рухаються в такт розмові. Разюча зміна, порівняно з нашим першим заняттям, коли вона була дуже напружена й схвильована. При цьому в нас було не більше десятка зустрічей. Вона дивиться мені в очі та з усмішкою каже: «Знаєте що? Я розумію, що буде важко, але впевнена, що все зможу».

На мої очі навертаються сльози, і я ковтаю клубок у горлі. Кожен м'яз мого обличчя розпливається в усмішці. Вона відчула, що щось змінилось. Як і я. Коли вона вперше прийшла сюди, то боялась усього навколо. Через тотальну невпевненість вона тремтіла від кожного виклику, який кидало їй життя. Їй не потрібні були роки терапії, щоб копірситись у перипетіях дитинства. У цьому разі в мене була роль вихователя, наставника. Я пояснила їй, що в таких ситуаціях кажуть вчені та що допомагає іншим людям. Коли вона опанувала ці концепції, почалися метаморфози. Вона відчула, що надія є, повірила у власні сили. Вона навчилася по-новому давати раду складним ситуаціям. І щоразу її впевненість у собі зростала.

Коли ми ще раз проговорили все, що їй треба пам'ятати на наступний тиждень, вона кивнула, подивилась на мене і спитала: «Чому мені раніше ніхто цього не казав?»

Я не можу викинути ці слова з голови. Вона не перша й не остання, хто мені це сказав. Я чую це знову й знову. До мене на прийом постійно приходять люди, переконані, що їхні емоційні страждання — наслідок розладів у їхньому мозку та особистості. Вони не вірять, що здатні щось із цим вдіяти. І хоч декому дійсно потрібна тривала глибинна терапія, все ж багатьом достатньо просто пояснити, як працює їхній розум і тіло. Пояснити, як щодня керувати своїм психологічним станом.

Я завжди знала, що річ не в мені, а саме в знаннях, якими я з ними ділилась. І люди не мусять платити, щоб прийти подивитись на мене та дізнатись, як влаштована їхня свідомість. Навколо безліч інформації. Втім, треба знати, що саме шукати в цьому морі.

Я почала набридати своєму бідолашному чоловіку, постійно кажучи, що треба щось міняти. «Гаразд, уперед, — сказав він. — Виклади кілька відео на *YouTube* абощо».

Так ми й зробили. Почали разом публікувати відео, в яких розповідали про психологічне здоров'я людини. Виявилось, що не лише мені хотілось про це говорити. Не встигла я озирнутись, як уже щодня записувала відео для мільйонів своїх підписників у соцмережах. Але платформи, на яких я могла звернутись до людей, надають перевагу коротким відеороликам. У мене величезна колекція відео тривалістю не більш як 60 секунд.

Так, мені вдалося привернути увагу, поділитися своїми ідеями та змусити людей замислитись про власне психологічне здоров'я, але я хочу зробити наступний крок. Коли записуєш коротеньке відео, доводиться багато чого лишати за кадром. Я упускаю безліч деталей. Ось у чому річ. У деталях. У тонкощах, які я можу пояснити на сеансі та покроково навчити ними користуватися.

Інструменти, про які йдеться в цій книжці, переважно мають не терапевтичну природу. Це життєві навички. Засоби, здатні допомогти кожному подолати важкі часи на шляху до процвітання.

У цій книжці я говоритиму про те, чого навчилась як психолог, та зберу до купи найцінніші знання й практики, з якими я зустрічалась. Знання, що змінили моє життя та життя людей, з якими я працювала. Ви навчитесь правильно трактувати свої емоції та давати їм раду.

Коли людина хоч трішки розуміє, як влаштована її свідомість, і знає, що робити з емоціями, вона стає витривалішою та починає рости.

- Вступ

Після першого сеансу психотерапії люди часто просять дати їм практичну пораду, з якою вони підуть додому й почнуть боротися зі своїми проблемами. Тож у цій книжці ми говоритимемо не про ваше дитинство й не про те, через що ви опинились у скрутному становищі. На цю тему вистачає інших чудових робіт. Перш ніж очікувати, що людина почне заліковувати старі травми, треба озброїти її інструментами, які допоможуть безпечно долати емоційні катаклізми. Дуже важливо знати, яким чином ви можете впливати на свої почуття та підтримувати здоровий психологічний стан.

Ось про що ця книжка.

Це не терапія. Як і книжка про підтримку власного фізичного здоров'я — не медицина. Це набір інструментів, кожен з яких годиться для того чи іншого виду роботи. Неможливо навчитися користуватись ними всіма одночасно, тож не слід і намагатись. Оберіть розділ, що стосується саме тих проблем, з якими ви зіткнулись, і спробуйте застосувати на практиці те, про що в ньому йдеться. Потрібен час, щоб навчитись ефективно використовувати кожен метод, тож не здавайтесь, не облишайте спроби. Одним-єдиним інструментом дім не збудуєш. Кожне завдання вимагає особливого підходу. І, хай якими би вправними ви були, деякі перепони просто набагато складніші за інші.

Як на мене, робота над психологічним здоров'ям не відрізняється від роботи над фізичним. Якщо перемістити здоров'я на цифрову шкалу з нулем посередині (не погано, але й не добре), від'ємні числа сигналізуватимуть про проблему, а додатні — свідчатимуть, що все гаразд. В останні кілька десятиліть стало прийнятним і навіть модним зміцнювати фізичне здоров'я за допомогою харчування та вправ. Але лише нещодавно стало прийнятним відкрито працювати над своїм психологічним здоров'ям. Тож не треба чекати, коли ви почнете страждати, щоб розгорнути цю книжку, адже цілком нормально заздалегідь робити

себе сильнішими. Навіть якщо зараз із вами все гаразд. Коли ви правильно харчуєтесь і регулярно займаєтеся спортом, то розумієте, що в такий спосіб ваше тіло краще боротиметься з інфекціями та швидше загоюватиме травми. Те саме стосується і психологічного здоров'я. Що більше ми працюємо над собою тоді, коли нам добре, то легше приймаємо життєві виклики, коли вони перед нами постають.

Якщо ви знайдете на цих сторінках корисні інструменти і почнете вміло користуватися ними у складні періоди, не зупиняйтесь, навіть коли все почне налагоджуватись. Навіть коли ви добре почуваетесь і думаєте, що ці методи вам не потрібні, вони лишаються поживними елементами для вашої свідомості. Це ніби платити іпотеку замість ренти. Ви інвестуєте в своє майбутнє здоров'я.

Речі, про які йтиметься в цій книжці, мають солідну дослідницьку доказову базу. Але мене цікавить не лише це. Я знаю, що вони вам допоможуть, бо неодноразово бачила, як вони діють на людей. Надія є. Маючи підказки та певний рівень самосвідомості, проблеми можна перетворити на силу.

Коли ви починаєте ділитися ідеями в соцмережах чи писати книжки з порадами, більшість людей вважають, що у вас усе ідеально. Я безліч разів бачила, як автори таких книжок підкріплюють це враження. Вони вважають, що мають виглядати так, ніби удари життя не лишають на них синців і шрамів. Вони переконують, що в їхніх роботах є відповіді абсолютно на всі питання. Дозвольте трішки розвіяти цей міф.

Я психолог. Це означає, що я прочитала багато фахових досліджень і навчилася застосовувати їх, аби допомагати іншим змінювати життя на краще. Але я ще й людина. Навіть якщо ви чогось навчилися, це не означає, що світ буде до вас поблажливим. Інструменти, про які я розповідаю, допомагають триматись курсу, ухилитись від ударів і зводитись на ноги, коли ви падаєте. Вони не гарантують, що ви ніколи не загубитесь на своєму шляху. Вони просто підказують, що ви збилися зі стежки, та спрямовують

- Вступ

вас назад у правильне русло. Ця книжка не ключ до позбавлення будь-яких проблем у житті. Але це чудовий набір практик, що допомагають мені та багатьом іншим людям знаходити вихід зі складних ситуацій.

Подорож триває...

Я не гуру, який має відповіді на всі питання Всесвіту. Ця книжка — щось середнє між щоденником та інструкцією. Певною мірою, я завжди шукала способів скласти всі частини пазлу нашого існування до купи. Тож я розповідаю, на що зуміла перетворити години читання, написання та спілкування з людьми на своїх сеансах. Я прагну зрозуміти, що означає бути людиною і що допомагає нам, поки ми тут. Моя подорож триває. Я продовжую вчитись, мене досі вражають люди, яких я зустрічаю. Вчені постійно ставлять нові питання й знаходять нові відповіді. Тож я пропоную вам добірку найважливіших речей, які я *наразі* засвоїла. Речей, що допомагають мені та людям, з якими я займаюсь.

Отже, ця книжка не гарантує, що ви проведете решту життя з усмішкою на обличчі. Вона підкаже, якими інструментами скористатись, щоб, коли ви таки всміхатиметесь, це означало, що ви дійсно щось відчуваєте. Вона розповість, як ніколи не припиняти аналізувати свій досвід, шукати власний шлях, заводити правильні звички та розвивати самосвідомість.

Інструменти гарно виглядають у ящику. Але допоможуть вони лише тоді, коли ви їх звідти дістанете й навчитеся ними користуватись. Потрібна регулярна практика. Якщо зараз ви не влучили молотком по цвяху, спробуйте ще. Я й сама постійно так роблю. Я пишу лише про ті методи та навички, які виявилися корисними і для мене, і для людей, з якими я працюю. Як для вас, так і для мене ця книжка — ресурс. Я завжди звертатимусь до неї, коли відчуватиму таку потребу. Мені б хотілось, щоб і ви так робили. Щоб ця робота стала для вас набором корисних інструментів.

Частина 1

ПРО
ТЕМНІ
МІСЦЯ

Розділ 1

ЯК ПОЯСНИТИ СВІЙ ПОГАНИЙ НАСТРІЙ

У всіх бувають кепські дні.

Геть у всіх.

Але ми відрізняємось за тим, наскільки ці дні регулярні й наскільки поганий у нас буває настрій.

За роки роботи психологом я усвідомила, наскільки часто люди страждають від пригніченого настрою і нікому про це не кажуть. Їхні рідні та друзі про це й не здогадуються. Люди приховують це, відмахуються від своїх почуттів, прагнучи виправдати очікування оточуючих. Іноді вони приходять на терапію після багатьох років такої боротьби.

Вони думають, що чогось не розуміють. Вони порівнюють себе з тими, у кого, як здається, завжди все гаразд. З тими, хто постійно всміхається та випромінює енергію.

Вони переконані, що ті люди просто такими народилися, а щастя — це така характерна риса особистості. Вона у вас або є, або її немає.

Коли ми вважаємо, що поганий настрій — це збій у роботі мозку, то не віримо, що можемо на це вплинути, і починаємо все приховувати. Ми живемо день за днем, виконуємо необхідні функції, посміхаємось правильним людям, але при цьому постійно чуваємося порожніми, ніби щось тягне нас на дно. Ми не насолоджуємось життям так, як, нібито, повинні.

Зверніть увагу на температуру свого тіла. Можливо, вам абсолютно комфортно. Можливо, спекотно чи холодно. Звісно, це може бути пов'язано з інфекцією чи хворобою. Але також це може бути наслідком впливу навколишніх чинників. Може, ви забули куртку, яка мала б захищати вас від холоду. Може, небо сховалось за хмарами й пішов дощ. Можливо, ви голодні чи хочете пити. Коли ви наздоганяєте автобус, то, мабуть, помічаєте, що вам стає спекотно. Температуру нашого тіла визначає середовище. Як внутрішнє, так і зовнішнє. І ми здатні на неї впливати. Це стосується і настрою. Його визначають різні чинники внутрішнього та зовнішнього світу. І якщо ми усвідомлюємо, що саме на нас впливає, то можемо посприяти бажаним змінам. Іноді треба просто побігти за тим автобусом. Іноді річ у чомусь геть іншому.

Науковці й терапевти переконані: люди мають більше влади над власними емоціями, ніж вважають.

Отже, треба працювати над власним добробутом і брати емоційне здоров'я в свої руки. Наш настрій не константа. Він не визначає наше єство. Це просто відчуття.

Це не означає, що можна повністю викоринити поганий настрій чи депресію. У житті завжди будуть труднощі, біль та втрати. Вони завжди відбиватимуться на психологічному та фізичному здоров'ї. Але ми можемо зібрати набір інструментів, які нам допоможуть. І що частіше ми тренуватимемось ці інструменти використовувати, то вправнішими ставатимемо. Тож, коли життя підкидатиме нам проблеми, що нищитимуть наш настрій, у нас буде чим відповісти.

Концепції та вміння, про які я говорю, згодяться кожному. За даними досліджень, вони допомагають долати навіть депресію. При цьому, це не препарат, на який потрібен рецепт. Це просто життєві навички. Інструменти, які можна застосовувати впродовж усього життя, залежно від вашого стану. Втім, людям, що страждають на тяжкі психологічні розлади, краще цього вчитись під наглядом фахівця.

Як виникають почуття

Сон — це блаженство. Але ось у вухах уже лунає огидний сигнал будильника. Він надто голосний, та й цю мелодію я ненавиджу. Він завдає удару, до якого я не готова. Я натискаю кнопку «дрімати» й знову лягаю. Голова болить, я роздратована. Знову тисну «дрімати». Якщо ми зараз не встанемо, діти спізняться до школи. А мені ще треба підготуватися до зустрічі. Я заплющую очі й ніби бачу перед собою перелік справ, що лежить на столі в кабінеті. Страх. Роздратування. Виснаження. Я нічого не хочу сьогодні робити.

Це поганий настрій? Усе це йде з мого мозку? Чому я прокинулась у такому стані? Нумо поміркуємо. Вчора я допізна працювала. Коли таки доповзла до ліжка, то була вже надто втомлена, щоб сходити вниз і взяти склянку води. Потім, посеред ночі, двічі прокидалася дитина. Я не виспалась, до того ж маю невеличке зневоднення. Гучний сигнал розбудив мене, коли я була у фазі глибокого сну, спровокувавши викид порції гормонів стресу. Серце закалатало, це було неприємно.

Кожен із цих сигналів надсилає в мій мозок інформацію. Щось негаразд. Отже, мозок починає шукати причини. І знаходить. Таким чином, фізичний дискомфорт у вигляді недосипу та зневоднення трансформувався в поганий настрій.

Звісно, справа може бути не лише в зневодненні, але, коли ми говоримо про настрій, варто пам'ятати, що не всі біди криються в голові. Адже існують і такі чинники, як стан організму, особисті стосунки, ваше минуле й теперішнє, рівень та спосіб життя. Важливо все, що ви робите й чого не робите. Важливе харчування, ваші думки, дії, спогади. Настрій — це компетенція не лише мозку.

Ваш мозок безперервно працює, щоб завжди розуміти, що відбувається. Але кількість джерел інформації у нього обмежена. Він отримує її з вашого тіла (серцебиття, дихання, тиск, гормони). Він отримує її від органів чуття (зір, слух, дотик, смак

і запах). Він отримує її з ваших вчинків і думок. Потім він складає шматочки головоломки до купи, пригадує, коли ви раніше так почувалися, і вирішує, що з вами відбувається. Іноді цей висновок виявляється у вигляді емоції чи настрою. Своєю чергою, наша реакція на цю емоцію передає зворотний сигнал тілу та свідомості, котрі вирішують, що робити далі. Тож, коли йдеться про зміну настрою, все залежить від багатьох складників.

Двосторонній рух

Багато книжок із саморозвитку кажуть, що потрібно правильно налаштувати свій світогляд. «Ваші думки визначають ваші почуття». Але вони упускають важливий нюанс. Цей зв'язок працює в двох напрямках. Ваші почуття також формують думки в голові. Вони роблять вас вразливими перед думками негативного та самокритичного характеру. Навіть якщо ми розуміємо, що наші думки нам шкодять, надзвичайно складно мислити інакше, коли ми пригнічені. Ще важче дотримуватись правила «позитивного мислення», про яке постійно говорять у соцмережах. Наявність негативних думок не означає, що вони з'явилися першими й зіпсували вам настрій. Тож зміна мислення не може бути єдиною відповіддю на все.

Думки не складають повну картину. Все, що ми робимо й не робимо, теж впливає на настрій. Коли ви засмучені, єдине ваше бажання — сховатись. Вам не хочеться робити того, що ви зазвичай любите, тож ви цього й не робите. Але, коли ви відмовляєтесь від цих речей надовго, вам стає ще гірше. Цю петлю може створювати й наш фізичний стан. Скажімо, у вас кілька тижнів не було часу займатися спортом. Ви втомлені й пригнічені, тож тренування — останнє, чого вам хочеться. А що довше ви уникаєте тренувань, то більш млявими стаєте. Коли вам бракує енергії, малоймовірно, що ви будете займатись, і настрій псується. Отже, через поганий настрій, ви робите те, від чого він стає ще гіршим.

Розділ 1 • Як пояснити свій поганий настрій



Рисунок 1: Низхідна спіраль поганого настрою. Як кілька днів кепського настрою можуть перерости в депресію. Розірвати це коло легше, якщо вчасно виявити процес і вжити заходів.

Ми легко втрапляємо в цю пастку, бо різні аспекти нашого існування впливають один на одного. Однак із цього глухого кута є вихід.

Усі ці чинники формують наше світосприйняття. Але думки, фізичні відчуття, емоції та дії не існують окремо. Ми відчуваємо їх комплексно. Це ніби кілька сплечених до купи прутиків. Складно розібрати, де який. Саме тому треба вчитись розділяти їх. Якщо ви це вмієте, то зможете визначити, що саме треба змінити. На наступному рисунку запропонована проста інструкція, що допоможе вам із цим.

Розібравши мозаїку на фрагменти, ви побачите не лише що вас гальмує, а й що вам допоможе.

Більшість людей приходять на сеанси, знаючи, що хочуть почуватись інакше. Їх мучать неприємні (іноді болісні) емоції, від яких вони втомилися. Їм бракує позитивних відчуттів (радості, захвату). Неможливо натиснути кнопку й миттєво отримати заряд таких емоцій на день.

Але ж ми знаємо, що почуття безпосередньо пов'язані зі станом нашого тіла, думками та вчинками. І на ці елементи нашого існування ми здатні вплинути. Ми можемо використати безперервний зв'язок між мозком, тілом і довкіллям.

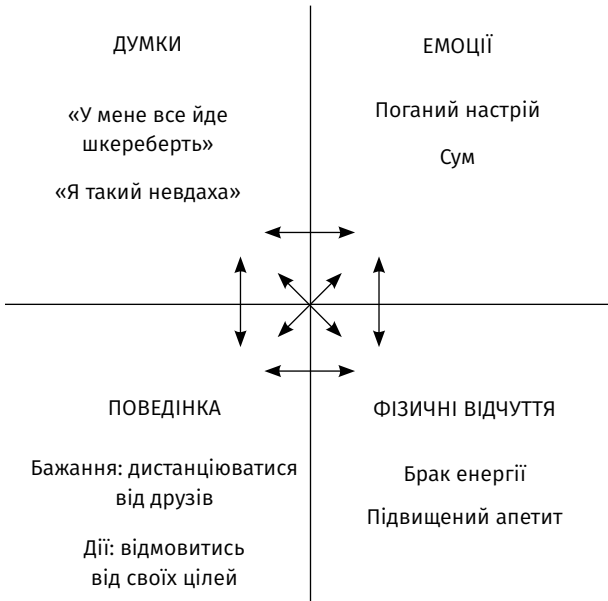


Рисунок 2: Якщо я довго триматимусь за негативні думки, дуже ймовірно, що у мене зіпсується настрій. А через кепський настрій у мене з'явиться ще більше негативних думок. Ось як ми застрягаємо в петлі поганого настрою. Однак це також підказує вихід.

З чого почати

Дуже важливо усвідомити кожен аспект нашого існування. Власне, треба просто їх помітити. Усвідомлення починається з переосмислення. Потрібно подумки знову прожити свій день та обрати моменти, які слід детально розглянути. За умови регулярної практики ви навчитесь миттєво їх помічати. Ось де з'являється нагода щось змінити.

Під час сеансів я прошу засмучених людей спробувати визначити, в якій саме частині тіла локалізується цей кепський настрій. Нерідко вони кажуть, що просто втомлені, мляві, не мають апетиту. Іноді помічають, що, коли вони пригнічені, в них виникають думки на зразок: «Мені нічого не хочеться робити. Я такий ледачий. У мене ніколи нічого не вийде. Невдаха». Інколи їм хочеться замкнутись на роботі в туалеті й гортати сторінки соцмереж.

Коли встановите, що відбувається у вашому тілі та мозку, можна буде розширити горизонт усвідомлення на своє оточення та стосунки. Треба визначити, як вони впливають на ваш стан і поведінку. Не поспішайте, зважайте на деталі. *Що я думаю, коли так почуваюсь? Як ці почуття впливають на моє тіло? Що я робив за кілька днів чи годин до того, як з'явилося це почуття? Це емоції чи просто фізичний дискомфорт?* Таких питань дуже багато. Іноді відповіді на них очевидні. Іноді здається, що дуже складні. Це нормально. Продовжуйте аналізувати та все записувати. Так ви згодом зрозумієте, від чого вам стає гірше, а від чого — краще.

НАБІР ІНСТРУМЕНТІВ: Пригадайте, що могло стати причиною вашого поганого настрою

Користуючись рисунком 2, тренуйтеся виокремлювати різні аспекти свого світосприйняття, як позитивні, так і негативні. Наприкінці книжки ви побачите відповідну форму, яку зможете самостійно заповнити. Знайдіть 10 хвилин вільного часу й виділіть

фрагмент свого дня, який варто проаналізувати. Деякі секції буде складніше заповнити, ніж інші.

Ця вправа навчить вас швидко помічати зв'язок між різними площинами вашого світосприйняття.

СПРОБУЙТЕ ЦЕ: Заповнюючи форму, можете скористатися підказками. Або ж спробуйте за допомогою них вести щоденник.

- Що відбувалося перед тим моментом, який ви аналізуєте?
- Що відбувалося безпосередньо перед тим, як ви помітили нове почуття?
- Що ви тоді подумали?
- На чому ви тоді зосередились?
- Які емоції ви переживали?
- У якій саме частині тіла ви їх відчували?
- Які інші фізичні відчуття ви помітили?
- Які бажання у вас виникли?
- Чи ви піддалися їм?
- Якщо ні, що ви зробили натомість?
- Як ваші дії вплинули на емоції?
- Як ваші дії вплинули на думки та ставлення до ситуації?

Підсумок розділу

- Перепади настрою — це нормально. Ніхто не буває завжди щасливий. Але й коритись поганому настрою не слід. На нього можна вплинути.
- Поганий настрій частіше свідчить про певні незадоволені потреби, а не про збій у роботі мозку.

Розділ 1 • Як пояснити свій поганий настрій

- Кожну мить нашого життя можна розділити на кілька аспектів, що формують світосприйняття.
- Усі ці аспекти впливають один на одного. Людина може потрапити в низхідну спіраль поганого настрою і навіть дійти до депресії.
- Наші емоції формуються різними чинниками, на які ми можемо вплинути.
- Ми не можемо за бажанням вмикати ті чи інші емоції, але можемо змінити свої почуття за допомогою того, що здатні контролювати.
- Схема на рисунку 2 навчить вас розуміти, що впливає на настрій.