

Почувайся добре. Нова терапія настрою
Девід Д. Бернс

Почувається невдахою? Новий день приносить лише нові неприємності та безвихідь? Хочеться втекти від проблем? Усі ці почуття – передвісники депресії. Однак – не панікувати! Вони так і залишаться передвісниками, якщо ви скористаєтеся методикою лікаря Девіда Бернса – суперфахівця з когнітивно-поведінкової терапії. Він не дає депресії жодних шансів!

У форматі PDF A4 збережений видавничий макет.

Девід Д. Бернс

Почувайся добре. Нова терапія настрою

© David D. Burns, M. D., 1980, 1999

© freepik.com, обкладинка, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2020

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2020

* * *

Цю книжку присвячую докторові медицини Аарону Т. Беку, захоплюючись його знаннями та сміливістю і дякуючи за терплячість, відданість та здатність до співпереживання

Передмова

Я радію з того, що Девід Бернс відкрив широкому загалу підхід до зміни настрою, який дуже зацікавив і схвилював фахівців із психічного здоров'я. У Пенсільванському університеті доктор Бернс багато років вивчав причини та методи лікування депресії і зрозуміло продемонстрував, що самодопомога становить основний складник професійної терапії. Пропонована книжка – важливе видання для тих, хто хоче здобути першорядні знання, щоб зрозуміти свій настрій та опанувати його.

Кілька слів про розвиток когнітивної терапії можуть зацікавити читачів цієї книжки. Невдовзі після початку професійної кар'єри я, сповнений запалу теоретик і практик традиційної психоаналітичної психіатрії, вирішив емпірично обґрунтувати фрейдівську теорію лікування депресії. Мое обґрунтування виявилось розпливчастим, однак дані, отримані в цих пошуках, навели на думку про нову теорію щодо причин емоційних порушень, яку можна перевірити експериментально. Під час дослідження я виявив, що пацієнт, депресуючи, сприймає себе як «невдачу», як недолугу людину, приречену на розчарування, втрати, приниження й поразки. Дальші студії продемонстрували помітну різницю між самооцінкою депресивної людини, її очікуваннями та прагненнями, з одного боку, і фактичними досягненнями – часто справді дивовижними – з другого. Мій висновок був такий: депресія, мабуть, порушує мислення, тому депресивна особа вкрай негативно сприймає себе, своє оточення й майбутнє. Песимістичні психологічні настанови впливають на її настрій, мотивацію та стосунки з людьми, призводячи до повного спектра психологічних та фізичних симптомів, типових для депресії.

Тепер у нас є чимало наукових даних і багатий клінічний досвід, щоб припустити: людина може навчитися контролювати болісні перепади настрою та самосаботаж, застосовуючи кілька досить простих принципів і методик. Перспективні результати цього дослідження збудили серед психіатрів, психологів та інших фахівців із психічного здоров'я цікавість до когнітивної теорії. Багато авторів визнають наші висновки за важливе досягнення в науковому осмисленні психотерапії та особистісних змін. Теорію емоційних розладів, покладену в основу цієї книжки, активно вивчають у наукових центрах у всьому світі.

Доктор Бернс чітко описує поступ у розумінні депресії. Простою мовою він розповідає про інноваційні та ефективні методи, покликані змінити болісні депресивні настрої та зменшити виснажливу тривогу. Сподіваюсь, читачі цієї книжки зможуть застосувати до своїх проблем принципи та прийоми, сформовані під час нашого спілкування з пацієнтами. Особам із серйознішими емоційними розладами потрібна фахова допомога психіатра, натомість ті, чиї проблеми розв'язати простіше, можуть використати нещодавно розроблені навички «розсудливого» подолання негараздів, які запропонував доктор Бернс. Отже, книжка «Почувайся добре» має стати надзвичайно корисним покроковим посібником для людей, які бажають допомогти собі.

І нарешті, ця книжка відбиває неповторний, самобутній стиль її автора, чиї запал і творча енергія стали особливим даром для пацієнтів та колег.

Аарон Т. Бек, доктор медицини, професор психіатрії Медичної школи Пенсільванського університету

Вступ (виправлене видання, 1999 рік)

Мене вражає зацікавленість когнітивно-поведінковою терапією, яка виникла після першого видання книжки «Почувайся добре» 1980 року. У той час про когнітивну терапію мало хто чув. Відтоді вона здобула визнання серед фахівців і широкого загалу. Власне, когнітивна терапія стала одним із найбільш поширених і досліджуваних різновидів психотерапії у світі.

Звідки така цікавість саме до згаданого напрямку психотерапії? На це є принаймні три причини. По-перше, його основні ідеї не потребують жодної спеціальної підготовки та інтуїтивно зрозумілі. По-друге, численні дослідження підтверджують, що когнітивна терапія може бути дуже корисна для людей, які потерпають від депресії, тривожних розладів і низки інших поширених проблем. Насправді когнітивна терапія не менш дієва, ніж найліпші антидепресанти (як-от «Прозак»). І по-третє, багато успішних книжок, що містять поради із самовдосконалення, зокрема й моя «Почувайся добре», спричинили великий попит на когнітивну терапію як у США, так і в усьому світі.

Перш ніж розповім про деякі дивовижні нові розробки, дозвольте стисло пояснити, що таке когнітивна терапія. «Когніція» – це мислення або сприйняття. Інакше кажучи, ваші когніції – те, як ви думаєте про щось будь-коли, зокрема й зараз. Ці думки автоматично прокручуються у вашій голові й часто справляють надзвичайно сильний вплив на те, як ви почуваєтесь.

Наприклад, зараз у вас, мабуть, є певні думки й почуття щодо цієї книжки. Якщо ви вибрали її, відчуваючи пригнічення та зневіру, то можете міркувати негативно, самокритично: «Я такий невдаха. Що зі мною не так? Мені ніколи не стати кращим. Ця дурнувата книжка із самовдосконалення мені не допоможе. У мене немає проблем із мисленням. Мої негаразди справжні». Якщо гнівається чи дратується, то можете думати: «Цей хлопець, Бернс, – просто шахрай, він лише намагається розбагатіти. Він, либонь, і сам не знає, що верзе». А якщо ви сповнені оптимізму та цікавості, то, мабуть, міркуєте:

«О, цікаво. Я можу дізнатися про щось справді захопливе й корисне». У кожному випадку такі почуття створені вашими думками.

Цей приклад ілюструє важливий принцип, що лежить в основі когнітивної терапії, – ваші почуття впливають із повідомлень, які ви надсилаєте собі. Насправді ваші думки часто набагато дужче стосуються того, як ви почуваетесь, ніж того, що насправді стається у вашому житті.

Ця ідея не нова. Приблизно дві тисячі років тому грецький філософ Епіктет заявив, що людей турбують «не речі, а погляди, якими на них дивимось». У Книзі Приказок Соломонових (23:7) Старого Заповіту ви можете знайти такий уривок: «...бо як у душі своїй він обраховує, такий є»[1 - Переклад Івана Огієнка. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)]. І навіть Шекспір висловив схожу думку, коли написав: «Бо нічого ні доброго, ні злого нема, а наше мислення утворює те чи те» («Гамлет», друга дія, друга сцена)[2 - Переклад Леоніда Гребінки.].

Ця ідея відома з давніх-давен, однак більшість депресивних людей насправді її не усвідомлюють. Відчуваючи пригнічення, ви можете думати, що це через усе погане, що трапляється з вами. Може здаватися, що ви нездара, що вам судилося бути нещасним, бо ви не впоралися з роботою або вам відмовила кохана людина. Ви можете вирішити, що ваше почуття неповноцінності спричинене якоюсь особистою вадою; може, ви переконані, що недостатньо розумні, недостатньо успішні, недостатньо привабливі або талановиті, щоб почуватися щасливим і самореалізованим. Ви можете вважати, що ваші негативні почуття спровоковані травматичним або позбавленим любові дитинством, поганими успадкованими генами чи якимось хімічним або гормональним дисбалансом. Або можете звинувачувати інших, коли засмучуетесь: «Ці паскудні тупі водії вибивають із колії, коли я їду на роботу! Якби не ці придурки, у мене був би ідеальний день!» І майже всі депресивні люди переконані, що постали перед особливою страхіливою правдою про себе та світ і їхні жахливі почуття абсолютно реалістичні та неминучі.

Звісно, у всіх цих думках є суттєве зерно істини: погані речі трапляються й життя часом буває жорстоке до більшості з нас. Багато людей справді зазнають катастрофічних утрат і мають особисті проблеми, що їх просто спустошують. Імовірно, гени, гормони та досвід із дитинства впливають на те, як ми думаємо й відчуваємося. Та й інші люди можуть бути докучливі, жорстокі або надто легковажні. Однак усі ці теорії щодо причин нашого поганого настрою роблять нас жертвами, бо ми вважаємо, що його спричинило щось, на що ми не маємо жодного впливу. Зрештою, ми мало можемо вдіяти з тим, як водії їздять у годину пік або як із нами поводитися в дитинстві, чи вплинути на гени та хімію тіла (хіба що випити пігулку). І навпаки, думки про події ви можете навчитися змінювати, як можете змінити основні цінності та переконання. І часто, учинивши так, ви відчуватимете глибокі та тривалі зміни настрою, світогляду та працездатності. Це і є стисле пояснення того, що таке когнітивна терапія.

Ця теорія дуже проста й може навіть здатися надто примітивною, але не варто її списувати з рахунків як попсову психологію. Думаю, ви з'ясуєте, що когнітивна терапія може виявитися напрочуд корисною, навіть якщо, уперше про неї почувши, сприймаєте її скептично (як це сталося зі мною). Я провів понад тридцять тисяч сеансів когнітивної терапії із сотнями осіб, що потерпали від депресії або тривожних розладів, і досі дивуюсь, який корисний і дієвий цей метод.

Ефективність когнітивної терапії підтверджують багато науковців, які досліджували її результати впродовж останніх двох десятиліть. У нещодавній визначній статті «Психотерапія чи антидепресанти: спростовуємо узвичаєну мудрість за допомогою даних» доктори Девід О. Антонуччіо, Вільям Г. Дантон з Університету Невади та Гурланд Ю. Де Нельскі з Клівлендської клініки розглянули багато найретельніших досліджень депресії, надрукованих у наукових журналах у всьому світі [1]. В аналізованих розвідках порівнювали результати лікування депресії та тривоги за допомогою антидепресантів і психотерапії. Цей огляд охоплював короткострокові та тривалі дослідження з дальшим спостереженням. Автори дійшли кількох неймовірних висновків, що суперечать загальновизнаним поглядам:

- Хоч депресію зазвичай вважають медичною хворобою, дослідження доводять, що генетично спричинені лише приблизно 16 відсотків її випадків. Для багатьох людей вирішальною причиною депресії стає вплив життєвих обставин.
- Пігулки – найпоширеніший метод лікування депресії в США, тож активно шириться думка, популяризована ЗМІ, що саме медикаменти становлять найефективніший спосіб лікування. Однак вона не відповідає результатам численних ретельних досліджень, здійснених упродовж останніх двадцяти років. Ці дослідження доводять, що нові форми психотерапії, особливо когнітивна терапія, можуть бути принаймні так само ефективні, як і пігулки, а для багатьох пацієнтів виявляються куди дієвішими. Це прекрасна новина для тих, хто віддає перевагу немедикаментозному лікуванню через особисті вподобання або проблеми зі здоров'ям. Це також чудова звістка для мільйонів людей, які за багато років лікування антидепресантами не відчували бажаного ефекту, тож досі борються з депресією та тривогою.
- Пацієнти, які вилікували депресію за допомогою психотерапії, мають значно менше рецидивів, ніж ті, хто вживав лише антидепресанти. Це вкрай важливо, бо дедалі помітніше, що в багатьох видужалих депресія згодом повертається, особливо якщо вони вживають лише антидепресанти, не застосовуючи розмовної терапії.

Спираючись на ці дані, доктор Антонуччіо та його співавтори дійшли висновку, що психотерапію не варто вважати «другосортним» методом, а потрібно частіше застосовувати її на початковому етапі лікування депресії. Дослідники також наголошують,

що когнітивна терапія виявилася одним із найефективніших різновидів антидепресивної психотерапії, а може, і найефективнішим.

Звісно, ліки можуть допомогти деяким пацієнтам, навіть здатні врятувати їхнє життя. Ліки можна також поєднувати з психотерапією, щоб досягти найліпшого ефекту, особливо в разі глибокої депресії. Надзвичайно важливо усвідомлювати, що в нас є могутня нова зброя проти депресії і немедикаментозне лікування, зокрема когнітивна терапія, може бути високоефективне.

Останні дослідження доводять, що психотерапія корисна не тільки в лікуванні легких депресій, але й проти тяжких форм захворювання. Ці висновки суперечать загальному переконанню, що розмовна терапія допомагає лише людям із легкими проблемами і, коли у вас серйозна депресія, варто вживати пігулки.

Хоч нам пояснюють, що депресія може стати наслідком дисбалансу хімії мозку, останні статті доводять, що когнітивна поведінкова терапія здатна справді змінити її. У цих дослідженнях доктори Льюїс Р. Бакстер, Джеффри М. Шварц, Кеннет С. Бергман та їхні колеги з Медичної школи Університету Каліфорнії за допомогою позитронно-емісійної томографії (ПЕТ) оцінювали зміни в обміні речовин у мозку двох груп пацієнтів до та після лікування [2]. Одну групу лікували за допомогою когнітивно-поведінкової терапії, не застосовуючи медикаментів, інша натомість отримувала лише антидепресанти.

Цілковитим передбачувано в пацієнтів другої групи, які відчули поліпшення, були помітні зміни хімії мозку. Ці зміни вказували на те, що обмін речовин у мозку сповільнився – інакше кажучи, нерви у певній його ділянці стали більш «розслаблені». Досить несподівано такі самі зміни трапилися в мозку пацієнтів, яких успішно лікували за допомогою когнітивно-поведінкової терапії, хоч вони не вживали медичних препаратів. Однак жодних помітних відмінностей між змінами в мозку пацієнтів обох груп, як і помітної різниці в ефективності цих двох способів лікування, не було. Завдяки таким дослідженням науковці вперше починають замислюватися над тим, що когнітивно-поведінкова терапія – метод, описаний у пропонованій книжці, – може справді допомогти людям, змінюючи хімію й будову людського мозку!

Жодне лікування не може бути панацеєю, однак дослідження доводять, що когнітивна терапія допомагає проти різноманітних розладів, а не лише в разі депресії. Наприклад, у кількох дослідженнях пацієнти з панічними атаками так добре сприйняли когнітивну терапію без жодних медикаментів, що тепер багато фахівців вважають лише її найкращим засобом лікування цього розладу. Когнітивна терапія може допомогти в лікуванні інших форм тривожності (зокрема, хронічного занепокоєння, фобії, obsесивно-компульсивного розладу та посттравматичного стресового розладу), її з певним успіхом використовують проти розладів, наприклад граничного розладу особистості.

Когнітивна терапія набуває популярності в лікуванні багатьох інших розладів. На

Стенфордській психофармакологічній конференції 1998 року мене заінтригував виступ колеги зі Стенфорду, доктора Стюарта Аграса. Доктор Аграс – визнаний фахівець із харчових розладів, зокрема компульсивного переїдання, нервової анорексії та булімії. Він презентував результати нещодавніх численних досліджень, у яких розлади харчової поведінки лікували антидепресантами або психотерапією. Ці дослідження доводять, що когнітивна поведінкова терапія – найефективніший метод лікування харчових розладів, кращий за будь-які відомі препарати й за будь-який інший різновид психотерапії¹.

Ми також починаємо більше дізнаватися про те, як саме працює когнітивна терапія. Одне з важливих відкриттів таке: самодопомога – це ключова умова одужання незалежно від того, отримуєте ви лікування чи ні. У серії з п'яти визначних статей, опублікованих у престижних журналах *Journal of Consulting and Clinical Psychology* та *The Gerontologist*, доктор Форест Скогін та його колеги з Університету Алабами досліджували вплив простого читання хорошої книжки із самодопомоги, як-от «Почувайся добре», не застосовуючи жодної іншої терапії. Цей новий спосіб лікування назвали «бібліотерапія» («читальна терапія»). Дослідники з'ясували, що бібліотерапія з книжкою «Почувайся добре» може бути так само ефективна, як повний курс психотерапії або лікування найдієвішими антидепресантами [3–7]. З огляду на нагальну потребу скоротити видатки на охорону здоров'я це становить особливий інтерес, адже книжка «Почувайся добре» в м'якій обкладинці коштує менше ніж дві пігулки «Прозаку» і, найімовірніше, не має побічних дій!

У нещодавньому дослідженні доктор Скогін та його колега, докторка Крістін Джеймисон, навмання розділили на дві групи вісімдесят пацієнтів, що потребували лікування тяжкого депресивного епізоду. Дослідники видали пацієнтам із першої групи примірники моєї книжки «Почувайся добре» й запропонували прочитати її за чотири тижні. Цю групу назвали Групою невідкладної бібліотерапії. Пацієнтам також видали брошури з незаповненими таблицями для самостійної роботи на випадок, якщо вони забажають виконати деякі вправи, пропонувані в книжці.

Пацієнтам із другої групи повідомили, що їх поставлять у чотиритижневу чергу перед лікуванням. Цю групу назвали Групою відкладеної бібліотерапії, бо її представникам примірники «Почувайся добре» видали лише на другі чотири тижні дослідження. Пацієнти з Групи відкладеної бібліотерапії правили за контрольну групу й мали підтвердити, що будь-які поліпшення стану пацієнтів у Групі невідкладної бібліотерапії сталися не лише з плином часу.

Здійснюючи первинне оцінювання, дослідники визначили стан усіх пацієнтів за допомогою двох тестів на депресію. Першим була шкала А. Бека – тест на самоперевірку, випробуваний часом (його пацієнти виконували самостійно); другим – шкала Гамільтона для оцінювання депресії (його проводили кваліфіковані фахівці з депресії). Як бачимо на рис. 1, під час первинного оцінювання рівень депресії в обох групах не відрізнявся. Також помітно, що в середньому пацієнти з Групи невідкладної бібліотерапії та Групи відкладеної бібліотерапії на первинному оцінюванні набрали двадцять або більше балів за обома

шкалами. Ці показники вказують на те, що рівень депресії в обох групах був такий самий, як і в більшості друкованих досліджень, присвячених антидепресантам або психотерапії. Фактичний рівень за шкалою А. Бека був майже такий, як у приблизно п'ятисот пацієнтів, яких лікували в моїй філадельфійській клініці наприкінці 1980-х років.

Рис. 1. Пацієнти з Групи невідкладної бібліотерапії (верхня діаграма) отримали примірники «Почувайся добре» під час первинного оцінювання. Пацієнти з Групи відкладної бібліотерапії (нижня діаграма) отримали примірники «Почувайся добре» під час оцінювання чотири тижні по тому

Щотижня лаборант телефонував пацієнтам з обох груп і проводив тест за шкалою А. Бека. Також він відповідав на всі запитання щодо дослідження, закликаючи пацієнтів із Групи невідкладної бібліотерапії докладати зусиль, щоб прочитати книжку за чотири тижні. Ці дзвінки були обмежені десятима хвилинами і пацієнтам не пропонували жодних консультацій.

Наприкінці чотирьох тижнів показники двох груп порівняли. На рис. 1 можна побачити, що стан пацієнтів із Групи невідкладної бібліотерапії помітно покращився. Фактично середній рівень як за шкалою депресії А. Бека, так і за шкалою Гамільтона для оцінювання депресії приблизно дорівнював десяти або був ще нижче, у діапазоні, який вважають за нормальний.

Ці зміни депресивного стану були дуже істотні. Помітно також, що пацієнти зберегли результати під час оцінювання три місяці по тому й не мали рецидивів. Власне, була тенденція до дальшого поліпшення їхнього стану після курсу бібліотерапії: показники обох тестів фактично виявилися нижчими під час цього оцінювання.

Натомість, як видно на рис. 1, показники пацієнтів із Групи відкладної бібліотерапії майже не змінилися під час оцінювання чотири тижні по тому й досі становили приблизно двадцять балів. Це підтвердило, що поліпшення із книжкою «Почувайся добре» сталося не лише завдяки плину часу. Відтак доктори Джеймісон та Скогін роздали пацієнтам із Групи відкладної бібліотерапії примірники «Почувайся добре» й попросили прочитати книжку протягом наступних чотирьох тижнів. Стан пацієнтів упродовж цього часу поліпшився так само, як у Групі невідкладної бібліотерапії під час перших чотирьох тижнів дослідження. На рис. 1 помітно, що пацієнти обох груп не мали рецидивів; поліпшення було підтверджене під час оцінювання три місяці по тому.

За результатами цього дослідження виявили, що «Почувайся добре» має великий антидепресивний ефект. Наприкінці першого чотиритижневого періоду бібліотерапії показники 70 відсотків пацієнтів Групи невідкладної бібліотерапії вже не відповідали показникам тяжкого депресивного епізоду, встановленим у «Посібнику з діагностики та статистичного обліку психічних розладів» (DSM) Американської асоціації психіатрів. Власне, поліпшення було таке значне, що більшість пацієнтів не потребували дальшого лікування в медичному центрі. Як мені відомо, це дослідження стало першою опублікованою розвідкою, яка підтвердила, що книжка з самодопомоги може справити великий антидепресивний ефект на пацієнтів із тяжкими депресивними епізодами.

Натомість лише три відсотки пацієнтів із Групи відкладної бібліотерапії одужали протягом перших чотирьох тижнів. Інакше кажучи, стан пацієнтів, які не читали «Почувайся добре», не поліпшився. Однак під час оцінювання три місяці по тому, коли обидві групи прочитали «Почувайся добре», у 75 відсотків пацієнтів Групи невідкладної бібліотерапії та 73 відсотків пацієнтів Групи відкладної бібліотерапії вже не діагностували тяжкого депресивного епізоду відповідно до показників DSM.

Дослідники порівняли рівень поліпшення в цих групах із поліпшеннями в розвідках, у яких опублікували результати лікування за допомогою антидепресантів, психотерапії або обох цих способів. Під час великого Колективного дослідження депресії, виконаного в Національному інституті психіатрії, у пацієнтів, з якими висококваліфіковані лікарі проводили когнітивну терапію протягом дванадцяти тижнів, виявили показники за шкалою Гамільтона для оцінювання депресії нижчі в середньому на 11,6 бала. Цей результат дуже близький до зниження на 10,6 бала за шкалою Гамільтона, поміченого в пацієнтів, які читали «Почувайся добре» лише чотири тижні. Що ж, схоже, бібліотерапія діє набагато швидше. Клінічний досвід це підтверджує. У моїй приватній практиці дуже мало пацієнтів одужували протягом перших чотирьох тижнів лікування.

Частка пацієнтів, які відмовилися від бібліотерапії, також виявилася геть невеликою – приблизно 10 відсотків. Це менше, ніж у більшості розвідок, у яких публікували результати лікування із застосуванням медикаментів або психотерапії: у таких дослідженнях кількість пацієнтів, що відмовляються далі лікуватися, зазвичай становить від 15 до 50 відсотків, а іноді й більше. І нарешті, прочитавши «Почувайся добре», пацієнти виробили набагато позитивніший світогляд і спосіб мислення. Це відповідало основному положенню книжки: ви можете перемогти депресію, змінивши негативні сценарії мислення, які її спричиняють.

Дослідники дійшли висновку, що бібліотерапія – ефективний спосіб лікування пацієнтів, які потерпають від депресії, і може відіграти важливу роль у суспільній просвіті та програмах запобігання цього захворювання. Науковці припускають, що бібліотерапія з книжкою «Почувайся добре» може допомогти людям, схильним до негативного мислення, уникнути тяжких депресій.

Нарешті, дослідники розглянули ще одне важливе питання: чи тривалим буде антидепресивний ефект «Почувайся добре». Вправні промовці-мотиватори можуть навіть натовпу захоплення та оптимізм, але часто такі швидкі спалахи чудового настрою не тривалі. Ця проблема стосується й лікування депресії. Успішно здолавши хворобу за допомогою медикаментів або психотерапії, багато пацієнтів відчувають надзвичайне поліпшення лише для того, щоб через деякий час повернутися в депресію. Такий рецидив може стати справжньою катастрофою й зневірити пацієнта.

У 1997 році доктори Ненсі Сміт, Марк Флойд і Форест Скогін з Університету Алабами та докторка Крістін Джеймисон з Медичного центру для ветеранів у Таскігі повідомили про результати трирічного спостереження за пацієнтами, які брали участь у згаданому дослідженні [7]. Науковці вийшли на зв'язок із пацієнтами за три роки після того, як останні прочитали «Почувайся добре», і знову виконали тести на депресію. Дослідники також поставили пацієнтам кілька запитань про те, як їм велося увесь цей час. Науковці з'ясували, що пацієнти не мали рецидивів і зберегли результати лікування впродовж трирічного періоду. Власне, показники двох тестів на депресію, виконаних три роки по тому, виявилися дещо кращими за показники, отримані одразу після курсу бібліотерапії. Пацієнти здебільшого повідомляли, що мали ліпший настрій після першого дослідження.

Результати діагностики, здійсненої три роки по тому, підтвердили це: 72 відсотки пацієнтів досі не мали ознак тяжкого депресивного епізоду, а 70 відсотків не прагнули отримати й не отримували додаткового медикаментозного лікування або психотерапії після дослідження. Хоч пацієнти відчували звичайні поліпшення й погіршення настрою, які час від часу трапляються в усіх, близько половини опитаних зазначили, що, засмутившись, розгортали «Почувайся добре» й перечитували найкорисніші розділи. Дослідники припускали, що такі самостійні «мотиваційні сеанси» можуть мати важливе значення й підтримувати позитивний настрій після одужання. Сорок відсотків пацієнтів повідомили: найкращим у книжці було те, що вона допомогла змінити негативні моделі мислення, наприклад зменшити перфекціонізм і відмовитися від мислення «все або нічого».

Звісно, у цьому дослідженні були обмеження. По-перше, не всі пацієнти «зцілилися», прочитавши «Почувайся добре». Жодне лікування – це не панацея. Те, що для багатьох пацієнтів читання «Почувайся добре», схоже, виявилось ефективним засобом, вселяє надію, але водночас очевидно, що деяким пацієнтам із тяжкою або хронічною депресією потрібна допомога психіатра, а може, і медикаментозне лікування. Тут нема чого соромитися. Для різних людей ефективні різні підходи. Добре, що тепер ми маємо три дієві способи лікування депресії: антидепресанти, індивідуальну та групову психотерапію й бібліотерапію.

Пам'ятайте, що, навіть перебуваючи на лікуванні, ви можете вдаватися до когнітивної бібліотерапії між сеансами терапії, щоб швидше одужати. Власне, пишучи «Почувайся добре», я вважав, що саме так цю книжку й використовуватимуть. Я задумував її як інструмент, яким мої пацієнти могли б користуватися між сеансами терапії, щоб

прискорити лікування, і навіть не мріяв, що колись її застосовуватимуть як самостійний спосіб лікування депресії.

Виявляється, що дедалі більше психіатрів починають призначати пацієнтам бібліотерапію як психотерапевтичне «домашнє завдання» між сеансами терапії. У 1994 році результати загальнодержавного опитування щодо використання бібліотерапії у психіатричній практиці були опубліковані в «Авторитетному посібнику з книжок про самодопомогу», виданому «Guilford Press» у Нью-Йорку. Згадане дослідження здійснили науковці Техаського університету: доктори Джон В. Сантрок та Енн М. Міннет, а також Барбара Д. Кемпбелл. Вони запитали у п'ятисот американських фахівців із психічного здоров'я, що представляли всі п'ятдесят штатів, чи «призначають» ці фахівці книжки, щоб пацієнти читали їх між сеансами терапії й швидше одужували. Сімдесят відсотків опитаних психіатрів відповіли, що протягом попереднього року рекомендували пацієнтам принаймні три книжки із самодопомоги, а 86 відсотків повідомили, що такі книжки допомогли пацієнтам. Психіатрів також запитали, які книжки з переліку (у ньому була тисяча видань) вони найчастіше рекомендують пацієнтам. «Почувайся добре» стала книжкою номер один для пацієнтів із депресією.

Я не знав про це дослідження, тому захоплено вивчав його результати. Коли писав «Почувайся добре», я мав на меті, зокрема, надати між сеансами терапії матеріал власним пацієнтам, щоб прискорити їхнє навчання й одужання, але навіть не мріяв, що мій задум сягне такого масштабу!

Чи варто очікувати на поліпшення або одужання після того, як прочитаєте «Почувайся добре»? Це було б безпідставно. З дослідження чітко зрозуміло, що, хоч стан багатьох людей, які прочитали «Почувайся добре», поліпшився, однак інші пацієнти потребували додаткової допомоги фахівця. Я отримав купу листів (певне, понад десять тисяч) від людей, які прочитали «Почувайся добре». Багато читачів дуже вдячно та яскраво описували, як ця книжка допомагала їм, часто після тривалих років невдалого медикаментозного лікування й навіть електросудомної терапії. Інші зазначали, що вподобали ідеї з «Почувайся добре», але звернулися до вправного місцевого психіатра, щоб такі ідеї спрацювали для них. Це зрозуміло: усі ми різні й нереалістично думати, що будь-яка книжка чи різновид терапії може стати універсальною відповіддю.

Депресія – одне з найболісніших людських страждань через надзвичайно сильне відчуття сорому, власної нікчемності, безнадії й морального занепаду. Вона може здаватися гіршою за невиліковний рак, адже онкохворі здебільшого відчують, що їх люблять, і мають надію та власну гідність. Багато пацієнтів із депресією розповідали мені, як прагнули смерті й щовечора, молячись, просили для себе ракової хвороби, щоб гідно піти з життя й не накласти на себе руки.

Однак прогноз на ваше одужання чудовий, хай якими жахливими видаються депресія та тривога. Ви можете бути впевнені, що все дуже кепсько, гнітюче й безнадійно, що ви та

єдина людина, яка ніколи й нізачо не одужає. Проте рано чи пізно хмари розганяє вітер, небо раптом прояснюється й сонце знову починає світити. І коли це трапляється, полегшення та радість сповнюють увесь світ. Якщо ви боретеся з депресією та низькою самооцінкою, вірю, що такі зміни можуть статися з вами, хай якими зневіреними чи пригніченими ви почуваетесь.

Що ж, час перейти до першого розділу, у якому ми зможемо почати співпрацю. Хочу побажати найкращого читання й сподіваюся, що мої ідеї та методи будуть корисні для вас!

Девід Д. Бернс, доктор медицини, клінічний ад'юнкт-професор кафедри психіатрії та поведінкових наук Медичної школи Стенфордського університету

Використані джерела

1. Antonuccio, D. O., Danton, W. G., & DeNelsky, G. Y. (1995). Psychotherapy versus medication for depression: Challenging the conventional wisdom with data. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 574–585.
2. Baxter, L. R., Schwartz, J. M., & Bergman, K. S., et al. (1992). Caudate glucose metabolic rate changes with both drug and behavioral therapy for obsessive-compulsive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 49, 681–689.
3. Scogin, F., Jamison, C., & Gochneaut, K. (1989). The comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 403–407.
4. Scogin, F., Hamblin, D., & Beutler, L. (1987). Bibliotherapy for depressed older adults: A self-help alternative. *The Gerontologist*, 27, 383–387.
5. Scogin, F., Jamison, C., & Davis, N. (1990). A two-year follow-up of the effects of bibliotherapy for depressed older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 665–667.
6. Jamison, C., & Scogin, F. (1995). Outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 644–650.
7. Smith, N. M., Floyd, M. R., Jamison, C., & Scogin, F. (1997). Three-year follow-up of

bibliotherapy for depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65(2), 324–327.

Частина I. Теорія й дослідження

Розділ 1. Великий крок уперед у лікуванні розладів настрою

Депресію називають захворюванням номер один у світі. Власне, вона така поширена, що серед психічних розладів прирівняна до звичайної застуди. Проте є одна зловісна відмінність депресії від застуди. Депресія може вбити. Згідно з результатами досліджень останнім часом неймовірно зріс рівень самогубств, навіть серед дітей і підлітків. Таких смертей дедалі більше, попри безліч антидепресантів і заспокійливих засобів, розроблених і виготовлених за останні кілька десятиліть.

Це, мабуть, звучить досить сумно. Перш ніж вас охопить ще глибша депресія, дозвольте поділитися чудовими новинами. Депресія – це хвороба, а не обов'язкова частина здорового життя. Ще важливіше те, що ви можете подолати її, навчившись кількох простих способів поліпшити настрій. Група психіатрів і психологів із Медичної школи Пенсільванського університету повідомила про великі успіхи у лікуванні та запобіганні розладів настрою. Незадоволені традиційними методами лікування депресії, які їм здаються повільними й неефективними, ці фахівці розробили та систематично протестували цілком новий і надзвичайно дієвий підхід до депресії та інших емоційних розладів. Кілька останніх досліджень підтверджують, що згадані методики полегшують симптоми депресії набагато швидше, ніж звичайна або медикаментозна психотерапія. Назва цього революційного способу лікування – «когнітивна терапія».

Я став одним із провідних розробників когнітивної терапії, тож у цій книжці зазначені методи вперше описані для широкої громадськості. Систематичне застосування й наукове оцінювання такого підходу до лікування клінічної депресії беруть початок із новаторської роботи докторів Альберта Елліса та Аарона Т. Бека, що запровадили свій унікальний підхід до трансформації настрою в середині 1950-х і на початку 1960-х років

. У 1980-х їхні інноваційні спроби здобули визнання завдяки дослідженням, які виконували багато фахівців із психічного здоров'я в академічних установах США та закордону, щоб удосконалити й оцінити методи когнітивної терапії.

Когнітивна терапія – це швидкодійна технологія зміни настрою, і ви можете навчитися застосовувати її самостійно. Вона здатна допомогти позбутися симптомів депресії й відчувати особистісне зростання, завдяки чому ви мінімізуєте наступні розлади та ефективніше впораєтеся з депресією в майбутньому.

Прості та дієві техніки контролю настрою в когнітивній терапії забезпечують:

1. Швидке симптоматичне полегшення: під час легких депресій поліпшена симптоматика часто помітна вже за дванадцять тижнів.
2. Розуміння: чітке пояснення, чому ви засмучуетесь і що можете зробити, щоб змінити настрій. Ви дізнаєтесь, що провокує у вас сильні почуття, як відрізнити «нормальні» емоції від «ненормальних» і як діагностувати та оцінити ступінь тяжкості вашого розладу.
3. Самоконтроль: ви навчитеся застосовувати безпечні та ефективні стратегії подолання стресу, що допоможуть поліпшити настрій, коли засмучуетесь. Під моєю орудою ви укладете практичний і зрозумілий покроковий план самодопомоги. Коли застосовуватимете його, ваш настрій зазнаватиме ефективнішого свідомого контролю.
4. Запобігання та особистісне зростання: справжня та тривала профілактика майбутніх перепадів настрою може ґрунтуватися на переосмисленні деяких базових цінностей і настанов, що лежать в основі схильності до тяжких депресій. Я покажу вам, як критично розглянути й переоцінити деякі припущення, базові для людської гідності.

Методи розв'язання проблем і подолання стресів, з якими ви ознайомитеся, охоплюють усі кризи сучасного життя: від дрібного роздратування до тяжких емоційних занепадів. До них належать реальні негаразди, як-от розлучення, смерть або невдачі, а також невизначені хронічні проблеми, у яких, здається, немає очевидної зовнішньої причини, зокрема невпевненість у собі, відчай, відчуття провини або апатія.

У вас може виникнути запитання: «Це що, просто чергова попсова книжка із самодопоміжної психології?» Власне, когнітивна терапія становить одну з перших форм психотерапії, чию ефективність довели в ретельних дослідженнях під пильним наглядом наукової спільноти. Ця терапія виняткова, бо здобула фахову оцінку й визнання на найвищому академічному рівні. Це не просто черговий тренд у самовдосконаленні, а визначне досягнення, що стало важливою частиною багатьох сучасних психіатричних досліджень і практик. Академічне обґрунтування когнітивної терапії посилило її вплив, тож вона має втримати позиції в прийдешні роки. Однак хай вас не лякає професійний статус, якого набула когнітивна терапія. На відміну від багатьох традиційних методів психотерапії, у ній немає нічого загадкового та інтуїтивно не зрозумілого. Когнітивна терапія практична,

ґрунтується на очевидних речах, тож ви зможете ефективно скористатися нею.

Перший принцип когнітивної терапії полягає в тому, що всі ваші настрої створені «когніціями», або думками. «Когніція» пов'язана з тим, як ви дивитеся на світ навколо, тобто це ваші сприйняття, ментальні настанови й переконання. Сюди належить і те, як ви тлумачите певні речі, тобто що говорите собі про щось або про когось. Ви почуваетесь саме так, як почуваетесь зараз, через думки, які породжуєте цієї миті.

Дозвольте пояснити. Що ви відчули, читаючи це? Ви, може, подумали: «Когнітивна терапія, схоже, надто чудова, щоб бути правдою. Вона нізащо мені не допоможе». Якщо ваші думки такого ґтибу, то ви почуваетесь скептично або навіть зневірено. Що провокує це почуття? Ваші думки. Такі почуття ви створюєте за допомогою розмови, яку ведете із собою про цю книжку!

І навпаки, ви, мабуть, відчули раптовий приплив оптимізму, подумавши: «Гей, схоже, це нарешті зможе мені допомогти». Ваша емоційна реакція породжена не тими реченнями, які ви читаете, а тим, як думаєте. Щойно виникає певна думка й ви починаєте в неї вірити, ви відчуваєте негайний емоційний відгук. Ваша думка справді створює емоцію.

Другий принцип полягає в тому, що, коли ви відчуваєте депресію, у ваших думках переважає повсюдний негатив. Ви бачите не лише себе, а й увесь світ у темних, похмурих кольорах. І що ще гірше: невдовзі ви почнете вірити, що все насправді так погано, як уявляєте.

Потерпаючи від глибокої депресії, ви навіть починаєте вірити, що все завжди було й завжди буде кепське. Озираючись у минуле, згадуєте все погане, що з вами траплялося. Намагаючись уявити майбутнє, бачите лише порожнечу або нескінченні проблеми й тугу. Такий безрадісний погляд породжує безнадію. Це почуття геть нелогічне, але здається таким реальним, тож ви переконуєте себе, що ваша нікчемність триватиме вічно.

Третій принцип має істотне філософське й терапевтичне значення. Наше дослідження доводить, що негативні думки, провокуючи емоційні страждання, майже завжди містять грубі викривлення. Ці думки здаються правильними, однак ви з'ясуєте, що вони ірраціональні або просто хибні й саме викривлене мислення становить головну причину ваших страждань.

Ці висновки дуже важливі. Ваша депресія, імовірно, ґрунтується не на точному сприйнятті реальності, а часто буває наслідком ментального зсуву.

Припустімо, ви вважаєте, що в сказаному є рація. Чим це добре для вас? Тут ми наближаємося до найважливішого результату нашого клінічного дослідження. Ви можете навчитися ефективніше давати раду настрою, якщо опануєте методи, що допоможуть точно визначати й усувати викривлення в думках, які змушують вас засмучуватися.

Почавши мислити об'єктивніше, ви почуватиметеся краще.

Якою мірою когнітивна терапія ефективна порівняно з іншими усталеними й загально визнаними методами лікування депресії? Чи можуть люди, перебуваючи в глибокій депресії, одужати без ліків завдяки цій новій терапії? Як швидко діє когнітивна терапія? Чи тривалі її результати?

Кілька років тому група дослідників Центру когнітивної терапії при Медичній школі Пенсільванського університету, до складу якої увійшли доктори Джон Раш, Аарон Бек, Марія Ковач та Стів Голлон, почала пілотне дослідження, у якому порівнювала когнітивну терапію з одним із найбільш використовуваних та ефективних антидепресантів на ринку – «Тофранілом» (гідрохлорид іміпраміну). Понад сорок пацієнтів у глибокій депресії навмання розподілили на дві групи. Одна група мала індивідуальні сеанси когнітивної терапії й не отримувала жодних препаратів, а іншу лікували «Тофранілом», не застосовуючи жодної терапії. Саме таку схему – чіткий розподіл за двома методами – вибрали через те, що вона забезпечувала найкращу можливість порівняти їх. Доти жоден різновид психотерапії не виявився таким ефективним проти депресії, як антидепресанти. Саме тому вони спровокували хвилю зацікавленості у ЗМІ і в останні два десятиліття були визнані у професійній спільноті за найліпший метод лікування найтяжчих форм депресії.

Обидві групи лікували протягом дванадцяти тижнів. Стан усіх пацієнтів систематично оцінювали за допомогою всебічного психологічного тестування перед початком лікування, а також раз на кілька місяців упродовж року після нього. Тестування виконували не ті фахівці, які лікували згаданих пацієнтів. Це забезпечило об'єктивне оцінення переваг кожного використаного методу.

Пацієнти потерпали від помірних і тяжких депресивних епізодів. Більшість із них досі не відчували поліпшення, хоч їх уже лікували кілька фахівців в інших клініках. У трьох чвертей пацієнтів на момент звернення виникали суїцидальні думки. У середньому пацієнти потерпали від хронічних або періодичних депресій упродовж восьми років. Багато з них були переконані, що мають нерозв'язні проблеми, і вважали своє життя безнадійним. Ваші проблеми з настроєм можуть здаватися не такими нездоланими, як їхні. Групу цих тяжких пацієнтів дібрали, щоб перевірити методи лікування в найскладніших, проблематичних умовах.

Результати дослідження були досить несподівані та обнадійливі. Когнітивна терапія виявилася принаймні так само ефективною, коли не ефективнішою за антидепресанти. Як бачимо з табл. 1-1, у п'ятнадцятьох із дев'ятнадцятьох пацієнтів, які отримували когнітивну терапію, після дванадцяти тижнів активного лікування помітно зменшилися симптоми

. Стан двох пацієнтів поліпшився, але вони досі відчували граничну або легку депресію. Лише один пацієнт відмовився від лікування, а ще в одного поліпшення почалося

наприкінці цього періоду. Натомість тільки п'ятеро із двадцятьох п'ятьох пацієнтів, яким призначили антидепресанти, наприкінці дванадцятитижневого періоду цілком одужали. Восьмеро пацієнтів із цієї групи відмовилися від терапії через побічні дії ліків, а ще в дванадцятьох поліпшення не було або воно було лише часткове.

Таблиця 1-1. Стан 44 пацієнтів у стані глибокої депресії після 12 тижнів лікування

Особливе значення мало відкриття, що в багатьох пацієнтів, які отримали когнітивну терапію, поліпшення ставалося швидше, ніж у тих, кого успішно лікували медикаментами. У перші тиждень чи два в пацієнтів із групи когнітивної терапії помітно поменшало суїцидальних думок. Ефективність когнітивної терапії має надихнути людей, які вважають за краще не покладатися на ліки, покликані підвищити їхній настрій, а прагнуть усвідомити, що їх непокоїть і як із цим упоратися.

А що ж із тими пацієнтами, які не одужали за дванадцять тижнів? Як і будь-яку форму лікування, когнітивну терапію не можна вважати за панацею. Клінічна практика засвідчує, що не всі люди можутьвилікуватися так швидко, але більшість усе-таки здатна досягти поліпшення, якщо наполегливо працюватиме впродовж тривалішого часу. Іноді ця робота складна! Особливо обнадійливою розробкою для людей із глибокими депресіями, майже не схильних до лікування, стало дослідження докторки Айві Блекберн та її колег із Ради медичних досліджень Единбурзького університету в Шотландії⁴. Вони довели, що поєднання антидепресантів та когнітивної терапії може бути ефективніше за будь-який інший метод. Як засвідчує мій досвід, вирішальну ознаку скорого одужання становить наполеглива готовність докладати зусиль, щоб допомогти собі. З таким настроєм ви неодмінно досягнете успіху.

На яке поліпшення ви можете сподіватися? У середньому пацієнти, що зазнали когнітивної терапії, до кінця лікування мали помітно менше симптомів. Багато пацієнтів зауважили, що почуваються такими щасливими, як ніколи в житті. Вони наголошували, що здатність керувати настроєм породжує почуття власної гідності та впевненості. Хай як жалюгідно, пригнічено й песимістично ви зараз почуваетесь, переконаний, ви відчуєте поліпшення, якщо будете готові наполегливо й послідовно застосовувати методи, описані в цій книжці.

Як довго триватиме ефект? Висновки досліджень, здійснених упродовж року після лікування, досить цікаві. Хоч у багатьох пацієнтів з обох груп іноді траплялися періодичні зміни настрою, однак загалом результати були такі, як за дванадцять тижнів активного

лікування.

Яка група мала кращі результати після лікування? Психологічні тести та свідчення самих пацієнтів підтвердили, що група, яку лікували за допомогою когнітивної терапії, почувалася набагато ліпше, а різниця між групами виявилася статистично значущою. У групі когнітивної терапії впродовж року сталося вдвічі менше рецидивів, ніж у групі пацієнтів, яку лікували медикаментозно. Ось такою була перевага пацієнтів, яких лікували за допомогою нового підходу.

Чи можу я гарантувати, що ви ніколи більше не журитиметеся, коли за допомогою когнітивних методів позбудетеся депресії? Звісно ні. Це те саме, що сказати: набувши чудової фізичної форми за допомогою щоденних пробіжок, ви ніколи не відчуватимете задишки. Бути людиною означає, крім іншого, час від часу засмучуватися, тож гарантую, що ви не досягнете стану безмежного блаженства! Вам доведеться знову застосувати ефективні техніки, якщо хочете далі панувати над власним настроєм. Є різниця між «ліпшим самопочуттям», що може виникати саме собою, і «одужанням», яке стає наслідком систематичного застосування методів, що поліпшують ваш настрій щоразу, коли в цьому є потреба.

Як цю роботу сприйняли в академічній спільноті? Наші відкриття значною мірою вплинули на психіатрів, психологів та інших фахівців із психічного здоров'я. Минуло вже двадцять років відтоді, як цей розділ був написаний уперше. З того часу в наукових виданнях опубліковані численні ретельно контрольовані дослідження ефективності когнітивної терапії. У них її дієвість порівнювали з дієвістю антидепресантів і різних форм психотерапії в лікуванні депресії, тривожності та інших розладів. Результати цих досліджень виявилися досить обнадійливими. Науковці підтвердили наші висновки, що когнітивна терапія принаймні так само ефективна, як і ліки, а часто ефективніша за них у короткостроковій і довгостроковій перспективах.

То що маємо в підсумку? Ми переходимо надважливий етап розвитку сучасної психіатрії та психології – перспективний новий підхід до розуміння людських емоцій, що ґрунтується на перевірених та обґрунтованих терапіях. Численні фахівці з психічного здоров'я неабияк зацікавлені ним, і схоже, це лише початок справжньої бурі.

Відтоді як 1980 року світ побачило перше видання книжки «Почувайся добре», багато тисяч людей із депресією були успішно вилікувані за допомогою когнітивної терапії. Дехто вважав себе безнадійним і вбачав у ній останню відчайдушну спробу перед самогубством. Багатьох просто допекла осоружна щоденна напруга, тож вони бажали більшого особистого щастя. Пропонована книжка – це ретельно обміркований практичний застосунок нашої роботи, і вона призначена саме для вас. Хай щастить!

Розділ 2. Як діагностувати свій настрій: перший крок до одужання

Мабуть, ви хочете дізнатися, чи справді маєте депресію. Тоді з'ясуємо, що з вами таке. Тест депресії Бернса (табл. 2-1) – надійний вимірювач настрою, який допомагає виявити депресію й точно оцінити її рівень⁵. Щоб заповнити цю простеньку анкету, потрібно лише кілька хвилин. Коли виконаєте тест, я покажу, як просто тлумачити його результати, спираючись на загальну кількість балів. Тоді ви відразу дізнаєтеся, хворієте на справжню депресію чи ні і, якщо хворієте, наскільки вона глибока. Я також викладу кілька важливих вказівок, що допоможуть визначити, чи можете ви безпечно та ефективно впоратися зі своїм сумом, дотримуючись настанов цієї книжки, чи у вас серйозніші емоційні розлади й варто звернутися по професійну допомогу, а не лише власноруч докладати зусиль, щоб зарадити собі.

Щоб заповнити анкету, уважно прочитайте кожен пункт і позначте галочкою (

) варіант, що відповідає тому, як ви почуваєтеся протягом останніх кількох днів. Обов'язково дайте відповідь до кожного з двадцяти п'яти пунктів.

Якщо маєте сумніви, виберіть варіант, що здається найближчим до правильного. Не залишайте без відповіді жодне запитання. Хай який буде результат, він може стати першим кроком до вашого емоційного вдосконалення.

Таблиця 2-1. Тест депресії Бернса⁶

* Усім, у кого є суїцидальні думки, варто звернутися по допомогу до психіатра

Тлумачення тесту депресії Бернса. Виконавши тест, додайте бали за всі двадцять п'ять пунктів та отримайте загальну суму. Найвищий бал за кожен пункт – 4, тож найбільша сума

балів за весь тест становить 100. (Такий результат свідчить про найглибшу депресію.) Найнижчий бал у кожному пункті – 0, тож найнижчий загальний бал за тест теж 0. (Такий показник свідчить, що ви не маєте жодних симптомів депресії.)

Тепер можете оцінити свою депресію згідно з табл. 2-2. Як бачите, що вища загальна сума балів, то глибша ваша депресія. І навпаки, що нижчий бал, то краще ви почуваетесь.

Хоч цей тест не складний, а його виконання та тлумачення не потребують багато часу, не обманюйтеся цією простотою. Ви щойно навчилися використовувати дуже вартісний інструмент, покликаний виявляти депресію та оцінювати її рівень. Дослідження свідчать, що цей тест у край точний і надійний. Перевірка в різних умовах, наприклад у психіатричних відділеннях невідкладної допомоги, доводить, що такі інструменти виявляють депресивні симптоми куди частіше, ніж співбесіди, які за всіма правилами проводять лікарі.

Таблиця 2-2. Тлумачення тесту депресії Бернса

Можете впевнено використовувати цей тест, щоб відстежувати свої успіхи. У лікувальній практиці я наполягаю, щоб усі мої пацієнти самостійно виконували його після кожної нашої зустрічі й повідомляли результат на початку наступного сеансу. Зміни загального показника допомагають зрозуміти, стає пацієнту краще або гірше чи його стан не змінюється.

Застосовуючи різні самодопоміжні методики, описані в цій книжці, постійно виконуйте тест депресії Бернса, щоб об'єктивно оцінити свої успіхи. Я пропоную виконувати його принаймні раз на тиждень. Вважайте, що це те саме, що регулярно зважуватися, коли сидите на дієті. Ви побачите, що різні розділи цієї книжки присвячені різним симптомам депресії. Навчаючись долати такі симптоми, ви помітите, як зменшуватиметься загальна сума балів. Це стане ознакою одужання. Коли сума впаде до десяти балів, ваш стан можна буде визнати як нормальний. Коли вона впаде до п'яти або нижче, ви почуватиметесь чудово. В ідеалі я хотів би, щоб ваш результат переважно був менший від п'яти. Це одне із завдань вашого лікування.

Чи безпечно особам із депресією намагатися зарадити собі за допомогою принципів та методик, викладених у цій книжці? Так, безумовно! Тверде рішення намагатися допомогти собі – це той ключ, завдяки якому ви якнайшвидше зможете почуватися ліпше незалежно

від того, наскільки сильний ваш розлад настрою.

Коли варто вдаватися до професійної допомоги? Якщо загальна кількість балів становить від 0 до 5, ви, ймовірно, відчуваєтеся досить добре. Це нормальний результат, і більшість людей із таким низьким балом вельми щасливі.

Якщо маєте від 6 до 10 балів, це теж нормальний результат, але ви, мабуть, відчуваєте, що «щось не так». Є куди вдосконалюватися, можна трохи «підлаштувати» мислення, якщо хочете. Методи когнітивної терапії, описані в цій книжці, надзвичайно корисні саме в таких випадках. Проблеми повсякденного життя набридають нам усім, а зміна погляду часто може відчутно вплинути на те, як ви відчуваєтеся.

Якщо ви набрали від 11 до 25 балів, ваша депресія, принаймні зараз, легка, тож не варто надто перейматися нею. Утім, проблему точно потрібно розв'язувати, і, може, вам вдасться самостійно досягти помітних успіхів. Систематичні зусилля, докладені, щоб допомогти собі відповідно до настанов цієї книжки, а також відверте обговорення деяких питань із другом, якому довіряєте, можуть дати чудові результати. Однак якщо сума балів залишатиметься в зазначених межах кілька тижнів, варто подумати про професійне лікування. Допомога лікаря або антидепресанти можуть прискорити ваше одужання.

Деякі найскладніші випадки депресій, які мені доводилося лікувати, були в людей, чиї показники свідчили про «легку» форму захворювання. Часто ці пацієнти залишалися в неглибокій депресії роками, а іноді протягом більшої частини життя. Легку хронічну депресію тепер називають «дистимічним розладом». Це показний, красивий термін, однак він має просте значення: «така людина страшенно сумна й зазвичай негативно налаштована». Ви, мабуть, знаєте когось такого, а може, і самі поринали в глибокий песимізм. На щастя, методи з пропонованої книжки, які виявилися дуже ефективними проти глибоких депресій, можуть бути вкрай результативні в лікуванні легких хронічних форм цього захворювання.

Якщо ви набрали від 26 до 50 балів, у вас помірна депресія. Однак хай слово «помірна» не вводить в оману. Такий показник може свідчити про досить сильні страждання. Більшість із нас здатні недовго почуватися досить засмученими, але зазвичай ми виходимо з такого стану. Якщо показник залишається в цьому діапазоні понад два тижні, варто обов'язково вдатися до професійного лікування.

Якщо загальна кількість балів перевищує 50, у вас глибока або навіть надзвичайно глибока депресія. Цей стан може бути майже нестерпний, особливо коли сума балів вища за 75. У такому разі ваш настрій страшенно сумний і, певне, небезпечний, адже відчай та безнадія можуть навіть спричинити суїцидальні імпульси.

На щастя, прогноз успішного лікування чудовий. Власне, найглибші депресії іноді найкраще лікувати. Однак нерозсудливо намагатися власноруч позбутися глибокої

депресії. Професійна консультація в такому разі обов'язкова. Зверніться до надійного й компетентного фахівця.

Навіть якщо вас лікують за допомогою психотерапії або антидепресантів, я переконаний, що те, чого навчаю, усе одно може бути неабияк корисне. Мої дослідження виявили, що налаштованість на самодопомогу помітно пришвидшує одужання, навіть якщо пацієнти отримують професійне лікування.

Крім підрахунку загальної суми балів за тест депресії Бернса, обов'язково зверніть особливу увагу на пункти 23, 24 та 25. Це запитання про бажання, імпульси та плани вчинити самогубство. Якщо ви маєте високі бали в якомусь із цих пунктів, настійно рекомендую негайно звернутися по професійну допомогу.

Багато депресивних людей мають високі бали в пункті 23, але нулі в пунктах 24 і 25. Це зазвичай означає, що в таких осіб є суїцидальні думки, наприклад «мабуть, краще мені було б бути мертвим», але немає фактичних намірів чи потягу до самогубства, тож вони не планують накласти на себе руки. Це досить поширений випадок. Однак, якщо у вас високі бали в пунктах 24 або 25, це вже привід перейматися. Негайно зверніться до лікаря!

У наступному розділі я пропоную кілька ефективних методів оцінювання суїцидальних імпульсів та боротьби з ними, але якщо самогубство почне здаватися бажаним або неминучим, вам потрібна професійна консультація. Ваше переконання, що ви безнадійні, – це причина прагнути лікування, а не самогубства.

Більшість людей із глибокою депресією впевнені без жодної тіні сумнівів, що в них немає надії. Така руйнівна омана лише симптом хвороби, а не факт. Ваше відчуття, що ви безнадійні, – це вагомий доказ, що насправді все геть не так!

Варто також звернути увагу на пункт 22, де запитують, чи переймалися ви останнім часом через своє здоров'я. Чи відчували незрозумілий тупий або гострий біль, лихоманку, схудли або мали інші можливі ознаки хвороби? Якщо так, то вам потрібно отримати медичну консультацію, що передбачає вивчення анамнезу, комплексне обстеження й лабораторні дослідження. Імовірно, лікар дійде висновку, що ви цілком здорові, а отже, усі неприємні фізичні симптоми пов'язані з вашим емоційним станом. Депресія може «вдавати» багато захворювань, бо перепади настрою часто провокують найрізноманітніші загадкові симптоми: закреп, діарею, біль, безсоння або сонливість, утому, втрату статевого потягу, запаморочення, тремтіння та оніміння, – і це лише кілька прикладів. Якщо лікувати депресію, ці симптоми, вірогідно, зникнуть. Однак майте на увазі, що багато виліковних захворювань здатні маскуватися під депресію, тож медичне обстеження може виявити таке порушення на ранній стадії (і врятувати ваше життя).

Є низка симптомів, що вказують на можливі серйозні психічні розлади (але не підтверджують їх); у таких випадках потрібна консультація фахівця з психічного здоров'я і,

певне, даліше лікування разом із самостійним застосуванням програми особистісного зростання, описаної в цій книжці. До таких симптомів належать переконання, що люди змовляються й розробляють плани, щоб зашкодити вам або вбити вас; химерні переживання, не зрозумілі звичайній людині; переконання, що зовнішні сили контролюють ваш розум чи тіло; відчуття, що інші люди можуть почути або прочитати ваші думки; голоси, які ви чуєте в зовнішньому світі (не у своїх думках); вигадані речі, які ви бачите; особисті повідомлення з радіо- або телеефіру.

Зазначені симптоми не свідчать про депресію, але вказують на серйозні психічні розлади. Психіатричне лікування в цьому разі обов'язкове. Досить часто люди з такими симптомами впевнені, що з ними все гаразд, і пропозиція звернутися до психіатра може спровокувати в них опір та образи. І навпаки, якщо ви боїтеся, що божеволієте, і маєте напади паніки, відчуваючи, що не контролюєте ситуацію або геть втрачаєте рівновагу, можна майже зі стовідсотковою впевненістю сказати, що це не так. Це типові симптоми звичайної тривожності – набагато менш серйозного розладу.

Манія становить особливий тип розладу настрою, з яким варто ознайомитися. Манія – це протилежність депресії, вона потребує швидкого втручання психіатра, який може призначити літій. Літій стабілізує сильні перепади настрою й дає змогу пацієнтові нормально жити. Однак доки це захворювання не лікують, воно може бути емоційно руйнівне. До симптомів манії належить аномально піднесений або дратівливий настрій, що триває щонайменше два дні й не спричинений наркотиками або алкоголем. Для поведінки пацієнта з манією типові імпульсивні нерозсудливі дії (наприклад, безвідповідальні надмірні витрати) і водночас величезна впевненість у собі. Манію супроводжують підвищена сексуальна активність або агресивність, гіперактивні безперервні рухи тіла, «стрибки» думок, невпинні схвильовані розмови та знижена потреба у сні. Люди з манією мають хибне переконання, що вони надзвичайно сильні та розумні, і часто доводять, що перебувають на порозі якогось філософського чи наукового відкриття або прибуткової схеми заробітку грошей. Багато видатних творчих людей мають цю хворобу, але їм вдається контролювати її за допомогою літію. Згадана недуга спричиняє таке добре самопочуття, що осіб, у яких виникли симптоми, часто дуже складно переконати вдатися до лікування. Перші симптоми вкрай п'янки, тож хворий не бажає сприймати думку, що його раптова впевненість у собі та внутрішній екстаз – це насправді лише вияв руйнівної хвороби.

За деякий час ейфорійний стан може перерости в неконтрольоване марення, що потребує примусової госпіталізації, або так само раптово перейти в депресію з вираженою знерухомленістю та апатією, яка робить людину неієздатною. Я хочу, щоб ви ознайомилися з симптомами манії, оскільки вони виникають у багатьох людей, які мають справді тяжкий депресивний епізод. Коли таке стається, особистість хворого зазнає глибокої трансформації за кілька днів або тижнів. Психотерапія та програма самопомогі можуть істотно поліпшити ситуацію, однак потрібно паралельно під медичним наглядом вживати літій, щоб досягти оптимального лікування. За такого підходу прогноз щодо

одужання чудовий.

Припустімо, у вас немає сильних суїцидальних нахилів, галюцинацій або симптомів манії. Замість того щоб страждати й почуватися жалюгідним, ви здатні одужати за допомогою методів, викладених у цій книжці. Ви можете почати насолоджуватися життям і роботою, витрачаючи енергію, що раніше йшла на депресію, на сповнене творчості буття.

Розділ 3. Розуміння свого настрою: ви відчуваєтеся так, як думаєте

Читаючи попередній розділ, ви дізналися, які всебічні симптоми депресії: настрої погіршуються, уявлення про себе розпадаються, тіло належно не функціонує, сила волі паралізована, а власні вчинки засмучують. Ось чому ви відчуваєтеся так мерзотно. У чому ж наріжний камінь усього цього?

Упродовж усієї історії психіатрії депресію вважали емоційним розладом, тому представники більшості наукових течій особливо наголошують на «встановленні її зв'язку» з почуттями. Наше дослідження виявляє дещо неочікуване: депресія – це зовсім не емоційний розлад! Раптова зміна того, як ви відчуваєтеся, має не більше причин, ніж нежить під час застуди. Кожен випадок поганого самопочуття – це наслідок викривленого негативного мислення. Нелогічний песимізм відіграє головну роль у розвитку та тривалості всіх ваших симптомів.

Активне негативне мислення завжди супроводжує депресивні епізоди й будь-які болісні емоції, якщо вже на те пішло. Ваші похмурі думки, найпевніше, кардинально відрізняються від ваших думок, коли ви не засмучені. Молода жінка, що має от-от отримати докторський ступінь, описала це так:

«Щоразу, коли мене охоплює депресія, я відчуваю ніби дуже сильний поштовх і починаю бачити все по-іншому. Ця зміна може трапитися менш ніж за годину. Мої думки стають негативними й песимістичними. Озираючись у минуле, я переконуюся: усе, що колись робила, марне. Усі щасливі часи ввижаються ілюзією. Мої досягнення здаються не справжнішими за бутафорський фасад із декорацій для вестерну. Виникає впевненість, що справжня я – то нікчемна нездара. Я не можу просуватися в роботі, залякнувши в сумнівах. Однак і стояти непорушно не можу, бо просто нестерпно нещасна».

Як і ця жінка, ви дізнаєтеся, що негативні думки, які сповнюють ваш розум, становлять справжню причину саморуйнівних емоцій. Саме ці думки роблять вас такими млявими й змушують почуватися нікчемними. Ваші негативні думки (або когніції) – це вияв депресії, який найчастіше лишається непоміченим. У цих когніціях криється ключ до полегшення, тому вони становлять найважливіші ваші симптоми.

Щоразу, відчуваючи депресію з якогось приводу, намагайтеся виявити негативну думку, що була просто перед депресією й під час неї. Ці думки насправді створюють ваш поганий настрій, тож, навчившись їх перебудовувати, ви зможете змінювати його.

Ви, мабуть, скептично ставитеся до всього зазначеного, бо негативне мислення так увійшло у ваше життя, що стало автоматичним. З цієї причини негативні думки я називаю «автоматичними». Вони автоматично прокручуються у вашій голові, хоч ви не докладаєте жодних зусиль, щоб їх туди помістити. Вони для вас так само очевидні та природні, як уміння тримати виделку.

Зв'язок між тим, як ви думаєте, і тим, як почуваетесь, показано на рис. 3-1. Він ілюструє перший ключ до розуміння вашого настрою: ваші емоції цілковито спричинені тим, як ви сприймаєте речі. Це очевидний факт із неврології: перш ніж пережити будь-яку подію, ви маєте опрацювати її в думках і надати їй значення. Ви повинні зрозуміти, що відбувається, перш ніж зможете це відчути.

Рис. 3-1. Зв'язок між зовнішнім світом і тим, як ви почуваетесь. Зміни настрою – це наслідок не подій, а вашого сприйняття. Коли вам сумно, ваші думки становлять реалістичну інтерпретацію негативних подій. Коли відчуваєте депресію чи тривогу, ваші думки завжди нелогічні, викривлені, нереалістичні або просто хибні

Якщо ви точно розумієте, що відбувається, матимете нормальні емоції. Якщо ваше сприйняття дещо викривлене та спотворене, то й емоційна реакція буде ненормальна. До таких випадків належить депресія. Вона завжди спричинена «статичними» викривленнями мислення. Вашу пригніченість можна порівняти з тріскучою музикою радіо, належно не настроєного на хвилю. Проблема не в тому, що лампи чи транзистори перегоріли або несправні чи сигнал від радіостанції спотворений через негоду. Вам варто лише настроїти частоту. Коли навчитеся настроювати думки, музика знову стане чіткою, а депресія – легшою.

Дехто – може, і ви – відчув приплив відчаю, прочитавши попередній абзац. Однак у ньому немає нічого сумного. Принаймні він подає надію. То що ж так зіпсувало ваш настрій, коли ви його прочитали? Ваша думка: «Для решти, може, достатньо невеличкого настроювання. Проте я – те саме радіо, зламане так, що його вже не відремонтуєш. Мої лампи перегоріли. Мені байдуже, що десять тисяч інших пацієнтів вилікуються від депресії; я переконаний, поза всяким сумнівом, що мої проблеми безнадійні». Я слухаю такі заяви по п'ятдесят разів на тиждень! Майже кожен пацієнт із депресією впевнений (без жодних на те підстав), що саме він або вона – це той особливий, справді безнадійний випадок. Таке оманливе переконання відбиває роботу думки, яка спричиняє вашу хворобу!

Мене завжди захоплювали здібності деяких людей до створення ілюзій. У дитинстві я годинами просиджував у місцевій бібліотеці, читаючи книжки про магію. Щосуботи міг кілька годин стовбичити в крамниці магічних штучок, дивлячись, як чоловік за прилавком робить неймовірні трюки з картами, шовковими хустками та хромованими кулями, що плавали у повітрі всупереч усім законам здорового глузду. Один із найщасливіших спогадів дитинства – виступ «Блекстоуна – найвидатнішого чарівника світу», який я, восьмирічний, бачив у Денвері, штат Колорадо. Мене разом із кількома іншими дітьми-глядачами покликали вийти на сцену. Блекстоун попросив нас прикладати руки до пташиної клітки, завбільшки півметра на півметра, повної живих білих голубів, доки дах, дно й усі її стінки не були вкриті нашими руками. Чарівник став поруч і сказав: «Дивіться на клітку!» Я так і робив. Я витріщив очі й навіть не моргав. Блекстоун вигукнув: «Зараз я плесну в долоні!» І плеснув. І цієї миті клітка з птахами зникла. Мої руки висіли в повітрі. Це було неможливо! Однак таки сталося! Я був приголомшений.

Тепер я знаю, що його здібності ілюзіоніста були не більші, ніж у пересічного пацієнта з депресією. Вас це також стосується. Депресуючи, ви маєте надзвичайну здатність вірити й змушувати людей довкола повірити в те, що не відповідає реальності. Моя робота як лікаря – подолати ваші ілюзії, навчити вас зазирати за дзеркала, щоб роздивитися, як ви дурили себе. Ви навіть можете сказати, що я наміряюся позбавити вас ілюзій! Проте не думаю, що ви заперечуватимете.

Прочитайте нижче десять когнітивних викривлень, що лежать в основі всіх ваших депресій. Прочуйте їх. Я дуже старанно готував цей перелік – квінтесенцію багаторічних досліджень і клінічного досвіду. Повертайтеся до нього знову й знову, коли читатимете практичні розділи цієї книжки. Коли почуватиметеся засмученим, цей список надасть вам неоціненну підтримку й допоможе зрозуміти, як ви себе обдурюєте.

Визначення когнітивних викривлень

1. Мислення «все або нічого». Воно відсилає до звички оцінювати особистісні риси в крайнощах, бачити лише чорний або білий кольори. Наприклад, відомий політик сказав мені: «Я програв перегони за посаду губернатора, тож я – ніщо». Студент – круглий відмінник, отримавши четвірку на іспиті, дійшов висновку: «Тепер я цілковитий невдаха». Мислення «все або нічого» лежить в основі перфекціонізму. Воно змушує вас боятися кожної помилки чи недосконалості, бо через них ви вважатимете себе цілковитим лузером і почуватиметесь нікчемним нездарою.

Цей підхід до оцінювання речей нереалістичний, бо в житті лише зрідка щось буває повністю таке або інакше. Наприклад, немає абсолютно геніальних людей, але й немає геть дурних. Так само немає ані повністю привабливих, ані цілком огидних. Погляньте на підлогу кімнати, у якій зараз сидите. Вона бездоганно чиста? Чи кожен її сантиметр укритий пилом та брудом? Чи вона частково чиста? Нічого абсолютного немає в цьому Всесвіті. Якщо силоміць запихатимете переживання в абсолютні категорії, то весь час матимете депресію, будете постійно пригнічені, бо ваші сприйняття не відповідатимуть дійсності. Ви будете налаштовані на те, щоб увесь час підривати свій авторитет, бо, хай що робитимете, ніколи не виправдаєте власних завищених очікувань. Технічна назва цього типу помилкового сприйняття – «дихотомічне мислення». Ви бачите все лише в чорному або білому кольорі – відтінків сірого для вас немає.

2. Надмірне узагальнення. Коли мені було одинадцять років, я купив на ярмарку штату Аризона колоду карт для фокусів із назвою «Свенгалі». Може, ви бачили цю просту, але дивовижну ілюзію. Я показую вам колоду – усі карти різні. Ви навмання витягаєте карту. Припустімо, ви витягли пікового валета. Не кажучи мені, яка то карта, ви повертаєте її в колоду. Потім я вигукую: «Свенгалі!» Перевертаю колоду – і всі карти перетворюються на пікових валетів.

Коли ви надмірно узагальнюєте, у ваших думках стається таке саме «Свенгалі». Не маючи жодних підстав, ви доходите висновку, що те, що трапилося з вами одного разу, повторюватиметься знову й знову, множитиметься, як той піковий валет. А оскільки стається обов'язково щось неприємне, ви почуваетесь засмученим.

Продавець, перебуваючи в депресії, помітив пташиний послід на вікні своєї машини й подумав: «Така моя доля. Птахи завжди засирають мое вікно!» Це просто чудовий приклад надмірного узагальнення. Коли я розпитав продавця про це, він зізнався, що за двадцять років поїздки не пригадає іншого випадку, коли бачив на вікні автомобіля пташиний послід.

Страждання через відмову майже повністю спричинені надмірним узагальненням. Без нього особисті невдачі тимчасово засмучують, але не можуть бути серйозною проблемою.

Сором'язливий юнак набрався сміливості й запросив дівчину на побачення. Коли вона ввічливо відмовила, маючи інші попередні домовленості, юнак сказав собі: «У мене ніколи не буде побачення. Жодна дівчина ніколи не захоче зі мною зустрічатися. Я все життя буду самотній і нещасний». У таких спотворених міркуваннях він дійшов висновку, що коли вже дівчина відмовила йому одного разу, то й завжди відмовлятиме, а оскільки в усіх жінок на сто відсотків однакові смаки, йому нескінченно, знову й знову відмовлятимуть усі жінки на всій Землі. Свенгалі!

3. Ментальний фільтр. Ви вибираєте негативну подробицю будь-якої ситуації й зосереджуєтеся на ній, починаючи всю ситуацію сприймати як негативну. Наприклад, депресивна студентка коледжу почула, як інші студенти насміхаються з її найліпшої подруги. Дівчина розлютилася, подумавши: «Оце такі майже всі люди – жорстокі й бездушні!» Вона не зважала, що впродовж кількох останніх місяців мало хто або взагалі ніхто не ставився до неї жорстоко та бездушно! Іншого разу, складаючи перший іспит посеред семестру, дівчина була впевнена, що помилилася десь у сімнадцяти питаннях зі ста. Вона думала лише про ці сімнадцять питань і дійшла висновку, що її виженуть із коледжу. Коли тій дівчині повернули роботу, до неї була додана записка: «Ви правильно відповіли на 83 питання зі 100. Цього року це найкращий результат. 5+».

Коли депресуєте, на вас надягнуті окуляри з особливими лінзами, які відфільтровують увесь позитив. Усе, що ви впускаєте у свою свідомість, негативне. Однак ви не знаєте про таке «фільтрування», тож доходите висновку, що все навколо негативне. Технічна назва цього процесу – «селективне абстрагування». Це погана звичка, через яку ви можете відчувати чимало зайвих страждань.

4. Знецінення позитиву. Ще видовищнішою ментальною ілюзією є наполегливе намагання деяких депресивних людей перетворювати нейтральні або навіть позитивні переживання на негативні. Ви не просто ігноруєте позитивні враження, але вміло й винахідливо перетворюєте їх на жахливу протилежність. Я називаю це «зворотною алхімією». Середньовічні алхіміки мріяли знайти спосіб як перетворити нешляхетні метали на золото. Коли у вас депресія, ви могли б розвинути геть протилежний талант – миттєво перетворити золото радості на емоційне оливо. Хоч і ненавмисно, але ви, либонь, і не усвідомлюєте, що з собою робите.

Повсякденним прикладом може стати те, як більшість людей сприймає компліменти. Коли хтось хвалить вашу зовнішність чи роботу, ви можете автоматично казати собі: «Це просто ввічливість». Одним легким рухом ви знецінюєте комплімент. Те саме ви робите, відповідаючи: «Та що ви, зовсім ні». Якщо ви завжди так холодно сприймаєте все хороше, що з вами трапляється, не дивно, що життя здається вам сумним і незатишним!

Знецінення позитиву – одна з найбільш руйнівних форм когнітивного викривлення. Ви немов учений, що намагається знайти докази виплеканої гіпотези. Гіпотеза, яка переважає у ваших депресивних думках, зазвичай становить версію думки «я – людина другого сорту». І щоразу, коли трапляється щось негативне, ви хапаетесь за нього й доходите висновку: «Це підтверджує те, що я завжди знав». І навпаки, коли стається щось позитивне, ви кажете собі: «Це випадковість. Це не має значення». Ціна, яку ви платите за цю звичку, – страшенне нещастя й нездатність цінувати те хороше, що з вами трапляється.

Хоч цей тип когнітивних викривлень – дуже поширене явище, він також може лягти в основу деяких найглибших випадків депресії, з якими вкрай складно впоратися. Наприклад, молода жінка, яка перебувала в лікарні з тяжким депресивним епізодом, сказала мені: «Ніхто не зміг би піклуватися про мене, бо я така жаклива людина. Я зовсім самотня. Геть усім людям у світі байдуже до мене». Коли її виписували з лікарні, багато пацієнтів і працівників закладу висловлювали їй неабияку прихильність. Здогадуєтесь, як вона все це заперечувала? «Вони не рахуються, бо не бачили мене в реальному світі. Справжня людина, не в лікарні, ніколи не змогла б турбуватися про мене». Тоді я запитав ту жінку, як вона пов'язує це з тим, що за стінами лікарні має багато друзів і родину, які таки турбувалися про неї. Вона відповіла: «Вони не рахуються, бо не знають мене справжньої. Бачте, докторе Бернс, усередині я геть пропаща. Я найгірша людина у світі. Ніхто не може відчувати до мене щирої симпатії, навіть на одну мить!» Заперечуючи в такий спосіб увесь позитивний досвід, ця жінка підтримує геть нереальне негативне переконання, яке суперечить тому, що з нею стається щодня.

Мабуть, ваше негативне мислення не доходить до таких крайнощів, як у неї, однак щодня ви можете багато разів ненавмисно ігнорувати абсолютно позитивні речі, що трапляються з вами. Це помітно зменшує повноту життя й без жодної потреби фарбує його в похмурі барви.

5. Зашвидкі висновки. Ви безпідставно переходите до негативного висновку, не виправданого фактами ситуації. Два приклади цього – «намагання прочитати чужі думки» та «помилкове передбачення».

НАМАГАННЯ ПРОЧИТАТИ ЧУЖІ ДУМКИ: ви вважаєте, що інші люди зневажливо дивляться на вас, і так у цьому впевнені, що навіть не даєте собі клопоту перевірити свій здогад. Припустімо, ви читаете чудову лекцію й помічаєте, що чоловік у першому ряду клює носом. Він майже всю ніч відривався на драйвовій вечірці, але ви, звісно, цього не знаєте. Певне, ви подумаете: «Цей слухач мене вважає нудярем». Припустімо, ваш друг проходить повз вас по вулиці й не вітається, бо так заглибився в думки, що не помічає вас. Ви можете дійти хибного висновку: «Він мене ігнорує, бо я йому більше не подобаюся».

Може, ваш чоловік або дружина один вечір поводить себе відсторонено, бо його/її критикували на роботі й він/вона надто журиться, тож не хоче про це говорити. У вас серце стискається через те, як ви пояснюєте цю мовчанку: «Він (або вона) гнівається на мене. У чому моя провина?»

Потім ви можете відповідати на ці уявні негативні реакції, уникаючи або нападаючи на нього/неї. Такий самосаботаж може ставати самоздійснюваним пророцтвом, додаючи негативу у стосунки, у яких його не було.

ПОМИЛКОВІ ПЕРЕДБАЧЕННЯ: це ніби ви маєте кришталеву кулю, яка віщує лише нещастя. Ви уявляєте, як відбудеться щось погане, і визнаєте це передбачення за факт, хоч воно не реалістичне. Шкільна бібліотекарка неодноразово казала собі під час панічних атак: «Я знепритомнію або збожеволію». Ці передбачення були нереалістичні, адже вона ніколи в житті не знепритомніла (і не збожеволіла!). Також у неї не було жодних серйозних симптомів, що вказували б на близьке божевілля. Під час сеансу терапії лікар, який перебував у глибокій депресії, пояснив мені, чому кидає роботу: «Я розумію, що завжди матиму депресію. Я буду нещасний і далі, тож абсолютно переконаний, що це або будь-яке інше лікування приречене на невдачу». Таке негативне передбачення щодо себе змушувало його відчувати безнадію. Симптоматичне поліпшення, яке настало незабаром після початку лікування, показало, що це передбачення було необгрунтоване.

Вам доводилося помічати, що ви доходите таких безпідставних висновків? Припустімо, ви телефонуйте другові, а він не передзвонює, хоч мав би. Раптом ви відчуваєте депресію, говорячи собі, що ваш друг, мабуть, отримав повідомлення, але не зацікавився ним, тож не зателефонував у відповідь. У чому тут викривлення? Ви намагаєтеся прочитати його думки. Тоді ви відчуваєте гіркоту й вирішуєте не дзвонити вдруге й нічого не з'ясовувати, кажучи собі: «Він подумає, що я нав'язуюся, якщо знову зателефоную йому. Я просто здаватимусь дурнем». Через ці негативні прогнози (помилкові передбачення) ви уникаєте свого друга й відчуваєтеся приниженим. А за три тижні дізнаєтеся, що він узагалі не отримав вашого повідомлення. І виявляється, що весь цей час ви труїли душу просто через те, що надурили себе. Ще один болісний виверт вашої психіки!

6. **Перебільшення й переменшення.** Ще одна пастка мислення, у яку можете втратити, має назву «перебільшення» та «переменшення», але мені подобається говорити про неї як про «ефект бінокля», адже ви щось або непропорційно роздмухуєте, або надто стискаєте. Перебільшення зазвичай стається, коли ви дивитеся на власні помилки, страхи чи недосконалості та переоцінюєте їхню важливість: «Боже мій, я помилився. Який жах! Яке страхіття! Усі про це дізнаються! Моя репутація безнадійно заплямована!» Ви дивитеся на власні помилки з того боку бінокля, з якого вони здаються велетенськими й загрозливими. Ще це називають «катастрофізацією», адже ви перетворюєте повсякденні, не надто веселі події на страхітливих монстрів.

Думаючи про власні переваги, ви можете чинити навпаки: дивитися в бінокль з іншого боку, так, щоб ці речі здавалися дрібними й незначними. Якщо перебільшуватимете свої недоліки та переменшувати сильні сторони, то гарантовано почуватиметеся неповноцінним. Однак проблема не у вас, проблема в божевільних лінзах, крізь які ви дивитеся!

7. Емоційне обґрунтування. Ви сприймаєте власні емоції як доказ правди. Ваша логіка така: «Я почувуюся нездарою, отже, я і є нездара». Це міркування вводить в оману, бо ваші почуття відбивають ваші думки й переконання. Якщо вони викривлені – а таке часто буває, – ваші емоції безпідставні. Прикладом емоційних обґрунтувань може бути таке: «Я почувуюся винним. Тож я, певне, зробив щось погане»; «Я відчуваю перевантаженість і безвихідь. Тож, мабуть, мої проблеми нерозв'язні»; «Я почувуюся нездарою. Тож, мабуть, я нікчема»; «Не хочу нічого робити. Тож можу просто полежати в ліжку» або «Розлючений на тебе. Це доводить, що ти повівся мерзотно й намагався скористатися мною».

Емоційні обґрунтування наявні майже в усіх ваших депресіях. Відчуваючи все вкрай негативно, ви вважаєте, що воно насправді таке. Вам не спадає на думку сумніватися в цьому сприйнятті, створеному вашими почуттями.

Один із побічних ефектів, властивих емоційним обґрунтуванням, – прокрастинація. Ви зволікаєте з прибиранням на робочому столі, бо говорите собі: «Я так паскудно почувуюсь, коли думаю про захащений стіл, його просто неможливо буде прибрати». А через півроку ви, нарешті, опановуєте себе й робите це. Виявляється, прибирати зовсім не складно, та й виконання роботи вдовольняє. Ви весь цей час обманювали себе, бо звикли дозволяти негативним почуттям керувати вашими діями.

8. Твердження, що «так має бути». Ви намагаєтеся мотивувати себе, кажучи: «Я маю це зробити» або «Я мушу це зробити». Такі твердження тиснуть на вас, провокуючи обурення. Хай як парадоксально, однак ви, зрештою, почуваетесь апатично й немотивовано. Альберт Елліс називає це «требоньканням», а я – «требальним» підходом до життя.

Натомість коли це ваше «маю» стосується інших, ви зазвичай розчаровуєтеся. Коли я через деякі форс-мажорні обставини на п'ять хвилин спізнився на перший сеанс терапії, нова пацієнтка подумала: «Він не повинен бути такий егоцентричний і легковажний. Він мав поквартитися». Ця думка її засмутила та обурила.

Твердження, що «так має бути», можуть приносити у ваше повсякденне життя багато

зайвих емоційних страждань. Коли ваша реальна поведінка не відповідає вашим стандартам, «має» та «не має» провокують самоненависть, сором і провину. Коли вчинки інших людей не відповідають вашим очікуванням – а таке неминуче трапляється час від часу, – ви відчуваєте гіркоту й презирство. Вам доводиться або змінювати власні очікування, наближаючи їх до реальності, або завжди відчувати, як люди розчаровують вас своєю поведінкою. Якщо помічаєте за собою звичку до такого «має» й «не має», пропоную багато ефективних методів усунути в наступних розділах, присвячених провині та гніву.

9. Чіпляння наличок (зокрема, і помилкових). Чіпляти особисту наличку – створювати абсолютно негативне уявлення про себе, що ґрунтується на власних помилках. Це крайня форма надмірного узагальнення. Філософія, що лежить у його основі, така: «Людину оцінюють за скоєними помилками». Є чимала вірогідність, що ви чіпляєте налички щоразу, коли розповідаєте про свої помилки, починаючи речення з «Я...». Наприклад, не загнавши м'яча у вісімнадцяту лунку, ви можете сказати: «Я – просто природжене мазило» замість «Я не влучив у лунку». Якщо акції, у які ви вклалися, дешевшають замість того, щоб подорожчати, ви можете подумати: «Я – невдаха», а не «Я помилився».

Чіпляти на себе наличку не тільки шкідливо, але й безглуздо. Ваше «я» не можна ототожнювати з жодним вчинком. Ваше життя – складний і мінливий потік думок, емоцій та дій. Інакше кажучи, ви більше схожі на річку, ніж на скульптуру. Припиніть позначати себе негативними наличками – вони надто спрощені й хибні. Чи вважаєте ви себе «ідцем» лише тому, що істе, або «дихальником» просто через те, що дихаєте? Це нісенітниця, але вони спричиняють біль, коли ви чіпляєте на себе налички, присвячені вашим вадам.

Чіпляючи налички на інших людей, ви неодмінно відчуватимете до них ворожість. Поширений приклад – керівник, що вважає свою час від часу роздратовану секретарку «непоступливою сучкою». Через цю наличку він обурюється на неї й критикує її за будь-якої можливості. Секретарка, своєю чергою, називає шефа «бездушним шовіністом» і скаржиться на нього за кожної нагоди. Отак вони ходять по колу, визвіряються одне на одного, акцентуючи увагу на кожній слабкості чи недосконалості, що нібито доводять нікчемність іншого.

Помилкова наличка означає опис події неточними й надто емоційними словами. Наприклад, жінка на дієті, з'ївши блюдечко морозива, думає: «Як бридко й мерзенно я вчинила. Я – свинюка». Ці думки її так засмучують, що вона з'їдає увесь великий пакунок морозива!

10. Персоналізація. Це викривлення – рідна мати провини! Ви берете на себе відповідальність за щось негативне, навіть коли для цього немає підстав. На рівному місці

ви вирішуєте, що те, що трапилося, сталося з вашої провини або через вашу недолугість, хоч ви за це й не відповідальні. Наприклад, коли пацієнтка не виконувала моїх порад, щоб допомогти собі, я відчував провину, бо думав: «Я, мабуть, кепський лікар. Я винен, що вона не працює ретельніше, щоб допомогти собі. Я відповідальний за те, щоб вона одужала». Коли мати побачила табель успішності дитини, там була приписка від учителя, що її дитина належно не працює. Жінка одразу ж вирішила: «Я, мабуть, погана мати. Це показник моєї невдачі».

Персоналізація змушує відчувати нищівну провину. Вас мучить паралізуювальне й обтяжливе почуття відповідальності, що змушує тримати весь світ на своїх плечах. Ви плутаєте вплив із контролем над іншими. У своїй ролі вчителя, радника, батька, лікаря, продавця, керівника ви, безумовно, впливаєте на людей, з якими спілкуєтеся, але немає жодних підстав очікувати, що ви їх контролюватимете. Те, що робить інша людина, – це врешті-решт її відповідальність, а не ваша. Методи, що допоможуть вам подолати цю звичку до персоналізації й притлумити почуття відповідальності, зробити його керованим та адекватним, описані далі в цій книжці.

Ці десять форм когнітивних викривлень спричиняють багато випадків депресії, а може, й усі випадки. Вони узагальнені в табл. 3-1 на с. 48. Розгляньте таблицю та опануйте ці поняття. Намагайтеся завчити їх, як свій номер телефону. Знову й знову зазирайте в таблицю, коли дізнаватиметеся про різні методи зміни настрою. Коли добре ознайомитеся з десятима різновидами викривлень, ці знання потім будуть корисні впродовж усього вашого життя..

Я підготував простий тест для самоперевірки, що допоможе оцінити й поліпшити ваше розуміння десяти викривлень. Читаючи про кожну ситуацію, уявляйте себе людиною, про яку йдеться. Обведіть одну або кілька відповідей, де вказані викривлення в негативних думках. Я поясню відповідь на перше запитання. Правильні відповіді на всі запитання подані наприкінці цього розділу. Однак не зазирайте туди! Я впевнений, що ви зможете знайти щонайменше одне викривлення в першому запитанні – і це стане початком!

Таблиця 3-1. Визначення когнітивних викривлень

1. Ви – домогосподарка, і у вас стискається серце, бо ваш чоловік щойно невдоволено пробурчав, що ростбіф пересмажений. Ось які думки сновигають у вашій голові: «Я цілковита нікчема. Так жити не можна! Я ніколи нічого не роблю як слід. Я гарую, мов рабиня, і ось таку подяку отримую! От козел!» Ці думки спричиняють у вас сум і гнів. Серед ваших викривлень – одне або кілька таких:

а. Мислення «все або нічого».

б. Надмірне узагальнення.

в. Перебільшення.

г. Чіпляння налички.

д. Усі варіанти правильні.

Тепер я розповім, як правильно відповісти на це запитання, щоб ви відразу зрозуміли свій результат. Будь-яка відповідь (або відповіді), яку (або які) ви вибрали, правильні. Тож, якщо ви бодай щось відповіли, уже маєте рацію! Ось чому. Кажучи собі: «Я цілковита нікчема», ви мислите категоріями «все або нічого». Припиніть! М'ясо було трохи сухувате, але це не робить усе ваше життя геть нікчемним. Міркуючи: «Я ніколи нічого не роблю як слід», ви надмірно узагальнюєте. Ніколи? Та годі вам! Зовсім нічого? Коли думаєте: «Так жити не можна», ви перебільшуєте біль, який відчуваєте. Ви надто це роздмухуєте, бо зараз ви жива, а отже, жити цілком можна. Невдоволений буркіт чоловіка – це не зовсім те, що ви хотіли б почути, але він не вказує на вашу цінність. І, нарешті, виголошуючи заяву: «Я гарую, мов рабиня, і ось таку подяку отримую! От козел!», ви навішуєте налички на вас обох. Він не козел, він просто повівся дратівливо й нечуйно. Така поведінка є, а чоловіків-козлів не буває. Так само нерозумно чіпляти на себе наличку рабиня. Ви просто дозволяєте чоловікові його поганим настроєм псувати вам вечір.

Гаразд, виконуймо наш тест далі.

2. Ви щойно прочитали речення, у якому я розповів, що потрібно буде оцінити власні знання за допомогою цього тесту. У вас раптом стискається серце, тож ви думаєте: «Ні, тільки не чергова перевірка! Я завжди кепсько виконую всі тести. Доведеться пропустити цей розділ книжки. Він мене нервує, тож користі з того не буде». Серед ваших викривлень:

а. Зашвидкий висновок (помилкове передбачення).

- б. Надмірне узагальнення.
- в. Мислення «все або нічого».
- г. Персоналізація.
- д. Емоційне обґрунтування.

3. Ви – психіатр із Пенсільванського університету й намагаєтеся внести правлення у свій рукопис про депресію після того, як зустрілися з редактором у Нью-Йорку. Ваш редактор здавався страшенно захопленим, однак ви розумієте, що почуваєтеся знервовано та вважаєте себе ні на що не здатним через власні думки: «Вони припустилися жахливої помилки, коли вибрали мою книжку! Я не зможу чудово виконати цю роботу. Мені нізащо не вдасться створити свіжу, жваву книжку з родзинкою. Я пишу надто сухо, та й ідеї в мене не дуже добрі». У ваших думках є такі когнітивні викривлення:

- а. Мислення «все або нічого».
- б. Зашвидкий висновок (негативне передбачення).
- в. Ментальний фільтр.
- г. Знецінення позитиву.
- д. Перебільшення.

4. Ви – одинак, тож вирішуєте відвідати захід для самотніх людей. Діставшись туди, ви майже відразу бажаєте піти геть, бо почуваєтеся тривожно й насторожено. У вашій голові пробігають такі думки: «Вони, мабуть, не надто цікаві люди. Навіщо знущатися з себе? Це просто зграйка невдах. Я точно знаю, адже мені так нудно. Ця вечірка буде марудна». Серед ваших помилок:

- а. Чіпляння налички.
- б. Перебільшення.
- в. Зашвидкий висновок (помилкове передбачення й намагання прочитати чужі думки).
- г. Емоційне обґрунтування.

д. Персоналізація.

5. Ви отримуєте від роботодавця повідомлення про скорочення. Ви розлючені й охоплені відчаєм. Ви думаєте: «Це ще один доказ, що в цьому світі немає нічого нічого доброго. Мені ніколи не світить успіх». Серед ваших викривлень:

а. Мислення «все або нічого».

б. Знецінення позитиву.

в. Ментальний фільтр.

г. Персоналізація.

д. Твердження, що «так має бути».

6. Ви збираєтеся прочитати лекцію й помічаєте, як калатає ваше серце. Ви почуваєтеся напружено й знервовано, бо думаєте: «Боже мій, я, мабуть, забуду, що маю сказати. Та й у моїй лекції немає нічого цікавого. У мене всі думки порозлітаються. Я здаватимусь цілковитим дурнем». У ваших міркуваннях є такі помилки:

а. Мислення «все або нічого».

б. Знецінення позитиву.

в. Зашвидкий висновок (помилкове передбачення).

г. Переменшення.

д. Чіпляння налички.

7. Ваш партнер останньої миті телефонує вам, щоб скасувати побачення через хворобу. Ви відчуваєте гнів і розчарування, бо вважаєте: «Мене продинамили. Що я зробила такого, що все пішло шкереберть?» Серед помилок у ваших думках:

а. Мислення «все або нічого».

б. Твердження, що «так має бути».

в. Зашвидкий висновок (намагання прочитати чужі думки).

г. Персоналізація.

д. Надмірне узагальнення.

8. Ви відкладаєте написання звіту для роботи. Щовечора, коли намагаєтеся взятися за нього, це завдання здається таким складним, що натомість ви дивитесь телевізор. Ви починаєте відчувати безсилля та провину й думаєте: «Я такий ледачий, що ніколи цього не зроблю. Я просто не зможу підготувати цей довбаний звіт. На це потрібна вічність. І все одно він не вдасться». Помилки вашого мислення містять:

а. Зашвидкий висновок (помилкове передбачення).

б. Надмірне узагальнення.

в. Чіпляння налички.

г. Перебільшення.

д. Емоційне обґрунтування.

9. Ви прочитали всю цю книжку і, кілька тижнів застосовуючи методи, починаєте почуватися краще. Ваша сума балів за тестом депресії Бернса впала з двадцяти шести (помірна депресія) до одинадцяти (гранична депресія). А потім ви раптом починаєте почуватися гірше, і за три дні сума балів повертається до двадцяти восьми. Вам здається, що ваші ілюзії розбиті, ви відчуваєте безнадію, гіркоту й відчай, думаючи: «Нічого не вдається. Ці методи мені не допоможуть. Я вже мав би почуватися добре. Це “покращення” було оманюю. Я душив себе, коли думав, що мені стає краще. Я ніколи не одужаю». Серед ваших когнітивних викривлень:

а. Знецінення позитиву.

б. Твердження, що «так має бути».

в. Емоційне обґрунтування.

г. Мислення «все або нічого».

д. Зашвидкий висновок (негативне передбачення).

10. Ви намагаєтеся дотримуватись дієти. У ці вихідні ви нервуєте і, не маючи чого робити, усе щось точите й точите. Після четвертої цукерки говорите собі: «Я просто не можу себе контролювати. Мої дієти та пробіжки весь тиждень пішли коту під хвіст. Я, либонь, на колобка схожий. Я не мав цього їсти. Я так просто не можу. Я напихатимуся всі вихідні!» Ви починаєте відчувати таку провину, що запихаєте в рот ще жменю цукерок, марно сподіваючись поліпшити собі настрій. Серед ваших викривлень є такі:

а. Мислення «все або нічого».

б. Чіпляння помилкової налички.

в. Негативне передбачення.

г. Твердження, що «так має бути».

д. Знецінення позитиву.

ПРАВИЛЬНІ ВІДПОВІДІ:

1. А Б В Г Д

2. А Б В Д

3. А Б Г Д

4. А Б В Г

5. А В

6. А В Г Д

7. В Г

8. А Б В Г Д

9. А Б В Г Д

10. А Б В Г Д

Почуття – це не факти

Тепер ви можете запитувати себе: «Гаразд. Я розумію, що депресія – це наслідок негативних думок, бо погляд на життя дуже істотно змінюється, коли настрій поліпшується або погіршується. Однак якщо мої негативні думки так спотворені, чому я постійно обманююся? Я можу мислити ясно й реалістично, як і будь-хто, тож коли те, що кажу собі, не раціональне, то чому воно здається таким правильним?»

Хоч ваші депресивні думки можуть бути викривлені, однак вони все-таки створюють дуже правдоподібну ілюзію істини. Дозвольте простими словами пояснити причину такого обману: ваші почуття – це не факти! Насправді на ваші почуття можна взагалі не зважати, бо це лише віддзеркалення того, як ви думаєте. Якщо ваші сприйняття не мають сенсу, почуття, створені ними, будуть так само абсурдні, як відображення в дзеркалах, що стоять у кімнаті сміху парку розваг. Однак ці спотворені емоції ви відчуваєте правдиво та реалістично, як і справжні почуття, створені невикривленими думками, тож автоматично визнаєте їх за правду. Ось чому депресія – це така могутня ментальна чорна магія.

Щойно ви робите крок до депресії через низку «автоматичних» когнітивних викривлень, ваші почуття та дії підсилюють одне одного в нескінченному лиховісному колообігу. Ви вірите всьому, що говорить ваш депресивний мозок, тому швидко усвідомлюєте, що налаштовані негативно майже до всього. Ця реакція триває якесь мілісекунди, надто швидко, щоб ви її взагалі простежили. Негативну емоцію ви відчуваєте реалістично, тож вона, своєю чергою, надає переконливості викривленій думці, яка її створила. Цей цикл повторюється знову й знову, і, зрештою, ви опиняєтесь у пастці. Ментальна в'язниця – це ілюзія, обман, який ви ненароком створили, але вона здається справжньою, бо ви її відчуваєте як справжню.

Що стає ключем до звільнення з емоційної в'язниці? Усе просто: ваші думки створюють емоції, тож емоції не можуть бути доказом того, що думки правильні. Неприємні почуття свідчать лише про те, що ви думаєте про щось негативне й вірите в це. Ваші емоції йдуть слідом за вашими думками так само впевнено, як каченята за мамою-качкою. Однак те, що каченята віддано прямують за нею, не доводить, що качка знає, куди йде!

Розгляньмо ваше рівняння: «Я відчуваю, отже, я існую». Такий погляд, що емоції

відбивають якусь самоочевидну, абсолютну істину, властивий не лише депресивним людям. Психотерапевти сьогодні переважно поділяють переконання, що ліпше усвідомлення почуттів і відкритіше їхнє вираження свідчать про емоційну зрілість. Ідеться про те, що ваші почуття становлять вищу реальність, моральні підмурівки, беззаперечну істину.

Моя позиція геть інша. У ваших почуттях не обов'язково є щось особливе. Власне, з огляду на те, якою мірою ваші негативні емоції ґрунтуються на ментальних викривленнях (а дуже часто саме в цьому їхня причина), їх навряд можна вважати за бажані.

Чи маю я на увазі, що ви мусите позбутися всіх емоцій? Чи хочу я, щоб ви стали якимось роботом? Ні. Я хочу навчити вас уникати болісних почуттів, в основі яких лежать ментальні викривлення, бо вони ані дійсні, ані бажані. Я переконаний: щойно навчитеся сприймати світ більш реалістично, ви здобудете яскравіше емоційне життя, у якому ціннішим стане і справжній сум – без жодних спотворень, – і радість.

Перейшовши до наступних розділів цієї книжки, ви навчитеся виправляти викривлення, які вводять вас в оману, коли засмучуетесь. Водночас у вас буде можливість переосмислити деякі основні цінності та переконання, які роблять вас вразливими перед деструктивними коливаннями настрою. Я докладно окреслив усі потрібні кроки. Зміна нелогічних сценаріїв мислення справить істотний вплив на ваш настрій і підвищить здатність жити плідно. Тож ходімо далі – погляньмо, як можна розв'язати ваші проблеми.

Частина II. Практичне застосування

Розділ 4. Почніть із самооцінки

Перебуваючи в депресії, ви неодмінно вважаєте себе нікчемою. Що глибша депресія – то гостріше це почуття. Ви не самотні. Унаслідок опитування доктора Аарона Бека з'ясовано, що понад вісімдесят відсотків пацієнтів із депресією не подобаються собі⁷. Крім того, доктор Бек виявив: пацієнти з депресією вважають, що в них немає рис, які вони цінують найбільше, зокрема інтелекту, успішності, привабливості, здоров'я та сили. За його словами, уявлення депресивної людини про себе можна описати чотирма словами: розчавлений, нездарний, спустошений, знедолений.

Майже всі негативні емоційні реакції псують нам життя лише через низьку самооцінку. Погана самооцінка – це неначе збільшувальне скло, яке може перетворити дріб'язкову помилку чи недосконалість на величезний символ особистої поразки. Наприклад, Ерік, юрист-першокурсник, відчуває паніку на заняттях: «Коли мене викличуть, я, мабуть, облажаюся». Хоча Еріків страх «облажатися» переважав у його думках, моя розмова з хлопцем виявила, що справжньою причиною проблеми було почуття власної нездарності:

ДЕВІД: Припустімо, ви таки облажалися на заняттях. Чому це могло б вас сильно засмутити? Що в цьому такого трагічного?

ЕРІК: Тоді я здаватимуся для всіх дурнем.

ДЕВІД: Припустімо, усі вважають вас дурнем. Чому це має засмутити?

ЕРІК: Тоді всі дивитимуться на мене зневажливо.

ДЕВІД: Припустімо, на вас дивляться зневажливо. Що тоді?

ЕРІК: Тоді я почуватимусь жалюгідним.

ДЕВІД: Чому? Чому ви маєте почуватися жалюгідним, якщо інші дивитимуться на вас зневажливо?

ЕРІК: Ну, це означало б, що я – нічого не варта людина. До того ж це може зруйнувати мою кар'єру. У мене будуть погані оцінки, і, може, я не стану юристом.

ДЕВІД: Припустімо, ви не стали юристом. Припустімо – просто щоб це обговорити, – що вас виключили за неуспішність. Чому це має так засмутити?

ЕРІК: Це означатиме, що мені не вдалося те, чого я прагнув усе життя.

ДЕВІД: А це що для вас означало б?

ЕРІК: Життя спорожніло б. Це означало б, що я – невдаха. Це означало б, що я нікчема.

У цій короткій розмові Ерік показав, що вважає жахливими несхвалення, помилки або невдачі. Він переконаний, що коли одна людина кине на нього зневажливий погляд, то й усі так дивитимуться. Ніби слово «НЕЗДАРА» раптом з'явиться на його лобі, тож усі бачитимуть цей напис. В Еріка, здавалося, не було почуття власної гідності, яке не

залежало б від схвалення та/або успіху. Він оцінював себе за тим, як інші на нього дивилися й чого він досяг. Ерік почувався порожнім місцем, якщо його прагнення до схвалення та успіхів не було вдоволене, бо зсередини не мав справжньої опори.

Якщо такий перфекціоністський потяг до досягнень та схвалення видається шкідливим і нереалістичним, ви маєте рацію. Однак Ерік вважав його цілком реалістичним та обґрунтованим. Якщо у вас зараз є або колись була депресія, вам набагато складніше розпізнати нелогічні сценарії мислення, що змушують зневажати себе. Насправді ви, напевно, переконані, що гірші за інших і нічого не варті. І будь-які слова, які це заперечують, ймовірно, для вас нерозумні й неправдиві.

На жаль, депресуючи, не лише ви можете бути впевнені у власній нікчемності. Часто ви такі переконливі та наполегливі у своїй помилковій вірі, що ви нездара й у вас немає нічого хорошого, що здатні змусити друзів, сім'ю та навіть лікаря бачити вас саме таким. Багато років психіатри зазвичай приймали на віру негатив, який депресивні люди бачать у собі, не перевіряючи обґрунтованість їхніх розповідей. Це добре ілюструють праці такого спостережливого вченого, як Зигмунд Фройд, зокрема розвідка «Сум і меланхолія», на якій ґрунтується загальновизнаний психоаналітичний підхід до лікування депресії. У цьому класичному дослідженні Фройд стверджує, що коли пацієнт говорить, що він нікчема, не здатний нічого досягти й морально нищий, то він, либонь, має рацію. Отже, лікареві немає сенсу не погоджуватися з пацієнтом. Фройд вважав, що лікар повинен згодуватися з тим, що пацієнт справді нецікавий, дріб'язковий, егоцентричний, нечесний і його не можна любити. За Фройдом, ці риси описують справжнє людське «я», а захворювання просто робить істину очевиднішою:

«Пацієнт демонструє нам своє “я” як нікчемне, не здатне на жодні досягнення й морально нище; він дорікає собі, змішує себе з брудом та очікує, що його виженуть і покарають... З наукового та терапевтичного погляду було б однаково безрезультатно сперечатися з пацієнтом, який висуває такі звинувачення проти власного “я”. Він, безумовно, де в чому має рацію [курсив мій] та описує дещо саме таким, як йому здається. Нам варто беззастережно підтвердити деякі його слова. У ньому справді так мало цікавого, і він такий нездатний до любові та досягнень, як і говорить [курсив мій]... Нам також здаються виправданими деякі інші його самозвинувачення; він просто ліпше бачить правду, ніж інші люди, які не впадають у меланхолію [курсив мій]. Коли із загостреною самокритикою пацієнт описує себе як дріб'язкового, егоїстичного, нечесного, несамотійного й такого, чия єдина мета – приховати слабкі риси власної природи, то, як нам відомо, він, мабуть, дуже наближається до розуміння себе [курсив мій]; нас дивує лише те, що людині потрібно захворіти, щоб їй відкрилася така істина».

ЗИГМУНД ФРОЙД, «Сум і меланхолія»8

Те, як лікар поведеться з вашим почуттям неповноцінності, має вирішальне значення для лікування, адже саме переконаність у власній нікчемності становить головну причину депресії. Істотне філософське значення також має запитання: Чи людська природа дефективна своєю суттю? Чи справді депресивні пацієнти відкривають абсолютну істину про себе? І що, зрештою, становить джерело справжньої самооцінки? На мою думку, це найважливіше запитання, яке лише можна собі поставити.

По-перше, не можна підвищити власну вартість тим, що робиш. Досягнення можуть давати задоволення, але не щастя. Самоцінність на основі досягнень – це «псевдоповага» до себе, вона не справжня! Усі мої успішні пацієнти з депресією – а таких багато – погодилися б із цим. Ви також не можете зробити основою справжнього почуття власної гідності зовнішність, талант, популярність чи статки. Мерілін Монро, Марк Ротко, Фредді Принц та ще багато видатних самогубців підтверджують цю сумну правду. Любов, схвалення, дружба чи здатність розвивати близькі, сповнені турботи стосунки ані на йоту не підвищують вашої самооцінності. Переважну більшість депресивних людей насправді хтось дуже любить, але це анітрішки не допомагає, бо їм бракує любові до себе та власної гідності. Зрештою, лише почуття самооцінності визначає, як ви почуваетесь.

Мабуть, ви зараз дещо роздратовано запитуете: «То як мені відчувати самооцінність? Власне, я відчуваюся збіса нездарним і переконаний, що справді гірший за інших людей. Я не вірю, що зможу хоч якось змінити це мерзенне почуття, бо насправді такий і є».

Однією з фундаментальних особливостей когнітивної терапії є те, що вона вперто відмовляється вірити у ваше почуття нікчемності. У лікарській практиці я веду пацієнтів, систематично переоцінюючи їхнє негативне самосприйняття. Я ставлю те саме запитання знову і знову: «То ви справді маєте рацію, наполягаючи, що десь усередині ви фактично справжній невдаха?»

Перший крок – уважно перегляньте, що ви говорите про себе, коли наполягаєте, що не маєте нічого хорошого. Підтвердження, якими ви доводите свою нікчемність, зазвичай, а може, і завжди не мають жодного сенсу.

Ця думка ґрунтується на недавньому дослідженні докторів Аарона Бека та Девіда Браффа, які довели, що в пацієнтів із депресією фактично порушене мислення. Депресивних людей порівнювали із хворими на шизофренію та особами без депресії щодо здатності пояснити значення низки прислів'їв, як-от «Дорога ложка до обіду». І пацієнти з шизофренією, і пацієнти з депресією припускалися багатьох логічних помилок, бо їм складно було зрозуміти значення тих висловів. Вони мислили надто конкретно й не могли зробити правильні узагальнення. Ці відхилення були очевидно менш глибокі й химерні в пацієнтів із депресією, ніж у групі з шизофренією, однак депресивні люди явно мислили ненормально порівняно зі здоровими піддослідними.

На практиці під час дослідження виявили, що в періоди депресії ви частково втрачаєте

здатність ясно мислити і у вас виникають проблеми з ширшим поглядом на деякі речі. Негативні події набувають дедалі більшого значення, доки не починають переважати всю іншу реальність, тож ви насправді не можете визначити, що те, що відбувається, спотворене. Це все здається дуже реальним. Ілюзія пекла, яку ви собі створюєте, дуже переконлива.

Що глибше ви впадаєте в депресію та що нещаднішим почуваетесь, то сильніше перекручується ваше мислення. І навпаки, без ментальних викривлень ви не можете відчувати нижчої самооцінки або депресії!

Яких ментальних помилок ви найчастіше припускаєтеся, дивлячись на себе? Спершу варто розглянути перелік викривлень, який ви почали вивчати у третьому розділі. Найзвичніше ментальне викривлення, яке потрібно шукати, коли почуваетесь нікчемним, – це мислення «все або нічого». Якщо ви бачите життя лише в таких крайнощах, то вважаєте, що ваші успіхи або чудові, або жахливі – інакше не буває. Один продавець сказав мені: «Прийнятно, коли я виконаю план місячних продажів на 95 відсотків. Дев'яносто чотири відсотки – це все одно що повний провал».

Така система самооцінювання – «усе або нічого» – не лише суперечить реальності, але й шкодить вам; вона ще й провокує нездоланну тривожність і змушує часто розчаровуватися. Психіатр із депресією, якого направили до мене, помітив, що не мав статевого потягу й зазнавав проблем з ерекцією в ті два тижні, коли почувався пригніченим. Його прагнення до перфекціонізму володарювало не лише в блискучій кар'єрі, але й у статевому житті; він регулярно займався сексом із дружиною через день, точно за графіком, усі двадцять років їхнього подружнього життя. Попри менший статевий потяг – поширений симптом депресії, – він говорив собі: «Я повинен і далі виконувати подружній обов'язок за розкладом». Ця думка породжувала таку тривогу, що пацієнт дедалі частіше не міг досягти ерекції. Його ідеальний розклад статевих актів порушився, тож цей психіатр почав гризти себе за те, що опинився на іншому боці в системі «все або нічого», де не досягав «нічого», і дійшов висновку: «Тепер я неповноцінний партнер у подружжі. Я невдалий чоловік. Я взагалі не чоловік. Я нічого не варте порожнє місце». Хоч це був дуже компетентний (а хтось може сказати, що й геніальний) психіатр, він зі сльозами на очах говорив мені: «Докторе Бернс, ми обидва з вами розуміємо, і це незаперечний факт, що я більше ніколи не зможу знову зайнятися сексом». Попри багаторічну медичну практику, йому вдалося переконати себе в цій думці.

Долаймо почуття нікчемності

Тепер ви вже можете говорити: «Гаразд, я бачу, що за почуттям нікчемності криється якась

нелогічність. Принаймні в деяких людей. Однак вони насправді переможці з природи; вони не такі, як я. Ви, схоже, лікуєте відомих медиків та успішних бізнесменів. Кожному зрозуміло, що їхня низька самооцінка – це нелогічно. Проте я насправді посередність, порожнє місце. Інші справді гарніші, популярніші й успішніші за мене. То що можу з цим зробити? Нічого, ось що! Мое почуття нікчемності дуже логічне. Воно базується на реальності, тож мені мало втіхи від того, що ви кажете мислити логічно. Не думаю, що зможу позбутися цих жахливих почуттів, якщо тільки не намагатимусь обдурити себе, а ми з вами розуміємо, що це не вдасться». Дозвольте спочатку показати кілька добре відомих підходів, до яких удаються багато лікарів, які, на мою думку, не розв'яжуть вашої проблеми з нікчемністю. А потім я продемонструю кілька прийомів, які мають сенс і допоможуть вам.

Припускаючи, що у вашому переконанні про власну нікчемність криється якась глибока правда, деякі психотерапевти можуть запропонувати вам проговорювати ці почуття неповноцінності під час сеансу терапії. Безперечно, є деяка користь із того, щоб висловити думки й вилити душу. Таке очищення може іноді – але не завжди – приводити до тимчасового поліпшення настрою. Однак якщо лікар не надає об'єктивних відгуків про обґрунтованість вашої самооцінки, ви можете дійти висновку, що він згоден із вами. І матимете рацію! Ви насправді можете обдурити його так само, як і себе! Зрештою ви, мабуть, почуватиметеся ще нікчемнішим.

Тривалі мовчання під час сеансів терапії можуть провокувати у вас ще більший смуток і змусити дослухатися до голосу внутрішнього критика – як під час експериментів із сенсорною депривацією. Така недирективна терапія, у якій лікареві відведена пасивна роль, часто породжує в пацієнта сильнішу тривожність і депресію. Навіть коли ви справді відчуваєтеся краще завдяки емоційному звільненню з допомогою співчутливого та дбайливого лікаря, це полегшення, ймовірно, буде короточасне, якщо ви істотно не змініте підхід до оцінювання себе та свого життя. Якщо ви не трансформуете докорінно згубні сценарії мислення та поведінки, то, найпевніше, знову відкотитеся в депресію.

Висловити емоції просто заради їхнього проговорення зазвичай замало, щоб подолати почуття нікчемності, але критика та психологічні інтерпретації часто теж не допомагають. Наприклад, письменниця Дженніфер звернулася до лікаря через паніку, яку відчувала перед друком свого роману. На першому сеансі жінка повідомила мені: «Я вже була в кількох лікарів. Вони сказали, що мої проблеми – перфекціонізм, нездійсненні очікування й вимоги до себе. Я також дізналася, що ця риса в мене, мабуть, від матері, компульсивної перфекціоністки. Вона може знайти дев'ятнадцять хиб у бездоганно прибраній кімнаті. Я завжди намагалася їй догодити, але лише зрідка це вдавалося, хоч яких зусиль я докладала. Лікарі говорили мені: «Припини бачити в усіх свою матір! Припини бути такою перфекціоністкою». Однак як це зробити? Я цього хочу, прагну цього, але ніхто не зміг пояснити мені, як того досягти».

Скарга Дженніфер – це те, що я чую у своїй практиці майже щодня. Визначення природи або походження проблеми може поглибити ваше розуміння, але зазвичай не допомагає

змінити поведінку. Воно й не дивно. Ви багато років дотримуетесь шкідливих ментальних звичок, які створили вашу низьку самооцінку. Щоб розв'язати цю проблему, потрібні систематичні й постійні зусилля. Чи припинить заїка заїкатися, усвідомивши, що розмовляє не як слід? Чи почне тенісист грати краще, бо тренер скаже, що в нього м'яч влучає в сітку надто часто?

Якщо проговорення емоцій та встановлення їхніх причин – два головні компоненти стандартної психотерапії – не допомагають, то де шукати порятунку? У мене як фахівця з когнітивної терапії є три завдання, пов'язані з вашим почуттям нікчемності: швидка й рішуча трансформація вашого мислення, почуттів та поведінки. Цих результатів можна досягти, якщо дотримуватися систематичної програми й використовувати прості конкретні методи, які ви можете застосовувати щодня. Якщо готові регулярно виділяти час і сили, щоб виконувати цю програму, можете очікувати на успіх, пропорційний докладеним зусиллям.

Ви готові? Якщо так, то ми вже на початку. Ви от-от зробите перший надважливий крок до чудового настрою та схвального уявлення про себе.

Я розробив багато конкретних і легких у застосуванні технік, що можуть допомогти розвинути почуття власної гідності. Читаючи наступні розділи, майте на увазі, що саме лише читання не гарантує ліпшої самооцінки, принаймні надовго. Ви муситимете працювати над цим і виконувати різні вправи. Власне, я раджу щодня виділяти час, щоб поліпшувати ставлення до себе, бо лише так ви зможете досягти найшвидшого й найтривкішого особистісного зростання.

Конкретні методи підвищення самооцінки

1. Відповідайте внутрішньому критикові! Почуття нікчемності створене вашим внутрішнім самокритичним діалогом. Самопринизливі твердження, як-от «Я – довбаний тюхтій», «Я – шмат лайна», «Я гірший за інших людей» тощо, формують і підживлюють почуття відчаю й низьку самооцінку. Щоб подолати цю шкідливу ментальну звичку, потрібно зробити три кроки:

а. Привчіть себе розпізнавати й записувати самокритичні думки, коли вони виникають у вашій голові.

б. З'ясуйте, чому ці думки викривлені.

в. Тренуйтеся відповідати на них, розвиваючи реалістичнішу систему самооцінювання.

Ефективний метод для цього – «техніка трьох стовпчиків». Просто проведіть на аркуші паперу дві лінії, розділивши його на три частини (табл. 4-1). Підпишіть лівий стовпчик «Автоматична думка (самокритика)», середній стовпчик – «Когнітивне викривлення», а правий – «Раціональна відповідь (самозахист)». У лівому стовпчику запишіть усі шкідливі самокритичні твердження, які висловлюєте, коли почуваєтеся нікчемним і гніваєтеся на себе.

Припустімо, ви раптом розумієте, що запізнюєтеся на важливу зустріч. У вас холодне всередині і вас охоплює паніка. Запитайте себе: «Які думки просто зараз крутяться в моїй голові? Що я кажу собі? Чому це мене засмучує?» А потім запишіть ці думки в лівий стовпчик.

Ви могли, наприклад, подумати: «Я ніколи нічого не роблю як слід» і «Я завжди спізнююся». Запишіть ці думки в лівий стовпчик і пронумеруйте їх (табл. 4-1). Може, ви також подумали: «Усі на мене дивитимуться презирливо. Це доводить, який я нікчема». Щойно таке спадає на думку, запишіть і його теж. Навіщо? Бо саме в цьому причина вашого емоційного занепаду. Такі твердження ятрять вас, як ножі, що розтинають ваше тіло. Переконалий, ви розумієте, що я маю на увазі, бо не раз це відчували.

Таблиця 4-1. «Техніку трьох стовпчиків» можна застосувати, щоб змінити думки про себе, коли ви в чомусь схибили. Її мета – замінити нелогічні, суворі самообвинувачення, що автоматично заповнюють вашу голову, коли стається щось погане, на об'єктивніші та раціональніші думки

Який другий крок? Ви вже почали готуватися до нього, читаючи третій розділ. Зважаючи на десять когнітивних викривлень (с. 40–48), погляньте, чи можете виявити помилки мислення в кожній автоматичній негативній думці. Наприклад, «Я ніколи нічого не роблю як слід» – це приклад надмірного узагальнення. Запишіть його в середній стовпчик. Далі визначайте викривлення в інших автоматичних думках, як показано в табл. 4-1.

Тепер ви готові до вирішального кроку в трансформації настрою – підготувати на заміну раціональніші й не такі сумні думки в правому стовпчику. Не намагайтесь підбадьорити себе, доводячи, що щось, у що ви справді не вірите, становить об'єктивну істину, чи вигадуючи докази цього. Натомість спробуйте визначити правду. Якщо те, що ви записуєте у стовпчик «Раціональна відповідь», непереконливе й нереалістичне, це анітрохи не допоможе. Обов'язково повірте у свої заперечення самокритики. У цих раціональних відповідях варто зважити на те, що саме в автоматичній самокритиці було нелогічне й помилкове.

Наприклад, у відповідь на «Я ніколи нічого не роблю як слід» ви можете написати: «Що за дурниці! Дещо я роблю як слід, а дещо не як слід, як і всі люди. Я заповорю цю зустріч, але не варто перебільшувати».

Припустімо, ви не можете знайти раціональну відповідь на негативну думку. Тоді просто забудьте про неї на кілька днів – повернетесь до цього згодом. Зазвичай ви зможете розгледіти інший бік медалі. Якщо працюватимете з технікою трьох стовпчиків по п'ятнадцять хвилин щодня впродовж місяця чи двох, то побачите, як вам стає дедалі легше. Не бійтеся запитувати інших людей, як вони відповіли б на думку, що вас засмучує, коли не можете самостійно знайти правильну раціональну відповідь.

Одне застереження: не вживайте слів, що описують ваші емоційні реакції, у стовпчику «Автоматичні думки». Записуйте лише думки, які створили емоцію. Припустімо, ви помічаєте, що у вашого автомобіля спустило колесо. Не пишьте «Я почуваюся паскудно», бо не можете спростувати це раціональною відповіддю. Ви таки почуваєтесь паскудно – і це факт. Натомість запишіть думки, які автоматично промайнули у вашій голові тієї миті, коли ви помітили спущене колесо, наприклад: «Я такий бовдур – треба було купити нове колесо ще минулого місяця» або «Трясця! Мені щастить, як мерцеві!» Тоді ви можете замінити ці думки на раціональні відповіді, зокрема: «Може, треба було купити нове колесо, але я не бовдур і ніхто не може напевне передбачити майбутнє». Цей процес не накачає колесо, але принаймні замінюватимете його не зі здутою самооцінкою.

Хоч у стовпчику «Автоматична думка» не варто описувати свої емоції, корисно підготувати «емоційний звіт», перш ніж використати техніку трьох стовпчиків, щоб простежити, наскільки ліпше ви почнете почуватися. Це дуже легко зробити, якщо записати, якою мірою ви засмучені від 0 до 100 відсотків, перш ніж визначити свої автоматичні думки й відповісти на них. У попередньому прикладі ви можете занотувати, що були на 80 відсотків роздратовані й розгнівані тієї миті, коли побачили спущене колесо. Потім, виконавши вправу письмово, запишіть, як вам стало легше – скажімо, приблизно до 40 відсотків. Якщо відсоток зменшиться, ви знатимете, що цей метод працює.

Докладніша таблиця, яку розробив доктор Аарон Бек, має назву «Щоденний запис занепадницьких думок» і дає змогу записувати не лише сумні думки, але й ваші почуття та негативні події, що їх спричинили (табл. 4-2, с. 67).

Припустімо, що ви продаєте страхові поліси, а потенційний клієнт грубить без жодного приводу й кидає слухавку. Змалюйте саму подію у стовпчику «Ситуація», а не у стовпчику «Автоматичні думки». Потім запишіть свої почуття й негативні викривлені думки, які їх спричинили, у відповідні стовпчики. Нарешті, дайте відповідь на ці думки й підготуйте емоційний звіт. Декому більше подобається використовувати «Щоденний запис занепадницьких думок», адже це дає змогу систематично аналізувати негативні події, мислення й почуття. Використовуйте лише найзручніші техніки.

Запис негативних думок і раціональних відповідей може здатися надто простим, неефективним або навіть надміру навороченим. Ви взагалі можете поділяти почуття деяких пацієнтів, які спочатку відмовилися це робити, кажучи: «Який у тому сенс? Це не допоможе, не може допомогти, бо я насправді безнадійний і нікчемний».

Таблиця 4-2. Щоденний запис занепадницьких думок

Пояснення. Відчуваючи неприємні емоції, зауважте ситуацію, яка, ймовірно, їх спричинила. Потім визначте автоматичну думку, пов'язану з емоцією. Оцінювання емоцій: 1 – ледь відчутна, 100 – найсильніша

Така позиція може стати лише самоздійснюваним пророцтвом. Якщо ви не бажаєте брати інструмент і користуватися ним, то не зможете виконати роботу. Спочатку записуйте автоматичні думки й раціональні відповіді по п'ятнадцять хвилин щодня протягом двох тижнів – і побачите, як це вплине на ваш настрій, який ви відстежуватимете за тестом депресії Бернса. Ви можете здивовано помітити, що у вас почався період особистісного зростання та здорових змін в уявленні про себе.

Схожий досвід мала молода секретарка Гейл, чия самооцінка була така низька, що дівчина відчувала постійну небезпеку, побоюючись критики друзів. Гейл так зачепило прохання співмешканки допомогти прибрати в їхній квартирі після вечірки, що вона почувалася нікчемною й нікому не потрібною. Спочатку Гейл була дуже песимістично налаштована щодо ймовірності свого одужання, тож я ледве вмовив її хоча б просто спробувати техніку трьох стовпчиків. Коли Гейл неохоче погодилася зробити це, то дуже здивувалася, побачивши швидкі зміни самооцінки й настрою. Вона розповіла, що, записуючи численні негативні думки, які за день пролітали в її голові, змогла стати об'єктивнішою. Вона перестала серйозно їх сприймати. Завдяки щоденним письмовим

вправам Гейл почала почуватися краще, а поліпшення її особистих стосунків було стрімке, мов квантовий стрибок. Уривок з письмового домашнього завдання Гейл наведено в табл. 4-3.

Досвід Гейл не є чимось незвичайним. Ця проста вправа – щодня знаходити раціональні відповіді на власні негативні думки – лежить в основі когнітивного методу. Це один із найвагоміших підходів до зміни мислення. Надзвичайно важливо записувати автоматичні думки й раціональні відповіді, тож не намагайтеся виконати цю вправу подумки. Записи допомагають досягти куди більшої об'єктивності, ніж та, яку ви могли б отримати, просто прокручуючи відповіді у своїх думках. Це також допомагає визначати ментальні помилки, які вганяють вас у депресію. Техніка трьох стовпчиків не обмежена питаннями особистої нікчемності, її можна використовувати щодо широкого спектра емоційних проблем, у яких спотворене мислення відіграє ключову роль. Ви зможете вичавити отруту з масштабних негараздів, які зазвичай вважають цілком «реалістичними», зокрема банкрутства, розлучення або тяжких захворювань. Нарешті, у розділі, присвяченому запобіганню проблем та особистісному зростанню, ви дізнаєтесь, як застосувати трохи змінений метод автоматичних думок, щоб дістатися тієї частини психіки, де сховані причини перепадів настрою. Ви зможете викрити й змінити ці «больові точки» своїх думок, які передусім змушують вас зазнавати депресії.

Таблиця 4-3. Уривки зі щоденних письмових домашніх завдань Гейл, виконаних за допомогою «техніки трьох стовпчиків». У лівому стовпчику дівчина записала негативні думки, які автоматично влетіли в її голову, коли співмешканка попросила прибрати у квартирі. У середньому стовпчику Гейл визначила їхні викривлення, а у правому – записала реалістичніші пояснення. Такі щоденні письмові вправи помітно прискорили її особистісне зростання й зумовили значне емоційне полегшення

2. Ментальний біологічний зворотний зв'язок. Відповідно до другого методу, що може бути набагато кориснішим, потрібно відстежувати негативні думки за допомогою ручного лічильника. Його можна придбати в магазині спортивних товарів або товарів для гольфу. Цей лічильник схожий на ручний годинник, коштує недорого, і, якщо натиснути на кнопку, число на його екрані змінюється. Натискайте кнопку щоразу, коли щось негативне про себе спадає вам на думку. Невпинно відстежуйте такі думки. Наприкінці дня подивіться їхню загальну кількість і занотуйте її у спеціальному записнику.

Спочатку ви помітите, що ця кількість зростає; це триватиме кілька днів, доки ви

навчатиметеся дедалі ліпше відловлювати критичні думки. Незабаром побачите, як десь тиждень або десять днів щоденна кількість залишатиметься незмінною, а потім вона почне знижуватися. Це свідчитиме, що шкідливих думок у вас щораз менше і ви почуваєтеся ліпше. На такий підхід зазвичай потрібно приблизно три тижні.

Невідомо точно, чому ця проста техніка дає такі чудові результати, але систематичне спостереження за собою часто допомагає поліпшити самоконтроль. Навчившись не звинувачувати себе, ви почнете почуватися набагато краще.

Якщо ви вирішили скористатися таким лічильником, хочу наголосити, що він не замінить щоденного запису негативних викривлених думок і відповідей на них, про які йшлося на попередніх сторінках. Письмового методу не можна кидати, бо він викриває й висвітлює нелогічність думок, що вас непокоять. Роблячи це регулярно, можете почати використовувати лічильник, щоб нищити болісні думки в зародку.

3. Дій, не скній! – Жінка, що вважала себе «поганою матір'ю». Читаючи попередні розділи, ви могли згадати такі заперечення: «Усе це стосується моїх думок. Однак що, коли мої проблеми справжні? Що мені буде з того, коли я почну мислити інакше? У мене є реальні хиби, з якими потрібно впоратися».

Ненсі – тридцятичотирирічна мати двох дітей, яка вважала саме так. Шість років тому вона розлучилася з першим чоловіком, а нещодавно знову вийшла заміж. Вона закінчує навчання в коледжі, маючи часткове навантаження. Ненсі зазвичай жвава, сповнена ентузіазму й цілком віддана сім'ї. Однак протягом багатьох років у неї трапляються депресивні епізоди. У ці періоди занепаду вона стає страшенно критичною до себе та людей навколо, демонструючи сумніви й невпевненість. Ненсі звернулася до мене саме в такий період депресії.

Мене вразило те, як несамовито вона докоряла собі. Ненсі отримала записку від учителя її сина про те, що в малого проблеми в школі. Миттєвою реакцією жінки стали туга та самозвинувачення. Далі подано уривок з нашого сеансу терапії:

НЕНСІ: Я мала працювати з Боббі над його домашніми завданнями, бо тепер він неорганізований і не готовий до школи. Я говорила з учителем сина, і той сказав, що Боббі бракує впевненості в собі і він належно не виконує вказівки. Відповідно його шкільні досягнення погіршуються. Після цього дзвінка в мене промайнула низка самокритичних думок, тож я відчула раптове пригнічення. Я почала говорити собі, що хороша мама щовечора проводить час з дітьми за якимись заняттями. Я відповідаю за його неналежну поведінку – за брехню, за погане навчання в школі. Я просто не можу зрозуміти, як із цим

упоратися. Я справді погана мати. Я починаю думати, що Боббі дурний і його скоро виженуть зі школи – і це я в усьому винна.

Моя перша стратегія полягала в тому, щоб показати Ненсі, як упоратися з твердженням «Я погана мати». Я відчував, що така нереалістична самокритика змушувала жінку страждати й провокувала внутрішній відчай, що паралізував її. Це аж ніяк не сприяло тому, що Ненсі допоможе Боббі подолати його кризу.

ДЕВІД: Гарзд. Що не так із твердженням: «Я погана мати»?

НЕНСІ: Ну...

ДЕВІД: Чи є взагалі «погані матері»?

НЕНСІ: Звісно.

ДЕВІД: І яке ваше визначення «поганої матері»?

НЕНСІ: Погана мати – це та, яка погано виховує дітей. Вона не така ефективна, як інші матері, тож її діти виростають поганими. Це ж, здається, очевидно.

ДЕВІД: Отже, ви сказали б, що «погана мати» – це та, яка погано володіє материнськими навичками? Це ваше визначення?

НЕНСІ: Деяким матерям бракує материнських навичок.

ДЕВІД: Усім матерям деякою мірою бракує материнських навичок.

НЕНСІ: Справді?

ДЕВІД: Немає матері, яка досконало володіла б усіма материнськими навичками. Тож усім їм бракує деяких материнських навичок. Згідно з вашим визначенням, здається, що всі матері погані.

НЕНСІ: Я відчуваю, що я погана мати, але не всі такі.

ДЕВІД: Ну, тоді дайте нове визначення. Хто така «погана мати»?

НЕНСІ: Погана мати – це та, яка не розуміє своїх дітей або весь час припускається помилок, що шкодять їм. Згубних помилок.

ДЕВІД: Згідно з новим визначенням, ви не «погана мати». Однак тоді «поганих матерів» не існує, адже ніхто весь час не припускається згубних помилок.

НЕНСІ: Ніхто?

ДЕВІД: Ви сказали, що погана мати весь час припускається згубних помилок. Немає такої людини, яка припускалася б згубних помилок двадцять чотири години на добу. Кожна мати здатна дещо робити правильно.

НЕНСІ: Ну, бувають такі жорстокі батьки, які весь час карають, б'ють – про таких можна прочитати в газетах. Їхні діти постійно лупцьовані. Таку матір точно можна назвати поганою.

ДЕВІД: Буває, що батьки жорстоко поведуться, це правда. Однак такі люди могли б виправитися, і тоді, певне, вони почали б краще ставитись до себе та своїх дітей. Утім, було б неправдою казати, що такі батьки весь час лише шкодять та поведуться жорстоко, і, коли причепити до них налічку «поганий», це точно не допоможе. Ці люди мають проблеми з агресією, тож їм потрібно навчатися самоконтролю, але все лише погіршиться, якщо ви спробуєте переконати їх, що проблема в тому, що вони погані. Зазвичай вони вже вважають себе мерзотними людьми, і це частина їхньої проблеми. Чіпляти на них налічку «погана мати» неправильно і безвідповідально, це немов намагатися загасити пожежу, ллючи бензин у вогонь.

Тут я намагався пояснити Ненсі, що вона лише шкодить собі, чіпляючи на себе налічку «погана мати». Я сподівався довести їй, що, хай як вона визначала «погану матір», її визначення нереалістичне. Якби вона відмовилася б від руйнівного прагнення страждати та вважати себе нікчемою, ми могли б перейти до стратегій подолання шкільних проблем її сина.

НЕНСІ: Однак я досі відчуваю, що «погана мати».

ДЕВІД: Ну, ще раз, яке ваше визначення?

НЕНСІ: Та, яка не приділяє дитині достатньо уваги, позитивної уваги. Я так зайнята навчанням. А коли я зрештою звертаю на Боббі увагу, то боюся, що це може бути суцільний негатив. Хто знає? Так я скажу.

ДЕВІД: То ви кажете, що «погана мати» – це та, яка не приділяє дитині достатньо уваги? Достатньо для чого?

НЕНСІ: Щоб її дитина досягла успіху в житті.

ДЕВІД: Досягла успіху в усьому чи де в чому?

НЕНСІ: Де в чому. Не можна досягти успіху в усьому.

ДЕВІД: Чи досягає Боббі успіху в деяких справах? Чи є в нього сильні сторони?

НЕНСІ: О, так. Є багато чого, що йому подобається й добре вдається.

ДЕВІД: Тоді ви не можете бути «поганою матір'ю» згідно з вашим визначенням, адже ваш син багато в чому досягає успіху.

НЕНСІ: Тоді чому я почуваюся поганою матір'ю?

ДЕВІД: Схоже, ви чіпляєте на себе налічку «погана мати», бо хотіли б проводити більше часу з сином, іноді відчуваєтеся неповноцінною, а ще вам потрібно ліпше спілкуватися з Боббі. Однак автоматичний висновок, що ви «погана мати», не допоможе розв'язати такі проблеми. Це здається вам логічним?

НЕНСІ: Якби я приділяла синові більше уваги й більше йому допомагала, він міг би краще навчатися в школі й бути набагато щасливішим. Я відчуваю провину, коли йому щось не вдається.

ДЕВІД: Тож ви готові взяти на себе провину за його помилки?

НЕНСІ: Так, це моя провина. Тому я погана мати.

ДЕВІД: А за його досягнення ви теж себе хвалитимете? І за його щастя?

НЕНСІ: Ні, це його за таке потрібно хвалити, а не мене.

ДЕВІД: Це логічно? Що ви відповідатимете за синові невдачі, але не за його досягнення?

НЕНСІ: Ні.

ДЕВІД: Ви розумієте, до чого я хилю?

НЕНСІ: Так.

ДЕВІД: «Погана мати» – це щось абстрактне, у цілому Всесвіті немає жодної «поганої матері».

НЕНСІ: Точно. Однак матері можуть робити щось погане.

ДЕВІД: Вони просто люди, а люди роблять найрізноманітніші речі – добрі, погані й нейтральні. «Погана мати» – це просто вигадка, її не існує. Ось стілець. Це – предмет. А «погана мати» – то абстракція. Розумієте?

НЕНСІ: Я зрозуміла, але деякі матері досвідченіші й успішніші за інших.

ДЕВІД: Так, буває різний рівень материнських навичок. І майже в кожній матері достатньо можливостей, щоб удосконалюватися. Важливо не те, «Хороша чи погана я мати?», а «Які мої навички, у чому мої слабкі місця і як я можу вдосконалити себе?»

НЕНСІ: Розумію. Цей підхід має більше сенсу і так я почуваюся набагато краще. Називаючи себе «поганою матір'ю», я просто відчуваю, що нездарна, депресивна й не роблю нічого корисного. Тепер я бачу, до чого ви вели. Припинивши критикувати себе, я почну почуватися краще і, мабуть, зможу більше зробити для Боббі.

ДЕВІД: Правильно! Дивлячись під таким кутом, ви говорите про стратегії подолання проблем. Наприклад, які ваші материнські навички? Як ви можете почати їх удосконалювати? Саме це я вам запропонував би робити заради Боббі. Вбачаючи в собі «погану матір», ви втрачаєте емоційну енергію й відвертаєтеся від свого завдання – удосконалення материнських навичок. Це безвідповідально.

НЕНСІ: Так. Якщо перестану мучити себе цією думкою, почуватимусь набагато краще і зможу працювати над тим, щоб допомогти Боббі. Щойно припиню називати себе поганою матір'ю, почуватимусь краще.

ДЕВІД: Так. Отже, що ви зможете сказати собі, коли захочете промовити: «Я погана мати»?

НЕНСІ: Я можу сказати, що не варто ненавидіти всю себе, якщо розумію, що мені не подобається щось у Боббі або коли в нього проблеми в школі. Я можу спробувати визначити цю проблему, розібратися з нею й працювати над її розв'язанням.

ДЕВІД: Правильно. Тепер у вас позитивний підхід. Мені він подобається. Ви спростовуєте негативне твердження, а потім додаєте позитивне. Це мені подобається.

Потім ми попрацювали над тим, щоб відповісти на кілька «автоматичних думок», які Ненсі записала, отримавши дзвінка від учителя Боббі (див. табл. 4-4). Навчившись спростовувати самокритичні думки, вона відчула таке потрібне емоційне полегшення. Потім Ненсі вдалося розробити конкретні стратегії подолання проблем, покликани

допомогти Боббі впоратися з його труднощами.

Таблиця 4-4. Письмове домашнє завдання Ненсі щодо проблем Боббі в школі. Схоже на «техніку трьох стовпчиків», але вона не вважала за потрібне записувати когнітивні викривлення автоматичних думок

Першим пунктом плану Ненсі було поговорити з Боббі про його негаразди, щоб з'ясувати, у чому проблема. Чи справді в сина труднощі, як говорить його вчитель? Як Боббі розуміє проблему? Чи справді він відчуває напругу і йому бракує впевненості? Чи стало йому останнім часом особливо складно з домашнім завданням? Ненсі розуміла: щойно вона отримає цю інформацію й визначить справжню проблему, зможе працювати над її розв'язанням. Наприклад, якщо Боббі скаже, що деякі предмети йому здаються вкрай складними, вона зможе розробити систему винагород, щоб заохотити сина виконувати додаткові домашні завдання. Ненсі також вирішила прочитати кілька книжок про виховання дітей. Її стосунки з Боббі поліпшилися, а його оцінки та поведінка дуже круто змінилися.

Помилка Ненсі полягала в тому, що вона дивилася на себе надто глобально, моралістично засуджуючи себе за те, що вона – погана мати. Ця критика позбавляла жінку сил, створюючи враження, ніби її особиста проблема така велика та страшна, що з нею взагалі нічого не можна вдіяти. Емоційний занепад, спричинений цією налічкою, заважав Ненсі визначити справжню проблему, розбити її на окремі частини та працювати над відповідними розв'язками. Якби Ненсі далі страждала, то, вірогідно, Боббі погано велося б у школі, а вона чимраз менше могла б йому допомогти.

Як у вашій ситуації можна застосувати те, чого навчилася Ненсі? Гніваючись на себе, ви мусите запитати себе, що маєте на увазі, намагаючись позначити свою справжню особистість негативною налічкою, наприклад «дурень», «дурисвіт», «тупий тухтій» тощо. Щойно почнете розбирати ці деструктивні налічки, ви помітите, що вони безпідставні й безглузді. Вони насправді затьмарюють проблему, провокуючи розгубленість і відчай. Позбувшись них, ви зможете визначити всі реальні проблеми й розв'язати їх.

Підсумок. Маючи поганий настрій, ви можете говорити собі, що ви нездалий від народження або просто «поганий». Ви переконані, що ви пропадає людина або взагалі

нікчема. Ви так сильно відчуваєте відчай і ненависть, що вірите в ці думки. Ви навіть можете вирішити, що краще померти – так вам нестерпно погано й так ви себе зневажаєте. Вас можуть охопити млявість, байдужість, страх і небажання нормально жити.

Жорсткість до себе негативно впливає на ваші емоції та поведінку, тож перше, що потрібно зробити, – припинити говорити собі, що ви нікчема. Мабуть, ви не зможете цього зробити, поки не будете абсолютно переконані, що такі твердження хибні й далекі від реальності.

Як цього досягти? Спершу вам варто усвідомити, що людське життя – це безперервний процес, у якому бере участь постійно змінюване фізичне тіло та величезна кількість швидкоплинних думок, почуттів і вчинків. Отже, ваше життя – це постійно змінювані переживання, це потік. Ви не якась річ, тож будь-яка наличка стане обмеженням, дуже неточним та узагальненим. Абстрактні налички, наприклад «нікчемний» або «гірший за інших», ні про що не говорять і нічого не означають.

Однак ви все-таки можете бути впевнені, що ви «другосортний». Які ваші докази? Ви можете пояснювати: «Я почуваюся нездарою. Тож я, певне, і є нездара. А інакше чому б мене сповнювали такі нестерпні емоції?» Ваша помилка – емоційне обґрунтування. Ці почуття не визначають вашої вартості, а лише вказують на ваш відносний стан комфорту або дискомфорту. Мерзенний, жалюгідний внутрішній стан свідчить не про те, що ви – мерзенна, жалюгідна людина, а про те, що ви себе таким вважаєте, бо, тимчасово опинившись у депресії, думаєте про себе нелогічні дурниці.

Як вважаєте, чудовий настрій і почуття щастя доводять, що ви прекрасна та дуже гідна людина? Чи просто означають, що вам зараз добре?

Так само як почуття не визначають вашої цінності, не визначають її й ваші думки або вчинки. Деякі з них можуть бути позитивні, творчі та натхненні, переважна більшість – нейтральні. Інші можуть бути нераціональні, шкідливі й неадекватні. Їх можна змінити, якщо ви готові докласти зусиль, але вони точно не означають і не можуть означати, що ви «поганий». У Всесвіті не буває нікчемних людей.

«Тоді як мені підвищити самооцінку?» – запитаєте ви. А відповідь така: вам це не потрібно! Не потрібно досягати нічого вкрай вартісного, щоб сформувати або заслужити самооцінку; потрібно лише вимкнути критичний внутрішній голос, що постійно вас у чомусь звинувачує. Чому? Бо той критичний внутрішній голос помиляється! Ваша внутрішня саможорстокість впливає з нелогічного, викривленого мислення. Ваше почуття нікчемності не спирається на істину, це просто гнійник, що провокує вашу хворобу – депресію. Тож запам'ятайте три найважливіші кроки, які варто зробити, коли ви засмучені:

1. Зосередьтесь на автоматичних негативних думках і запишіть їх. Не дозволяйте їм прокручуватися у вашій голові, вихлюпніть їх на папір!

2. Перечитайте перелік десяти когнітивних викривлень. Точно з'ясуйте, як ви все це перекручуєте й роздмухуєте.

3. Знайдіть об'єктивнішу думку, що заперечує ту, через яку зневажаєте себе. Зробивши це, почуватиметеся ліпше. У вас підвищиться самооцінка, а почуття нікчемності (і, звісно, депресія) зникнуть.

Розділ 5. Прокрастинація: як її подолати

З попереднього розділу ви дізналися, що настрій можна змінити, якщо змінити думки. Є ще один надзвичайно поширений та ефективний підхід до поліпшення настрою. Люди – це не лише мислителі, а й діячі, тож не дивно, що ви можете істотно змінити почуття, змінивши власні дії. Є лише одна проблемка: перебуваючи в депресії, ви не надто хочете взагалі щось робити.

Один із найбільш руйнівних моментів депресії – те, як вона паралізує силу волі. У найлегшій її формі ви можете просто іноді зволікати з виконанням неприємних справ. Коли ця невмотивованість зростає, майже будь-яке завдання стає таким складним, що вас охоплює бажання не робити нічого. Мало що вдається, тож ви відчуваєтеся дедалі гірше. Ви не лише позбавляєте себе звичних стимулів і задоволень – недостатня продуктивність ще й посилює ненависть до себе, призводячи до дальшого усамітнення й нездатності діяти.

Якщо ви не усвідомите, у яку емоційну в'язницю потрапили, то така ситуація може тривати тижнями, місяцями або навіть роками. Ця бездіяльність ще більше засмучуватиме, якщо ви колись пишалися тим, скільки маєте життєвої енергії. Ваше неробство впливатиме й на вашу родину та друзів, що, як і ви, не розумітимуть вашої поведінки. Вони можуть говорити, що ви хочете залишатися в депресії, «щоб не відривати дупу від канapi». Такі коментарі лише погіршують ваші відчай і заціпеніння.

Неробство становить один із великих парадоксів людської натури. Одні люди так природно й захоплено кидаються у вир життя, а інші завжди пасуть задніх, пересилиють себе на кожному кроці, ніби їхня мета – самосаботаж. Ви ніколи не замислювалися, чому так буває?

Якби людину прирекли прожити кілька місяців в ізоляції, відірваною від усіх звичайних занять і взаємин, то в неї виникла б глибока депресія. Навіть у молодих мавп погіршується мислення й вони стають байдужими, коли їх відокремити від однолітків і закрити в

невеликій клітці. Чому ж ви добровільно прирікаєте себе на таке покарання? Ви хочете страждати? За допомогою когнітивних технік ви зможете виявити точні причини того, чому так складно себе мотивувати.

У своїй практиці я бачу, що переважно пацієнти з депресією, які звертаються до мене, відчувають помітне поліпшення, якщо намагаються допомогти собі. Іноді майже не важливо, що саме ви робите, головне, щоб ви робили це заради самопомогти. Я знаю два випадки, які вважали «безнадійними» і в яких пацієнтам дуже допомогли, просто поставивши позначку на аркуші паперу. Один пацієнт, художник, роками був упевнений, що навіть не зможе провести пряму лінію. Тож він і не намагався малювати. Коли лікар запропонував йому перевірити це переконання, спробувавши накреслити лінію, вона була така пряма, що пацієнт знову почав малювати і невдовзі в нього зникли всі симптоми! І все-таки багато людей із депресією проходять цей період, коли вперто відмовляються робити хоч щось, щоб допомогти собі. Уже тієї миті, коли цю величезну проблему з мотивацією розв'язують, депресія зазвичай починає полегшуватися. Тепер ви можете зрозуміти, чому багато наших досліджень спрямовано на пошук причин такого «паралічу волі». Зважаючи на ці знання, ми розробили конкретні методи, що допоможуть вам упоратися з прокрастинацією.

Дозвольте розповісти про двох особливо складних пацієнток, яких я нещодавно лікував. Ви можете подумати, що їхнє неробство було просто безмежне, і дійти помилкового висновку, що ті жінки, мабуть, «божевільні», з якими ви не маєте нічого спільного. Насправді я вважаю, що їхні проблеми спричинені таким самим мисленням, як і у вас, тож не варто списувати їх із рахунків.

Пацієнтка А., двадцятивосьмирічна жінка, провела експеримент, щоб дізнатися, як її настрій змінюватиметься від різноманітної діяльності. Вона виявила, що почувається набагато краще, роблячи майже все, що завгодно. Серед занять, які точно поліпшують її настрій, прибирання будинку, гра в теніс, робота, гра на гітарі, закупи до вечері тощо. Лише одне змушує А. почуватися гірше, і це заняття майже завжди робить її страшенно нещасною. Здогадуєтесь, що це? НЕРОБСТВО: викачуватися цілий день у ліжку, дивитися на стелю й плекати негативні думки. І вгадайте, що вона робить у вихідні. Правильно! У суботу вранці заповзає в ліжку й починає провалюватися у внутрішнє пекло. Думаєте, вона справді хоче страждати?

Пацієнтка Б., лікарка, чітко та ясно пояснила мені все на самому початку терапії. Вона розуміє, що швидкість одужання залежить від її готовності працювати між сеансами, і палко доводить, що хоче одужати понад усе на світі, адже депресія мучить її вже шістнадцять років. Вона підкреслює, що залюбки приходите на сеанси терапії, але я не повинен просити її хоч пальцем поворухнути, щоб допомогти собі. Ця жінка каже, що, коли я змушу її витратити хоч п'ять хвилин на якесь завдання, вона накладе на себе руки. Коли вона докладно описує той кривавий, жажливий метод самознищення, який ретельно спланувала в операційній залі своєї лікарні, стає очевидно, що говорить вона абсолютно

серйозно. Чому вона категорично відмовляється допомогти собі?

Я розумію, що ваша прокрастинація, мабуть, менш тяжка і стосується лише дрібниць, наприклад оплати рахунків, відвідування стоматолога тощо. Або, може, у вас були проблеми з підготовкою досить простого звіту, який має вирішальне значення для вашої кар'єри. Головне запитання те саме: чому ми так часто діємо не у власних інтересах?

Прокрастинація й самосаботаж можуть здаватися смішними або жалюгідними, спантеличувати, розчаровувати чи провокувати лютю – це залежить від вашого погляду. Мені вони видаються дуже людською рисою, такою поширеною, що ми натрапляємо на неї майже щодня. Письменники, філософи й дослідники людської природи впродовж усієї історії намагалися сформулювати якесь пояснення самосаботажної поведінки, зокрема такі популярні теорії:

1. Ви загалом ледачі, це просто ваша «натура».
2. Ви хочете шкодити собі та страждати. Вам подобається відчувати депресію або у вас є прагнення до самознищення, «бажання смерті».
3. У вас пасивна агресія, ви хочете розчаровувати людей навколо, нічого не роблячи.
4. Ви, певне, отримуєте зиск від прокрастинації та неробства. Наприклад, вам подобається привертати стільки уваги, коли перебуваєте в депресії.

Усі ці відомі пояснення репрезентують різні психологічні теорії, і всі вони помилкові! У першій – «теорії характеру» – бездіяльність розглядають як постійну рису характеру й результат вашої «ледачості». Проблема цієї теорії в тому, що вона просто чіпляє налічку на проблему, не пояснюючи її. Вішати на себе налічку «ледачий» необґрунтовано та шкідливо, адже це створює помилкове враження, що нестача мотивації – то невіpravна, вроджена частина вашої сутності. Таке мислення не належить до жодної вагомої наукової теорії, становлячи приклад когнітивного викривлення (чіплення налічки).

Друга модель передбачає, що ви прагнете шкодити собі та страждати, оскільки в прокрастинації є щось приємне або бажане. Ця теорія просто смішна, і я вагався, чи варто взагалі говорити про неї, але все-таки вона поширена і її активно підтримує багато психотерапевтів. Якщо припускаєте, що вам або ще комусь подобається депресувати й нічого не робити, то нагадайте собі, що депресія – це найболісніша форма людських страждань. Скажіть, що в цьому такого чудового? Мені ще не траплявся жоден пацієнт, який справді насолоджувався б тим, який він нещасний.

Якщо вас не переконують мої слова і ви вважаєте, що справді насолоджуєтеся болем та

стражданням, то перевірте це за допомогою скріпки. Відігніть один кінець скріпки для паперу й запхайте собі під ніготь. Просуваючи скріпку дедалі глибше, ви відчуватимете, як біль стає чимраз нестерпнішим. А тепер запитайте себе: це справді приємно? Мені справді подобається страждати?

Третя гіпотеза – про «пасивну агресію» – репрезентує думку багатьох лікарів, які вважають, що депресивну поведінку можна пояснити «внутрішнім гнівом». Прокрастинація може бути виявом цієї затаєної ворожості, адже ваша бездіяльність часто дратує людей навколо. Одна з проблем згаданої теорії полягає в тому, що більшість депресивних або схильних до прокрастинації людей просто не відчувають особливого гніву. Образа іноді може посилювати нестачу мотивації, але зазвичай не є головною проблемою. Хоч родина може дратуватися через вашу депресію, ви, вочевидь, не хочете, щоб вони так реагували. Насправді набагато частіше буває, що ви боїтеся їх засмутити. Твердження, що ви навмисно нічого не робите, щоб їх розчарувати, образливе та неправдиве й лише погіршить ваше самопочуття.

Остання теорія – про те, що ви отримуєте зиск від прокрастинації, – відбиває пізнішу, поведінкову психологію. Ваші настрої та дії розглядають як результат винагород і покарань з боку оточення. Якщо відчуваєте депресію й нічого з цим не робите, така ваша поведінка стає деяким чином винагороджена.

У цьому є якась частка правди: іноді депресивні люди справді отримують велику підтримку й підбадьорення від інших, які намагаються їм допомогти. Утім, така людина зрідка насолоджується тією увагою, уперто прагнучи її знецінювати. Коли ви депресуєте і хтось каже, що ви йому подобаєтеся, ви, напевно, подумаете: «Він не знає, який я насправді мерзотний. Я не заслуговую цієї похвали». Депресія й байдужість не дають справжніх винагород. Теорія номер чотири йде туди, куди й інші.

То як відшукати справжню причину цієї паралізованої мотивації? Вивчення розладів настрою дає унікальну змогу спостерігати надзвичайні зміни рівня особистої мотивації за короткі відтинки часу. Та сама людина, що зазвичай фонтанує творчою енергією й оптимізмом, може під час депресивного епізоду занепасти до жалюгідної, прикутої до ліжка, майже нерухомої істоти. Простежуючи такі різкі перепади настрою, ми здатні збирати цінні підказки, що розкривають багато таємниць людської мотивації. Просто запитайте себе: «Коли я замислююсь про це невиконане завдання, що відразу спадає на думку?» Потім занотуйте міркування на аркуші паперу. Написане відбиватиме низку неадекватних поглядів, неправильних уявлень і помилкових припущень. Ви з'ясуєте, що почуття, які позбавляють вас мотивації, наприклад апатія, тривожність або відчуття перевантаженості, стають наслідком вашого викривленого мислення.

На рис. 5-1 зображений типовий цикл апатії. Думки в голові цього пацієнта негативні, він говорить собі: «Немає сенсу нічого робити, адже я народився лузером і неодмінно зазнаю невдачі». Така думка здається дуже переконливою, коли ви перебуваєте в депресії, вона

паралізує і змушує почуватися нездарним, перевантаженим, сповненим ненависті до себе та безпорадним. Ви сприймаєте ці негативні емоції як доказ, що ваші песимістичні погляди правильні, і починаєте змінювати підхід до життя. Ви впевнені, що запорете все, за що візьметесь, тож навіть не намагаєтесь нічого робити, залишаючись натомість у ліжку. Ви байдуже лежите, дивитеся на стелю, сподіваючись задрімати, і з боєм усвідомлюєте, що просто змиваєте кар'єру в унітаз, а ваш бізнес розпадається й от-от збанкрутує. Ви можете не брати слухавку, бо боїтеся почути погані новини, життя стає білячим колесом нудьги, тривоги й нещастя. Цей жахливий цикл може тривати нескінченно, якщо ви не знаєте, як із нього вирватися.

Як бачимо на рис. 5-1, зв'язок між вашими думками, почуттями та поведінкою взаємний: усі ваші емоції та дії – це наслідок думок і поглядів. Почуття та сценарії поведінки найрізноманітнішими способами теж впливають на ваше сприйняття. З цієї моделі випливає, що всі зміни емоцій спричинені когніціями, тобто думками, і зміна поведінки допоможе почуватися краще, якщо позитивно позначиться на тому, як ви думаєте. Ви зможете змінити самосаботажні психологічні настанови, якщо зміните поведінку так, щоб спростувати ці настанови, у яких криється корінь вашої проблеми з мотивацією. Коли ви зміните власні думки, то відчуєте себе більш налаштованим щось робити, і це справить ще сильніший позитивний вплив на ваші шаблони мислення. Так ви зможете перетворити цикл апатії на цикл продуктивності.

Рис. 5-1. Цикл апатії. Самосаботажні негативні думки змушують вас почуватися жалюгідним. Болісні емоції, своєю чергою, переконують, що ваші викривлені, песимістичні думки правдиві. Самосаботажні думки та вчинки по черзі підсилюють одне одного, а неприємні наслідки неробства ще більше погіршують ваші проблеми

Далі подані типи настанов, найчастіше пов'язаних із прокрастинацією та неробством. Ви можете побачити себе в одній або в кількох із них.

1. Безнадія. Депресуючи, ви такою мірою застрягаєте в теперішній, сповненій болю миті, що геть забуваєте, що колись почувалися краще, і навіть уявити не можете, що відчуєте щось позитивне в майбутньому. Здаватиметься, що жодне заняття не має сенсу, бо ви переконані, що брак мотивації та пригніченість нескінченні й неминущі. З цього погляду пропозиція робити щось, щоб «допомогти собі», може бути такою абсурдною й

бездушною, як порада людині, що помирає, тримати хвоста пістолетом.

2. Безпомічність. Ви не можете зробити нічого, що допоможе почуватися краще, бо впевнені, що ваш настрій спричинений низкою факторів, на які не має жодного впливу, наприклад долею, гормональними циклами, харчуванням, удачею й тим, як вас оцінюють інші люди.

3. Залякування себе. Є кілька способів, якими ви можете нажахати себе так, що не зможете нічого робити. Ви здатні в уяві роздмухати завдання, що здаватиметься, ніби його годі розв'язати. Ви можете думати, що варто виконати все відразу, замість того щоб ділити кожну роботу на невеликі окремі частини, з якими до снаги впоратися по одній за раз. Ви також можете ненавмисно відвернутися від того, що робите саме зараз, прокручуючи в думках усі інші нескінченні завдання, до яких ще не дійшли руки. Щоб проілюструвати, як це нерозумно, уявіть: збираючись поїсти, ви щоразу замислюєтеся про всі харчі, які доведеться спожити за все життя. Тільки уявіть собі на мить, що перед вами нагромаджені тонни м'яса, овочів, морозива і десятки тисяч літрів напоїв! І ви мусите з'їсти все це, перш ніж померти, все, до останнього шматочка! А тепер уявіть, як, зібравшись поїсти, ви щоразу говорите собі: «Ця страва – лише крапля в морі. Як я взагалі зможу колись спожити всю цю їжу? У тому, щоб сьогодні згамати один жалюгідний бутерброд, просто немає сенсу». Вас аж нудить від цієї думки, немає вже жодного апетиту, а в животі ніби вузол зав'язується. Думаючи про всі відкладені справи, ви робите майже те саме, навіть цього не усвідомлюючи.

4. Зашвидкі висновки. Ви відчуваєте, що не маєте змоги виконувати ефективні дії, які вдовольнять вас, адже звикли говорити: «Я не можу» або «Я б..., але...» Так, коли я запропонував жінці, що потерпала від депресії, спекти яблучний пиріг, вона відповіла: «Я більше не можу готувати». Цим вона насправді хотіла сказати: «Я відчуваю, що мені не сподобається готувати, і, здається, це буде страшенно важко». Коли та жінка перевірила свої припущення, спробувавши спекти пиріг, виявилось, що це геть не складно й дає несподіване задоволення результатом.

5. Чіпляння налички на себе. Що більше ви прокрастинуете, то більше відбракуєте себе як неповноцінного, знижуючи впевненість у собі. Проблема стає складнішою, коли ви чіпляєте на себе наличку «прокрастинатор» або «ледар». Це змушує бачити у бракові ефективних дій «справжнього себе», тож ви автоматично очікуєте від себе якогось

дріб'язку або взагалі ні на що не сподівається.

6. Недооцінення винагород. Депресуючи, ви можете не починати жодної важливої роботи не тільки тому, що сприймаєте будь-яке завдання як жахливо складне, але й тому, що, на вашу думку, винагорода просто не вартує зусиль.

«Ангедонія» – ось технічна назва притупленої здатності відчувати задоволення й насолоду. Поширена помилка мислення – звичка до «знецінення позитиву» – може стати коренем цієї проблеми. Пригадуєте, з чого складається ця помилка?

Один бізнесмен скаржився, що нічого зі зробленого за цілий день не вдовольнило його. Він пояснив, що вранці намагався зателефонувати клієнтові, але лінія була зайнята. Поклавши слухавку, цей бізнесмен сказав собі: «То марна трата часу». Пізніше того ранку він вдало завершив важливі ділові переговори. Цього разу бізнесмен сказав собі: «Будь-хто з нашої фірми міг би впоратися так само добре, а може, і краще. Це було легке завдання, тож моя роль не надто важлива». Він не відчував задоволення, бо завжди знаходив спосіб знецінити свої зусилля. Його погана звичка говорити «Це не рахується» успішно нівелює будь-яке задоволення від виконаної роботи.

7. Перфекціонізм. Ви саботуєте себе невідповідними завданнями та стандартами. Хай що ви робите, завжди прагнете якнайліпше виконати це – і на менше не погодитеся, тож досягаєте часто лише одного – нічого.

8. Страх зазнати невдачі. Ще одна настанова, яка паралізує вас, – страх перед невдачею. Вам здається, що докласти зусиль і не досягти успіху – це страшенна особиста поразка, тож ви вирішуєте взагалі не намагатися. Кілька помилок мислення пов'язані зі страхом невдачі. Однією з найпоширеніших є надмірне узагальнення. Ви міркуєте: «Якщо зазнаю невдачі в цьому, то зазнаватиму невдачі в усьому». Це, звісно, неможливо. Ніхто не може зазнавати невдач у всьому. Кожному дістається своя частка перемог і поразок. Правда, що перемога смакує солодко, а поразка часто буває гірка, однак жодна невдача не має ставати смертельною отрутою, а поганий смак відчутний не вічно.

Друга настанова, що породжує страх поразки, – оцінювання власної роботи лише за результатом і незважання на докладені особисті зусилля. Це нелогічно й відбиває «орієнтацію на результат», а не «орієнтацію на процес». Дозвольте пояснити на особистому прикладі. Як психотерапевт, я можу контролювати лише те, що говорю, і те, як взаємодію з кожним пацієнтом. Я не маю влади над тим, як кожен пацієнт реагуватиме на

мої зусилля під час конкретного сеансу терапії. Те, що кажу і як взаємодію, – це процес; те, як реагує інша людина, – це результат. Щодня кілька пацієнтів говорять, що сьогоднішній сеанс був дуже корисний для них, а двійко інших зізнаються, що їм сеанс не надто допоміг. Якби я оцінював свою роботу лише за результатом, то відчував би радісне піднесення щоразу, коли пацієнтові все вдалося, і почувався б розбитим нездарою завжди, коли пацієнт сприймає сеанс негативно. Це перетворило б моє емоційне життя на американські гірки, а моя самооцінка увесь день стрибала б угору й униз, виснажливо та непередбачувано. Однак якщо я визнаю для себе, що все, що можу контролювати, – це мій внесок у процес лікування, то пишатимусь чудовою послідовною роботою незалежно від результатів конкретного сеансу. Навчившись оцінювати свою роботу за процесом, а не за продуктом, я здобув велику особисту перемогу. Якщо пацієнт відгукується про мене негативно, я намагаюся чогось із цього навчитися. Якщо я справді припустився помилки, то намагаюся її виправити, але мені не потрібно через це стрибати з вікна.

9. Страх успіху. Через невпевненість у собі успіх може здатися навіть більш ризикованим, ніж невдача, адже ви впевнені, що він випадковий. Ви переконані, що не зможете «тримати марку», і вважаєте, що ваші досягнення введуть інших в оману, завищуючи їхні очікування. А потім, коли, зрештою, на поверхню вийде жахлива правда, що ви насправді «нездара», усі відвернуться від вас, тож розчарування та біль будуть ще гірші. Ви впевнені, що таки впадете зі скелі, тому здається безпечнішим взагалі не дертися вгору.

Ще ви можете боятися успіху, вважаючи, що тоді до вас висунуть вищі вимоги. Ви переконані, що маєте відповідати всім очікуванням, хоч це неможливо, а отже, успіх поставить вас у небезпечне й нестерпне становище. Тож ви намагаєтеся контролювати ситуацію, уникаючи будь-яких зобов'язань чи участі в чомусь.

10. Страх несхвалення або критики. Здається, що, коли ви спробуєте щось нове, будь-яка помилка чи хиба отримають сильне несхвалення та критику, бо ті, через кого переймаєтеся, не приймуть вас, якщо ви звичайна недосконала людина. Ризик того, що від вас відвернуться, такий серйозний, тож, убезпечуючи себе, ви сидите тихо й сумирно. Якщо нічого не пробувати, ніде й не налажаєш!

11. Примус та образа. Смертельний ворог мотивації – примус. Зсередини або ззовні ви відчуваєте страшний тиск, мусячи щось робити. Це трапляється, коли ви намагаєтеся мотивувати себе моралізаторськими «мушу» й «повинен». Ви повторюєте собі: «Я мушу це зробити», «Я повинен це зробити». А тоді відчуваєтеся зобов'язаним, перевантаженим, напруженим, ображеним і винним. Ви здаєтеся собі зловмисником, за яким наглядає

поліціант-тиран. Кожне завдання стає таким мерзенним, що ви не знаходите сили до нього наблизитись, а відтак, прокрастинуючи, засуджуєте себе як нікчемну ледачу дупу. І це ще більше позбавляє вас сил.

12. Нетерпимість до розчарувань. Ви стандартно вважаєте, що зможете швидко й легко розв'язати свої проблеми й досягти визначеної мети, тож вас охоплюють шалена паніка та лють, коли життя ставить перешкоди. Замість того щоб терпляче й наполегливо попрацювати якийсь час, коли життя ускладнюється, ви можете повстати проти «несправедливості» й узагалі відмовитися щось робити. Я називаю це «синдромом уповноваженого», бо ви почуваетесь й поведетеся так, ніби вповноважені здобувати успіх, любов, схвалення, ідеальне здоров'я, щастя тощо.

Таке розчарування впливає зі звички порівнювати реальність з ідеалом, витвореним вашими думками. Коли вони не збігаються, ви засуджуєте реальність. Вам не спадає на думку, що набагато простіше змінити очікування, ніж намагатися гнути й перекирсувати реальний світ.

Це розчарування часто породжене твердженням, що «так має бути». Під час пробіжки ви можете скаржитися: «Я пробіг стільки кілометрів, що повинен вже мати ліпшу форму». Справді? Чому? У вас може виникнути ілюзія, що такі суворі й вимогливі слова допоможуть вам, спонукаючи сильніше намагатися й докладати більших зусиль. Це спрацьовує зрідка. Розчарування лише посилює відчуття марності та бажання кинути все й нічого не робити.

13. Провина й самозвинувачення. Застрягнувши в переконанні, що ви погані або підвели інших, ви, звісно, не матимете мотивації далі звикло жити. Нещодавно я лікував самотню літню жінку, що днями викачувалася в ліжку, хоч і почувалася краще, коли ходила по крамницях, готувала або спілкувалася з друзями. Чому? Ця мила жіночка вважала себе відповідальною за те, що її дочка розлучилася п'ять років тому. Вона пояснювала: «Гостюючи в них, я мала сісти й поговорити із зятем. Варто було запитати, як у них справи. Може, я допомогла б. Я хотіла, але не скористалася нагодою. Тепер відчуваю, що підвела їх». Після того як ми обговорили, яке нелогічне її мислення, вона відразу стала краще почуватися й знову вдалася до активного життя. Ця жінка лише людина, а не Бог, тож годі очікувати, що вона зможе передбачити майбутнє або точно знатиме, коли втрутитися.

Дотепер ви, мабуть, думаєте: «Ну то й що? Я знаю, що мое неробство де в чому нелогічне й самосаботажне. Я помітив у себе кілька згаданих настанов. Однак я відчуваюся так, ніби загруз у болоті. Я просто не можу змусити себе рухатися. Ви скажете, що пригнічення – це наслідок моїх поглядів, але ж я відчуваюся ніби цеглою завалений. То що можна з цим

зробити?»

Знаєте, чому є вірогідність, що майже будь-яке змістовне заняття поліпшить ваш настрій? Коли нічого не робите, вас до краю сповнюють негативні, руйнівні думки. Коли робите хоч щось, тимчасово забуваєте про всі наклепи на себе. Однак є ще важливіше: відчувши свою здатність, ви спростуєте багато викривлених думок, які насамперед гальмували вас.

Перегляньте далі методи самоактивації, виберіть двійко тих, які найбільше вам до вподоби, і попрацюйте над ними тиждень чи два. Пам'ятайте: не потрібно опановувати їх усі! Те, що рятує одного, може стати прокляттям для іншого. Використовуйте методи, які, як вам здається, найбільше годяться до вашої фірмової прокрасинації.

Щоденний графік занять. Щоденний графік занять (табл. 5-2, с. 89) – проста, але ефективна методика, що допоможе вам боротися проти млявості й байдужості. Такий графік має дві частини. У стовпчику «Погляд у майбутнє» запишіть погодинний план того, що хотіли б зробити за день. Хоч ви можете реально виконати лише частину свого плану, однак саме створення щоденного графіка дій дуже корисне. Плани не мають бути надто докладні. Просто напишіть одне або два слова на кожен часовий відтинок, зазначаючи, що ви хочете робити, наприклад «вдягтися», «обід», «підготувати резюме» тощо. На це потрібно не більш ніж п'ять хвилин.

Наприкінці дня заповніть стовпчик «Погляд у минуле». Запишіть на кожен часовий відтинок, що ви насправді робили протягом дня. Це може бути те, що планували, а може, щось інше, однак, навіть коли ви просто сиділи, утупившись у стіну, запишіть це. Крім того, позначте кожне своє заняття літерою «К» («користь») або «З» («задоволення»). «Користь» стосується занять, що дають певні досягнення, наприклад чищення зубів, готування вечері, поїздка на роботу тощо. До «задоволення» можуть належати читання книжок, споживання їжі, походи в кіно тощо. Позначивши всі заняття літерами «К» та «З», оцініть фактичну кількість задоволення або рівень складності завдання за шкалою від нуля до п'яти. Наприклад, можете поставити собі «К-1» за такі прості завдання, як вдягтися, а «К-4» або «К-5» означатимуть, що ви зробили щось складніше, те, на що потрібно було більше зусиль, наприклад не переїдали або надіслали резюме. Заняття для задоволення можете оцінити так само. Якщо раніше, коли ви не мали депресії, якась діяльність була приємна, але сьогодні ви майже або зовсім не отримали задоволення, поставте «З-1/2» або «З-0». Деякі види діяльності, наприклад готування вечері, можна позначати водночас і «К», і «З».

Таблиця 5-2. Щоденний графік занять

* Заняття для користі й задоволення потрібно оцінити від 0 до 5: що ліпший результат – то вища оцінка.

Чому цей простий графік діяльності може вам допомогти? По-перше, він зменшить ваше прагнення нескінченно прокручувати у голові думки про обсяг різних завдань і саботувати себе міркуваннями «робити це чи ні». Виконавши навіть частину запланованих занять, ви, вірогідно, отримаєте певне задоволення й зможете впоратися з депресією.

Плануючи свій день, розробіть збалансовану програму, у якій приємне дозвілля межуватимете з роботою. Якщо вам зараз тужливо, то, мабуть, варто приділити особливу увагу розвагам, навіть якщо ви не впевнені, що звикло насолодитися цими справами. Вас може виснажити те, що ви вимагали від себе надто багато, порушуючи рівновагу «відданим» та «отриманим». Якщо так, то візьміть кілька днів «відпустки» й заплануйте лише те, що хочете робити.

Дотримуючись графіка, ви помітите, як ваша мотивація зростає. Узявшись щось робити, ви почнете спростовувати власне переконання, що ви нездатні ефективно діяти. Один прокрастинатор сказав мені: «Плануючи свій день і звіряючи результати, я усвідомив, на що витрачаю час. Це допомогло знову взяти на себе відповідальність за власне життя. Я розумію, що можу його контролювати, якщо хочу».

Дотримуйтесь щоденного графіка занять щонайменше тиждень. Переглядаючи, що робили впродовж останніх семи днів, ви помітите, з огляду на вищі бали, що деякі справи дали більше насолоди й задоволення від результату. Коли плануватимете кожен наступний день, зважайте на цю інформацію й ставте у графік більше таких занять, уникаючи інших, менш результативних.

Щоденний графік занять може бути особливо корисним проти поширеного синдрому, який я називаю «Тугою вихідних / відпусток». Цей депресивний сценарій найчастіше трапляється в самотніх людей, у яких найбільші емоційні проблеми виникають наодинці. Якщо ви підпадаєте під цей опис, то, напевно, вважаєте, що такі моменти приречені бути нестерпними, тому дуже мало робите, щоб творчо попікнутися про себе. Ви тужливо дивитеся на стіни або всю суботу й неділю викачуєтеся в ліжку, а в кращі часи споглядаєте нецікаві телепрограми під несмачний обід – бутерброд з арахісовою пастою та філіжанку розчинної кави. Не дивно, що вам важко пережити вихідні! Ви не просто перебуваєте в депресії й наодинці, але й поводитесь із собою так, що це може завдавати лише страждань. Чи ставилися б ви так жорстоко до когось іншого?

Таких тужливих вихідних можна уникнути за допомогою щоденного графіка занять. У п'ятницю ввечері заплануйте щось на суботу, розписавши кожну годину. Ви можете опиратися, кажучи: «Який у цьому сенс? Я ж сам-самісінький». Ваша самота – причина укласти такий графік. Чому ви вважаєте, що приречені страждати? Таке передбачення може стати лише самоздійснюваним пророцтвом! Перевірте його продуктивним підходом. Не обов'язково створювати докладні плани, щоб вони були корисні. Ви можете поставити у графік похід до перукаря чи по крамницях, відвідування художнього музею, читання книжки або прогулянку парком. Ви з'ясуєте, що, уклавши простий план на день і дотримуючись його, здатні помітно поліпшити свій настрій. І як знати, може, коли ви готові більше піклуватися про себе, то раптом побачите, що й інші поводитимуться так, ніби вони більше зацікавлені у вас!

Наприкінці дня, перш ніж лягти спати, запишіть, що ви робили щогодини, та оцініть кожне заняття щодо користі й задоволення. Потім укладіть новий графік на наступний день. Ця проста справа може стати першим кроком до самоповаги та справжньої самодостатності.

Антипрокрастинаційний аркуш. На с. 92 зображена таблиця, яку я вважаю ефективним засобом боротьби з прокрастинацією. Ви можете уникати певного заняття, бо вважаєте, що воно надто складне, а результат не дасть достатнього задоволення. За допомогою антипрокрастинаційного аркуша ви можете натренуватися перевіряти такі негативні передбачення. Щодня записуйте у відповідний стовпчик одне або кілька завдань, які ви останнім часом відкладаєте. Якщо справа потребує великих витрат часу й зусиль, найкраще розбити її на низку невеликих кроків, кожен з яких можна виконати за п'ятнадцять хвилин, а то й швидше. Тепер занотуйте в наступному стовпчику, яким складним, за вашим передбаченням, буде кожен крок цього завдання за шкалою від 0 до 100 відсотків. Якщо здається, що завдання буде легке, можете поставити низьку оцінку, наприклад 10 чи 20 відсотків, тоді як для складніших завдань вона сягатиме 80–90 відсотків. У наступному стовпчику занотуйте передбачення щодо того, яким приемним і корисним буде результат на кожному кроці завдання, знов у відсотках. Записавши ці передбачення, заходіться виконувати перший крок. Упоравшись із кроком, зазначайте, чи складним він виявився і скільки задоволення від цього отримали. Запишіть цю інформацію в останні два стовпчики, теж у відсотках.

Табл. 5-3 показує, як цей аркуш використав викладач коледжу, що кілька місяців відкладав написання листа із заявкою на викладацьку посаду в іншому університеті. Як бачите, він передбачав, що писати листа складно й невдячно. Занотувавши свої песимістичні передбачення, цей викладач зацікавився, чи справді все буде так марудно й дасть так мало задоволення, як здається, тож, щоб перевірити припущення, уклав план і накидав першу чернетку листа. На превеликий подив, це виявилось просто й по-справжньому вдовольнило того чоловіка, тож він відчув достатньо мотивації, щоб закінчити листа. Він записав дані в останні два стовпчики. Інформація, здобута внаслідок згаданого

експерименту, так вразила того викладача, що він почав використовувати антипрокрастинаційний аркуш у багатьох інших галузях життя. Отже, його продуктивність та впевненість у собі різко зросли, а депресія зникла.

Таблиця 5-3. Викладач кілька місяців зволікав із написанням листа, бо уявляв, як складно це буде і як мало дасть задоволення. Він вирішив розбити завдання на маленькі кроки й записати, яким складним буде і скільки задоволення дасть кожен крок, за шкалою від 0 до 100 відсотків (дивіться відповідні стовпчики). Виконуючи кожен крок, він занотовував, як насправді це було складно і скільки задоволення отримав. Цей викладач був вражений, якими насправді необгрунтованими виявилися його негативні очікування

Щоденний запис занепадницьких думок. Такий запис, поданий у четвертому розділі, може стати надзвичайно корисним, коли вас переповнює бажання нічого не робити. Просто занотуйте думки, що спадають на гадку, коли замислюєтеся про певне завдання. Це відразу продемонструє, у чому полягає ваша проблема. Потім запишіть належні раціональні відповіді, з яких буде очевидно, що ці думки нереалістичні. Це допоможе накопичити вдосталь енергії, щоб зробити перший найскладніший крок. Упоравшись із ним, ви зловите хвилю, і далі все піде як по маслу.

Приклад такого підходу поданий у табл. 5-4. Аннетт – приваблива молода одиночка, власниця успішного бутика (пацієнтка А., про яку писав на с. 79). У робочі дні в неї все добре завдяки метушні в її крамничці. У вихідні Аннетт зазвичай ховається в ліжку, якщо тільки на неї не чекають публічні заходи. Опинившись у ліжку, вона почувається пригніченою, але стверджує, що встати їй не до сили. Коли Аннетт одного недільного вечора занотувала автоматичні думки (табл. 5-4), стало очевидно, у чому полягають її проблеми: дівчина чекала, поки відчужує бажання, цікавість і силу щось робити; на самоті вона вважала, що жодні заняття не мають сенсу, звинувачуючи й картаючи себе за бездіяльність.

Аннетт розповіла, що, коли відшукала відповіді на свої думки, небо над нею трохи розвиднилося, тож вона змогла встати, сходити в душ та вдягнутися. Почуваючись краще, Аннетт домовилася зустрітися з подругою, повечеряти та піти в кіно. Як вона й передбачала у стовпчику «Помірковані відповіді», що більше робила, то ліпше почувалася.

Якщо вирішите скористатися цим методом, обов'язково занотуйте думки, які вас засмучують. Якщо спробуєте просто формулювати їх у голові, то, найпевніше, нічого не

вдасться, бо ті думки, що заганяють вас у глухий кут, порські та складні. Коли спробуєте відшукати на них відповіді, вони накинуться зусибіч, і ви навіть не втямите, звідки так «прилетіло». Однак коли їх записувати, ці думки стають добре помітні у світлі розуму. Тож ви зможете поміркувати над ними, точно визначити викривлення та знайти відповіді, що точно допоможуть.

Аркуш передбачення задоволень. Одним із самосаботажних поглядів Аннетт було припущення, що немає сенсу братися за щось змістовне, якщо вона наодинці. Через це переконання жінка не робить нічого й почувається жалюгідною, а це тільки підтверджує її думку про те, як жахливо бути на самоті.

Таблиця 5-4. Щоденний запис занепадницьких думок

Рішення: перевірте своє переконання про те, що немає сенсу щось робити, за допомогою аркуша передбачення задоволень, поданого в табл. 5-5, с. 96. Кілька тижнів плануйте заняття, що мають посприяти вашому особистісному зростанню або задовольнити вас. Деякі завдання виконуйте самі, а деякі – з іншими людьми. У відповідному стовпчику зазначте, з ким ви виконуєте кожен різновид діяльності, і передбачте, скільки кожен із них дасть задоволення, – від 0 до 100 відсотків. А потім ідіть і зробіть це. У стовпчику «Реальне задоволення» запишіть, яким приемним насправді виявилось кожне заняття. Ви можете здивуватися, дізнавшись, що зроблене самостійно вдовольняє більше, ніж ви очікували.

Простежте, щоб самостійно виконані пункти були рівноцінні тим, які наміряєтеся втілити з іншими, – тоді порівняння було точне. Наприклад, якщо ви вирішили повечеряти наодинці перед телевізором, не варто порівнювати це з вишуканою вечерею у французькому ресторані разом із другом!

У табл. 5-5 показані заняття юнака, який дізнався, що його дівчина (вона мешкала за 300

кілометрів від нього) знайшла собі нового хлопця й більше не хоче його бачити. Замість того щоб страждати та жаліти себе, юнак кинувся у вир життя. Можна побачити в останньому стовпчику, що наодинці він отримував від 60 до 90 відсотків задоволення, а з іншими людьми – від 30 до 90 відсотків. Це усвідомлення незалежнело його, адже юнак зрозумів, що не приречений бути нещасним, утративши дівчину, і не має покладатися на інших, щоб насолоджуватися життям.

Таблиця 5-5. Аркуш передбачення задоволень

* Бейсбольна команда з Філадельфії.

За допомогою аркуша передбачення задоволень ви можете перевірити кілька припущень, здатних спричиняти вашу прокрастинацію. Серед них, наприклад, такі:

1. Я не зможу ні від чого отримати задоволення наодинці.
2. Немає сенсу щось робити, бо мені не вдалося виконати важливе (наприклад, я не отримав роботу або підвищення, яких так прагнув).
3. Я небагатий, неуспішний і невідомий, тому не можу нічим насолоджуватися сповна.
4. Я не зможу отримати задоволення, якщо не буду в центрі уваги.
5. Воно не дасть мені особливого задоволення, якщо не зроблю його бездоганно (або успішно).
6. Я не задовольнюся результатом, якщо виконаю лише частину роботи. Я мушу все зробити сьогодні.

Усі ці погляди стануть низкою самоздійснюваних пророцтв, якщо ви не поставите їх під сумнів. Перевіривши їх за допомогою аркуша передбачення задоволень, ви здивуєтеся, дізнавшись, яку неймовірну насолоду може запропонувати життя. Беріть на здоров'я!

Щодо аркуша передбачених задоволень часто виникає таке запитання: «А якщо я запланую низку занять і з'ясую, що вони такі неприємні, як я й очікував?» Може, так і буде. У цьому разі спробуйте зловити негативні думки, запишіть їх і знайдіть відповіді за методом щоденного запису занепадницьких думок. Припустімо, що ви наодинці йдете в ресторан і почуваєтеся напружено. Ви можете думати: «Ці люди, мабуть, вважають, що я невдаха, бо я тут сам».

Як би ви на таке відповіли? Ви можете нагадати собі, що думки інших людей аніскілечки не впливають на ваш настрій. Я доводжу це пацієнтам, говорячи, що матиму щодо них дві різні думки, по п'ятнадцять секунд кожна. Одна думка буде дуже позитивна, а друга – украй негативна та образлива. Натомість пацієнт має сказати, як кожна з моїх думок на нього впливає. Я заплющую очі й міркую: «Джек – прекрасна людина, він мені подобається». А потім: «Джек – найгірша людина у Пенсільванії». Джек не знає, де яка думка, тож вони на нього не впливають!

Мій короткий експеримент здався вам аж надто простим і незначним? Це не так, бо лише ваші думки можуть на вас впливати. Наприклад, якщо в ресторані ви почуваєтеся жалюгідно, бо перебуваєте там наодинці, то насправді й гадки не маєте, що міркують інші люди. Ваші й тільки ваші думки змушують вас почуватися жахливо, ви єдина людина у світі, яка може справді вас тиранити. Чому ви чіпляєте на себе налічку «невдаха», коли самі в ресторані? Ви були б такі жорстокі до когось іншого? Припиніть себе ображати! Дайте на цю автоматичну думку помірковану відповідь: «Те, що я прийшов у ресторан сам, не робить мене невдахою. Я маю право бути тут, як і всі інші. Якщо комусь це не подобається, то що з того? Доки я поважаю себе, мені не варто перейматися через думку інших».

Як позбутися своїх «але» – жодних «але». Ваші «але» можуть стати величезною перепорою для продуктивної діяльності. Наміряючись зробити щось продуктивне, ви виправдовуєте себе численними «але». Наприклад, «Я міг би сьогодні вийти на пробіжку, АЛЕ...»

1. Я справді надто втомлений.

2. Я аж надто ледачий.

3. Я не в тому настрої.

Таблиця 5-6. Метод «Жодних “але”». Зигзагоподібні стрілки позначають сценарій мислення, коли ви подумки обговорюєте запитання із собою

Ось ще один приклад. «Я міг би курити менше, але...»

1. Мені бракує самодисципліни.
2. Не дуже хочу, щоб мене «ламало», а поступово викурювати чимраз менше довго й болісно.
3. Останнім часом я надто нервую.

Якщо ви справді хочете мотивувати себе, навчіться позбуватися своїх «але». Один зі способів – метод «Жодних “але”», зображений на табл. 5-6. Припустімо, сьогодні субота і ви запланували покосити газон. Ви три тижні це відкладали, тож він заріс, немов джунглі. Ви кажете собі: «Справді потрібно це зробити, АЛЕ в мене немає настрою». Запишіть це у стовпчик «але». Тепер спростуйте думку, пояснивши, чому «жодних “але”»: «Я стану більш налаштованим, коли почну. А закінчивши, почуватимусь просто бомбезно!» Наступним вашим порухом, імовірно, буде винайти нове заперечення: «Але він такий величезний, це буде просто нескінченно». Тепер спростуйте нове заперечення, як у табл. 5-6, і робіть так далі, доки у вас не скінчаться відмовки.

Навчайтесь схвалювати себе. Чи часто ви переконуєте себе, що те, що робите, не рахується? Якщо у вас є така шкідлива звичка, ви, звісно, відчуваєте, що ніколи не робите нічого вартісного. Немає жодного значення, нобелівський лауреат ви чи садівник, життя здаватиметься порожнім, бо похмурий погляд прожене радість з усіх починів і розчавить ще до того, як ви почнете. Не дивно, що ви відчуваєтеся немотивованим!

Чудовий перший крок, покликаний змінити цю руйнівну тенденцію, – точно визначити самопринизливі думки, які змушують почуватися саме так. Знайдіть відповіді на ці думки й замініть їх на більш об'єктивні та самосхвальні твердження. Кілька прикладів подано в табл. 5-7. Щойно наб'єте руку, тренуйтеся свідомо увесь день хвалити себе навіть за, здавалося б, найпростішу роботу. Ви можете спершу й не відчувати приємного емоційного піднесення, але робіть це далі, навіть якщо воно здаватиметься механічним повторенням. За кілька днів ви почнете відчувати, як поліпшується ваш настрій і як вас сповнює гордість за те, що робите.

Ви можете заперечити: «Навіщо мені гладити себе по голівці за все, що роблю? Моя родина, друзі й ділові партнери мали б мене більше цінувати». Тут є кілька проблем. По-перше, навіть якщо інші не звертають уваги на докладені зусилля, то ви винні в тому самому злочині, якщо нехтуєте собою, і ображено випнуті губи становища не поліпшать.

Навіть коли хтось вас хвалитиме, ви не зможете прийняти жодних компліментів, якщо не вирішите в них вірити, підтверджуючи в такий спосіб їхню правильність. До скількох щиро сказаних добрих слів ви залишаєтеся глухі, бо подумки їх заперечуєте? Коли ви так робите, інші люди зостаються розчарованими, адже ви не реагуєте позитивно на те, що вони говорять. Звісно, вони здаються в боротьбі з вашою звичкою принижувати себе. Зрештою, тільки те, що ви думаєте про власні вчинки, впливає на ваш настрій.

Таблиця 5-7

Може бути корисно просто створити письмово або подумки перелік того, що ви робите щодня. А потім подумки похваліть себе, навіть за найменші дрібнички. Це допоможе зосередитися на зробленому, а не на тому, до чого руки ще не дійшли. Це може здаватися надто простим, але воно працює!

Техніка «ТІК-ТАК». Якщо ви зволікаєте з якимось завданням, простежте за тим, що про нього думаєте. Когніції (тобто думки), що заважають виконати завдання та провокують бажання вТІКати від нього, втраять майже всю владу над вами, якщо просто занотувати їх і замінити на сприятливі думки, які допоможуть сказати завданню «ТАК». Зробити це можна за допомогою техніки двох стовпчиків. Кілька прикладів подано в табл. 5-8. Записуючи свої «ТІК-ТАК», обов'язково зазначайте викривлення «ТІК», що заважає вам.

Ви можете, наприклад, з'ясувати, що ваш найзаклятіший ворог – мислення «все або нічого» чи знецінення позитиву, або у вас є погана звичка робити необґрунтовані негативні передбачення. Щойно зрозумієте, яке саме викривлення найчастіше заважає, зможете його виправити. Ваші прокрастинація й марнування часу поступляться місцем активності та творчості.

Цей принцип можна застосовувати не лише до думок, але й до уявних образів і фантазій. Уникаючи якогось завдання, ви, мабуть, автоматично бачите його в негативному, занепадницькому світлі. Це створює зайву напругу та страх, які погіршують працездатність та збільшують імовірність того, що найстрахітливіші жахи стануть реальністю.

Наприклад, якщо потрібно виступити з промовою перед групою співробітників, ви можете нервувати та хвилюватися за кілька тижнів до цієї події, бо в думках бачитимете, як забуваєте, що маєте сказати, або надто дратуєтеся через недоречні запитання слухачів. До виступу ви успішно запрограмували майбутню поведінку і, зрештою, психуєте, бо все таке жахливе, як собі й уявляли!

Якщо наважитесь спробувати, то ось рішення для вас: щовечора по десять хвилин перед сном фантазуйте, як успішно виступаєте з промовою. Уявіть, який упевнений маєте вигляд, як енергійно презентуєте матеріал і дружньо та вправно відповідаєте на всі запитання від слухачів. Ви можете здивуватися, як ця проста вправа дивовижно змінить почуття щодо того, що належить зробити. Звісно, немає жодних гарантій, що завжди все буде так, як ви собі уявляєте, але, поза всяким сумнівом, ваші очікування й настрої відчутно вплинуть на те, що насправді станеться.

Таблиця 5-8. Техніка «ТІК-ТАК». У лівому стовпчику запишіть думки, які пригнічують вашу мотивацію виконувати певне завдання. У правому стовпчику визначте викривлення й замініть настанови на об'єктивніші та продуктивніші

Маленькими кроками. Цей простий та очевидний метод самоактивації передбачає вміння ділити будь-яке пропоноване завдання на дрібнесенькі частинки. Завдяки цьому ви

можете перемогти звичку залякувати себе, прокручуючи в думках усе, що належить зробити.

Припустімо, ваша робота передбачає відвідування багатьох нарад, але вам важко концентруватися через тривогу, депресію або звичку літати думками десь. Ви не можете як слід зосередитись, бо міркуєте: «Я не розумію цього так, як мав би. Господи, як нудно. Зараз сексом зайнятися б чи порибалити».

Ось як ви можете подолати нудьгу, упоратися з неувважністю й підвищити здатність зосереджуватися: розділіть завдання на найдрібніші етапи! Наприклад, вирішіть послухати всього три хвилини, а потім зробіть перерву на хвилинку, під час якої активно помрійте. Коли ця ментальна відпустка закінчиться, послухайте ще три хвилини, не відвертаючись у цей короткий період на жодні сторонні думки. А потім дайте собі пофантазувати ще одну хвилину.

Ця техніка допоможе вам навчитися краще зосереджуватись. Дозволяючи собі протягом короткого періоду прокручувати у голові сторонні думки, ви зменшите їхню владу над вами. За деякий час вони здаватимуться якоюсь маячнею.

Надзвичайно зручний спосіб поділити завдання на частини, з якими ви можете впоратися, – обмежити час. Вирішіть, скільки часу присвятите певному завданню, а потім, наприкінці цього періоду, зупиніться й перейдіть до чогось приємнішого – хоч закінчили ви, хоч ні. Хай як просто це звучить, однак воно може творити дива. Наприклад, дружина видатного політика роками приховувала від чоловіка образу через те, яке в нього успішне та яскраве життя. Жінка відчувала, що її життя має лише гнітючі навантаження – догляд за дітьми та прибирання будинку. Через манію їй здавалося, що часу на ці нудні завдання завжди бракує. Та жінка жила, мов вивірка в колесі. Вона була в глибокій депресії, і кілька відомих психіатрів намагалися вилікувати її протягом десяти років, доки вона марно шукала невловний ключ до особистого щастя.

Після двох консультацій з моїм колегою (доктором Аароном Т. Беком) ця жінка відчула стрімке поліпшення настрою й вийшла з депресії (його здатність до терапевтичного чудотворства ніколи не перестане мене вражати). Як він здійснив таке, здавалося б, диво? Дуже просто. Доктор Бек припустив, що її депресія частково пов'язана з тим, що вона не ставила значущих завдань, бо не вірила в себе. Замість того щоб визнати свій страх перед ризиком і боротися з ним, жінка звинувачувала чоловіка в тому, що ні до чого не прагне, і скаржилася на всю невиконану хатню роботу.

Спершу належало вирішити, скільки часу на день ця жінка хоче витрачати на хатні справи; відтак вона мала виконувати це рішення, навіть якщо вдома не все було бездоганне, а решту дня розподілити так, щоб робити щось цікаве для себе. Пацієнтка доктора Бека припустила, що однієї години хатньої роботи буде достатньо, і пішла в аспірантуру, щоб розвивати кар'єру. Це допомогло їй відчути себе вільною. Депресія чудодійно зникла

разом із гнівом, який пацієнтка відчувала до свого чоловіка.

Я не хочу, щоб у вас сформувалося уявлення, що з депресією завжди так легко впоратися. Навіть у згаданому випадку пацієнтці, мабуть, доведеться ще боротися з кількома рецидивами. Вона може час від часу потрапляти знову в ту саму пастку – намагатися зробити надто багато, звинувачувати інших і почуватися перевантаженою. Тоді їй потрібно буде знову вдатися до того самого рішення. Головне, що жінка знайшла спосіб, який допомагає саме їй.

Такий підхід може спрацювати й у вас. Ви маєте звичку брати на себе більше, ніж можете потягти? Наважуйтеся обмежувати час на те, що робите! Знаходьте сміливість кидати незавершені завдання! Ви можете бути вражені тим, яке відчуєте підвищення продуктивності й поліпшення настрою, а ваша прокрастинація залишиться в минулому.

Мотивація без примусу. Можлива причина прокрастинації – невідповідна система самомотивації. Ви можете ненавмисно підривати свої намагання, обвішуючи себе стількома «мушу», «треба» й «повинен», що, зрештою, у вас не залишиться взагалі бажання ворухитися. Ви саботуєте себе, вбиваючись, щоб почати рухатися! Доктор Альберт Елліс називає цю ментальну пастку «требоньканням».

Переформулюйте те, як вказуєте собі, що робити, і приберіть зі свого словника всі слова примусу. Замість змушувати себе вставати вранці, краще скажіть: «Я почуватимуся краще, коли встану з ліжка, хоча спочатку це буде важко. Я не зобов'язаний, однак, певне, радітиму, що це зробив. Якщо ж виявиться, що мені краще розслаблено відпочивати, то я так само можу повернутися й насолоджуватися цим!» Перетворивши «мушу» на «хочу», ви ставитиметеся до себе з повагою. Це створить почуття свободи вибору й особистої гідності. Ви помітите, що пряник дієвиший, а ефект від нього триваліший, ніж від батого. Запитайте себе: «Що я хочу робити? Які дії будуть для мене найкорисніші?» Я думаю, ви помітите, як такий погляд на життя додасть вам мотивації.

Якщо ви й далі хочете вилежуватися та страждати й не впевнені, що справді хочете встати, напишіть перелік переваг і недоліків того, що залишитеся в ліжку ще на один день. Наприклад, бухгалтерові, який дуже відставав за графіком роботи в період сплати податків, важко було щодня вставати з ліжка. Його клієнти почали скаржитися через невиконану роботу, тож, щоб уникнути ганебних суперечок, він тижнями вилежувався, намагаючись утекти, і навіть не знімав слухавки. Багато клієнтів відмовилися від послуг цього бухгалтера, а його бізнес почав розвалюватися.

Помилка згаданого бухгалтера полягала в тому, що він говорив собі: «Я розумію, що маю працювати, але я цього не хочу. І не зобов'язаний! Ну, то й не буду!» Фактично слово «треба» створювало враження, що для нього єдиною причиною вставати з ліжка було

догодити зграї поганих вимогливих клієнтів. Це було так неприємно, що він усіляко опирався. Абсурдність того, що цей чоловік із собою робив, стала очевидною, коли він написав перелік переваг і недоліків свого вилежування (табл. 5-9). Створивши такий перелік, той бухгалтер зрозумів, що йому насправді вигідно вставати з ліжка. Після цього він почав більше виконувати свою роботу, тому його настрої швидко поліпшився, хоч за період бездіяльності було втрачено чимало прибутку.

Таблиця 5-9

Техніка знезброєння. Почуття паралізованості зростає, якщо у ваших рідних і друзів є звичка шпиняти вас або вмовляти щось зробити. Їхні надокучливі «треба-треба-треба» посилюють ті думки, якими ви й так увесь час лаєте себе. Чому їхній настирний підхід просто не може мати успіху? Основний закон фізики полягає в тому, що на кожен дію є рівнодійна протидія. Щоразу, коли відчуваєте, що вас штурхають – хоч фізично, руками або ногами, хоч указуючи, що робити, – ви, природно, напружуєтеся й опираєтеся, намагаючись утримати рівновагу. Ви намагаєтеся виявити самоконтроль і захистити свою гідність, відмовляючись робити те, до чого вас силують. Парадокс полягає в тому, що це часто зрештою шкодить саме вам.

Справді дуже збиває з пантелику, коли хтось надокучливо наполягає, щоб ви зробили щось, що насправді було б для вас корисне. Це ставить вас у програшне становище, адже якщо відмовитися виконувати те, що наказують, то зрештою саботуєте себе лише для того, щоб дошкулити тому «командирові». І навпаки, зробивши те, що та людина наказала, почуватиметеся приниженим. Поступившись настирливим вимогам, ви відчуваєте, ніби та людина контролює вас, і це позбавляє самоповаги. Ніхто не любить примусу.

Наприклад, Мері, майже двадцятирічну дівчину, привели до нас батьки після багатьох років її депресії. Мері впадала у справжні «сплячки» й могла місяцями сидіти у своїй кімнаті, переглядаючи мильні опери. Частковою причиною цього було необгрунтоване переконання, що в неї «своєрідна» зовнішність і всі витріщатимуться, якщо вона вийде між люди, а крім цього, почуття примусу через деспотичну матір. Мері погоджувалася, що,

коли щось робить, то відчувається краще, але це означає, що вона поступилася матері, яка постійно торочить доньці, що потрібно підіймати дупу та щось робити. Що більше мати наполягала, то впертіше Мері опиралася.

Така-от прикра риса людської натури – зробити щось надзвичайно важко, коли відчуваєш, що тебе до цього змушують. На щастя, дуже просто навчитися поводитись із людьми, які набридають, відчитують вас і намагаються керувати вашим життям. Припустімо, що ви – Мері і, добре все обміркувавши, вирішуєте, що буде краще, якщо дещо таки зробите. Ви саме приймаєте таке рішення, аж раптом мама заходить у вашу кімнату й починає повчати: «Досить вилежуватися! Життя проходить повз тебе. Ворушись! Роби те, що й інші дівчата твого віку!» Тієї миті ви відчуваєте до цього страшенну відразу, хоч уже й вирішили робити саме його!

Техніка знезброєння – надійний спосіб розв'язати вашу проблему (інші способи використання цього словесного прийому описані в наступному розділі). Сутність знезброєння полягає в тому, щоб погодитися з матір'ю, але водночас нагадати їй, що ви це робите через власне рішення, а не тому, що вона так сказала. Тож ви можете відповісти: «Так, мамо, я саме обміркувала своє становище й вирішила, що мені буде корисно щось робити. Це я так вирішила і я так зроблю». Тепер можете починати діяти, не відчуваючи приниження. Або якщо хочете відповісти більш ущипливо, можете ще сказати: «Так, мамо, я саме вирішила встати з ліжка, хоч ти мені стільки про це талдичила!»

Візуалізуйте успіх. Цей потужний метод самомотивації передбачає створення переліку переваг від виконання результативних завдань, яких ви уникали, бо для них потрібно було більше самодисципліни, ніж ви могли зібрати. Такий перелік привчатиме вас бачити позитивні наслідки своєї роботи. Це абсолютно людська риса – прагнути того, чого хочеш. Ба більше, силувати себе робити щось корисне зазвичай не так дієво, як свіжа соковита морквина перед носом.

Припустімо, що ви хочете кинути курити. Ви можете нагадувати собі про рак та інші небезпечні наслідки куріння. Ця тактика залякування змушує так нервувати, що ви відразу ж тягнетеся по чергову сигарету, тож вона не працює. А ось метод із трьох кроків, який таки допоможе.

Перший крок – створити перелік усіх позитивних наслідків, які матимете, коли кинете курити. Запишіть стільки, скільки зможете придумати, наприклад:

1. Міцне здоров'я.
2. Я поважатиму себе.

3. Додам самодисципліни. З цією новою впевненістю в собі зможу зробити багато того, що відкладав.
4. Зможу швидко бігати та танцювати й водночас чудово почуватимуся. Стану витривалим і отримаю додаткову енергію.
5. Мої легені та серце стануть сильнішими, а тиск знизиться.
6. У мене буде свіжий подих.
7. У мене стане більше грошей.
8. Я довше проживу.
9. Повітря навколо мене буде чисте.
10. Зможу всім розповідати, що кинув курити.

Коли ваш список буде готовий, можете переходити до другого кроку. Щовечора перед сном уявляйте, що ви у своєму улюбленому місці – свіжого осіннього дня йдете посеред лісу в горах чи, може, лежите на тихому пляжі біля кристалево-синього океану, а сонце зігріває вашу шкіру. Хай яке місце ви виберете, уявляйте кожен приємну дрібницю якомога яскравіше й розслабляйте тіло, відпускаючи всю напругу. Нехай кожен м'яз розм'якне. Нехай напруженість виходить із рук та ніг, залишає ваше тіло. Відчуйте, як м'язи розслабляються та обвисають. Зверніть увагу, як умироворено ви почуваетесь. Тепер ви готові до третього кроку.

Уявляйте, що ви залишаєтеся в цьому місці й кинули курити. Перегляньте перелік позитивних наслідків і повторіть собі кожен із них, кажучи: «Тепер у мене міцне здоров'я, мені це подобається. Я можу пробігтися пляжем і хочу цього. Повітря навколо мене чисте та свіже, і я задоволений собою. Я себе поважаю. Тепер у мене більше самодисципліни, тож я зможу прийняти інші виклики, які захочу. У мене стало більше грошей» тощо.

Цей метод керування звичками завдяки силі позитивних тверджень працює на диво добре. Застосовуючи його, я та багато моїх пацієнтів кинули курити після одного сеансу лікування. Ви також можете завиграшки так зробити й побачите, що це варте було всіх зусиль. Так можна самовдосконалюватися, худнути, стригти газон, вчасно вставати вранці, регулярно бігати або змінювати будь-які інші звички, які хочете змінити.

Рахуйте, що рахується. Трирічний хлопчик на ім'я Стіві стояв біля краю дитячого басейну й боявся зробити стрибок. Його мама сиділа у воді перед сином і закликала його стрибати. Він вагався, вона вмовляла. Ця боротьба тривала півгодини. І нарешті Стіві стрибнув. Вода виявилася такою приємною. Це було не складно, тож боятися насправді було нічого. Однак зусилля матері стали ведмежою послугою. У свідомості Стіві закарбувалося таке невдале повідомлення: «Мене потрібно підштовхнути, щоб я зміг зробити щось ризикове. Я не можу стрибати самостійно, як інші діти». Його мати та батько дійшли того самого висновку й почали думати: «Якби його кинули напризволяще, Стіві взагалі ніколи не наважився б увійти у воду. Якщо його постійно не підштовхувати, він нічого сам не зробить. Виховувати його будемо довго та складно».

Звісно, доки Стіві зростав, ця драма повторювалася знову й знову. Його треба було вмовляти й підштовхувати ходити в школу, грати в бейсбольній команді, відвідувати вечірки й робити решту справ. Лише зрідка він сам ініціював якісь дії. Тоді, коли його направили до мене, Стіві минав двадцять один рік, він мав хронічну депресію, жив із батьками й не робив у житті нічого особливого. Він і далі чекав, щоб йому сказали, що і як робити. Однак батькам уже набридло намагатися його вмотивувати.

Після кожного сеансу терапії Стіві йшов із кабінету заряджений моїм запалом, готовий виконувати всі обговорені завдання, щоб допомогти собі. Наприклад, одного тижня він вирішив усміхнутися або привітатися з трьома незнайомими людьми, зробивши в такий спосіб маленький перший крок у боротьбі зі своїм усамітненням. Проте наступного тижня Стіві зайшов у мій кабінет, опустивши голову й маючи присоромлений вигляд, з якого я зрозумів, що хлопець «забув» привітатися з кимось. Іншого разу він мав прочитати статтю на три сторінки, яку я надрукував у журналі для одинаків, про те, як неодружений чоловік зміг подолати самотність. Наступного тижня Стіві повернувся і сказав, що загубив той рукопис і не встиг його прочитати. Щотижня, виходячи від мене, він відчував справжній запал і бажання допомогти собі, але, опинившись у ліфті, уже «знав» у глибині душі, що завдання на цей тиждень йому надто складно виконати – хай яке просте воно буде!

У чому ж була проблема Стіві? Пояснення варто шукати в тому дні в басейні. Стіві досі тримає в голові чітко закарбовану думку: «Я насправді нічого не можу зробити самостійно. Така я людина, що мене весь час потрібно штовхати». Йому ніколи не спадало на думку поставити це переконання під сумнів, тож воно залишалося для хлопця самоздійснюваним пророцтвом і він уже понад п'ятнадцять років прокрастинував, дедалі зміцнюючи власну впевненість, що він «насправді такий».

Яке ж було рішення? Спершу Стіві потрібно було зрозуміти дві ментальні помилки, які лежали в основі його проблеми: ментальний фільтр і чіплення налічки. У хлопцевій голові переважали думки про відкладене, тож він не зважав на сотні речей, виконуваних щотижня, для яких не потрібно було, щоб його хтось підштовхував.

«Усе це, звісно, чудово, – сказав Стіві, як ми обговорили його випадок. – Ви, здається,

пояснили мою проблему, і я вважаю, що все правильно. Однак як змінити цю ситуацію?»

Рішення виявилося простішим, ніж він очікував. Я запропонував Стіві купити наручний лічильник (про який йшлося в попередньому розділі), щоб щодня рахувати те, що він робить самостійно, не потребуючи жодних заохочень і підбадьорень. Стіві мав наприкінці дня занотовувати, скільки балів назбирав, і вести щоденні записи.

За кілька тижнів Стіві почав помічати, що його кількість балів за день збільшується. Щоразу, натискаючи на кнопку лічильника, він нагадував собі, що контролює своє життя, і в такий спосіб привчався помічати, що він усе-таки робить. Стіві почав відчувати, що стає впевненішим, і сприймати себе як людину, здатну на більше.

Це звучить просто? Дуже просто! Чи допоможе це вам? Ви, мабуть, так не думаєте. Однак чому б не перевірити? Якщо налаштовані негативно й переконані, що лічильник не допоможе, чому б не протестувати експериментально це песимістичне передбачення? Навчіться рахувати те, що рахується, – результат може вас здивувати!

Перевіряйте свої «не можу». Важливий секрет успішної «активації себе» – вивчення наукового підходу до самосаботажних передбачень, які ви робите щодо своїх дій і здібностей. Якщо почнете перевіряти ці песимістичні думки, то зможете з'ясувати, яка правда.

Один із поширених саморуйнівних сценаріїв, коли депресуєте чи прокрастинуете, – це слово «не можу», що спливає щоразу, коли ви замислюєтеся про те, щоб зробити щось корисне. Мабуть, це результат вашого страху бути звинуваченим у неробстві. Ви намагаєтеся «тримати обличчя», вдаючи, що просто надто нікчемні й не здатні виконати жодної справи. Проблема з таким способом обстоювати своє заціпеніння полягає в тому, що ви можете насправді повірити в те, що собі говорите! Якщо повторюєте «не можу» знову й знову, часто це стає схожим на гіпнотичне навіювання, а за деякий час ви починаєте щиро вірити, що насправді паралізований інвалід, не здатний зробити геть нічого. Серед типових «не можу» такі: «Я не можу готувати», «Я не можу виконувати свої обов'язки», «Я не можу працювати», «Я не можу зосередитися», «Я не можу читати», «Я не можу встати з ліжка», «Я не можу прибирати у квартирі».

Такі думки не лише саботують вас, вони ще й псують стосунки з людьми, яких ви любите, адже ті сприймають усі ваші «не можу» як набридливе ниття. Вони не розуміють, що ви насправді так почуваетесь, що вам справді здається неможливим зробити хоч щось. Вони дорікатимуть вам, і така гризня позбавлятиме останніх сил.

Надзвичайно успішна когнітивна техніка полягає в тому, щоб перевіряти негативні передбачення за допомогою фактичних експериментів. Припустімо, ви говорите собі: «Я

такий засмучений, що не зможу достатньо зосередитися, щоб хоч щось прочитати». Щоб перевірити це припущення, візьміть сьогоднішню газету, прочитайте одне речення, а потім спробуйте переказати його вголос. Тоді ви можете передбачити: «Однак мені нізачо не прочитати й не зрозуміти цілий абзац». І знову – перевірте це. Прочитайте абзац і перекажіть його. Багато глибоких і хронічних депресій відступали перед цим потужним методом.

«Безпрограшна» система. Ви, мабуть, не наважуєтеся перевірити власні «не можу», бо не хочете ризикувати й не впоратися. Без таких ризиків ви можете принаймні й далі потай вірити, що ви взагалі-то чудова людина, яка просто вирішила поки нічого не робити. За вашою зверхністю й необов'язковістю сховане величезне почуття неповноцінності та страх невдачі.

«Безпрограшна» система допоможе перемогти цей страх. Створіть список негативних наслідків, з якими, може, доведеться мати справу, якщо ризикнете й зазнаєте невдачі. Потім знайдіть викривлення у своїх страхах і покажіть, як могли б з ними продуктивно впоратися, навіть якщо розчаруетесь.

Ризик, якого уникаєте, може стосуватися фінансів, особистих справ або навчання. Пам'ятайте: навіть якщо справді зазнаєте невдачі, з цього теж можна здобути щось хороше. Зрештою, саме так ви навчилися ходити. Ви не просто зіскочили одного дня з коліски й граційно завальсували кімнатою. Ви шкопиртали й падали долілиць, вставали й пробували знову. У якому віці ви запланували раптом знати геть усе й більше ніколи не помилятися? Якщо зможете любити й поважати себе під час поразок, перед вами відкриються світи пригод та нових вражень, а ваші страхи зникнуть. Приклад записів за «безпрограшною» системою подано в табл. 5-10.

Не запрягайте воза попереду коня!

Б'юся об заклад, що ви досі не можете точно сказати, звідки береться мотивація. Що, на вашу думку, первинне – мотивація чи дія?

Якщо ви сказали, що мотивація, то зробили чудовий і логічний вибір. На жаль, ви помилилися. Першою виникає не мотивація, а дія! Насамперед потрібно заповнити насос. Потім почне виникати мотивація – і вода потече сама собою.

Люди, звиклі до прокрастинації, часто плутають мотивацію та дію. Ви нерозумно чекаєте,

доки у вас буде настрій щось зробити. Вам не хочеться цього, тож ви автоматично його відкладаєте.

Таблиця 5-10. «Безпрограшна» система. Домогосподарка використала цю техніку, щоб подолати страх і влаштуватися працювати на неповний робочий день

Ваша помилка – у переконанні, що спершу виникає мотивація, а потім за нею активність та успіх. Зазвичай усе навпаки: потрібно почати діяти, а мотивація виникне згодом.

От, наприклад, цей розділ. У першому його рукописі було забагато «води», він був незграбний і прісний. Він був такий довгий і нудний, що справжній прокрастинатор нізащо навіть не набрався б снаги його прочитати. Завдання зредагувати його мені нагадувало плавання в черевиках, зроблених із цементу. Коли настав той день, на який я запланував це редагування, довелося підштовхувати себе, щоб сісти й узятися до роботи. Моя мотивація становила приблизно один відсоток, а моє бажання уникнути цього завдання – 99 відсотків. Яка мерзенна робота!

Після того як взявся за завдання, у мене виникло багато мотивації, тож тепер ця робота здається легкою. Зрештою писати стало навіть весело! Ось як це працює:

Якщо ви прокрастинатор, то, мабуть, цього не розумієте. Тож вилежуєтеся й чекаєте, коли вас охопить натхнення. Коли хтось пропонує щось зробити, ви ниєте: «Я не хочу». А хто сказав, що маєте цього хотіти? Якщо чекатимете, доки будете «налаштовані», можете прочекати вічність!

У таблиці, поданій далі, перегляньте різні техніки активації й виберіть найкорисніші для себе.

Таблиця 5-11. Узагальнення методів самоактивації

Розділ 6. Словесне дзюдо: навчайтеся давати відсіч, опинившись під вогнем критики

Ви дізнаєтеся, що причина почуття нікчемності – постійна самокритика. Це така сумна внутрішня розмова, у якій ви повсякчас лаєте й засуджуєте себе, суворо та несправедливо. Часто тією кнопкою, що вмикає внутрішню критику, стає чуже ущипливе зауваження. Ви можете боятися критики лише через те, що ніколи не вивчали ефективних прийомів, які допомагають із нею впоратися. Зробити це досить просто, тож хочу підкреслити, як важливо опанувати мистецтво реагувати на словесні образи та несхвалення, не обороняючись і не втрачаючи самоповаги.

Поштовхом до багатьох депресивних епізодів стає зовнішня критика. Навіть психіатри, які мали б бути фахівцями зі сприйняття образ, можуть реагувати на критику негативно. Інтерн-психіатр на ім'я Арт отримав несхвальний відгук від керівника, який прагнув допомогти йому. Пацієнт поскаржився, що кілька коментарів, які Арт зробив під час сеансу терапії, були надто грубі. Реакцією интерна на почуте став напад паніки й депресії через думку: «О Боже! Уся правда про мене вийшла на поверхню. Навіть пацієнти бачать, яка я нікчемна, нечутлива людина. Мене, мабуть, виженуть з інтернатури й витурять зі штату».

Чому критика так зачіпає деяких людей, тоді як інші можуть залишатися незворушними навіть під час найжорстокіших нападів? У цьому розділі ви дізнаєтеся таємниці людей, яких не лякає несхвалення, і побачите чіткі та конкретні кроки з подолання й усунення надмірної вразливості до критики. Читаючи наступні частини книжки, пам'ятайте, що для перемоги над страхом критики потрібна практика. Однак опанувати це вміння й розвинути його не складно, а позитивний вплив на вашу самооцінку буде величезний.

Перш ніж покажу вихід із цієї пастки, у якій ви внутрішньо просто розсипаєтеся на шматки, почувши критику на свою адресу, дозвольте пояснити, чому деяких людей критика зачіпає сильніше, ніж інших. По-перше, ви маєте усвідомити, що засмучують не люди чи їхні

критичні зауваження. Повторюся: жодного разу в житті вас не засмучували критичні коментарі іншої людини – анітрішечки. Хоч які гнівні, бездушні чи жорстокі будуть їхні зауваги, вони не мають сили зачепити або засмутити вас навіть трохи.

Прочитавши попередній абзац, ви могли подумати, що я з'їхав із глузду, помиляюся, мислю надто нереалістично – чи всього потроху. Однак запевняю, що це не так, і пояснюю: лише одна людина в цьому світі має силу принизити вас, ця людина – ви й більше ніхто!

Ось як це відбувається. Коли хтось інший критикує вас, у вашій голові автоматично виринають негативні думки. Ваша емоційна реакція створюється цими думками, а не тим, що говорить інша людина. У думках, що вас засмучують, незмінно є ті самі типи ментальних помилок, які я описав у третьому розділі: надмірне узагальнення, мислення «все або нічого», ментальний фільтр, чіплення налички тощо.

Наприклад, розгляньмо думки Арта. Паніка була наслідком його страхітливого тлумачення: «Ця критика показує, який я нікчема». Яких ментальних помилок він припускається? По-перше, Арт доходить зашвидких висновків, безпідставно вирішуючи, що критика пацієнта справедлива та обгрунтована. Це може бути так, а може й не бути. Далі він роздмухує важливість того, що сказав пацієнтові і що, може, було нетактовне (перебільшення), і вирішує, що не здатен нічого зробити, щоб виправити помилки у своїй поведінці (помилкове передбачення). Арт нереалістично прогнозує, що його виженуть із роботи й кар'єра його зруйнується, адже він нескінченно повторюватиме помилку, якої припустився з цим пацієнтом (надмірне узагальнення). Він зосереджується лише на власній помилці (ментальний фільтр) і заплющує очі на свої численні успіхи (знецінення або ігнорування позитиву). Арт ототожнює себе з помилковою поведінкою й доходить висновку, що він «нікчемна й нечутлива людина» (чіплення налички).

Перший крок до подолання страху перед критикою стосується ваших ментальних процесів: навчіться визначати негативні думки, які виникають під час критики. Найліпше записати їх за методом двох стовпчиків, про який ішлося у двох попередніх розділах. Це дасть змогу проаналізувати думки й визначити, де ви мислите нелогічно чи неправильно. І нарешті, запишіть помірковані відповіді – більш розумні та менш сумні.

Я подаю уривок із письмового домашнього завдання Арта, виконаного із застосуванням техніки двох стовпчиків (табл. 6-1). Коли він зрозумів, як реалістичніше обмірковувати цю ситуацію, то перестав витрачати ментальні та емоційні зусилля на думки про те, як усе жахливо, і зміг спрямувати енергію на творче прицільне розв'язання проблем. Точно оцінивши, що він сказав образливого чи дошкульного, Арт зміг ужити заходів, щоб змінити стиль спілкування з пацієнтами й надалі мінімізувати такі помилки. Тож у підсумку Арт дечого навчився з цієї ситуації, його лікувальні навички поліпшилися, а він став більш зрілим. Це додало йому впевненості в собі й допомогло подолати страх виявитися недосконалим.

Коротко й узагальнено: якщо люди критикують вас, їхні коментарі можуть бути правильні чи неправильні. Коли ті коментарі хибні, насправді засмучуватися не варто. Замисліться про це на якусь мить! Багато сердитих і зажурених пацієнтів приходило до мене у сльозах, бо кохана людина зробила їм критичну заувагу – необмірковану й неправильну. Так реагувати не потрібно. Чому вас має турбувати, що хтось інший припустився помилки, несправедливо на вас «наїхавши»? Це його помилка, а не ваша. Навіщо засмучувати себе? Ви очікували, що інші люди будуть ідеальні? З другого боку, коли критика справедлива – немає підстав почуватися розчавленим. Ніхто не очікує, щоб ви були бездоганні. Просто визнайте помилку й уживайте всіх можливих заходів, щоб її виправити. Це звучить просто (і так воно і є!), але може знадобитися зусилля, щоб перетворити таке усвідомлення на емоційну реальність.

Таблиця 6-1. Уривок із письмового домашнього завдання Арта, виконаного з використанням техніки двох стовпчиків. Спочатку хлопця охопила хвиля паніки, коли він отримав від керівника критичну заувагу щодо поводження з тяжким пацієнтом. Записавши негативні думки, Арт зрозумів, що вони досить нереалістичні, і відчув помітне полегшення

Звісно, ви можете боятися критики, бо відчуваєте, що вам потрібні любов і схвалення інших людей, щоб бути вартим чогось і щасливим. Проблема полягає в тому, що вам доводиться витрачати всю енергію на спроби догодити їм, тож їй не надто багато залишиться на творче, продуктивне життя. Парадоксально, але багато кому ви здаватиметеся менш цікавим, тому вони менше хотітимуть спілкуватися з вами, ніж із вашими упевненішими в собі друзями.

Дотепер я переповідав огляд когнітивних технік, про які йшлося в попередньому розділі. Суть полягає в тому, що тільки ваші думки можуть вас засмутити, і якщо ви навчитесь мислити реалістичніше, то почуватиметеся менш засмученим. Просто зараз запишіть негативні міркування, які зазвичай спадають на думку, коли хтось вас критикує. Потім визначте викривлення й замініть їх на об'єктивніші раціональні відповіді. Це допоможе відчувати менше гніву й небезпеки.

Тепер я хотів би навчити вас кількох простих словесних прийомів, які можуть мати велике практичне значення. Що сказати, коли хтось на вас нападає? Як упоратися з цими складними ситуаціями, водночас посиливши впевненість у собі й відчувши, що контролюєте ситуацію?

Крок перший – емпатія. Коли хтось вас критикує або кидається на вас, його (або її) мотив може полягати в тому, щоб допомогти або, навпаки, дошкулити. Те, що говорить критик, може бути правильне, неправильне або щось середнє між попередніми позиціями. Однак одразу зосереджуватися на цьому нерозумно. Натомість поставте критику кілька конкретних запитань, покликаних з'ясувати, що саме він або вона має на увазі.

Намагайтеся уникати суджень і не боронитися, коли ставите ці запитання. Весь час з'ясовуйте конкретнішу інформацію. Спробуйте побачити світ очима критика. Якщо людина нападає на вас із розмитими, образливими налічками, попросіть її говорити чіткіше та вказати, що саме їй не подобається. Цей початковий прийом може посприяти тому, щоб критик від вас відчепився, і допоможе перетворити взаємодію «напад-оборона» на співпрацю та взаємоповагу.

Я часто показую, як це зробити, на сеансі терапії, відігруючи в ролях уявну ситуацію з пацієнтом, щоб моделювати практичну навичку. Я продемонструю, як проводити такі рольові ігри, адже цю навичку корисно розвивати. Я хочу, щоб ви уявили себе на місці злого критика в наступному діалозі. Кажіть мені найбезжальніше й найжорстокіше, що тільки придумаете. Те, що ви говорите, може бути правдою, неправдою або частково і тим, і іншим. Я відповідатиму на кожен ваш напад у техніці емпатії.

ВИ (у ролі злого критика): Докторе Бернс, ви бридке лайно.

ДЕВІД: А що в мені лайнового?

ВИ: Усе, що кажете й робите. Ви нечутливий, егоїстичний і некомпетентний.

ДЕВІД: Розгляньмо все це по черзі. Я хочу, щоб ви намагалися говорити конкретно. Схоже, я зробив чи сказав щось таке, що вас засмутило. Однак що я наговорив нечутливого? Що створило враження, що я егоїстичний? Що я скоїв такого, що здалося некомпетентним?

ВИ: Коли днями зателефонував, щоб перенести сеанс, ви говорили поспіхом і роздратовано, наче дуже квапилися й на мене вам байдуже.

ДЕВІД: Гаразд, я надто спішно й байдуже відповів на дзвінок. Що ще я зробив такого, що вас роздратовало?

ВИ: Ви, здається, завжди намагаєтеся мерщій виставити мене за двері наприкінці сеансу – так, ніби це все великий конвеєр для заробітку грошей.

ДЕВІД: Гаразд, вам здається, що й під час сеансів я надто кваплюся. Може, у вас виникло

враження, що мене більше цікавлять ваші гроші, аніж ви. Що ще я зробив? Можете згадати, де ще я налажав і чим вас образив?

Те, що я роблю, – дуже просте. Ставлячи конкретні запитання, я мінімізую ймовірність того, що ви мене зовсім забракуєте. Ми разом усвідомлюємо якісь конкретні проблеми, з якими можемо впоратися. До того ж я даю вам можливість висловитися й вислуховую вас, щоб зрозуміти ситуацію так, як її бачите ви. Це зазвичай розвіює будь-який гнів та ворожість і замінює звинувачення або суперечки на прагнення розв'язати проблеми. Запам'ятайте перше правило: навіть якщо вважаєте, що критика абсолютно несправедлива, відповідайте з емпатією, ставлячи конкретні запитання. З'ясуйте точно, що має на увазі ваш критик. Коли люди дуже розлючені, вони можуть завалювати вас наличками або навіть непристойно лаятися. Хай там як, але просіть додаткову інформацію. Що означають ці слова? Чому людина називає вас «бридким лайном»? Чим ви образили цю людину? Що зробили? Коли зробили? Як часто це робили? Що ще не подобається у вас цій людині? З'ясуйте, що означають для неї ваші дії. Спробуйте побачити світ очима вашого критика. Такий підхід часто заспокоює навіть розлючених левів і закладає підвалини для розсудливішого обговорення.

Крок другий – знезброєння критика. Якщо у вас хтось стріляє, ви маєте три варіанти: можете стояти й відстрілюватись – це зазвичай призводить до війни та взаємного знищення; можете втекти або спробувати ухилитися від куль – це часто спричиняє приниження та втрату поваги до себе; можете зберігати спокій і спритно знезброїти супротивника. Я з'ясував, що третє рішення найбільше нас задовольняє. Коли ви виб'єте в іншого опору з-під ніг, будете переможцем, однак і ваш опонент, певне, почуватиметься мов переможець.

Як цього досягти? Дуже просто: хоч має ваш критик рацію, хоч не має, одразу знайдіть можливість погодитися з ним. Дозвольте спочатку змалювати найпростішу ситуацію. Припустімо, критик загалом має рацію. У попередньому прикладі, коли ви розгнівано звинувачували мене в тому, що я в кількох випадках говорив спішно й байдуже, я міг далі сказати: «Ви цілком маєте рацію. Я квапився, коли ви телефонували, і, мабуть, справді говорив байдуже. Інші люди також іноді мені про це кажуть. Я хочу підкреслити, що не хотів зачепити ваші почуття. Ви також правильно говорите, що ми поспішали під час кількох наших сеансів. Як ви знаєте, сеанси можуть тривати скільки завгодно, якщо ми це узгодимо заздалегідь, щоб я міг змінити свій графік. Може, ви хотіли б спробувати сеанси, триваліші на п'ятнадцять-тридцять хвилин, і перевірити, чи буде це зручніше».

Тепер припустімо, що нападник критикує вас, на вашу думку, несправедливо й неправдиво. Що, коли для вас нереально це змінити? Як можна погодитися з кимось, коли ти впевнений, що те, що він говорить, – цілковита маячня? Усе просто: можете погодитися

з критикою в принципі, або знайти якесь зерно правди в цих твердженнях і погодитися з ним, або визнати, що смуток людини зрозумілий, адже він ґрунтується на тому, як вона бачить ситуацію. Найкраще я можу це ілюструвати продовженням рольової гри: ви нападаєте на мене, але цього разу говорите щось переважно неправдиве. За правилами гри, я повинен (1) знайти якийсь спосіб погодитися з вами, хай що б ви говорили, (2) уникати сарказму й не оборонятися, (3) завжди говорити правду. Ваші твердження можуть бути як завгодно химерні та безжальні, однак я обіцяю дотримуватися цих правил! Уперед!

ВИ (досі в ролі злого критика): Докторе Бернс, ви лайно.

ДЕВІД: Часом мені теж так здається. Я часто в чомусь лажаю.

ВИ: З цієї довбаної когнітивної терапії немає жодної користі!

ДЕВІД: Так, справді, є купа можливостей, щоб її вдосконалити.

ВИ: А ще ви дурний.

ДЕВІД: Є багато людей, розумніших за мене. Я точно не найкмітливіша людина у світі.

ВИ: У вас немає справжніх почуттів до пацієнтів. Ваш підхід до терапії поверховий і позерський.

ДЕВІД: Я не завжди такий теплий і відкритий, як хотів би. Деякі мої методи можуть спершу здатися позерськими.

ВИ: Ви не справжній психіатр. Ця книженція – просто мотлох. Я вам не довіряю, ви недостатньо компетентний, щоб лікувати мене.

ДЕВІД: Мені страшенно шкода, що я здаюся вам некомпетентним. Це, мабуть, вас дуже засмучує. Вам, здається, важко мені довіряти, тож ви дуже скептично сприймаєте думку, що ми зможемо ефективно співпрацювати. Ви цілком маєте рацію: нам не вдасться успішно працювати разом, якщо не буде взаємної поваги й ми не будемо командою.

Дотепер (або й раніше) розлючений критик зазвичай випускає всю пару. Я не відбиваюся, знаходячи натомість спосіб погодитися з опонентом, однак у нього, здається, швидко закінчуються боеприпаси, і він залишається успішно знезброєний. Можете вважати, що я переміг, уникнувши битви. Коли критик почне заспокоюватися, він буде ліпше налаштований на спілкування.

Показавши пацієнтові у своєму кабінеті ці перші два кроки, я зазвичай пропоную обмінятися ролями, щоб дати йому змогу опанувати згаданий метод. Зробімо так. Я критикуватиму й нападатиму, а ви відпрацьовуватимете емпатію й вигадуватимете свої відповіді. Потім подивитесь, правильні вони чи недоладні. Щоб наступний діалог став для вас кориснішою справою, закривайте відповіді від «ВИ» та пишіть свої, а потім дивіться, чи відповідають вони тому, що я написав. Не забувайте ставити запитання за методом емпатії й знаходити можливості правдиво погодитися зі мною відповідно до техніки знезброєння.

ДЕВІД (у ролі злого критика): Ви тут не для того, щоб одужати. Ви лише хочете співчуття.

ВИ (у ролі того, на кого нападають): Що створює враження, що я лише хочу співчуття?

ДЕВІД: Ви нічого не робите між сеансами, щоб допомогти собі. Вам лише хочеться приходити сюди та скаржитися.

ВИ: Це правда, я не виконував деяких письмових домашніх завдань. Ви вважаєте, що я не маю скаржитися під час сеансів?

ДЕВІД: Та робіть що хочете. Тільки визнайте, що вам байдуже.

ВИ: Тобто ви думаєте, що я не хочу одужати, чи що?

ДЕВІД: У вас нічого хорошого немає! Ви просто шматок непотребу!

ВИ: Та я роками так почуваюся! У вас є якісь ідеї щодо того, що мені зробити, щоб почуватися інакше?

ДЕВІД: Я здаюся. Ви виграли.

ВИ: Ви маєте рацію. Я справді виграв!

Я дуже рекомендую вам попрацювати над цим із товаришем. Рольові ігри допоможуть опанувати навички, які будуть потрібні вам, коли виникне реальна ситуація. Якщо немає нікого, з ким можна комфортно та ефективно повправлятися, чудовою альтернативою стане написання уявних діалогів між вами й вороже налаштованим критиком, схожих на ті, що ви прочитали. Після кожного «наїзду» напишіть, як ви могли б відповісти на нього, використовуючи емпатію та техніку знезброєння. Спочатку це може здатися складним, але думаю, що ви досить легко збагнете, що до чого. Це дуже просто, коли розумієш суть.

Ви зауважите, що вас охоплює сильне, майже непереборне бажання захищатися, коли вас

несправедливо звинувачують. Це ВЕЛИЧЕЗНА помилка! Якщо поступитеся цьому потягу, то помітите, що супротивник нападає на вас зі щораз більшим запалом! Парадоксально, але ви додаватимете куль до арсеналу цієї людини щоразу, коли захищатиметеся. Наприклад, ви знову будете критиком, і цього разу я захищатимусь від ваших абсурдних звинувачень. Ви побачите, як швидко наше спілкування переросте у справжню війну.

ВИ (знову в ролі критика): Докторе Бернс, вам байдуже до ваших пацієнтів.

ДЕВІД (відповідає, захищаючись): Це неправда, це несправедливо. Ви не знаєте, про що говорите! Мої пацієнти поважають усю важку роботу, яку я виконую.

ВИ: Ну ось перед вами один із тих, хто не поважає! До побачення! (Ви виходите, вирішивши відмовитися від моїх послуг. Мій захист призводить до цілковитого програшу.)

Натомість якщо я відповім з емпатією та знезброю вашу неприязнь, ви, мабуть, відчуєте, що я вас слухаю й поважаю. Завдяки цьому ви втратите запал чубитися зі мною та вгамуетесь. Це відкриває шлях до третього кроку – відповідей та обговорень.

Ви можете спочатку помічати, що, попри рішучість застосовувати ці техніки, коли виникне реальна ситуація, у якій вас критикують, вас захоплять емоції та старі сценарії поведінки. Ви можете помітити, що кривдитеся, сперечаєтеся, шалено захищаете себе тощо. Це зрозуміло. Ніхто не очікує, що ви всього цього навчитеся за один вечір, тож не обов'язково перемагати в кожному бою. Важливо потім проаналізувати свої помилки, переглянути, як ви могли впоратися з ситуацію інакше, за пропонованими зразками. Надзвичайно корисно знайти друга, який розіграв би з вами складний випадок, щоб відпрацювати різні відповіді, доки не опануєте зручний підхід.

Крок третій – відповіді та обговорення. Коли вислухаєте критика, використовуючи метод емпатії, і знезброїте його, відшукавши можливість погодитися, отримуєте змогу тактовно, але впевнено пояснити свою позицію й емоції та обговорити всі реальні розбіжності.

Припустімо, що критик зовсім не має рації. Як недеструктивно про це повідомити? Дуже просто: ви можете об'єктивно висловити свій погляд, визнаючи водночас, що здатні помилятися. Грунтуйте конфлікт на фактах, а не на особистості чи гордості. Не чіпляйте деструктивні налічки на критика. Пам'ятайте: помилка не робить його дурним, нікчемним або неповноцінним.

Наприклад, нещодавно одна пацієнтка заявила, що я надіслав їй рахунок за сеанс, за який

вона вже заплатила. Жінка накинулася на мене, кажучи: «Чому б вам не впорядкувати свою бухгалтерію?» Знаючи, що вона помиляється, я відповів: «У моїх записах справді щось може бути не так. Здається, я пригадую, що того дня ви забули чекову книжку, але я можу щось і плутати. Сподіваюсь, ви припускаєте можливість, що і ви, і я часом помиляємось. Тоді ми можемо почуватися вільніше одне з одним. Чому б не поглянути, чи є у вас погашений чек? Так ми зможемо з'ясувати правду й належно все виправити».

У такому разі моя відповідь, не містячи чіткого заперечення, дала змогу тій жінці зберегти гідність та уникнути протистояння, у якому її самоповага опинилася б під загрозою. Хоч виявилось, що пацієнтка помилялася, згодом вона розповіла, що відчула полегшення, коли я визнав, що справді можу схибити. Це допомогло їй ліпше до мене ставитися, адже та жінка боялася, що я поведусь з нею так само перфекціоністськи й вимогливо, як вона із собою.

Іноді у вас із критиком будуть розбіжності не щодо факту, а щодо смаку. Знову-таки, ви виграєте, якщо дипломатично висловіте свої погляди. Наприклад, я виявив, що, хоч як одягаюся, деяким пацієнтам це подобається, а деяким – ні. Я найкомфортніше відчуваю в костюмі з краваткою або у спортивному піджаку з краваткою. Припустімо, пацієнт критикує мене за те, що мій одяг надто формальний, і це дратує, бо здається, що я «впливовий». Отримавши додаткову конкретну інформацію про те, що ще може не подобатися цій людині, я відповів: «Безумовно, я згоден, що ці костюми дещо офіційні. Вам було б зі мною комфортніше, якби я одягався більш неформально. Я впевнений, що ви розумієте: одягаючись по-різному, я з'ясував, що костюм чи спортивний піджак найбільше подобаються людям, з якими я працюю, і саме тому вирішив дотримуватися такого стилю одягу. Сподіваюся, ви не дозволите цьому перешкодити нашій дальшій роботі».

Під час перемовин із критиком у вас є кілька варіантів. Якщо він далі талдичить своє, знову й знову говорячи про одне, ви можете просто ввічливо, але повторювати відповідь, поки та людина не втомиться. Наприклад, якби мій критик далі наполягав, щоб я перестав носити костюми, я міг би щоразу говорити: «Цілком розумію вашу думку, і в ній є деяка правда. І все-таки я поки що вирішив дотримуватися офіційнішого стилю одягу».

Іноді рішення лежить десь посередині. У такому разі переговори й компроміси просто необхідні. Може, вам доведеться погодитись на частину того, що хочете. Однак якщо ви свідомо застосували спочатку методи емпатії та знезброєння, то, мабуть, отримаєте більше бажаного.

У багатьох випадках ви будете помилятися, а критик матиме рацію. У такому разі повага критика до вас, імовірно, підскочить на нечувану висоту, якщо ви спокійно погодитесь з критикою, подякуєте людині за надану інформацію й перепросите за будь-яку шкоду, яку могли заподіяти. Це схоже на старомодний здоровий глузд (це він і є), але він може бути дивовижно ефективний.

Дотепер ви можете сказати: «Невже я не маю права захищати себе, коли хтось мене критикує? Чому я повинен завжди виявляти емпатію до інших? Зрештою, чому б мені не розмазати його, замість розмазуватись самому. Хіба це не абсолютно людська риса – розгніватися й вибухнути? Чому я завжди мушу згладжувати гострі кути?»

Що ж, у сказаному є чимала правда. Ви справді маєте право палко захищатися від критики та гніватися на будь-кого й будь-коли. І ви цілком маєте рацію, коли стверджуєте, що часто ваш критик, а не ви чинить дурниці. У словах «Краще казирися, ніж журирися» є навіть не одне зерно правди. Зрештою, якщо вам потрібно дійти висновку, що в комусь із вас «немає нічого хорошого», то чому б цим кимось не призначити іншого хлопця? І крім того, іноді справді відчуваєшся набагато ліпше, коли гніваєшся на іншу людину.

Багато психотерапевтів погодилися б із вами з цього приводу. Фройдіві здавалося, що депресія – це «гнів, повернутий усередину». Інакше кажучи, він вважав, що депресивні люди спрямовують лютя на себе. Відповідно до цього погляду багато психотерапевтів закликають пацієнтів відчувати власний гнів і частіше висловлювати його іншим. Вони могли б навіть сказати, що деякі методи, описані в цьому розділі, можна вважати втечею від реальності та пригніченням почуттів.

Це хибна думка. Найважливіше не те, чи висловлюєте ви почуття, а те, як ви це робите. Якщо ваше повідомлення: «Я гніваюсь, бо ти мене критикуєш і ти поганий», то ви зіпсуєте стосунки з цією людиною. Якщо захищатимете себе від негативних відповідей, обороняючись і прагнучи помститися, то зменшите ймовірність продуктивного спілкування в майбутньому. Ви недовго почуватиметеся добре завдяки вибуху гніву, однак можете нашкодити собі у довгостроковій перспективі, спаливши мости. Ви передчасно й без потреби призначите людину ворогом і позбудетеся можливості дізнатись, що вона намагалася до вас донести. І що ще гірше: ви можете відчути депресивний рикошет і ще довго карати себе за цей спалах емоцій.

Антикритиканська техніка. Спеціалізоване застосування методик, описаних у цьому розділі, може бути особливо корисне для викладачів або лекторів. Я розробив «антикритиканську техніку», коли почав читати лекції про сучасні дослідження депресії для студентів і фахівців. Хоч зазвичай мої виступи добре сприймають, однак іноді я помічаю, що серед слухачів є один критикан. Його коментарі переважно мають кілька особливостей: (1) вони дуже критичні, але здаються неточними або не стосуються пропонованого матеріалу; (2) їх часто робить людина, яку не надто добре сприймають та оцінюють товариші; (3) вони висловлені як образливі обвинувачення.

Тож довелося розробити антикритиканську техніку, за допомогою якої я міг би необразливо втихомирити таку людину, щоб решта слухачів мала можливість поставити запитання. Я вважаю дуже ефективним такий метод: (1) одразу ж дякую людині за її коментарі; (2) погоджуюсь, що порушені питання справді важливі; (3) підкреслюю, що потрібно більше

знань зі згаданої теми й закликаю критика здійснити осмислене дослідження та вивчити її. А наприкінці пропоную критиканові поділитися зі мною думками після заняття.

Жодна словесна техніка не гарантує конкретного результату, однак випадки, коли не можу досягти успішного ефекту, використовуючи такий жвавий підхід, дуже рідкісні. Насправді критикани часто підходили до мене після лекції, щоб зробити комплімент і подякувати за люб'язні коментарі. Іноді саме вони найбільш відкрито та вдячно відгукуватися про мої лекції!

Підсумок. Різні когнітивні та словесні принципи подолання критики узагальнені в супровідній схемі (рис. 6-1). Загалом, коли хтось вас ображає, ви одразу опиняєтеся на одній із трьох стежок – починаєте журитися, казитися або веселитися. Хай який варіант ви виберете, це буде новий досвід, до якого належатимуть ваші думки, почуття, поведінка й навіть тілесні реакції.

Рис. 6-1. Три способи реагувати на критику. Залежно від того, що думаєте про ситуацію, ви почнете журитися, казитися або веселитися. На вашу поведінку й результат також дуже впливатимуть ваші настанови

Більшість людей, схильних до депресії, вибирають шлях журби. Ви автоматично вирішуєте, що критик має рацію. Ретельно нічого не обмірковуючи, доходите висновку, що ви схибили й припустилися помилки. Потім перебільшуєте важливість критики кількома хибними думками. Ви можете надмірно все узагальнити й дійти помилкового висновку, що ваше життя – суцільна низка помилок. Або можете начепити на себе налічку «ходяча лажа». Маючи перфекціоністське очікування, що мусите бути бездоганим, ви, ймовірно, переконаєтеся: ваша (умовна) помилка свідчить про те, що ви геть нікчемні. Унаслідок ментальних помилок ви заглибитесь в депресію й знизите самооцінку. Ваші словесні відповіді будуть неефективні та пасивні, адже ви прагнете уникати й відступати.

Натомість ви можете вибрати шлях, на якому казитиметеся. Ви захищатимете себе від жаху бути недосконалим, намагаючись переконати критика, що це він або вона справжнє чудовисько. Ви будете вперто не визнавати жодних помилок, бо за вашими перфекціоністськими стандартами це все одно що визнати, що ви – нікчемний хробак. Тож ви жбурляєтесь звинуваченнями у відповідь, вважаючи, що найкращий захист – це напад.

Ваше серце швидко калатає, а кров сповнюється гормонами, коли ви готуетесь до бою. Кожен м'яз напружений, щелепи стиснені. Ви можете тимчасово зрадіти, коли зі зверхнім обуренням вилаєте критика. Ви покажете йому, що він за шмат лайна! На жаль, критик із вами не погоджується, і, зрештою, цей вибух шкодить вам, адже ви зіпсували взаємини.

Для третього варіанту потрібно, щоб ви поважали себе або принаймні вдавали, що поважаєте. Він ґрунтується на припущенні, що ви гідна людина і вам не обов'язково бути бездоганим. Коли вас критикують, ваша початкова реакція – з'ясувати більше. Чи та критика правдива? Що поганого ви зробили? Ви справді десь налажали?

Визначивши проблему за допомогою кількох неосудливих запитань, ви можете запропонувати розв'язок. Якщо є визначений компроміс, можете домовитися. Якщо ви явно помиляєтеся, можете це визнати. Якщо критик помилився, можете тактовно на це вказати. Правильна чи неправильна була ваша поведінка, ви все одно знатимете, що маєте право як людина, адже нарешті зрозуміли, що вашу самоповагу ніколи не варто піддавати сумнівам.

Розділ 7. Почуваєтесь розлюченим? Який у вас IQ?

Який у вас IQ? Я не хочу знати, який ви розумний, адже інтелект мало стосується або взагалі не стосується здатності бути щасливим. Мене цікавить ваш коефіцієнт дратівливості – Irritability Quotient. Він стосується кількості гніву та роздратування, які ви зазвичай поглинаєте й тримаєте в собі в повсякденному житті. Якщо у вас особливо високий IQ, це чимало шкодить, оскільки ви надмірно реагуєте на розчарування та смуток: вони провокують у вас обурення, що затьмарює настрій, і роблять життя безрадісною метушнею.

Ось як виміряти IQ. Прочитайте далі перелік із двадцяти п'яти ситуацій, що потенційно можуть вас засмутити. Після кожного випадку оцініть, якою мірою це вас зазвичай гнівить або дратує:

0 – Ви відчули б дуже слабке роздратування або взагалі не відчули б його.

1 – Ви почувалися б трохи роздратованим.

2 – Ви почувалися б помірно засмученим.

3 – Ви почувалися б досить розгніваним.

4 – Ви почувалися б дуже розлюченим.

Позначте свою відповідь після кожного запитання за таким прикладом:

Ви ідете, щоб забрати друга з аеропорту, і змушені чекати, доки проплентається довгий вантажний потяг. 2

Той, хто відповідав на це запитання, оцінив свою реакцію двійкою, бо він був би помірно роздратований, але це швидко минуло б, щойно потяг проїхав би. Описуючи, як ви зазвичай відреагували б на кожну таку провокацію, намагайтеся оцінити це якнайточніше, навіть якщо бракує багатьох імовірно важливих уточнень (наприклад, який у вас видався день, хто брав участь у ситуації тощо).

Шкала гніву Новако[3 - Цю шкалу розробив доктор Раймонд В. Новако з Програми соціальної екології Університету Каліфорнії в Ірвайні, частина її подана тут з його дозволу. Повна шкала містить вісімдесят пунктів. (Прим. авт.)]

1. Ви розпаковуєте щойно придбаний прилад, вмикаєте його, і виявляється, що він не працює. _____
2. Побачивши, що ви в безвихідному становищі, з вас беруть завищеної ціни за ремонт. _____
3. Лише вас просять виправитися, а дії інших залишаються непоміченими. _____
4. Ваша машина загрузає в багнюці або в снігу. _____
5. Ви говорите до когось, а вам не відповідають. _____
6. Хтось вдає з себе того, ким не є. _____
7. Коли ви щосили намагаєтеся донести чотири чашки кави до свого столу в кав'ярні, хтось

врізається у вас, розливаючи напій. _____

8. Ви повісили одяг, але хтось скинув його на підлогу й не підняв. _____

9. Відтоді, як увійшли в крамницю, за вами крок-у-крок ходить продавець. _____

10. Ви домовилися піти кудись із людиною, яка останньої миті передумує, залишивши вас наодинці. _____

11. З вас кепкують або вас дразнять. _____

12. Ваш автомобіль заглух на світлофорі, а водій позаду безперервно сигналить. _____

13. Ви випадково звертаєте на стоянці не туди. Коли виходите з машини, хтось вам кричить: «Тебе хто водити навчав?» _____

14. Хтось робить помилку й звинувачує в цьому вас. _____

15. Ви намагаєтеся зосередитися, але людина поруч притупує ногою. _____

16. Ви позичаєте комусь важливу книжку чи інструмент, і їх не повертають. _____

17. У вас був тяжкий день, а людина, з якою живете, починає скаржитися, що ви забули зробити обіцяне. _____

18. Ви намагаєтесь обговорити щось важливе з товаришем або партнером, а той не дає вам змоги висловити почуття. _____

19. Ви диспутуєте з кимось, хто настирливо сперечається з теми, на якій погано розуміється. _____

20. Хтось влезить у вашу суперечку з кимось іншим. _____

21. Вам потрібно швидко кудись дістатися, але машина попереду їде зі швидкістю 40 кілометрів на годину, хоч дозволена швидкість – 64 кілометри на годину, і ви не можете її обігнати. _____

22. Ви наступаєте на використану жуйку. _____

23. З вас кепкує невеликий гурт людей, повз який проходите. _____

24. Поспішаючи кудись, ви рвете об щось гостре гарні штани. _____

25. Ви витрачаєте останні десять центів, щоб зателефонувати, але зв'язок переривається, коли ви ще не встигли навіть номер набрати, а монету вам ніхто не поверне. _____

Виконавши тест за Шкалою гніву, можете підрахувати свій IQ та коефіцієнт дратівливості. Перевірте, чи не пропустили ви жодного пункту. Підсумуйте бали за всіма двадцятьма п'ятьма ситуаціями. Найменша можлива сума балів за тест становить нуль. Це означає, що ви поставили нуль за кожну ситуацію. Отже, ви – або брехло, або гуру! Найвища сума балів – сто. Це означає, що у вас четвірка за кожен із двадцяти п'яти пунктів і весь час ваш терпець от-от увірветься або вже увірвався.

Можете розтлумачити свою суму балів за такою шкалою:

0–45: Рівень гніву та роздратування, які ви зазвичай відчуваєте, надзвичайно низький. Лише кілька відсотків людей набирають так мало балів за цей тест. Ви – один із небагатьох обраних!

46–55: Ви істотно спокійніший за пересічну людину.

56–75: Ви реагуєте на життєві негаразди із середнім рівнем гніву.

76–85: Ви часто реагуєте на багато життєвих прикросів із гнівом. Ви відчутно більш дратівливий, ніж пересічна людина.

86–100: Ви справжній чемпіон із гніву, і вам дошкуляють часті, сильні та тривалі напади люті. Ви, либонь, відчуваєте негативні емоції ще довго, коли початкова образа давно минула. Можливо, друзі знають вас як забіяку або «психованого». Ви можете часто відчувати головний біль напруги, а також у вас може підвищуватися артеріальний тиск. Ваш гнів часто виходить з-під контролю й виливається в імпульсивні «вибухи» ворожості, що часом призводять до проблем. Лише кілька відсотків дорослого населення реагують так гостро, як ви.

Тепер, коли знаєте, скільки маєте гніву, погляньмо, що можна з ним удіяти.

Традиційно психотерапевти (та широка громадськість) виділяють два основні способи поводження з гнівом: (а) гнів, повернутий «усередину», і (б) гнів, спрямований «назовні». Перший варіант вважають «нездоровим»: ви поглинаєте обурення, як губка, накопичуючи агресію всередині. Зрештою, вона роз'їдає вас, призводячи до провини й депресії. Перші

психоаналітики, наприклад Фройд, вважали, що саме внутрішній гнів спричиняє депресії. На жаль, переконливих доказів на підтвердження цієї думки немає.

Другий варіант вважають «здоровим»: ви виражаєте гнів і, висловивши почуття, почуваетесь, мабуть, краще. Проблема цього спрощеного підходу полягає в тому, що він працює не надто добре. Якщо висловлюватимете гнів, де заманеться, про вас невдовзі подумают як про того, у кого клепки бракує. Водночас ви не навчитеся спілкуватись з людьми в суспільстві, не гніваючись.

Когнітивне рішення виходить за межі обох цих підходів. У вас є третій варіант: припиніть створювати гнів. Вам не доведеться вибирати між тим, щоб стримувати його, і тим, щоб його випускати, адже його просто не буде.

У цьому розділі я надаю поради, які допоможуть оцінити переваги й недоліки відчуття гніву в різних ситуаціях, щоб ви могли вирішити, коли він діє у ваших інтересах, а коли проти них. Якщо захочете, зможете виробити контроль над почуттями і поступово перестанете страждати через надмірну дратівливість і розчарування, які псують вам життя без жодних поважних причин.

Хто спричиняє ваш гнів?

«Люди!

Трясця!

Мене від них нудить!

Мені потрібен відпочинок від людей».

Жінка, яка записала ці міркування о другій ночі, не могла заснути. Як можуть собаки й галасливі сусіди в її багатоквартирному будинку так не думати про інших? Я готовий побитися об заклад, що ви, як і вона, упевнені, що це дурні, егоїстичні дії інших змушують вас гніватися.

Природно вважати, що вас засмучують зовнішні події. Коли ви на когось розлючені, то автоматично робите їх причиною всіх своїх лихих почуттів. Ви кажете: «Ти мене дратуєш! Ти дієш мені на нерви». Коли ви так думаєте, то насправді обманюєте себе, бо інші люди

не можуть вас гнівати. Так, ви все правильно почули. Нахабний підліток може пролізти перед вами в черзі в кінотеатрі. Шахрай-віртуоз може продати вам підроблену старовинну монету в антикварній крамниці. «Друг» може надурити вас, привласнивши вашу частку вигідної ділової угоди. Ваш хлопець може завжди спізнюватися на побачення, навіть знаючи, як для вас важливо, щоб усе було вчасно. Хай які жорстокі чи несправедливі здаються інші люди, вони ніколи досі не засмучували, не засмучують і не засмуть вас. Гірка правда полягає в тому, що ви той, хто створює відчутне обурення, усе до останньої краплинки.

Вам це видається якоюсь ерессю чи дурницею? Якщо вважаєте, що я заперечую очевидне, вас може охопити бажання спалити цю книжку чи з огидою її жбурнути. Якщо так, закликаю вас усе-таки читати далі, бо...

Гнів, як і всі емоції, створюється вашими когніціями. Зв'язок між вашими думками та вашим гнівом показано на рис. 7-1. Як можна помітити, перш ніж відчувати роздратування через будь-яку подію, варто усвідомити, що відбувається, і якось пояснити це собі. Ваші почуття впливають зі значення, якого ви надаєте події, а не з самої події.

Рис. 7-1. Не негативні події, а сприйняття й думки про ці події створюють вашу емоційну реакцію

Наприклад, уявімо: після шаленого дня ви на ніч укладаєте дворічного сина в його ліжечко. Зачиняєте двері до кімнати й сідаєте відпочити та подивитися телевизор. За двадцять хвилин син раптом відчиняє двері й з'являється звідти, сміючись. Ви можете реагувати на це по-різному, залежно від значення, якого цьому надаєте. Якщо відчуваєте роздратування, то, певне, думаєте: «Чорт! Від нього лише клопоти. Чому він не може залишатися в ліжку й поводитися як слід? Він ніколи не дає мені відпочити ані хвилини!» А може, навпаки, ви раді бачити, як він виходить із кімнати, бо міркуєте: «Чудово! Він сьогодні вперше сам устав із ліжечка. Він дорослішає та стає незалежнішим». Подія однакова в обох випадках. Ваша емоційна реакція визначена лише тим, що ви про неї думаєте.

Б'юсь об заклад, я знаю, що ви зараз міркуєте: «Цей приклад із дитиною нічого не означає. Коли гніваюся, мене насправді провокують. У цьому світі повно справжньої несправедливості й жорстокості. Ніяк не можна думати про все те лайно, з якими мушу щодня мати справу, і не нервувати. Чи ви хочете зробити лоботомію й перетворити мене

на зомбі, який нічого ніколи не відчуває? Ні, ДЯКУЮ!»

Ви, звісно, маєте рацію: щодня стається багато справді негативних подій, і все-таки ваші почуття щодо них виникають, бо ви самі собі їх тлумачите. Уважно придивляйтеся до цих тлумачень, адже гнів – палиця, що два кінці має. Наслідки імпульсивного спалаху часто шкодять вам у довгостроковій перспективі. Навіть якщо вас дуже несправедливо звинувачують, то гніватися на це навряд корисно. Страждання, яких собі завдаєте гнівом, можуть помітно перевищувати наслідки початкової образи. Жінка, що керує рестораном, зауважила щодо цього: «Звісно, я маю право лютувати. Днями я зрозуміла, що кухарі знову забули замовити шинку, хоч я їм про це окремо нагадувала, тож у мене зірвало дах і я, розгнівавшись, пожбурила казан із гарячим супом на підлогу кухні. Уже за дві хвилини я зрозуміла, що повелася, як падлюка з падлюк, але не хотіла цього визнавати, тож наступні дві доби доводилося всю енергію витратити на спроби переконати себе, що я маю право казирися перед двадцятьма співробітниками! Воно було того не варте!»

У багатьох випадках гнів спричиняється ледь помітними когнітивними викривленнями. Як і під час депресії, багато що у вашому сприйнятті перекручене, однобічне або просто неправильне. Коли навчитеся замінювати ці викривлені думки на інші, більш реалістичні та функційні, то відчуватимете менше роздратування й ліпше себе контролюватимете.

Які викривлення найчастіше виникають, коли гніваєтеся? Одне з найшкідливіших – чіпляння налички. Коли називаєте людину, на яку гніваєтеся, «придурком», «мудаком» або «шматком лайна», бачите її лише у негативному світлі. Це можна назвати крайньою формою надмірного узагальнення – «глобалізацією» або «монстрізацією». Хтось, певне, справді зрадив вашу довіру, тож цілком правильно – обурюватися тим, що зробила ця людина. Однак, чіпляючи наличку, ви, навпаки, створюєте враження, що він або вона погані. Ви спрямовуєте гнів на того, ким ця людина «є».

Коли ви «списуєте» людей, то подумки занотовуєте все, що в них не подобається (ментальний фільтр), та ігноруєте або недооцінюєте їхні позитивні риси (знецінення позитиву). Ось так ви встановлюєте помилкову ціль для свого гніву. Насправді кожна людина – це складна суміш позитивних, негативних і нейтральних рис.

Чіпляння налички – це процес викривлення мислення, який провокує у вас почуття невинуватого обурення й моральної зверхності. Деструктивно так дивитися на себе: наличка неминуче відкриє дорогу вашій потребі звинуватити іншу людину. Ваша жага відплати поглиблюватиме конфлікт і виявить такі самі ставлення та почуття в людині, на яку гніваєтеся. Чіпляння налички неминуче спрацює як самоздійснюване пророцтво. Ви протиставляєте себе іншій людині й доводите ситуацію до міжособистісної війни.

За що насправді точаться ці бої? Часто ви захищаєте власну самооцінку. Інша людина може загрожувати вам образами або критикою, може вас не любити або не погоджуватися з вашими ідеями. Отже, ви битиметеся не на життя, а на смерть, обстоюючи власну честь.

Проблема в тому, що інша людина не зовсім нікчемне лайно, хоч як би ви на цьому не наполягали! І до того ж ви не можете додати собі самоповаги, принижуючи когось іншого, навіть якщо від цього тимчасово поліпшиться ваш настрій. Зрештою, лише власні негативні викривлені думки можуть позбавляти вас самоповаги, як зазначено у четвертому розділі. У цьому світі є лише одна людина, що загрожує вашій самооцінці, – і це ви. Ваше почуття гідності може знизитися, лише якщо принизите себе. Насправді дієве рішення – покласти край абсурдній внутрішній лайці.

Ще одне типове викривлення, що провокує гнів, – намагання прочитати чужі думки, коли вигадуєте задовільні для себе пояснення, чому інша людина вчинила так, як вчинила. Ці гіпотези часто помилкові, адже вони не описують справжніх думок і сприйняття, що мотивували іншу людину. Через обурення вам може й не спасти на думку перевірити, що говорите собі.

Поширені причини, якими можете пояснювати небажану поведінку іншої людини, такі: «У нього важкий характер», «Вона нечесна», «Він завжди такий», «Вона дурна», «Вони погані» тощо. Проблема так званих пояснень полягає в тому, що це лише додаткові налічки, які не надають жодної правдивої інформації. Власне, саме вони вводять в оману.

Ось приклад: Джоан осатаніла, коли чоловік заявив, що краще в неділю подивиться футбол по телевізору, ніж піде з нею на концерт. Джоан страшенно образилася, сказавши собі: «Він мене не кохає! Він завжди все робить по-своєму! Так нечесно!»

Проблема з поясненням Джоан у тому, що воно хибне. Чоловік любить її, він не завжди все робить лише по-своєму і не навмисно поводить себе «нечесно». Саме в цю неділю «Даллас Ковбойз» схрестять шаблі з «Піттсбург Стіллерз», тож він дуже хоче подивитися цей матч! У нього немає жодного бажання одягатися та йти на концерт.

Коли Джоан так нелогічно міркує про мотивацію свого чоловіка, вона робить дві проблеми з однієї. Окрім того що без нього буде нудно на концерті, тепер вона мусить миритися зі створеною ілюзією, що чоловік її не кохає.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65286752&lfm=362673004) 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.

notes

Сноски

1

Переклад Івана Огієнка. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

2

Переклад Леоніда Гребінки.

3

Цю шкалу розробив доктор Раймонд В. Новако з Програми соціальної екології Університету Каліфорнії в Ірвайні, частина її подана тут з його дозволу. Повна шкала містить вісімдесят пунктів. (Прим. авт.)