

НІК ТРЕНТОН

ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ

23 ТЕХНІКИ ЖИТТЯ
БЕЗ СТРЕСУ

КСД

NICK TRENTON

STOP OVERTHINKING:

23 TECHNIQUES TO RELIEVE STRESS, STOP
NEGATIVE SPIRALS, DECLUTTER YOUR MIND,
AND FOCUS ON THE PRESENT

НІК ТРЕНТОН

ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ

23 ТЕХНІКИ ЖИТТЯ
БЕЗ СТРЕСУ

ХАРКІВ
2023 КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2023

ISBN 978-617-12-9959-7 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Ukrainian translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency

Перекладено за виданням: Trenton N. Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present / Nick Trenton. — San Francisco: Pkcs Media, Inc. 2019. — 190 p.

Переклад з англійської *Олени Соломарської*
Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

Трентон Н.

Т66 Зберігайте спокій. 23 техніки життя без стресу / Нік Трентон ; перекл. з англ. О. Соломарської. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 192 с.

ISBN 978-617-12-9844-6

ISBN 978-1-64743-250-8 (англ.)

УДК 821.111(73)

© PKCS Mind, Inc., 2021

© Depositphotos.com / sustainableart, обкладинка, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

Розділ 1. Копирсання в собі зовсім не стосується копирсання в собі

Уявіть собі хлопця на ім'я Джеймс. Джеймс добрий, розумний і заглиблений у себе — може, трохи *надміру*. Сьогодні цього хлопця турбує маленька проблема зі здоров'ям, що привернула його увагу. Джеймс вивчає інформацію в інтернеті й дедалі більше переймається через загрозливі перспективи. Потім зупиняється й перевіряє себе: «Мабуть, надто багато думаю про це», — здається йому.

Тоді Джеймс перестає клопотатися про здоров'я... і починає турбуватися через свої думки про нього. Може, і справді потрібне лікування. Але яке? Думки розбігаються, невдовзі Джеймс уже обмірковує можливість із кимось проконсультуватись, дискутує із собою, починає себе судити, захищати, ставить собі запитання, постійно переживає спогади, здогадки, страхи. Він зупиняється й перевіряє себе, розмірковуючи: «Чи саме це означає “бути у тривожному стані”? Чи це панічна атака? Може, у мене шизофренія, а я просто поки про це не знаю?» Джеймс вважає, що ніхто ще так не мучився через дурниці, як він, правда? Однак тільки-но хлопець починає на цьому зосереджуватися, одразу на думку спадають мільйони прикладів із різних періодів життя, коли люди його критикували.

А потім Джеймс розглядає через збільшувальне скло всі свої недоліки й розмірковує над ними, дивуючись, чому він отакий, який є, і змучений через те, що не може просто «наплювати на все». Десять годину хлопець у розпачі розуміє, що не наблизився ні на крок до розв'язання проблеми з власним здоров'ям. Він одразу впадає в депресивний стан, потопає під зливою негативних думок, повторюючи раз по раз, що так трапляється завжди, що він ніколи не збагне, що з ним, що він надто невротичний...

Ух! Складно уявити, що всі ці страждання й моральні муки виникли через те, що Джеймс побачив у себе на плечі якусь дивну родимку!

Ми всі живемо в дуже напруженому, надмірно збудженому, перенасиченому інформацією світі. Зайвий самоаналіз переобтяжує звичні когнітивні інстинкти. Надмірне копирсання в собі виникає тоді, коли розумові процеси виходять з-під контролю й змушують нас страждати. Постійний аналіз життя й себе переважно небажаний, нестримний і саморуйнівний. Зазвичай мозок допомагає нам розв'язувати проблеми й краще розуміти, що відбувається, а надмірне копирсання в собі все робить навпаки.

Назвіть його стурбованістю, тривожністю, стресом, румінацією¹, ба навіть нав'язливою ідеєю, однак, занурюючись у власні думки, людина почувається жахливо, а це аж ніяк не допомагає. Класичне копирсання в собі часто посилюється — і тоді думки стають нав'язливими.

Ви теж страждаєте через таке? Іноді складно зрозуміти, що це справді проблема, оскільки мудрагелі надто добре вміють переконувати себе, наче нинішній клопіт усеосяжний... аж поки його не витіснить інший усеосяжний клопіт. Копирсання в собі — це, безумовно, симптом і показник стану вашого ментального здоров'я, як і загальна тривожність або депресія, але річ у тому, що можна сушити голову й без цих симптомів.

Копирсання в собі становить надзвичайно шкідливу ментальну діяльність, і байдуже, чи вона полягає в аналізуванні, судженні, спостереженні, оцінюванні або нервуванні — або в усіх них разом, як у випадку із Джеймсом!

Ви зрозумієте, що ваша проблема полягає в копирсанні в собі, якщо:

- щохвилини контролюєте власні думки;
- загрузаєте в метадумках, тобто думаєте про власні думки;
- докладаєте багато зусиль, прагнучи контролювати або спрямовувати власні думки;
- засмучуєтеся через спонтанні думки, вам вони не подобаються або часто здається, що деякі думки зовсім небажані;
- розмірковування часто видається вам своєрідною битвою між протилежними поривами;
- часто сумніваєтеся, вагаєтеся, аналізуєте або осуджуєте власні думки;

- у кризовому стані часто вважаєте себе та свої думки за джерело проблеми;
- фокусуєтеся на розумінні власних думок і копирсаєтеся у своїй підсвідомості;
- важко приймаєте рішення й часто сумніваєтеся, чи зробили правильний вибір;
- переймаєтеся й тривожитеся через безліч речей;
- усвідомлюєте, що знову й знову створюєте негативні ментальні шаблони;
- іноді розумієте, що мимоволі переживуєте ту саму думку тисячі разів, навіть якщо все вже минуло й нічого більше не вдіяти.

Ви зауважите, що дещо з переліченого можна вважати за позитивні риси — хіба всі ми не прагнемо виховувати в собі більш усвідомлене розуміння речей і розважливність?

Хіба не належить поміркувати про свої спонтанні реакції та поставити собі серйозні запитання, щоб приймати кращі рішення? Розгадка перемудрування в самому цьому слові, це те, про що думаємо *надмірно*, переступаючи через справді корисне для нас.

Здатність мислити — чудовий дар. Здатність роздумувати, аналізувати й піддавати сумніву навіть власні мисленнєві процеси — це, мабуть, та єдина характеристика, що визначає людство й становить причину багатьох наших успіхів. Думка для нас не ворог. Наш мозок — надзвичайно корисне знаряддя, але коли *перемудруємо*, то підважуємо його могутність.

Причини перевантаження мозку та страждань

Якщо мозок такий чудовий, а мислення таке корисне, то чому ми дуже часто й легко губимося у своїх думках? Протягом століть люди (мабуть, мудрагелі) пропонували різноманітні теорії: припускали, що копирсання у власних думках становить погану звичку, або індивідуальну рису, або психічну хворобу, яку можна вилікувати за допомогою медикаментів. Справді, причини, через які люди надто заглиблюються у власні думки, часто стають нав'язливою темою для тих, хто це робить. «Ну чому, чому, чому я такий (така)?»

Якщо читаєте цю книжку, вас, мабуть, засмучує те, що здатен утнути ваш мозок. Однак рішення є, можна уникнути стресу та руйнації і виплисти в чисті, спокійні води. Однак перша річ, яку належить запам'ятати, дуже важлива: **причиною копірвання в собі зрідка буває зосередження на самій проблемі копірвання**. Що це означає? У прикладі з Джеймсом його копірвання в собі не мало нічого спільного зі страхітливою родимкою на плечі. Воно абсолютно не стосувалося того, як вибрати доброго психолога, або що той сказав хлопцеві 23 роки тому, або чи має Джеймс відчувати провину, бо він погана людина.

Усі ці думки — *наслідок* копірвання в собі. Коли потрапляємо в пастку переживання думок, здається, винні самі думки. Ми кажемо собі: «Якби вдалося якось розібратися з цією проблемою, що не дає спокою, тоді можна було б розслабитися й усе було б окей». Натомість навіть якщо розв'язуємо конкретну проблему, її місце швидко заступає інша. А все тому, що вона була не причиною копірвання в собі, а його наслідком.

Багато мудрагелів впадають у залежність від гіперактивного мозку, бо не розпізнають, що саме відбувається. Вони гарячково намагаються розв'язати «проблему», не розуміючи, що справжня проблема — визначити її сутність. Отже, ви можете чіплятися за якийсь можливий розв'язок і спрямовувати всю енергію на те, щоб він з'явився, але зрештою усвідомите, що відчуваєте той самий стрес, що й на початку.

Якщо сподіваємося успішно подолати копірвання в собі, а не розв'язувати проблему, постійно її переживуючи, краще трохи відступити вбік. У цій книжці ми спиратимемося на припущення, що, коли говоримо про копірвання в собі, йдеться про *тривожність*. Люди можуть надто багато копірватися в собі, навіть не маючи офіційно встановленого діагнозу «синдром тривожності». Однак у наступних розділах ми розглянемо тривожність як основну причину («чому»), а копірвання в собі — як наслідок (або «як»). Отже, звідки походить тривожність?

Чи ви самі в цьому винні?

Наукові дослідження причин тривожності досі тривають. Конкурентні теорії твердять, що річ в індивідуальності або в біологічній схильності — у тому, що ви успадкували від тривожних батьків. Тривожність часто супроводжує інші розлади — як психічні (наприклад, депресія), так і фізичні (наприклад, синдром подразненого кишківника). Однак учені спостерегли, що деякі групи — зокрема, жінки — потерпають від неї частіше, і такі складники, як дієта, стресовий спосіб життя, давня травма, ба навіть культура, відіграють у цьому роль.

Люди тривожаться через гроші, роботу, родину та близьких, через те, що старішають, або через стреси в житті. Однак, знов-таки, чи всі ці речі — то причина тривожності й копирсання в собі, чи то їх наслідок? Зрештою, багато хто зазнає надзвичайного фінансового тиску або серйозних сімейних проблем, але не відчуває тривожності й не заглиблюється в себе, тоді як інші тривожаться в ситуаціях, що, на сторонній погляд, нічим не загрожують.

Щоб спробувати розібратися в безлічі наукових теорій, вважатимемо, що всі вони мають сенс, а тривожність *мультифакторна*, тобто залежить одразу від багатьох причин, які дуже цікаво взаємодіють між собою. Перша головна причина вашої тривожності може становити невіднятну частину питання: «природа проти виховання». Інакше кажучи, хоч ви можете зараз цього не відчувати, однак серйозна причина тривожності може впливати із внутрішніх, суто індивідуальних факторів.

Почнімо з найпоширенішого пояснення тривожності — генетики. Варто зауважити, що жодному вченому не вдалося встановити абсолютно точно, що *лише* генетика спричиняє тривожність. А втім, науковці знайшли генетичний компонент. У 2019 році в журналі «Молекулярна психіатрія» Первз зі співавторами (*Purves et. al.*) заявили, що хромосома 9 має гени, пов'язані з розвитком тривожного стану. Однак навіть наявність таких генів не означає, що ви обов'язково матимете синдром тривожності.

У цій статті зазначали, що синдром тривожності, пов'язаний зі спадковістю, сягає 26 відсотків, тобто генетикою можна пояснити 26 відсотків імовірності того, що в людини розвинеться синдром тривожності. Ви, безумовно, погодитеся, що це дуже невеликий внесок,

але що там з іншими 74 відсотками? Решта припадає на ваше оточення й такі чинники, як історія родини, попередній досвід і сучасний спосіб життя. Такі дослідження досить проблемні: якщо поміркуємо як слід, то зрозуміємо, що є два способи «успадкувати» тривожність від батьків — один генетичний, а от другий залежить від отриманого виховання, ранньої стадії нашого розвитку тощо. Отже, складно відокремити генетичні фактори від поведінкових.

Якщо маєте одного з батьків із синдромом тривожності, ваші шанси набути його вищі, але це досі питання ймовірності. Немає «генів тривожності», через які ви приречені успадкувати її. Науковці навіть виявили, що з роками і зі зміною оточення вплив генів зменшується. Ви завжди здатні навчитися приборкувати тривожність, працювати над цією проблемою і почуватися добре, якщо зважатимете на конкретні чинники ризику та природні схильності.

Епігенетика підказує нам, що гени — це лише частина нашої історії. Ми народилися з ДНК, яка пізніше може змінюватися через наш життєвий досвід і взаємодію з оточенням. Деякі гени здатні активуватися й дезактивуватися внаслідок молекулярних процесів, зокрема метилювання. Фахівці в галузі епігенетики не лише вважають, що життєвий досвід вимикає експресію генів через метилювання, а що й саму модель метилювання можна передавати з покоління в покоління.

То чи копірвання в собі генетичне? Так. Але не *тільки*. Бо життя впливає на згадані 74 відсотки, а отже, оточення може мати більше значення. Ми нічого не здатні зробити з генетикою, але багато що — з іншими чинниками.

Крім генетичних, є й інші джерела тривожності. Багато хто стає завзятим мудрагелем, бо це створює ілюзію, нібито, мудруючи над проблемою, ми якось її розв'язуємо. Отже, якщо Джеймс переймається через здоров'я, зрозуміло, що це створює враження, наче він намагається дійти самої суті проблеми, адже постійно клопочеться, як розпізнати різні причини і як їх усунути. Однак насправді таке мудрування часто нікуди не веде, бо мудрагель потрапляє в пастку замкненого кола аналізування, відкидання й перегляду різних можливостей. Це як розчісувати свербіж, що аж ніяк не минає. Ви його розчісуєте, намагаючись на хвилинку відчутти полегкість, але це його не припинить, хай яке приємне те розчісування.

Іншою причиною, чому так складно вирватися із замкненого кола, стає те, що тривожність, змушуючи нас копирсатися в собі, діє розумно й підступно. Вона підживлює наші найбільші страхи. Ви, мабуть, помітили, що гірше зосереджуєтеся на собі, коли спрацьовують певні дуже специфічні тригери. Це може впливати з вашої невпевненості щодо власних здібностей, стосунків із деякими людьми, вашого фізичного або психічного здоров'я тощо. Якщо просто намагатиметеся позбутися думок, коли вони вже зовсім розгулялися, це може дати протилежний результат. Ви почнете *ще більше* зосереджуватися на тому, що бентежить. Така ситуація здається безнадійною, але згодом ми обговоримо деякі техніки, які зможете застосувати, щоб вийти із замкненого кола.

І, нарешті, щоденні звички можуть підживлювати нашу тривожність і провокувати зайві розмірковування тонкими, але важливими способами. Такі, здавалося б, невинні звички, як постійне переглядання соціальних мереж, недоїдання або обмежування себе в їжі, недостатнє споживання води, проблеми зі сном тощо, здатні підсилювати схильність до копирсання в собі. З усіх перелічених чинників останній контролювати найлегше. Натомість наступне джерело тривожності нам не так просто приборкати за власним бажанням.

Чи це, бува, не ваше оточення?

Генетика може наділити вас надзвичайно ніжною шкірою, що обгоряє під сонцем швидше, ніж в інших людей, але не ваші гени вирішуватимуть, чи справді ризикуєте обгоріти, — це вирішує Сонце. Гени в певний спосіб зумовлюють схильність до того чи того, але саме життя відіграє найголовнішу роль у розвитку й підтриманні тривожності. Інакше кажучи, генетична схильність + події, що провокують стреси, = копирсання в собі.

Класичні теорії зазвичай стверджували, що причини психічних розладів у людини суто внутрішні, наприклад «хімічний дисбаланс» у мозку. Однак тепер ми вже розуміємо, що тривожність і пов'язані з нею фактори психічного здоров'я можна пояснити тим, що наш світ надзвичайно багатий на стресові ситуації.

Стрес — це не щось погане. «Евстрес», або позитивний стрес, — це той нормальний щоденний тиск, який надихає, тримає в тонусі й кидає виклик, щоб ми стали кращими. Натомість коли стрес надто сильний, він має протилежний ефект і просто спустошує психологічні ресурси, створюючи враження, ніби ми неспроможні впоратися з проблемою. Трапляється й протилежне: ми можемо відчувати стрес, бо бракує стимулів. Така форма стресу, що отримала назву гіпостресу, виникає, коли оточення недостатньо нас заохочує. Отже, щоб бути в чудовій формі, необхідне оточення, що оптимально відповідає нашим потребам, а не оточення, повністю позбавлене стресів.

Стрес і тривожність — різні речі. Доктор психології Сара Едельман пояснює, що стрес — це те, що існує в нашому оточенні, це зовнішній тиск на нас, тоді як тривожність — те, як ми внутрішньо переживаємо цей стрес. Ми по-різному реагуємо на ту саму подію, що провокує стрес, бо маємо різні внутрішні ресурси й межі, а наша реакція може передбачати інші емоції (як-от гнів або депресія) і фізичні симптоми (як-от безсоння, проблеми з травленням або невміння зосередитися).

Бути живим — це вже стрес, бо відчувати тиск, труднощі, дискомфорт — то нормальна частина нашого повсякдення. Однак якщо стрес **не минає**, пригнічуючи наші можливості подолати його й жити спокійно, то він може виснажити, ввести в депресивний стан або тривожний розлад. Реакція «бийся або тікай» спрямована на те, щоб ми залишалися в безпеці, але це ніколи не означало, що нам потрібно постійно перебувати в стані збудження. Якщо хронічний стрес атакує когось, хто вже має біологічну чи психологічну схильність до копірсання в собі, такій людині гарантовані емоційне вигорання й виснаженість.

Проблеми на роботі, складнощі з дітьми, емоційно виснажливі стосунки, постійний стрес, спровокований цілодобовим циклом новин, політика, кліматичні зміни, той факт, що сусід нагорі постійно грюкає чимось, недосипання, надмір нездорової їжі, травматична ситуація, яка трапилася з вами торік, малий банківський рахунок... Тож не дивно, що багато хто відчуває повну розгубленість.

Учений Кеннет Кендлер та його команда встановили, що серйозна депресія й загальний тривожний розлад тісно пов'язані з травматичними подіями минулого місяця, наприклад важкою втратою,

розлученням, нещасними випадками, злочинами, ба навіть бідністю чи расовими конфліктами. У деяких інших розвідках (починаючи з дослідження Брауна та Фінкелгора) доведено, що до найсерйозніших показників психічних розладів у дорослому віці належать дитяча травма, жорстоке поводження або брак піклування.

У 2000 році Крістін Гейм та її колеги висунули припущення, що сексуальне насильство в дитинстві провокує в «уразливих» жінок стрес у дорослому віці, а отже, їхня фізіологічна реакція на стрес сильніша, ніж в інших.

Коли ми думаємо про вплив оточення, то зазвичай зосереджуємося на головних подіях або тих галузях нашого досвіду, які стимулюють копірвання в собі. Ми вже багато про що згадували, але оточення може впливати на нас ще й в інший спосіб. Ідеться про безпосереднє довкілля, у якому проводимо значну частину часу — дім та офіс / робоче місце. Те, як цей простір організовано й орієнтовано, може справляти величезний вплив на те, якою мірою ми відчуваємо тривожність.

Якщо вам доводилося чути, що порада «Наведіть лад у своїй кімнаті!» може мати якийсь зв'язок із приборканням стресу, то це саме через згадану причину. Безлад удома чи на роботі зазвичай становить серйозну причину для занепокоєння, бо на рівні підсвідомості його сприймають як відбиток вашої натури. Такі фактори, як якість освітлення, запахи та звуки навколо вас, колір стін, а також люди, які разом із вами займають цей простір, здатні збільшувати або зменшувати рівень тривожності та стресу залежно від того, як можете з цим упоратися. Ви не повірите, до якої міри чудове освітлення, приємні пахощі й заспокійливий колір стін впливають на рівень вашої тривожності.

Отже, завинив не лише генетичний фактор: буденні події та стрес-фактори оточення можуть провокувати стан тривожності. Повернімося до попереднього прикладу. Навіть якщо хтось має такі гени, що його темна шкіра не реагує на вплив сонячних променів, усе одно, засмагаючи регулярно під гарячими сонячними променями, він може зазнати опіків.

Трохи розвинемо нашу метафору й запропонуємо вам уявити людей із блідою, вразливою до опіків шкірою. На жаль, їм дісталися «гени,

вразливі до сонячних опіків», але вони можуть свідомо вибирати поведінку (наприклад, змащувати шкіру сонцезахисним кремом). Отже, вони самостійно можуть зменшувати вплив довкілля і керувати своїм життям. І тут ми вже переходимо до наступного, третього аспекту розвитку стресу — нашої поведінки й наших вчинків.

Секретний інгредієнт: наші ментальні моделі

Дискусію «природа проти виховання» уже завершено: це не вибір одного з двох, а обидва, точніше, їхня сукупність.

Наша тривожність залежить від *відносин* між:

- нашими унікальними генетичними й біологічними характеристиками та схильностями і
- подіями, обставинами та умовами в нашому зовнішньому оточенні.

Але ми можемо по-різному реагувати на те, яке маємо бажання вивчити цей зв'язок, зрозуміти його і свідомо взяти під контроль. До визначальних факторів тривожності належать наш унікальний когнітивний стиль, наші ментальні рамки й та поведінка, яку вони нам підказують. Наприклад, узявши до рук цю книжку, ви вирішили вплинути на своє життя, однак цей вплив не суто природний або виховний.

Історії про власне життя, розуміння суті речей, внутрішній діалог, усвідомлення своєї ідентичності — усе це становить сполучну ланку між природою та вихованням. Давня приказка говорить: «Справа не у вантажі, а в тому, як його несе». Ви відчуваєте якусь подію як таку, що породжує стрес і пригнічує, залежно від того, як розумієте та інтерпретуєте її, якою мірою до неї залучені, тобто який вибір робите.

Дві різні особи можуть зовсім по-іншому оцінювати той самий сценарій — не сам сценарій, а ставлення до нього пояснює їхні відчуття. Певний тип ставлення до життя просто провокує більш стресову реакцію. Якщо ви, наприклад, маєте зовнішній локус контролю (тобто вважаєте, що не ви насправді контролюєте власне життя, а воно більше залежить від удачі, випадковості або інших людей), тоді можете розглядати якусь нову ситуацію як загрозу, а не як спокусливий виклик. А тільки-но скажете собі, що це загроза, то й почнете поводитися, ніби так воно і є — і стривожитесь.

Ваші реакції, очікування, самосприйняття, погляди на світ і когнітивні моделі — усе це впливає на те, як ви тлумачите нейтральні події. Ми реагуємо не на стрес, а на наше сприйняття стресу. У наступних розділах ви не знайдете порад щодо того, як змінити свою генетику (це неможливо), або як позбутися стресу від певного оточення (це трохи легше, але тільки ледь-ледь). Ми радше сфокусуємося на тих речах, які ви в змозі зробити просто зараз, щоб змінити власну точку зору і краще давати раду із тривожністю та копирсанням у собі.

Люди, надто заглиблені в себе, часто мають внутрішні та зовнішні «причини» для цього, але зрештою лише їхня персональна оцінка подій складає все до купи в особливий спосіб, який провокує стрес. Що ви думаєте про свою внутрішню силу і вміння, якщо доводиться протидіяти стресу? Як сприймаєте світ з усіма його труднощами і якою мірою можете вплинути на те, як розгортаються події? Які маєте буденні звички? Усе гаразд із вашою самооцінкою? А як там з особистими межами? А це ж ті речі, які ми *можемо* змінювати.

Далі в цій книжці подані конкретні практичні приклади того, як залучити до вашого життя такі речі, як когнітивно-поведінкова терапія. За допомогою правильних технік можна переорієнтувати погляди й змінити поведінку; це допомагає не копирсатися в собі, а використовувати мозок із користю. Ми розглянемо, як посилити відчуття контролю й розширити можливості, тож ви відчуєте, що ваші страхи витісняються надією і радістю, що ви контролюєте як стрес, так і власний спосіб життя, а не життя керує вами.

Однак, перш ніж поринути в ці техніки, розгляньмо, що нам загрожує, якщо не почнемо діяти так і не візьмемо в руки проблеми самопочуття.

Наслідки копирсання в собі

Пам'ятаєте Джеймса, про якого йшлося раніше в цьому розділі? Ми зазирнули в його мозок лиш на годинку-другу, але уявіть, що ви Джеймс, постійно й цілодобово, по 30 днів на місяць, і ваш мозок, здається, ніколи не відпочиває. Мабуть, вам уже відомі схожі відчуття. Однак більшість людей не вважає тривожність і копирсання в собі насправді шкідливими — це ж просто думки, чи не так?

Не так. *Тривожність* — це фізіологічне, ментальне, психологічне, соціальне, ба навіть духовне явище. Немає такого аспекту в житті, на який не впливало б тривожне копирсання в собі. Коли відчуваєте стрес, збуджується ваша вісь ГГНЗ (гіпоталамус, гіпофіз, надниркова залоза). Мозок запускає в організм каскад нейромедіаторів і гормонів, які потім чинять фізичний вплив, — це класична реакція «бийся або тікай», покликана підготувати вас до виживання в умовах відчутної загрози.

До фізичних симптомів, як довгострокових, так і короткострокових, належать:

Прискорене серцебиття, головний біль, нудота, м'язове напруження, втома, сухість у роті, запаморочення, інтенсивніше дихання, м'язовий біль, тремтіння й сіпання, пітливість, порушене травлення, пригнічена імунна система та проблеми з пам'яттю. Ваш організм створений для того, щоб витримувати *короткотривалий* гострий стрес, а от хронічний стрес (постійний стрес) може провокувати хронічні проблеми зі здоров'ям, зокрема серцево-судинні хвороби, безсоння, порушення в гормональній системі тощо. Якщо звичайний фізичний стрес триває надто довго, його наслідки можуть вплинути на все ваше життя...

До ментальних і психологічних наслідків належать:

Виснаження і втома, неврівноваженість, нервові збудження, дратівливість, неможливість зосередитися, брак мотивації, зміни в лібіді та апетиті, нічні кошмари, депресія, втрата контролю над собою, апатія тощо. Стрес може підсилити негативні ментальні патерни і згубний внутрішній діалог, зменшити упевненість у собі та знижити мотивацію.

Ще загрозливіше те, що копирсання в собі може повністю спотворити сприйняття подій у часі, формуючи вашу особистість так, що ви будете більш схильні до ризику, більш негативно налаштовані й менш витривалі. Якщо постійно перебуваєте на хвилі «Радіо Стрес», ви не здатні свідомо сприймати життя таким, яким воно є. Ви проминаєте численні можливості відчути радість, вдячність, зв'язок з іншими та творчість, адже постійно зосереджуєтеся на тому, що може піти не так або що справді пішло не так.

Це означає, що вам із меншою ймовірністю вдасться віднайти творчий розв'язок проблем, побачити нові можливості й скористатися з них або по-справжньому оцінити щось корисне для вас. Якщо ви

песимістичні, постійно відчуваєте страх чи тривогу, тоді кожну нову подію сприйматимете через цей фільтр і не такою, якою вона насправді є, а такою, якою, як побоюєтеся, вона може стати.

До ширших соціальних проблем і проблем, пов'язаних із вашим оточенням, належать:

Зіпсовані стосунки, погані результати праці, нетерплячість і дратівливість у відносинах із людьми, соціальна пасивність, а також адиктивна або руйнівна поведінка. Особа, що відчуває постійний стрес і тривогу, починає втрачати сенс та радість життя, припиняє укладати якісь плани, не відчуває милосердя чи співчуття до інших і втрачає будь-який інтерес до життя. Коли чийсь мозок повністю зайнятий вигаданням катастрофічних сценаріїв, хіба йому є діло до безпосереднього виявлення почуттів, гумору чи непоштивості?

Як ви самі розумієте, фізичні й ментальні аспекти та проблеми оточення мають взаємодіяти, щоб створити спільне поле копірсаання в собі та тривожності. Отже, якщо часто цим займаєтесь, ваш організм отримує зливу кортизолу та інших гормонів стресу. Це може вивести вас із рівноваги, змусити до ще більшого самоаналізу, посилити стрес і змінити ваші погляди на себе та власне життя. Тоді ви можете почати приймати рішення на шкоду собі (пізно лягати спати, споживати нездорову їжу, відсторонюватися від людей), а це ще посилить той цикл стресу, до якого потрапили. Ви можете гірше працювати, постійно відкладати те, що маєте зробити, а це, безумовно, створить додаткові причини для хвилювання, ну, і так далі...

Стрес і тиск, що їх спровокує оточення, самі собою нейтральні — вони не проблемні, аж поки не пропустимо їх крізь наші ментальні моделі й не вирішимо, що вони становлять-таки проблему. Коли надто довго все переживуємо й мудруємо, то можемо перетворити звичайний життєвий стрес на щось гнітюче й негативне. Коли копірсаємося в собі, то застрягаємо в спіралі тривожності, підсилюючи шкідливу звичку, що справляє руйнівний ефект на кожну сферу нашого життя, на наш розум, тіло й душу.

Якщо копірсаання в собі становить тривалу звичку, ви зрештою повірите, що воно становить невіддільну частину вашої особистості. Однак заспокойтеся: зміни можливі, і їх потрібно почати з того, що ви усвідомите, яку роль це відіграє у вашому житті. Мудрагелі мають одну

перевагу порівняно з іншими: вони зазвичай розумні, обізнані й можуть діяти на користь собі — якщо здатні визнати, що мудрування їм уже не допомагає.

Ми всі маємо різні схильності й різні ступені витривалості. Ми всі наражаємося на стресові ситуації в найближчому оточенні. Але найбільше ми можемо контролювати те, як оцінюємо власний досвід і як ідемо далі. Копирсання в собі — це не природний стан людини, не щось необхідне. Це згубна поведінка, яку можемо змінити, якщо справді цього забажаємо. Стрес — це факт життя, а копирсання в собі не обов'язково! Практикуючись, кожна людина може змусити мозок перейти на її бік, інакше поглянути на речі й чинити опір корозії постійної тривоги та стресу.

Висновки

- Чим насправді є копирсання в собі? Ви копирсаєтеся в собі, коли починаєте надмірно аналізувати, оцінювати, сто разів переживувати ті самі думки й тривожитися щодо деяких речей такою мірою, що це позначається на вашому психічному здоров'ї, бо ви просто не можете зупинитися.

- Є два основні джерела тривожності, що призводять до копирсання в собі. Перше джерело — ми самі. На жаль, дехто має генетичну схильність до більшої тривожності, ніж інші. Однак генетика може не бути єдиним чинником. Ми звикаємо до копирсання в собі, бо вважаємо, що розв'язуємо проблему, про яку надто багато думаємо. Таке мудрування не має кінця, тож цього насправді не стається, але ми все одно уявляємо, що робимо якийсь поступ. Це перетворюється на зачароване коло, з якого складно вирватися.

- Інша причина тривожності — наше довкілля. Тут можна розрізнити два аспекти. По-перше, варто розглянути найближче довкілля, у якому проводимо більшість часу, тобто дім та офіс. Дизайн цих приміщень може серйозно впливати на рівень нашої тривожності. Якщо вони захаращені, погано освітлені й галасливі, це посилить тривожність. По-друге, ідеться про ширший досвід, який отримуємо в нашому соціокультурному середовищі, взаємодіючи зі світом. Наприклад,

наразившись на расизм або сексизм, ми можемо зазнати стресу і, як наслідок, підвищити тривожність.

- Копирсання в собі має багато негативних наслідків, включно із фізичною, психічною і навіть соціальною шкодою, які можуть перетворитися на довгострокові проблеми. Ось деякі приклади таких проблем: прискорене серцебиття, запаморочення, відчуття втоми, дратівливість, нервозність, головний біль, м'язове напруження тощо.

1 Румінація — нав'язливий тип мислення, за якого в голові людини виникають ті самі думки, витісняючи всі інші види психічної активності. *(Тут і далі прим. перекл.)*

Розділ 2. Про формулу боротьби зі стресом, і не лише про це

Отже, ми продемонстрували, що таке копирсання в собі, що за ним зазвичай криється і як воно може руйнувати наше чудове самопочуття. Також ми побачили, що ключ до того, щоб узяти на себе відповідальність, — це зміна ментальних моделей і погляду на світ. Потрібно позбутися стресу!

Однак не хвилюйтеся: це не буде лекція про важливість щомісячного масажу чи причини помедитувати. Для людей, надто заглиблених у собі, звичайні поради щодо зняття стресу переважно не працюють.

Натомість належить:

- докладно усвідомити, як відбуваються наші ментальні процеси;
- виявляти ініціативу в контролюванні стресу;
- навчитися справжніх технік точно визначати й фокусувати думки.

Головна мета в боротьбі зі стресом — правильно схарактеризувати те, що стається в голові, коли починаємо копирсатися в собі. Варто

визначити тригери, що активізують наші роздуми, а також наслідки надмірної рефлексії, щойно вона виникає. Коли чітко уявимо весь цей процес, можемо починати свідомі дії. Однак яка вихідна точка? Усвідомлення.

У цьому розділі ми почнемо з основ того, як подолати копирсання в собі й керувати рівнями стресу, однак у будь-якому разі головне — *усвідомити* себе. Утім, усвідомлення — це не румінація: якщо ми свідомі, то просто звертаємо увагу на внутрішній і зовнішній досвід, не роблячи суджень, не чіпляючись за нього й не чинячи опору. Справді, одна з найкращих навичок, які людина, схильна до зайвої рефлексії, може прищепити собі, — розрізняти усвідомлення і тривожність. Перше — нейтральне, комфортне та спокійне, друга — сповнена емоцій і схильна нестримно розвиватися. Такі люди ладні впадати в тривожний стан тоді, коли від них вимагають просто усвідомити, що відбувається.

Ми можемо культивувати цю свідомість, регулярно «звіряючись» із тілесними відчуттями, думками та емоціями, пересвідчуючись, що спосіб життя підтримує нас так, як цього потребуємо, і долучаючи до буденного життя певні форми усвідомленості.

Уявіть собі таке. Закінчується довгий робочий день, ви втомилися. Ви запізнилися на ранкову нараду й посварилися з колегою. На вас знову навалили надто багато роботи. Будівельники назовні грюкають *цілий день* і зводять вас із розуму. Список справ, що їх належить виконати, завдовжки з вас самих, тож ви вже близькі до критичної точки, аж тут ваш хлопець надсилає таємничого листа, пишучи: «Потрібно поговорити».

Коли стрес накопичується в такий спосіб, він може здатися непереборним. Це як бавитися в «Тетрис» на найбільшій швидкості, коли не встигаєш поміркувати як слід, бо завжди постає інше завдання, інша криза, що потребує вашої уваги. Хоча часто здається, що ви нічого не здатні вдіяти зі стресом (сама ця думка провокує стрес!), завжди можна зупинитися, віддихатися й звернути увагу на те, що відбувається.

Тривога: «Саме зараз стільки всього трапляється, а я не можу з цим упоратися і от-от закричу! Ніхто мене не поважає. Я вже так не витримаю. Що означає той лист? Чому це все стається?»

Усвідомлення: «Зараз багато чого трапляється. Моє серце калатає, я починаю панікувати. Відчуваю, що думки розбігаються».

Хіба ви здатні розпізнати осуд, хибне тлумачення фактів або настирливість у тривожному стані? А можете побачити, що, усвідомивши все, не втратите зваженого підходу до подій, а просто поставитеся до цього, не вдаючись до негативного сприйняття, осуду чи спротиву? Здатні також побачити, що, вибравши свідомий підхід, надаєте собі невеличку сприятливу нагоду вирішувати, що хочете робити далі, а не просто дозволяєте стресові повністю себе поглинути?

Говорячи про контролювання стресу, ми не завжди маємо на меті повністю його позбутися. Про це годі й мріяти! Не йдеться про те, щоб стати нечутливими, менш сприйнятливими або менш свідомими. Йдеться радше про те, щоб усе розуміти, не вдаючись до міркувань і суджень, які збуджують тривогу. Якщо здатні на таке, тоді можете вибирати, що саме робити зі стресовими ситуаціями, немінучими в житті. Подивімося, які у вас можливості.

Чотири дієслова для контролювання стресу

Ця техніка — наче рятувальний човен у штормі стресу й копірсаання в собі. Просто належить запам'ятати чотири прийоми: **уникати, змінювати, погоджуватися й адаптувати**. Вас може потішити те, що реально є лише ці чотири способи відповісти на будь-який життєвий стрес.

Найперше ви можете **уникати**.

Це здається підозріло простим, однак у житті виникає безліч неприємностей, від яких можна просто відсторонитися. Ми не здатні все контролювати, але можна так улаштувати обставини, щоб уникнути стресового довкілля або людей, які провокують стрес. Якщо бути чесними, то варто зізнатися, що за купу життєвих стресів відповідаємо ми самі — а на це не слід погоджуватися!

Подумайте, що саме провокує у вас стрес і як можна зменшити його або повністю знищити. Наприклад, ви ненавидите ходити у крамницю в суботу вранці, коли там повно людей. Розуміючи, що це погано впливає, ви можете переглянути розклад, щоб купувати продукти

в спокійніший час, скажімо у вівторок увечері. Тоді не треба буде долати стрес від перевантаженого супермаркету, якщо його можна просто уникнути.

Так само можна уникати людей, які провокують у вас стрес. Може, ви відчуваєте, що стрес зашкалює, коли батьки приїздять на свята? Спробуйте розмістити батьків у найближчому готелі або уникайте ситуацій, коли доводиться годинами лишатися з ними сам на сам у кімнаті, нічого іншого не роблячи, крім як діючи одне одному на нерви.

Уникаючи стресу, ви не ухиляєтеся від обов'язків і не заперечуєте справжніх проблем. Ви просто вчитеся казати «ні» непотрібному та шкідливому стресові. Ми завжди здатні сказати «ні» ситуаціям і людям, які вимагають надто багато від нас і від наших ресурсів. Цими ресурсами можуть бути ментальна енергія, увага й час. Якщо щось у житті поглинає весь ваш час, ви маєте право сказати «ні».

Перегляньте список справ і позбудьтеся двох-трьох не надто термінових, неперіоритетних пунктів. Делегуйте завдання або дозвольте комусь іншому взяти на себе відповідальність. Ви не зобов'язані виконувати все! Отже, наступного разу, коли постанете перед можливим стресом, спитайте себе: «Чи можу я просто цього уникнути?» Якщо можете, то так і вчиніть.

А от якщо не можете, тоді належить знайти шляхи, щоб якимось вийти з цієї ситуації, тобто **змінити її**.

Ви завжди можете попросити інших осіб змінити поведінку. Наприклад, якщо будівельники зчиняють надто сильний галас на вулиці, ввічливо попросіть їх зробити паузу на десять хвилин, щоб ви завершили важливу телефонну розмову. Замість того щоб страждати мовчки, відверто висловлюйте почуття й повідомляйте про свої потреби. Якщо ніколи не зізнавалися другові, що його дурні жарти дуже образливі, то так і будете мовчати й вічно терпіти їх, хоча легше розповісти про свої почуття й попросити друга більше не глузувати з вас.

Ми не можемо уникнути всіх стресів у житті, але часто здатні вплинути на розвиток подій. Спілкуйтеся з людьми, домовляйтеся, вживайте займенник «я», розповідаючи про свої потреби, і прохайте про те, чого потребуєте. Якщо вам обов'язково потрібно в суботу

вранці піти в крамницю, увімкніть аудіокнигу на телефоні й слухайте її, поки робите покупки, якщо це вас заспокоює. Якщо мусите піти на додаткові батьківські збори, спробуйте поєднати їх з іншими дорученнями, які вже виконуєте, заощаджуючи час, зусилля і, певне, пальне. Ви можете багато чого зробити, щоб змінити ситуації, яких годі уникнути, скоротивши їх до більш прийнятних розмірів. Якщо маєте відвідати нудну вечірку, підіть туди, але від самого початку попередьте: «На жаль, за годину мушу йти — завтра дуже рано починаю!»

Якщо стресового фактора не уникнути, запитайте себе, що можна зробити, щоб його змінити.

Якщо ваша відповідь — «небагато», тоді, мабуть, варто зробити ще один крок і **погодитися з ним**.

Як погодитися з ситуацією, яка вам не подобається? Передусім зауважимо: якщо щось не подобається, то так воно і є. Визнаючи цей факт, ви не вдаєте, що не маєте почуттів: це визнання того, що ваші почуття нормальні. Проаналізуйте свої емоції і погодьтеся з ними. Наприклад, ваш хлопець надіслав есемеску про те, що кидає вас, і ви ніяк не можете вплинути на його рішення. Але ви можете попрацювати над тим, щоб визнати цю ситуацію, зателефонувавши подрузі й поділившись із нею почуттями.

Якщо вас скривдили, погодження може полягати в тому, щоб знайти можливість вибачити. Пам'ятайте, що вибачення — це те, що робите для себе, а не для іншої особи. Вибачивши, ви звільняєте себе від стресу й не витрачаєте енергії на те, щоб образатися й осуджувати когось.

Погодження може бути пов'язане з незначними змінами в тому, як оцінюємо події. Ми не здатні змінити самі події, але можемо простежити, як ставимося до них і як висловлюємо думки. Наприклад, замість сказати: «Я повністю провалив (провалила) навчання й даремно витратив (витратила) гроші. Який ідіотизм було не працювати наполегливіше», можна промовити: «Я припустився (припустилася) помилки, мені страшенно прикро. Але це не визначає того, ким я є. Я можу вчитися на помилках і рухатися далі. Наступного разу впораюся краще».

Погодження не означає, що ми визнаємо все, що трапилося, або нам усе подобається, тож не варто його змінювати. Це лише означає, що ми

гідно змиряємося з тим, чого реально не здатні змінити, щоб зосередитися на тому, що змінити можна.

У довгостроковій перспективі ми найкраще впораємося зі стресом, якщо зможемо **адаптуватися**. Адаптація означає запровадження триваліших змін у наше світосприймання, у наші цілі, погляди та сподівання. Уявіть перфекціоністів, які завжди перебувають у стресовому стані через те, що не можуть відповідати власним високим стандартам. Найкращий вихід — не шукати можливостей стати Суперменами, а трохи знизити свої очікування, стати поміркованішими й більше зважати на реальність.

Адаптація до стресу означає, що ми намагаємося змінити себе, щоб краще відповідати вимогам реального життя. Ви можете просто відмовитися від загрузання в негативні думки і свідомо вчитися бути оптимістичнішою людиною. Змінюючи перспективу, ми здатні поглянути на речі інакше. Це «криза» чи «виклик»? Як розглядатимемо цю перешкоду, якщо скажемо собі: «Я можу витримати багато», і порівняємо це з наступною думкою: «Життя несправедливе, воно закінчиться так само погано, як і завжди»?

Адаптуючись до стресу, ми знаходимо можливість стати сильнішими. Ми формуємо світосприйняття, яке надає сили. Наприклад, хтось може взяти за звичай створювати «список подяк», щоденно записуючи всі ті чудові речі, які подарувало життя. Інша особа може медитувати над персональним «кодексом» або щодня промовляти мантру, яка нагадує, що ця людина сильна й зможе подолати всі перешкоди. Якщо маємо на озброєнні цілий арсенал потужних настанов, ідей, філософських учень і натхнення, то можемо йти у світ, знаючи, що впораємося зі стресом, — і, мабуть, станемо від цього кращі!

Отже, ось такі чотири дієслова допомагають контролювати стрес. Коли почнете відчувати тривогу, зробіть паузу й пригадайте кожне з них по черзі. Хай яка стресова ситуація, ви здатні впоратися з нею розумно та активно. Ви не безпорадні, коли наражаєтеся на стрес, а маєте в розпорядженні певні інструменти! І щоб із них скористатися, потрібно лише трохи усвідомлення.

Наприклад, колега щодня вводить вас у стресовий стан. Замість виснажувати себе, вважаючи, що нічого не можна із цим вдіяти, зробіть паузу й подумайте, як його просто уникати. Може, ви вирішите

перенести час обідньої перерви, щоб не зустрічатися з тим колегою в кафетерії, або фізично віддалити своє робоче місце. Однак ви не можете уникнути зустрічей на щотижневих нарадах, а саме там він часто вас перериває й краде ваші ідеї.

Ви міркуєте, як *змінити* ситуацію. Чи можете не відвідувати тих нарад? Чи можете особисто поговорити з колегою і розповісти, що вас непокоїть («Останнім часом дуже незручно почуваюся на нарадах, відчуваю приниження, коли ти мене перериваєш»). Чи можете, виступаючи на нарадах, наполегливіше обстоювати власну думку? Якщо жоден із цих варіантів не видається прийнятним, ви все-таки здатні до певного ступеня *впоратися* із ситуацією. Можете розповісти про ці прикрощі близькій людині або зрозуміти, що той колега взагалі всіх перебиває, а отже, не варто сприймати це на власний рахунок і дозволити псувати собі настрій.

Урешті-решт, ви можете пристосуватися до ситуації, попрацювавши над тим, щоб стати впевненішим і більш рішучим. Якщо щиро відчуватимете, що маєте таке саме право висловлюватися, як усі інші, тоді наполегливіше зможете сказати: «Вибачте, але я ще не все сказав (сказала)» — і спокійно говоритимете далі.

Щоденники й журнали стресу

Інший конкретний спосіб ліпше усвідомити, чому щодня відчуваєте стрес, — докладно все записувати. Коли починаєте копирсатися в собі, то здається, що на вас одразу навалюється мільйон речей, і складно визначити, яка з них становить єдину реальну причину стресу. Щоденник допоможе точно визначити тригери стресу й вашу реакцію на них. Після цього ви зможете вдатися до активних кроків, щоб керувати рівнями стресу.

Щоденник стресу — то просто запис вашого рівня стресу й супутньої інформації, яку зможете проаналізувати пізніше і яка допоможе з ним боротися. Нам усім потрібен якийсь стрес у житті, тож цей щоденник дає змогу визначити його оптимальний діапазон.

Ідея дуже проста: роблячи запис, завжди зазначайте час і дату, а також те, як почуваєтеся. Зазвичай це визначають за оцінною шкалою

(наприклад, 1 — жодного стресу, 10 — величезний стрес), однак можна також описати словами ваші почуття або занотувати фізичні симптоми (зокрема, спітнілі долоні). Запишіть, як ефективно й продуктивно почуваетесь за згаданою шкалою. Потім зазначте будь-які події, що сталися останнім часом і спровокували стрес, а також ваші думки про те, що саме, як здається, могло зумовити цей стан. Наостанок занотуйте, як зреагували на цю подію і який був її наслідок. Наприклад:

4 лютого, 9.15. Отримав (отримала) тривожне повідомлення, що татові потрібна операція на плечі. Відчуття на рівні 4/10, трохи лячно й трохи втомлює. У шлунку наче якийсь дивний клубок. Складно зосередитися на роботі: продуктивність праці — 1/10. Думаю, що почувуюся так, бо хвилююся, що з татом може статися щось погане. Уникаю відповіді на повідомлення, але думаю, що це лише посилює тривожність.

Робіть записи щоразу, коли відчуєте зміни в настрої або серйозний стрес. Ведіть щоденник стресу протягом кількох днів або тижня, потім сідайте та перечитуйте нотатки, аналізуючи записане й знаходячи якісь патерни²:

1. Що найчастіше спричиняє стрес, тобто що зазвичай передує раптовому нападів стресу або різкому погіршенню настрою?
2. Як ці події зазвичай впливають на продуктивність вашої праці?
3. Як найчастіше реагуєте на ці події, емоційно й зі змінами в поведінці, і чи спрацьовує ваш підхід?
4. Чи можете визначити рівень стресу, сприятливий для продуктивної праці?

Якщо аналізуватимете записи у щоденнику стресу в такий спосіб, то працюватимете з реальними фактами, що допоможуть досягти серйозних змін. Деякі відкриття можуть навіть здивувати — чіткі патерни виникають лише після того, як ви зробили записи.

Аналізуючи, уникайте надмірної деталізації! Пам'ятайте, що мета щоденника стресу не в тому, щоб спіймати себе на помилках або почуватися погано через те, що виявили. Інакше кажучи, не потрібно жодного осуду. Натомість виявіть співчуття, цікавість

і неупередженість. Мудрагелі зазвичай розумні, але часом це означає, що вони дуже добре вміють приховувати від себе очевидні речі!

Ви не повинні вести щоденник стресу до скону віку. Після кількох тижнів цей процес може стати автоматичним — і ви швидше усвідомите мить, коли виникає стрес. Може, одного дня, перебуваючи за кермом, ви раптом помітите, що, потрапляючи в затори на дорозі, щоразу маєте той самий ланцюжок думок. Якщо таке трапляється досить часто, ви зрозумієте це навіть до того, як потрапите в наступний затор. Раптом відкриється віконце усвідомлення й виникне вибір: чи ви насправді *хочете* йти по тому самому шляху мудрування? Особливо тепер, коли знаєте, до чого це призведе?

Коли зрозумієте справжні причини стресу у своєму житті, тоді зможете застосувати, наприклад, «техніку чотирьох дієслів», щоб ужити заходів або змінити спосіб життя чи розклад, прагнучи зменшити стрес. Якщо помітили, що стресовий стан завжди провокує якась конкретна людина, встановіть межі у спілкуванні з нею. Якщо побачили, що гнів становить вашу нормальну реакцію на стрес і це ускладнює ситуацію, варто попрацювати над згаданою проблемою. Якщо постійним джерелом занепокоєння стає робота, потрібно визначитися, чи це серйозно, і вжити заходів: короткострокових (узяти відпустку) або довгострокових (подумати про те, щоб змінити місце роботи).

Поданий зразок — це не єдиний спосіб, коли нотатки допомагають. Ви можете вести більш традиційний щоденник і досліджувати свої почуття менш докладно — чи то час від часу, чи то щодня. Саме вже записування подій полегшує стрес, допомагає опанувати думки, окреслити проблеми, по-новому підійти до них і впоратися з будь-якими труднощами. Щоденник — це наче ваш неформальний психотерапевт!

Використовуйте журнал або щоденник, щоб розповісти про те, що подобається і що спрацьовує в певній ситуації. Якщо намагаєтеся подолати поганий настрій, вважаючи, що ваш перманентний тривожний стан затьмарює все, тоді, мабуть, допоможе журнал подяки. Просто щодня зазначайте п'ять речей, за які вдячні, хай навіть це буде щось дуже простеньке, як-от уранішня філіжанка кави або нові красиві

шкарпетки. Це допоможе непомітно зосереджувати увагу на внутрішніх ресурсах та можливостях і змінити свій стан.

Якщо зазнали життєвої травми або маєте скрутні часи, то, може, захочете вести журнал, щоб просто досягати емоційного розрядження. «Виплесніть» почуття на папір і попрацюйте над ними. Записавши все, зможете легше зрозуміти себе або отримаєте підказки для наступних дій.

Якщо стрес у вашому житті має постійний характер, тоді вам може сподобатися метод *Bullet journal*, згідно з яким потрібно робити короткі записи, щоб простежити щоденні цілі, пріоритети і спогади. Стислий виклад того, що трапилося, дає змогу стати організованішими й ліпше структурувати життя. Деякі люди любляють додавати художній елемент до такого щоденника, використовуючи кольори та картинки для самовираження й натхнення чи заохочуючи позитивні почуття. Інші використовують готові журнали з надрукованими підказками.

Однак журнали та щоденники корисні не для всіх. Відмовтеся від них, якщо здається, що вони поглиблюють ваш перфекціонізм або якщо надто вже морочитеся, вибираючи правильну техніку. Журнал — це лише інструмент, що допомагає краще розібратися у власних емоціях. Якщо побачите, що більше фокусуєтеся на журналі, ніж на емоціях, виберіть інший підхід. Намагайтеся закінчувати кожен щоденний запис у журналі чимось позитивним і серйозним — прочитайте мантру, уявіть собі щось добре або обміркуйте можливості чи рішення на майбутнє. Якщо не потурбуєтеся про те, щоб повернути позитивний настрій, може здатися, ніби щоденне записування лише посилює незадоволення й копирсання в собі.

«Техніка заземлення» 5-4-3-2-1

Журнали стресу та метод чотирьох дієслів можуть бути вкрай ефективні, якщо їх поєднати, особливо якщо робити це регулярно. Однак іноді вам знадобиться спосіб, що зможе дати *негайне* полегшення в стресовій ситуації. Хоч два попередні методи чудово допомагають плекати й використовувати свідомість, вони менш корисні, якщо ви зациклені на самому усвідомленні. Якщо бодай колись

потрапляли у «спіраль тривожності», то знаєте, що вирватися з неї майже неможливо.

До наступної техніки часто вдаються ті, хто зазнає панічних атак; це спосіб зупинити спіраль тривожності ще до того, як у неї потрапите. До речі, для цього необов'язково мати панічний розлад. Копирсання в собі працює за тою самою схемою, що й складніші страхи та фобії, а отже, і долати його можна в такий самий спосіб.

Ідея проста: коли копирсаємося в собі, зациклюємося на своїх думках і зазнаємо стресу, *то випадаємо з поточної миті*. Ми переживуємо думки про минуле або розглядаємо можливості в майбутньому. Думаємо про «а що, як» і загрузаємо в спогадах, ідеях, можливостях, бажаннях і страхах. Якщо *повернемо нашу свідомість у поточну мить*, припинимо дещо з цього мудрування. І зробити це можемо, звернувшись до п'яти органів чуття. Інакше кажучи, мозок здатен перенести вас кудись далеко, однак тіло з його органами чуття перебуває лише в одному місці — у поточній миті.

У моменти паніки ми можемо повністю зациклитися на власних ідеях і думках, навіть якщо перебуваємо в повній безпеці й у безпосередній ситуації нам нічого не загрожує. Однак коли починається паніка, ми можемо спокійно сидіти десь у сонячному садочку, але почуватися так, ніби от-от помремо. Ось така сила розуму!

Наступного разу, коли відчуєте, що спіраль тривоги й паніки виходить з-під контролю, спробуйте зробити таке: зупиніться, глибоко вдихніть та озирніться довкола.

- По-перше, знайдіть п'ять речей, які можете бачити у своєму доквіллі. Ви можете зупинити погляд на лампі в кутку, на власних руках, на картині, що висить на стіні. Приділіть час тому, щоб розгледіти їх як слід: їхні текстуру, кольори, форму. Не поспішайте, роздивіться кожний сантиметр і поміркуйте про це.

- Потім спробуйте знайти у вашому доквіллі чотири речі, які можете відчути або помацати. Відчуйте вагу тіла на стільці, або матерію піджака на тілі, або простягніть руку, щоб відчути, яке прохолодне та прозоре скло віконця авто під вашими пальцями.

- Потім знайдіть три речі, які можете чути. Ваше дихання. Далекий шум транспорту або спів птахів.

- Потім знайдіть дві речі, які можете понюхати. Спочатку це видаватиметься складним, але зауважте, що всі речі пахнуть, якщо на те зважати. Ви можете відчутти аромат мила на своїй шкірі або слабкий землистий запах паперу на письмовому столі?

- Зрештою, знайдіть одну річ, яку можете спробувати на смак. Може, це той присмак кави, що лишився на язичку. Навіть якщо нічого не знайдете, зупиніться на хвилинку на тому, що відчувають смакові рецептори. Чи вони справді «вимкнені», чи в рота є свій смак, якщо почнете думати про це? Затримайтеся на мить і спробуйте дослідити те відчуття.

Сенс згаданої вправи, на перший погляд, у відвертанні уваги. Коли активізуються органи чуття, мозок зайнятий чимось іншим, крім безперервного переживання, тож копірвання в собі переривається. Ви працюєте гайковим ключем і зупиняєте постійні думки. Практикуйте цю техніку досить часто — і зауважте, що вона миттєво вас заспокоює та уповільнює ваші думки.

Якоїсь миті ви можете не пригадати точної послідовності тренування чуттів, але це не важливо. Значення має те, що приділяєте повну та сконцентровану увагу чомусь, що є назовні вас, даючи розвіятися енергії тривожності. Складно зупинити думку, якщо сказати: «Думаю, що варто перестати думати», адже, безумовно, ця фраза вже сама собою становить думку. Однак якщо зумієте поставити мозок на паузу й на хвилинку знову ввімкнути чуття, то знімете себе з гачка хвилювання й надасте собі час, щоб заспокоїтися й зануритися в реальне життя.

Подумайте про це так: ваша свідомість може робити лише одну річ — або думати, або зануритися в поточну мить за допомогою органів чуття. Або те, або інше. Якщо зможете зосередити свідомість на поточній миті за допомогою органів чуття, тоді мозкові буде складно одночасно розгулятися в тривожних роздумах.

Наративна терапія та екстерналізація

Остання техніка прийшла до нас зі світу наративної терапії, яка ґрунтується на тому, що наші життя часто можна трактувати як історії, або наративи. Люди — це машини, які творять смисли, і ми творимо смисли, оповідаючи історії про те, хто ми є і що означають події нашого

життя. За допомогою наративної терапії ми можемо суттєво переписати ці оповідки, отримати зцілення й жити довго та щасливо!

Ми вже казали, що важливою частиною подолання тривоги стає перегляд наших ментальних моделей і свідоме прийняття рішень про те, як хочемо розпоряджатися життям. Оповідаючи власні історії, ми беремо на себе відповідальність, реструктуруємо їх та отримуємо змогу створювати нові смисли. Головний постулат наративної терапії полягає в тому, що люди відокремлюються від проблем. На цій ідеї базується популярна техніка, що має назву «екстерналізація».

Екстерналізуючи, ми *відкрито* говоримо про проблему. Наявність проблем — це не щось неправильне чи погане, тож ми не осуджуємо й не звинувачуємо себе за те, що маємо їх. А втім, ми здатні змінити те, як висловлюємося про себе та своє життя, і тоді досягнемо значних змін. Отже, коли починаємо надмірно копирсатися в собі, великим кроком уперед буде сказати: «Таке мудрування становить проблему, і я збираюся знайти йому альтернативу», а не зауважити: «Я надто копирсаюся в собі, і це погано; потрібно знайти можливість себе виправити». Ще один важливий поступ — усвідомити, що ви контролюєте ситуацію і *творите* свій досвід, — не варто звинувачувати когось у нашому сприйнятті життя, адже вони не можуть нас урятувати або навчити; ми самі фахівці зі свого досвіду.

Наші ментальні моделі трохи схожі на патерни, або фільтри, або повторювані мотиви. Якби ваше життя було фільмом, то до якого жанру він належав би? Яку роль ви завжди грали б і як розвивався б сюжет? Якщо ми здатні побачити, що наші інтерпретації і ментальні рамки впливають на наш досвід, тоді маємо силу змінити їх для себе. Наприклад, мудрагелі часто схильні почуватися безпомічними, однак чому б їм не змінити власну історію і не побачити себе відповідальними та вмілими?

Повернімося до екстерналізації. Ви — це не ваші проблеми. Ви — це не ваші поразки. Якщо можете визначити дистанцію між собою та життєвими проблемами, то отримуєте перспективу й відділяєте власне відчуття ідентичності й самоповаги від швидкоплинної поточної миті. Так само як хмара — то не небо, наші проблеми — то не ми: вони минають, а ми можемо контролювати, як на них відповідаємо.

Якщо відчуваєте пригніченість, може допомогти така мантра: «Я існую окремо від моїх проблем». Змініть також спосіб висловлюватися. Замість говорити «Я людина тривожна», кажіть «Зараз відчуваю тривогу» або «Помічаю деяку тривожність».

Ми можемо позначити дистанцію між собою та проблемами по-різному:

- Скористайтеся техніками ведення журналу або щоденника стресу, про які йшлося вище. Викиньте тривожну думку з голови, записавши її на аркуші паперу. Спаліть цей папірець або зібгайте його та викиньте. Побачте на власні очі, що проблема існує окремо від вас і, перебуваючи на відстані, можна щось зробити, щоб її змінити.

- Використайте візуалізацію та образність. Уявіть, що мудрування — це повітря, яке вдуваєте в гігантську кулю, а потім подивіться, як ця куля здіймається й відлітає від вас, дедалі зменшуючись у розмірі. Отримайте справжню насолоду від того, що не маєте повністю *ототожнювати* себе зі своїми клопотами; іноді можете відкинути їх, відійти й подивитися на них із певної відстані. Уявіть, як повітряна куля щезає з вашого поля зору разом з усіма турботами. Інша техніка така: уявіть, що, перед тим як лягти спати, замикаєте турботи в сейфі. Скажіть собі: «Завжди можу відімкнути сейф і забрати це пізніше, якщо забажаю, та поки сплю».

- Якщо маєте нахили до творчості, зверніться до неї, щоб екстерналізувати: запишіть, зробіть ескіз або малюнок, ба навіть проспівайте й протанцюйте проблеми, щоб вони стали реальними поза вашим тілом. Деякі люди надають критичному або надто параноїдальному внутрішньому голосу якесь ім'я, щоб можна було сказати: «Ну так, це ж не я, це знову той набридливий старигань Фред, що, як завжди, надто мудрує. Вітаю, Фреде!»

Ще один метод, застосовний у наративній терапії, — деконструкція. Коли надто багато думаєте, часто виникає відчуття переповненості: мільйон думок крутиться в голові, вони проносяться зі швидкістю тисячі кілометрів на годину, і ви навіть не знаєте, на якій зупинитися. А втім, найцікавіше в кожній історії те, що вона послідовна й розвивається крок за кроком. Якщо застрягаємо в румінації, можемо звернутися до історії, що допоможе розбити (або деконструювати) велику страшну проблему на кілька менших і простіших.

Історія — це спосіб упорядкувати, уповільнити процес і нагадати собі, що контролюєте, куди й на що варто спрямувати увагу. Ви не можете дивитися *на все* одразу. Спроба це зробити часто змушує вас почуватися безсилим й малим порівняно з думками, що вас переповнюють. Однак, як і в кожній чудовій історії, вам не потрібно миттєво в усьому розібратися або одночасно розв'язати всі проблеми.

Кілька способів «деконструювати» ваше життя:

- Якщо ситуація здається катастрофічною, зупиніться й примусьте себе зосередитися на *одній речі*, найважливішій саме зараз. Якщо полохливо думаєте, що може трапитися завтра, наступного року або ще колись, відсуньте це вбік і зверніть увагу на те, що має значення сьогодні чи, може, навіть поточної миті. Запитайте себе, який наступний крок можете зробити. Не турбуйтеся про наступні двадцять кроків: просто зробіть один, необхідний, а тоді просувайтеся далі.

- Якщо виявите, що повертаєтеся до неприємних спогадів із минулого, приділіть час тому, щоб свідомо переказати свою історію, може, повністю записавши або виклавши її схематично. Розбийте події на епізоди й виявіть теми, патерни та нитку, що зв'язує їх в одне ціле. Зверніть увагу на те, як поточна мить сполучена з минулим, а тоді подумайте, що можна зробити, щоб узяти під контроль власну історію. Наприклад, якщо бідкаєтеся через ті помилки, яких припустилися колись, можна скласти історію, у якій не будете просто здаватися ідіотом, що скоїв щось погане, а подасте себе як молоду недосвідчену особу, яка, вчиться, розвивається й поступово стає кращою. Ви переконаєтеся: сьогоднішні труднощі свідчать про те, що стаєте більш зрілою людиною. Ви побачите *картину загалом* — картину зростання й поступу. Хіба це не краще, ніж пережовувати в думках принизливу заувагу, яку комусь зробили у п'ятому класі?

- Тривожність і надмірне копирсання в собі можуть «розпорошити» вашу увагу й спровокувати хаос та сум'яття. Однак якщо деконструємо всі ці думки, то побачимо, що багато з них створюють просто шум і зовсім необов'язково на них зосереджуватися. Може, вас насамперед хвилює власне здоров'я, а це занепокоєння розгалужується на мільйон інших думок про втрату роботи, смерть, непомірні медичні рахунки тощо. Деконструювати такі думки — це запитати себе: «Що насправді означає та думка?» і відділити думки, які заплутують і відвертають увагу, від тих, які можете істотно змінити.

Висновки

- Тепер, коли ми вже визначили, що означає копирсання в собі, належить зрозуміти, як із ним боротися. Є багато простих, але ефективних способів зняти стрес і заспокоїти тривожний, надто зациклений на своїх думках розум.

- Найперше варто пригадати мантру, яку називають «чотири дієслова для контролювання стресу»: уникати, змінювати, погоджуватися й адаптуватися. Уникання — віддалення від того, що не можете проконтролювати. Деякі речі просто не варті зусиль, тож краще усунути їх з довкілля. Однак якщо чогось не уникнути, тоді належить навчитися змінювати оточення, щоб відсторонити стресовий фактор. Якщо оточення змінити не можна, то немає іншого виходу, окрім як

просто з ним погодитися. І зрештою, якщо майже нічого не можемо зробити із ситуацією, потрібно адаптуватися до неї, навчитися ладнати з фактором стресу й намагатися мінімізувати його руйнівний потенціал.

- Ще одна популярна техніка — ведення щоденника. Коли надто копирсаємося в собі, у голові крутяться тисячі різних думок, і це виснажує. Якщо регулярно записуватимемо такі думки, то зможемо проаналізувати їх і визначити, чи вони взагалі заслуговують на увагу. Щоб виробити таку звичку, можна носити з собою кишеньковий щоденник і занотовувати думки тоді, коли вважатимете це за потрібне.

- Третя техніка — техніка 5-4-3-2-1. Вона дуже ефективна у протистоянні панічним атакам, якщо залучити всі п'ять органів чуття. Отже, щойно відчуєте, що зазнаєте паніки, знайдіть п'ять речей навколо, на які можна подивитися, чотири речі, які можна помацати, три речі, які можна понюхати, дві, які можна почути, і одну, яку можна спробувати на смак. Коли залучите органи чуття, ваш мозок не буде надмірно зосереджуватися на думках.

2 Патерн у психології — це набір стереотипних поведінкових реакцій або послідовностей дій.

Розділ 3. Розпоряджайтеся часом і власними ресурсами

У Сюзі сьогодні купа роботи. Жінка дивиться на свій розклад і, помітно хвилюючись, питає себе, як усе встигнути. Її колега, побачивши, що Сюзі перенапружена і впадає в тривожне копирсання в собі, підходить з пропозицією: може, помедитуємо в обідню перерву?

Доведено, що медитація знижує рівень стресу, чи не так? Але вже після п'яти хвилин медитації Сюзі подумки скрикує, розуміючи, що часу ще менше, ніж раніше, і не може зосередитися, бо в голові лише думка про зустріч о 14:30...

Класична техніка релаксації, яку часто пропонують, не допоможе, якщо стрес спричинений поганою організацією робочого часу. Лише дві речі могли б допомогти Сюзі — магічний спосіб додати ще кілька годин до доби або краще розпорядження робочим часом! Медитація, розтяжка та інші техніки допоможуть боротися з неминучим стресом, що виникає через перевантаження, але ми здатні мінімізувати стрес, краще розподіливши свій час. Цей розділ присвячений розумним і випробуваним технікам контролювання часу.

Як контролювати стрес

Для багатьох із нас добре контролювати стрес — це просто вдало розподіляти час. Якщо постійно турбують дедлайни, або відчуваєте, що вас повсякчас підганяють, або ви надто заклопотані чи перевантажені, тоді можете отримати більше користі від стратегії розпорядження часом, ніж від технік, безпосередньо спрямованих на релаксацію. Цю стратегію, своєю чергою, часто можна звести до однієї фундаментальної навички — навчитися встановлювати пріоритети й використовувати їх, визначаючи цілі. Як і завжди, усе впирається в менталітет.

Дивно, але багато хто *віддає перевагу стресу* у своєму житті. Ми присвячуємо весь вільний час діяльності, що погіршує настрій і провокує тривогу або виснаження, тоді як поновлення сил у самому кінці списку, якщо взагалі про них згадуємо. Коли ви останнім часом свідомо віддавали перевагу відпочинку та релаксації? Якщо ви схожі на більшість людей, то завжди на перше місце ставите тяжку працю й лише крихту часу та енергії присвячуєте всьому іншому. А тоді, як Сюзі, відчайдушно намагаєтеся оздоровитися й пхаєте у свій розклад сеанс медитації, але це, зрештою, породжує лише роздратування, адже стає просто ще одним завданням у списку справ.

Один зі способів змінити спосіб мислення — визнати відпочинок і релаксацію за щось важливе й гідне уваги, а не просто за щось, що

ставите на кінець дня, коли все важливе уже виконали. Наприклад, ви можете запланувати час для веселих і приємних занять або відпочинку. Позитивний настрій належить до найцінніших життєвих ресурсів, то чому б не подумати про це й активніше плекати приємні почуття?

Люди, які надто мудрують, іноді можуть мати проблеми, відчуваючи надмірну відповідальність. Вони несвідомо применшують важливість власного добробуту або задоволення й вірять, що серйозна та неприємна робота має бути на першому місці, а відпочинок — то рідкісне задоволення, яке можна отримати, коли все інше в житті викреслене зі списку (тобто ніколи!).

Контролювати стрес — це видалити непотрібні чинники стресу, але це також свідомо виділити місце для тих речей, які нам подобаються, які нас освіжають і відроджують. Ви можете почати день із чогось приємного, а не занурюватися одразу в рутинну хатню роботу або завдання, що провокують стрес. Візьміть за звичку щогодини брати десятихвилинну паузу, щоб випити чашку смачного трав'яного чаю, зробити розтяжку або прогулятися. Знайдіть привід нетерпляче чекати наступного дня, щоб зміцнювати зв'язки з близькими людьми, які роблять ваше життя яскравішим. Знайдіть час, щоб трошки посміятися, побавитися, пожартувати, і робіть щось просто тому, що воно вам подобається.

Вам уже відомі ті зміни, які потрібно запровадити у способі життя, щоб підтримати себе фізично й зменшити стрес: добре спати, зменшити споживання кофеїну, тренуватися, правильно харчуватися тощо. Однак ваше соціальне, емоційне й духовне здоров'я теж дуже важливе. Якщо свідомо не виділятимете час на ці речі, просто їх не виконаєте.

Пам'ятаєте Сюзі? Щоранку вона сідає і пише список справ, вносячи в нього всі важливі завдання зі свого розкладу.

Однак тренування, зустрічі з друзями та родичами або улюблену справу вона ставить наприкінці списку, тож ніколи їх не виконує. Натомість Сюзі могла б прийняти категоричне рішення, що стосунки, фізичне здоров'я та розваги важливі й належить щодня присвячувати їм певний час. А якщо часу замало на це і на роботу? Тоді робота не годиться.

Розпоряджатися часом — це не поверховий спосіб жонглювати повсякденними справами. Це спосіб структурувати життя й керувати його архітектурою так, щоб витратити більше ресурсів та енергії на найважливіше. Ідеться не про те, щоб увіпхнути в день стільки роботи, скільки подужаєте; ми говоримо про збалансованість, про те, щоб, дивлячись на власне життя, ви розуміли, що певні пропорції та пріоритети віддзеркалюють ваші цінності.

Будьмо чесними: завжди знайдеться щось нове, що потребуватиме уваги й часу. Лише ми можемо спрямовувати життя так, щоб максимально ефективно використовувати час та енергію.

Ось чудова загальна схема того, як це зробити:

1. Визначте життєві цінності та пріоритети. Які три речі для вас найважливіші?

2. Простежте протягом тижня, як саме проводите більшість часу. Запишіть щогодини, що встигли зробити.

3. Проаналізуйте ці дані: на що витрачаєте найбільше часу? А найменше? Наприкінці подивіться, чи те, як проводите час, відповідає вашим цінностям. Наприклад, якщо найбільше піклуєтеся про родину, про розбудову власного бізнесу, про те, щоб підтримувати фізичну форму, чи доречно витратити 90 % активного часу на саму роботу?

4. Спираючись на власні цінності та принципи, змініть розклад так, щоб він ліпше відповідав вашим пріоритетам.

5. Ще раз пильно придивіться до того, як ідуть справи, що спрацьовує і які корективи належить зробити.

Не варто говорити про тайм-менеджмент, якщо не визначили власних цілей і пріоритетів. Правильне розпорядження часом повністю залежить від очікуваних результатів, тож варто визначити, що цінуєте найбільше. Не забуваючи про власні цінності, ви зможете вирішувати, що важливе, тобто впорядковувати види діяльності й завдання.

Щодня починайте з пріоритетів, з того, що найбільше привертає увагу, забирає найбільше часу й сил. Уранці складіть список справ на цей день. Подивіться на пункти й позначте їх як **термінові**, **важливі** й **неважливі**. Термінові необхідно виконати сьогодні ж, тож вони пріоритетні. Відкладаючи їх, ви провокуєте стрес. Важливі завдання трохи менш термінові, часто вони стосуються «життєво потрібних

речей», які, коли їх не виконати, створять проблеми, наприклад винести сміття. Неважливі завдання — такі, що можуть почекати, або неперіоритетні. Ви можете розробити власну класифікаційну систему й самостійно визначити, що для вас означає поняття «важливий», але з'ясуйте це перед тим, як класифікувати кожне завдання. Деякі люди вважають, що корисно обмежувати кількість термінових або важливих справ, запитуючи себе: «На яких трьох справах сконцентруюся сьогодні?» — тоді вони можуть відпочити на інших, менш важливих справах.

Є кілька порад, хитрощів і способів розпоряджатися часом, але є й багато розумних застосунків та методів, що допомагають упорядкувати цей процес. Однак якщо дотримуватиметеся пропонованих основних засад, змусите час працювати на вас. Звичка правильно розподіляти час відбиватиме ваш унікальний стиль життя й ваші цілі. Однак варто не забувати про кілька речей:

- Записуючи справи, ви робите їх конкретнішими: почніть вести список справ, календар, розклад або якісь інші записи, щоб щодня занотовувати невеличкі цілі й відстежувати прогрес.
- Розбийте більші завдання на кілька менших і визначте невеликі цілі на шляху до більшої мети.
- Думайте більше про процес, а не про результат, Якщо зосередитесь на щоденних корисних звичках, досягнете більшого, ніж коли фокусуватиметеся на швидких результатах і перфекціонізмі.
- Звикніть відмовлятися від неважливих справ. Нормально делегувати повноваження або встановлювати межі власної діяльності.
- Постійно зіставляйте ваші дії з більшими цілями й запитуйте себе: це наближає чи віддаляє мене від основної мети? І дійте відповідно.

Безумовно, з такими записами, здається, простіше розпоряджатися часом — і це *справді* просто, але не завжди легко зробити. Ми знаємо, як краще, але дотримуємося старих шаблонів поведінки, що шкодять нам. Однак якщо вміємо розрізняти перепони, то все-таки зможемо їх передбачити та обійти. Тож чому іноді техніки розпоряджання часом спрацьовують для одних людей і не спрацьовують для інших? А все тому, що ми різні й маємо різні проблеми. Існують не техніки розпоряджання часом, а індивідуальні стилі розпоряджання часом і різні типи особистості. Те, як ви розпоряджаєтеся часом (або не

розпоряджаєтеся, якщо вже казати правду), може бути пов'язане з деякими унікальними рисами вашої особистості й персональною історією.

Зокрема, **мученик часу** — це особа, яка погоджується на прохання інших людей і бере на себе надто багато обов'язків та відповідальності, а потім страждає через це. Наприклад, ви погоджуєтеся зустрітися по черзі з трьома різними друзями в один день, хоч знаєте, що це створить страшений поспіх. Наприкінці дня ви вже виснажені й починаєте гризти себе. (Може, я трохи неввічливо розпрощалася з подругою? Може, я надто поспішала, а вона це помітила й тепер гнівається на мене...»)

Ви начебто можете тішитися через те, що зайняті, але насправді не робите важливого для себе. Чудовою технікою буде все, що скоротить кількість розваг і купу завдань, наприклад дотримання суворого розкладу або виконання лише трьох основних завдань на день.

Прокрастинатор має інші проблеми: він часто відкладає будь-які дії, аж поки не стає запізно. Деякий тиск потрібен, однак коли йдеться про мляву людину, тривога лише погіршує її стан. Вам може здатися, що прокрастинація³ і копирсання в собі мають небагато спільного, але уявіть людину, що весь час відкладає роботу, яку, як їй відомо, конче належить виконати, і подумайте, який стрес це породжує.

Якщо постійно відкладаєте роботу, спробуйте розбити її на менші завдання й винагороджуйте себе за подолання кожного малесенького етапу.

Дистрактор⁴ має схожу проблему — він починає роботу, але часто розпорошує увагу на щось інше. Незосередженість і копирсання в собі можуть поєднуватися й сягати епічних розмірів. Людям із такими нахилами допомагають чіткі межі та більша увага до робочого довкілля. Наприклад, можете звільнити офіс від зайвих людей чи встановити чітке правило, що вас не турбуватимуть у певні години. Це зменшить кількість несподіваних проблем, які потребують вашої уваги, провокуючи стрес та копирсання в собі.

Недооцінювач може хибно вважати, що його завдання заберуть менше часу, ніж насправді потребують, а тому не встигає виконувати все вчасно, маючи надто оптимістичні оцінки. Тут тайм-менеджмент

теж зводять до того, щоб виділити достатньо часу: тоді поетапно розв'язуватимете проблеми й реалістичніше оцінюватимете процес виконання. Згадану проблему розв'язати досить легко, але якщо цього не зробити, може виникнути справжній хаос.

Пожежник увесь час перебуває в реактивному стані, гасячи «пожежі» повсюди й жонглюючи тисячами речей часто вже тоді, коли ситуація досягла кризової точки. Такій людині загрожує вигорання, тож вона має навчитися ефективніше делегувати повноваження, краще розрізняти важливі й термінові справи.

Постійний поспіх у розв'язанні проблем може свідчити про те, що ви не виконуєте належної роботи на ранніх етапах, тож речі виходять з-під контролю, аж поки стає набагато складніше їх контролювати. Подумайте про людину, яку такою мірою відволікає і пригнічує проблема А, що в паніці вона абсолютно випускає з поля зору важливе завдання з розв'язання проблеми Б, створюючи собі дальші труднощі. Коли ця людина береться за проблему Б, не розв'язавши належно проблему А, стається те саме...

Перфекціоніст, як і прокрастинатор, не доводить справи до кінця, бо ніщо й ніколи не відповідає його уявленням про ідеальний результат. А втім, правду кажучи, за перфекціонізмом ховається страх перед завершенням роботи або нетолерантність до «досить добрих» результатів, які не відповідають вершині кривої, що показує здатність досягати ідеалу. Це людина, яка так довго сушить собі голову, вибираючи найкращий подарунок на день народження, що, коли знаходить якесь рішення, буває уже запізно. Тут допоможуть встановлення меж, реалістичне планування й делегування повноважень.

Незалежно від того, чи ототожнюєте себе з одним або кількома згаданими типами, чи вважаєте, що геть інакше розпоряджаєтеся часом, корисно усвідомити, як саме дієте тепер, щоб бодай якимось поліпшити ситуацію. Зауважте патерни й запитайте себе: що заважає просто зараз краще розподіляти час? Зрештою, будь-яка техніка тайм-менеджменту корисна лише тоді, коли справді працює на вас у вашому житті.

Як розпоряджатися часом, енергією та ресурсами

Розгляньмо докладніше деякі стратегії, що допоможуть подолати проблеми в розпоряджанні часом, пов'язані з вашою індивідуальністю. Беручи до уваги особливості тайм-менеджменту і спосіб життя, можете спробувати такі стратегії.

Алленова техніка оброблення вхідних даних

Ця техніка чудова для прокрастинаторів, пожежників і дистракторів, але з неї можуть скористатися й усі ті, хто хоче зорієнтуватися в нашому перенасиченому інформацією світі. У згаданій техніці дані (у широкому розумінні цього слова) називають «вхідними сигналами», тобто йдеться про будь-які стимули з оточення: зустрічі, електронні листи, телефонні дзвінки, соціальні мережі, телебачення, інші особи тощо. Як реагуєте на кожен із цих маленьких гачків, які тягнуться до вас, щоб привернути увагу? Відповідно до Алленової техніки, якщо не плануєте реакції наперед, то, мабуть, дієте неоптимально.

Маючи план, ви не витратите дорогоцінний час та енергію на кожен новий вхідний сигнал, щойно він з'явиться, а швидко приймете рішення й перейдете до справді важливих справ. По-перше, почніть аналізувати повсякденне життя й подивіться, чи можете визначити основні вхідні сигнали. Не дуже важливо, якими саме вони будуть; головне, що вони привертають вашу увагу. А далі засадниче запитання: як на це реагуєте? *Чи цей сигнал змусить вас діяти?*

Варто визначити, чи сигнал передбачає якісь дії. Якщо ні, то можете зробити це пізніше або просто проігнорувати його. А от якщо так, тоді потрібно діяти. Звучить просто, еге ж? Однак проблема в тому, що ви дозволяєте сигналам накопичуватися й провокувати стрес. Наприклад, ви отримуєте якогось листа, відкриваєте конверт, а потім відкладаєте листа вбік. Пізніше повертаєтеся до нього, перечитуєте й перекладаєте на інший кінець письмового столу. Ви можете брати в руки того самого листа чотири-п'ять разів, аж поки нарешті почнете діяти, — і весь цей час він породжуватиме у вас легкий стрес. Набагато краще, узявши листа, одразу прийняти рішення — наприклад, вирішити, що цей лист піде в кошик на сміття — і все. Ваше робоче місце стане чистішим, як і ваш мозок.

Якщо маєте діяти, запитайте себе, чи потрібно це робити *невідкладно*. Виконуйте термінові завдання одразу, однак якщо справу потрібно виконати пізніше, не відкладайте її просто вбік, щоб не давати спокою вашому мозку. Можна одразу намітити в списку справ час, коли маєте намір зайнятися нею, або встановити сигнал про нагадування. Конкретизуйте, що й коли потрібно зробити, чи просто повністю делегуйте це комусь іншому. А тоді викиньте все з голови. У цьому вам допоможе відповідний застосунок у смартфоні або календар, однак найголовніше те, що дієте послідовно.

Ідея полягає в тому, що, упорядкувавши в такий спосіб процес, ви вивільнюєте увагу та енергію, а це призводить до того, що ви заспокоюєтеся й краще себе контролюєте (саме так!). Ви менше копирсаєтеся в собі, бо маєте менше приводів для роздумів, і взагалі відчуваєте, що все стає менш гнітючим і хаотичним.

Ви маєте бути послідовні. Будьте насторожі й просто стежте, щоб справи не накопичувалися. Відгукуйтеся на кожен новий запит, який потребує вашої уваги, і намагайтеся якнайшвидше прийняти рішення про те, як діяти. Чи перехід за посиланням, яке надіслав друг, пріоритетне саме зараз? Чи мейл, отриманий із банку, важливий? Як найшвидше розв'язати проблему того, що вдома немає молока?

Зайняті люди часом можуть діяти всупереч власним інтересам: відкладаючи важливі завдання, які потім стають критичними, такі люди наражаються на сильніший стрес, аніж якби впоралися з цими завданнями одразу після їхньої появи.

Метод Айзенгавера

Попередній метод мав переконати вас, що чудовий тайм-менеджмент рано чи пізно зводять до того, щоб визначити пріоритети й керуватися ними в діях і встановленні цілей. Наступний метод чудово згодиться для пожежників, перфекціоністів і мучеників часу, адже змушує ефективно розв'язувати завдання, коли бракує часу або ресурсів, щоб належно виконати його.

Багато мудрування можна пояснити тим, що мусимо жонглювати надто великою кількістю зобов'язань, маючи надто мало часу або

ресурсів. Це провокує стрес, посилюючи копирсання в собі. Якщо не можете уникнути такого стресу, тоді, безумовно, варто змінити його або пристосуватися. На жаль, багато людей має вирішувати чимало справ за вкрай обмежений час. Техніка «Термінове/Важливе» колишнього американського президента Двайта Айзенгавера допоможе виділити справді важливе й те, що просто відвертає нашу увагу.

Важливі завдання наближають нас до мети.

Термінові завдання потребують негайної уваги, бо, не виконавши їх, можемо отримати покарання.

Саме цього розрізнення зазвичай бракує в міркуваннях пожежника, який розглядає кожне завдання як термінове, навіть коли це не так. Можете вдатися до згаданої техніки, написавши список справ на день або тиждень. Потім надайте кожній справі однієї з чотирьох можливих назв:

- важлива й термінова;
- важлива, але не термінова;
- неважлива, але термінова;
- неважлива й нетермінова.

Тепер розподіляйте справи в такій послідовності:

Важливі й термінові: *виконуйте негайно.* Це ваш пріоритет. Добре було б щодня виділяти час на непередбачені події, але ще раз зважте, чи таких подій буде багато, і подумайте, як можна їх передбачити.

Важливі, але не термінові: *вирішіть, коли варто за них узятися.* Ці завдання потрібні, щоб досягти довгострокових цілей, але їх не обов'язково виконувати негайно. Такі речі, як щоденні фізичні вправи, розпоряджання грошима, підтримання стосунків тощо, варто виконувати ретельно, але можна бути досить гнучкими щодо того, *коли* їх виконувати. Найменше ви хочете, щоб вони стали терміновими, тож дійте на випередження. Спробуйте спланувати буденні справи так, щоб не доводилося про них думати, наприклад бігайте щоранку, зводьте бюджет щонеділі ввечері або щотижня телефонуйте мамі.

Неважливі, але термінові: *спробуйте їх делегувати.* Це ті речі, що тиснуть на вас, але насправді не збагачують життя й не наближають до цілей. Бажано, щоб ви змінили графік або делегували їх, тоді зможете витратити час на те, що безпосередньо пов'язане з вашими цілями.

Належно визначте межі власної діяльності й кажіть «ні» непотрібним зобов'язанням.

Неважливі й нетермінові: *скасуйте!* Немає сенсу витратити час або сили на них; просто ігноруйте такі справи або відмовтеся від них якнайшвидше й по змозі намагайтеся скорочувати їхню частоту в майбутньому. Йдеться, зокрема, про розваги в інтернеті, нецікаві телепередачі, ігри й бездумне спілкування в соціальних мережах.

Використовуючи цю техніку, ви все одно мусите іноді діяти швидко, брати на себе відповідальність або відкладати якусь справу на користь іншої. Однак згаданий метод дає змогу контролювати пріоритетність та організувати ці завдання, а отже, ви менше хвилюватиметеся. Пам'ятайте: що більше контролюєте ситуацію, то менше копирсаєтеся в собі або зациклюєтеся на аналізуванні думок. Це допоможе поглянути на завдання й буквально сказати йому: «Зараз викину тебе з голови, бо не сприяєш моїм довгостроковим цілям і не належиш до невідкладних. Спрямую увагу на щось інше».

Ви можете використовувати цю техніку в щоденному списку справ, щоб оцінити загальну організацію праці, або на коротшому часовому відтинку.

Виконуючи завдання, запитуйте себе:

- Мені справді належить оптимізувати це завдання чи можна просто відмовитися від нього?
- Чи така діяльність сприяє досягненню моїх цілей, відповідає моїм цінностям або моєму ідеальному уявленню про себе?
- Навіть якщо маю виконати цю роботу негайно, чи варто виконати її повністю? Яка частина тієї роботи справді важлива?

Визначення SMART-цілей[5](#)

Ви, мабуть, уже знайомі з концепцією, згідно з якою чудові цілі — це цілі конкретні й обмежені в часі, або так звані SMART-цілі. Якщо хтось вагається щодо свого шляху й цінностей, то, ймовірно, почуватиметься пригніченим і тривожним навіть за невеликого рівня стресу, тоді як людина, яка точно знає, чого хоче й чому, копатиме глибоко та долатиме величезні труднощі й невдачі.

Нам відомо, що визначення цілей може подолати хаос і метушню, внести ясність та зосередженість у наше життя.

Однак, знаючи цінності, ви не завжди вдало визначите цілі. Належить точно переконатися, що вони досяжні. SMART-цілі — це дороговказ від того, де перебуваєте зараз, до місця, у яке бажаєте потрапити:

S (specific) — конкретна. Уже за означенням вона скорочує кількість факторів, що відвертають увагу. Висловлюйтесь якомога чіткіше. Не просто кажіть, що має статися, а докладно опишіть, як збираєтесь діяти.

M (measurable) — вимірна. Вдалу ціль можна виміряти або обчислити. Результат не має бути невизначений або породжувати різні тлумачення. Варто відповісти на запитання: «Як я дізнаюся, що мети досягнуто?»

A (attainable) — досяжна. У такому разі ви вважаєте, що можете її реально досягти. Ціль має спонукати йти далі, але бути можливою й розумною.

R (relevant) — доречна. Чи ця мета відповідає вашим ширшим цінностям? Чи менша ціль сполучена з більшою та чи має вона сенс у контексті?

T (time-bound) — обмежена в часі. Визначте кінцевий термін для досягнення мети або встановіть часові рамки. Цілі, намічені на «колись», ніколи не реалізують.

От приклад відверто невдалої цілі: «Хочу стати здоровішим». А от та сама мета, висловлена відповідно до критеріїв SMART: «Хочу щодня з'їдати щонайменше п'ять порцій різних фруктів та овочів (наприклад, кожна порція по 80 г), бо прагну перейти на здоровіше харчування загалом, і хочу дотримуватися такого режиму до кінця цього місяця».

Ця мета конкретна (п'ять різних фруктів та овочів щодня), вимірна (80 г), досяжна (не дуже нереалістична), доречна (має сенс для ширшої мети — поліпшити харчування) і обмежена в часі (як у короткостроковій перспективі, бо щоденна, так і в довгостроковій, адже триває до кінця місяця).

Отже, SMART-цілі не змінюють складності ваших завдань. Однак вони допомагають сформулювати й визначити ваше бачення, а отже, діяти ефективніше. Такі цілі заохочують обдумувати ретельніше, що і як робите. Бо багато хто починає діяльність, маючи дуже туманне

уявлення про деталі, а потім розчаровується, коли плани швидко руйнуються.

За допомогою SMART-цілі ви фактично прокладаєте шлях із теперішнього в майбутнє, а будь-яка діяльність успішніша, якщо є чіткий і логічний план як її виконати.

Буквальне розписування цілей може здатися надто очевидним і навіть банальним, але спробуйте це зробити й будете здивовані, яким неясним було ваше бачення.

Трохи чіткіше визначте цілі й помітите, що вдумливіший підхід до власного задуму спонукає наполегливіше виконувати план.

Метод Канбан

Більшість цих методів ґрунтується на фундаментальному принципі: що більше інформації можете викинути з голови (тобто станете організованішими та ефективнішими), то менше будете турбуватися й перемудровувати. Канбан — це візуальна система керування робочими процесами, але багато її принципів можна використовувати, щоб підвищити продуктивність праці. Це техніка, що стосується фактичного потоку завдань і того, як його поліпшити.

Японський метод Канбан народився у виробничому контексті як спосіб максимізувати продуктивність виробничих процесів, наприклад на заводах. В особистому житті цей метод чудово годиться, щоб розглядати системи й розпочати процеси, і може поліпшувати їх. Зауважте, однак, що він не допоможе визначити цілі або запропонувати нові системи; цей метод радше дає змогу постійно оптимізувати наявні системи.

Варто зважати на чотири основні його принципи:

1. Починайте з того, над чим працюєте.
2. Робіть постійні поступові зміни на краще.
3. Поважайте наявні правила та обмеження (принаймні на першому етапі роботи).
4. Якогомога заохочуйте лідерство.

Для нас як для людей (а не, наприклад, заводу «Тойота») найцікавіший другий принцип постійного вдосконалення. Ідея полягає в тому, що можете досягти більшого, роблячи маленькі накопичувальні

кроки, а не величезні (страхотливі!) семимильні стрибки. У Канбані ви виконуєте шість основних дій, щоб сформувати наявний потік і поступово спрямовувати його до чогось кращого та досконалішого:

1. Візуалізуйте робочий процес. Чи йдеться про професійну діяльність, чи про якусь іншу «роботу» (написання роману, заняття спортом), вивішуйте все на дошці, щоб бачити процес наочно, крок за кроком. Застосовуйте різні кольори, символи або стовпчики, щоб сортувати етапи процесу. Пам'ятайте: що *більше* даних подасте в такий спосіб, то *менше* доведеться хвилюватися.

2. Уникайте початих робіт. Це правило чудове для «пожежників» чи «мучеників часу». Узагалі не розв'язуйте одразу багато завдань. Виберіть одне, зосередьтеся на ньому, завершіть роботу, а тоді вже беріться за наступне. Це зменшить спокусу завжди думати, а що там далі (тобто мудрувати!). Не залишайте незавершених завдань, щоб вони не провокували стресу й не пригнічували вас.

3. Керуйте потоком справ. Подивіться, як ваші увага, час та енергія перетікають від одного завдання до іншого. Чи ви витрачаєте багато часу, щоб перемкнутися або чекати? Чи часто переходите від одного завдання до іншого, а потім втрачаєте час, коли постійно доводиться поринати в цей потік і відпливати назад? Розберіться, де саме втрачаєте час, і налаштуйте процес. Це може бути так само просто, як помітити, що за одну поїздку машиною до снаги виконати дві справи, а не витрачати час і пальне на дві поїздки.

4. Подбайте про зворотний зв'язок. У діловому світі це називають «швидко й часто зазнавати невдачі», але насправді потрібно виділити час, щоб серйозно перевіряти, як ідуть справи, корегувати й повторювати їх. Подивіться на те, що робите, оцініть власні зусилля й перевірте, чи справді вони спрацьовують (ви можете це зробити, бо встановлюєте вимірні SMART-цілі). Завдяки стабільному зворотному зв'язку ви досягаєте постійного поліпшення.

5. «Удосконалюйтесь спільно, розвивайтесь експериментально». Цю концепцію трохи складніше застосувати до звичайного життя, але в некомерційному середовищі вона вчить застосовувати наукові методи до будь-якої роботи. Ми можемо висунути гіпотезу, перевірити її й поліпшити знання, вдаючись до постійних експериментів.

Усе це може здатися дещо абстрактним для звичайної людини, яка прагне побороти надмірне мудрування, але згадані концепції спрацьовують, хай де їх застосовують. Наприклад, ви повсякчас хвилюєтеся через приготування їжі й купівлю продуктів, тож постійні запитання щодо того, що приготувати на вечерю, провокують у вас стрес. Тоді сідайте за стіл та докладно опишіть купівлю продуктів, починаючи з походу в крамницю й закінчуючи плануванням, які страви приготувати (включно з екстремим замовленням їжі, коли холодильник порожній).

Подивившись на ці записи, визначте, де схема не спрацьовує; ви побачите, що викидаєте надто багато їжі, тож наприкінці тижня її бракує, і саме це провокує стрес.

Ви вирішите керувати цим потоком, запровадивши нову систему, згідно з якою розподілите їжу за термінами придатності. Спробуйте робити так протягом тижня й перевірте, чи ліпше керуєте цим процесом і чи ваш стрес зменшився. Знаючи, що на меті поступовий прогрес, ви зробите деякі зміни й спробуєте ще раз.

Правда, спочатку може здатися, що більше уваги приділяєте цій проблемі, але ваші думки — то не пустопорожнє мудрування, від якого стан лише погіршується; натомість ви надаєте собі можливість робити зміни, впроваджувати їх у буденне життя й знаходити те, що справді спрацьовує. Головне — ви будете навколо себе життя, щоб знімати стрес, а не збільшувати його!

Нарешті, розгляньмо ефективний спосіб витратити час, відведений на кожне завдання, обміркувавши, як воно може вписатися в ширший процес.

Блокування часу

Більшість із нас щодня приділяє чимало часу лише одному — роботі. Проте так легко марнувати час на зустрічі, листування й «напружену роботу», що це відвертає увагу від справді важливого й заохочує копирсатися в собі. Блокування часу чудово годиться для пожежників, прокрастинаторів і мучеників часу, які хочуть узяти під контроль робочий графік, намагаючись зменшити стрес. Це допоможе

позбутися метушні й уникнути днів, коли почуваєтеся розбитими, розгубленими чи непослідовними.

За допомогою методу блокування часу ви відводите певні блоки (проміжки) часу в розкладі на одне завдання (лише на це завдання!), а не хапаєтеся за багато завдань одразу чи швиденько перемикаєтеся з одного на друге. Плануючи заздалегідь, ви не витрачаєте часу й зусиль, вирішуючи, що варто робити, і маєте певність, що починаєте з пріоритетних завдань. Вам вдається захочувати «роботу на глибині» й повністю зосереджуватися на тому, що робите, а не розпорошувати увагу на багато речей одразу. Це не лише ефективно (тобто ви більше встигаєте зробити за певний проміжок часу), але й провокує менший стрес, тож можете більше отримати від такої праці, докладаючи менше розумових чи емоційних зусиль.

Робота на глибині — це всі ті справи, які ви класифікували як «термінові й важливі» та «важливі, але не термінові», тоді як робота на поверхні — це решта справ, які можете делегувати або повністю їх позбутися. Чудовий день той, коли ви максимум часу витратили на завдання, які насправді збагачують ваше життя й допомагають досягти цілей, мінімізуючи якомога більше роботи на поверхні, яку доводиться виконувати, і стрес, який вона може породити. Блокування часу може приборкати ваш порив до перфекціонізму і сформуванню реалістичніше уявлення про те, скільки часу насправді можуть зайняти справи.

- Почніть із питання про те, чого хочете досягти за цей день або за тиждень, і на яких пріоритетах прагнете сфокусуватися. Це визначатиме ваш підхід.

- Потім подумайте, який вранішній і вечірній режим хочете встановити, тобто з чого зазвичай починатимете й чим закінчуватимете день. Наприклад, ви можете починати день із вранішньої зарядки та медитації і закінчувати його спокійним читанням або чудово проведеним часом із родиною. Безумовно, усе це залежить від ваших пріоритетів і цінностей (не кажучи вже про персональні звички щодо циклів сон/неспанья та інші звички).

- Потім присвятіть перший блок часу пріоритетним завданням, запланувавши виконувати їх саме тоді, коли ви зазвичай найбільш

бадьорі та енергійні. Намагайтеся не перериватися, виконуючи ці завдання.

- Після того знайдіть місце для менш важливої «роботи на поверхні» й виконуйте її тоді, коли ви вже менш продуктивні.

- Безумовно, вам щодня знадобиться час, щоб виконувати непередбачувані завдання, наприклад відповідати на електронні листи, або інші речі, що виникають якоїсь миті. Виділіть час, щоб їх розв'язати, але так, щоб вони не накопичувалися й не провокували стресу. Тоді зможете спокійно забути про завдання, що потребують відповіді, поза визначеним для них часом.

- Подивіться на свій розклад і спробуйте дотримуватися його протягом кількох днів. Це не Євангеліє: зрозумійте, що спрацьовує, і змініть те, що не працює.

Багато людей свідомо планують час для відпочинку й розваг, а також переконуються, що між двома завданнями є невеличка пауза.

Ви теж можете присвятити один день на тиждень, щоб надолужувати згаяне або зменшувати потік завдання й не відчувати, що робите все або нічого.

Пам'ятайте: ваш розклад має допомагати тримати все під контролем, а не контролювати вас. Якщо щось не спрацьовує, змініть це. Спробуйте інший розклад, використовуючи різні застосунки, календарі й нагадування.

Формуйте довші або коротші блоки й навіть визначте для кожного дня проміжок часу, коли зупиняєтеся та оцінюєте те, як працювали й чому саме так. Із плином часу ваш розклад може стати одним із найпотужніших інструментів, покликаних зменшити стрес, не кажучи вже про те, що він перетворить вашу працю на незрівнянно продуктивнішу.

Висновки

- Погане розпорядження часом належить до найважливіших джерел тривожності. Ми схильні віддавати пріоритет тим речам, які пригнічують, і відмовляємося приділяти достатньо часу тому, що справді подобається. Ми нечасто беремо тайм-аут для повноцінного відпочинку й релаксації, тож маємо робити це свідомо, щоб знизити рівні тривожності. Ось деякі поради, до яких варто дослухатися: регулярно складайте список справ, класифікуйте завдання відповідно до їхньої пріоритетності й розбивайте великі цілі на менші частини.

- Є й інші стратегії, які допомагають краще розпоряджатися часом. Одна з них має назву Алленова техніка оброблення вхідних даних. Згідно з нею, вхідним сигналом може бути будь-який зовнішній стимул. Потрібно лише проаналізувати й записати, як ми реагуємо на навіть незначні стимули, зокрема телефонні дзвінки, електронні листи тощо. Потім варто спланувати найкращий спосіб реагування, зважаючи на можливі варіанти відповіді, щоб віддати перевагу певним стимулам.

- Ще одна корисна техніка — використання SMART-цілей. Це англійська аббревіатура на позначення конкретних, вимірних, досяжних, доречних та обмежених у часі цілей. Занотуйте власні цілі дуже конкретно, щоб точно знати, що робити. Потім визначте критерії, які допоможуть переконатися, що ви справді досягли цієї мети. Переконайтеся, що мета досяжна; вона не може бути чимось незвичним. Оцініть, чи доречна така мета у вашій системі цінностей і як результат може вплинути на ваше життя. Нарешті, визначте часові обмеження, щоб досягти мети за прийнятний часовий відтинок.

3 Прокрастинація — психологічний термін, який означає зволікання, схильність людини відкладати неприємні завдання на пізніший час

4 Дистрактор (термін автора) — неуважна, незосереджена людина.

5 SMART – мнемонічна аббревіатура, складена з критеріїв визначення завдань. Утворена вона з англійських слів *specific, measurable, attainable, relevant, time-related* — конкретний, вимірний, досяжний, доречний, обмежений у часі.

Розділ 4. Як миттєво відчути дзен

Якщо докладете зусиль, щоб структурувати й організувати час відповідно до своїх цінностей і цілей, то, звісно, побачите, що рівні стресу стають більш керованими, а копирсання в собі трохи зменшується. У тому просторі, у якому ваш розум зазвичай губився в надмірно тривожних роздумах, стане трохи легше дихати та обмірковувати дії, які ви бажали б здійснити відповідно до того, що насправді важливе.

Однак усе в житті не передбачиш, та й годі проминути той факт, що несподіванки можуть трапитися й справді трапляються. Іноді ви потрапляєте в лещата тривожного копирсання в собі попри бездоганно укладені плани.

У цьому розділі ми розглянемо швидкі практичні способи зменшити тривожність тоді, коли вона вже загрожує взяти гору. Обговорювані техніки можна використовувати як щоденну профілактику і як швидкодійні ліки якоїсь конкретної миті. Зрозуміло одне: релаксацію треба постійно практикувати, як і будь-яку іншу добру звичку. Ми не можемо розраховувати на те, що вона просто виникне без нашого відома.

Немає причини резервувати цю техніку лише для ситуацій, які вже пішли криво й косо, — краще застосовувати її в будь-який час.

Розслабляючись, ви знижуєте серцебиття й тиск, заспокоюєте дихання, покращуєте травлення та рівень цукру в крові, зменшуєте кількість гормонів стресу в організмі, утому та біль у м'язах, підвищуєте уважність, поліпшуєте сон і впевненість у собі. Як наслідок, ви відчуваєте менший стрес і менше зосереджуєтесь на якійсь одній думці. Разом з іншими техніками, викладеними в цій книжці, релаксація стає потужним інструментом, що допомагає послабити життєві стреси.

Ми розглянемо три основні техніки: **автогенну релаксацію, прогресивну релаксацію м'язів та візуалізацію**. Ці три методи, як і техніка 5-4-3-2-1, спрацьовують тому, що заохочують розум заспокоїтися й зосередитися на тілі, а не на борві думок у голові.

Згадані техніки можна практикувати більш серйозно із професіоналом або щодня виділяти час і займатися вдома. Якщо добре їх засвоїте, матимете набір технік, що за нагоди допоможуть контролювати стрес.

Автогенне тренування

Утворений від латинських слів *auto* — «сам» і *genetos* — «народжений» або «походить», термін «автогенна релаксація» означає релаксацію, яка відбувається у вашому організмі. Поєднуючи візуальні образи, дихання й відчуття тіла, ви працюєте над тим, щоб заспокоїтися. У певному розумінні всі техніки, подані в цій книжці, автогенні, адже ґрунтуються на здатності переводити себе зі стресового стану у відносно спокійний і працюють із вродженими антистресовими механізмами організму.

Цей підхід запропонував у 1920-х роках Йоганнес Шульц, який також цікавився гіпнозом та іншими формами глибокої релаксації. Автогенне тренування було спрямоване на те, щоб людина систематично й за власним бажанням заспокоювала тіло та розум — чудовий засіб для тих, хто потерпає від тривожності.

Сьогодні в усьому світі функціонують центри автогенного тренування (переважно у Великій Британії, Японії та Німеччині), що ґрунтуються на Шульцових дослідженнях. Ви можете також пройти цей курс під проводом сертифікованого психотерапевта.

Однак не обов'язково вдаватися до цього всього, щоб самотійно зрозуміти основні його принципи. Ідеться про свідоме заспокоєння центральної нервової системи, бо саме там, як уже заглибитися в біологію, зароджуються тривожність і копирсання в собі. Замість того щоб хвилюватися й відчувати безпомічність перед нападом стресових думок і почуттів, ви вчитеся контролювати та спрямовувати їх, регулюючи свій емоційний стан і фізіологічне збудження.

Шість основних технік охоплюють увесь ваш організм і ваш розум, а основні заняття тривають приблизно двадцять хвилин. Тренування може починатися з того, що людина набуває зручної пози, і тренер за допомогою словесних підказок скеровує її увагу на усвідомлення тілесних відчуттів. Наприклад, він може повторювати 5–6 разів: «Я абсолютно спокійний (спокійна)», а потім: «Моя права рука стає важкою», «Я абсолютно спокійний (спокійна)», «Моя ліва рука стає важкою» і так далі, просуваючись по тілу та знову повторюючи ці ключові слова.

Наприкінці сеансу процес змінюється на протилежний: можна використовувати фрази «Моя рука стала міцною» і «Я в бадьорому стані», щоб вийти з релаксації.

У шести техниках або «уроках» використовують ключові сигнали, що сприяють усвідомленню такого:

- вага;
- тепло;
- усвідомлення серцебиття;
- усвідомлення дихання;
- усвідомлення відчуттів у черевній порожнині;
- фокусування на прохолоді лоба.

Наприкінці кожного заняття людина не лише навчиться розслаблятися, а й зрозуміє, як краще контролювати усвідомлення різних подразників. Практикуючи ці техніки, ви привчаєтеся до більшого самоусвідомлення й ліпше контролюєте внутрішній світ. До речі, метааналіз, опублікований у журналі *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, довів ефективність згаданої техніки в лікуванні низки захворювань: від гіпертонії і до депресії, астми, мігрені, тривожності, фобій, болю, безсоння та інших.

Немає причин, чому регулярне практикування цих технік не допомогло б упоратися зі звичайним стресом і напруженням буденного життя, підвищити самооцінку.

Ось коротка настанова, як самостійно проводити заняття:

1. Влаштуйтеся зручно, сидячи або лежачи, зробіть кілька глибоких вдихів і повільно повторіть шість разів: «Я абсолютно спокійний (спокійна)». Якщо, наприклад, виконуєте другий «урок», можете зосередитися на теплі. Спрямуйте усвідомлення на відчуття тепла у вашому тілі.

2. Потім повторюйте шість разів «Моя ліва рука тепла», після чого повторіть шість разів «Я абсолютно спокійний (спокійна)». Кажіть усе повільно й справді занурюйтеся в ці відчуття, уповільнюючи дихання і фокусуючись лише на власному тілі.

3. Повторіть те саме з другою рукою, з обома ногами, грудьми й животом, чергуючи це з «Я абсолютно спокійний (спокійна)».

4. Змініть процес, кажучи: «Руки, міцнішайте», «Я вже активний (активна)» тощо, і, зрештою, закінчуючи тренування, промовте: «Очі, розплющуйтеся». Це має забрати у вас від п'ятнадцяти до двадцяти хвилин.

Щоразу, виконуючи ці вправи, зосереджуйтеся на іншому відчутті, тобто спочатку вага, потім тепло, потім серцебиття — і так усі шість. Коли це зробите, можете поєднати їх в одному сеансі, наприклад:

«Мої руки важкі».

«Мої ноги теплі».

«Моє серцебиття спокійне й регулярне».

«Моє дихання спокійне й регулярне».

«Мій живіт розслаблений».

«Мій лоб приємно прохолодний».

Усі ці вправи належить виконувати повільно, по-справжньому занурюючись у відчуття. Не поспішайте й налаштуйтеся на те, щоб викликати в себе бажане відчуття спокою. Відчуйте, якою мірою ваш організм заспокоюється, коли кажете: «Я спокійний (спокійна)». Фантастика! Тут важливо підкреслити, що знадобиться деякий час, щоб повністю зрозуміти всі переваги автогенного тренування. Воно потребує повної самовідданості та старанності. Натомість якщо впраєтеся з цією тяжкою працею, то отримаєте безмежні переваги,

опанувавши мистецтво контролювати рівні стресу через просте тренування, до якого можна вдатися будь-де й будь-коли. Ви зможете до певної міри контролювати внутрішні біологічні процеси, що зазвичай не залежать від нашої волі, як-от серцебиття, температуру тіла, кров'яний тиск тощо.

Приділіть цим вправам кілька хвилин щодня, а якщо можете, то по кілька разів на день, і намагайтеся виконувати їх регулярно. Урешті-решт ви побачите, як ефективно це допомагає не копирсатися в собі.

Якщо згадана техніка сподобається, вам, може, захочеться дізнатися, чи є у вашому регіоні професіонали або курси, що допоможуть розібратися в деталях автогенного тренування. Ви можете також знайти онлайн-програми або аудіозаписи, які нададуть підказки щодо різних етапів процесу, полегшивши тренування для початківця. Безумовно, можна самостійно створити простий аудіозапис — запишіть інструкції/підказки з достатніми паузами між ними і вмикайте їх під час кожного сеансу.

Варто зауважити, що самостійне застосування цих технік без допомоги кваліфікованого спеціаліста пов'язане з певним ризиком. В окремих випадках деякі особи під час тренування відчують тривожність або депресію. Однак люди, що не мають помітних проблем із психічним здоров'ям, можуть спокійно застосувати кілька простих прийомів, нав'язаних автогенною технікою. Крім того, автогенне тренування не рекомендоване людям, які мають діабет або серцево-судинні захворювання. Деякі особи можуть також відчути раптове підвищення чи пониження кров'яного тиску внаслідок автогенного тренування. Якщо маєте якусь із цих проблем зі здоров'ям, настійно рекомендуємо проконсультуватися з лікарем і переконатися, що автогенне тренування безпечне для вас.

Керовані психічні образи й візуалізація

Навіть не думаючи про це, ви могли трохи фантазувати під час автогенної релаксації, мабуть, уявляючи, ніби відчуте тепло схоже на туманне червоне світіння навколо вашого тіла, а вагу можна пояснити тим, що ваші ноги зроблені з олива й занурені у м'яку пухнасту хмару. Такі картинки допомагають поєднати ментальний і фізичний світи, наближаючи свідомість, думки й відчуття до поточної миті. Це те саме, що взяти ментальну машину, яка зазвичай перевантажена думками й провокує в нас стрес, і замість того спрямувати її в напрямку, який нас заспокоює й урівноважує. Ваш мозок може мчати зі швидкістю тисячі миль на годину й уявляти сцени, що спричиняють тривогу, не маючи нічого спільного з реальним життям... Однак ваше фізичне тіло повільніше, а органи чуття майже завжди дадуть точне уявлення про оточення, якщо налаштуєтеся на них із достатньою чутливістю. Завдяки візуалізації ми можемо змінити швидкість, сповільнитися й узяти під контроль мозок, що кудись біжить.

Однак ідеться не лише про візуальне уявлення: що більше органів чуття залучено, то краще. Використовуйте зір, слух, дотик, смак і нюх, щоб уявити заспокійливе «місце», яке породжує позитивні емоції. До речі, коли починаємо копирсатися в собі, то робимо прямо протилежне — малюємо гнітючий гіпотетичний світ і розміщуємо себе в ньому!

Цю техніку можна застосовувати самостійно, з професіоналом або із записом голосових підказок (це часто називають «керованими психічними образами»). Її можна поєднувати з масажем, прогресивною релаксацією м'язів (незабаром про це ще поговоримо), автогенними тренуваннями, ба навіть йогою. Ідея вже відома: якщо вміємо викликати в уяві сцену релаксації, то можемо контролювати власну відповідь на стрес, побажавши відчутти розслабленість, а не дозволяти стресові й копирсанню в собі виводити нас із рівноваги. Це сягає трохи далі, ніж просте відвертання уваги, бо те, що робите, переорієнтовує вашу свідомість на відчуття релаксації і віддаляє від стресу.

Ваші тіло та розум працюють злагоджено. Якщо заплющите очі й уявите в яскравих деталях соковитий кислий лимон, у вас обов'язково потече слина, хоча цей лимон вигаданий. Згідно з такою логікою, ми використовуємо розум, щоб поводитися так, ніби перебуваємо

в спокійному місці й відчуваємо розслаблення... і організм слухається, бо не може розрізнити справжній сценарій та *ідею* сценарію. Якщо постійно практикуєте візуалізацію, то вчитеся отримувати в розпорядження сигнал, який можна швидко використати, щоб досягти такого способу мислення, що повертатиме вас у «щасливе місце», щойно побажаєте.

Це вже само собою відкриття: ми не залежимо від забаганок організму чи випадкових вагань розуму, а можемо *нарочито та свідомо формувати власний спосіб мислення* — і що більше практикуємося, то вправніше це робимо. Під час медитації ми культивуємо усвідомлення й занурюємося в поточну мить; за допомогою керованих психічних образів і візуалізації робимо те саме, а коли позбуваємося стресових думок, то спрямовуємо свідомість на визначену мету. Медитація і візуалізація можуть чудово працювати разом.

Найкраще у візуалізації те, що ви вже маєте все необхідне, щоб почати її. Ви можете практикувати її будь-де, стільки часу, скільки заманеться, і так часто, як побажаєте. Візуалізація обмежена лише вашою уявою. Однак спочатку вона потребує деякого терпіння й відданості, тож, поки засвоюватимете цю техніку, необхідно буде виділити такий час і таке місце, де ніщо не заважатиме вам і не відвертатиме вашої уваги.

Ось основні прийоми цієї техніки:

- Влаштуйтеся зручно та заспокойте дихання; зосередьтеся й заплющте очі.

- Якомога докладніше, не поспішаючи, уявіть собі будь-яке місце, яке могло б викликати почуття щастя, спокою або бадьорості. Можна вибрати прохолодний містичний ліс, пляж, затишну ковдру біля каміна в бібліотеці, навіть прекрасний кришталевий палац на далекій пурпуровій планеті (це все ваша уява, тож вибираєте, що хочете!).

- Уявляючи деталі цього місця — запахи, кольори, звуки, навіть те, як там почуваетесь і яке воно на смак, — вирішіть, що саме хотіли б відчути. Може, спокій і блаженство, а може, радість і задоволення. Уявіть себе в цьому місці, побачте, як усміхаєтеся або просто спокійно десь сидите.

- Ви можете вигадати якусь невеличку історію — може, ви купаєтеся в піявому фонтані, який змиває увесь стрес, або розмовляєте

з приязним ангелом, або уявляєте, як збираєте оберемки прекрасних квітів. Не поспішайте, проведіть у цьому місці п'ять або десять хвилин.

- Щойно відчуєте, що готові, потихеньку вийдіть із цього образу, розплющте очі й трохи потягніться. Можна додати до картини фінальний елемент. Наприклад, уявити, як згортаєте сцену, наче якийсь малюнок, і вкладаєте її в кишеню, щоб вийняти пізніше. Скажіть собі, що завжди зможете туди повернутися, як забажаєте.

Як і у випадку автогенної техніки, ви повинні зосередитися на власному емоційному стані; спробуйте сказати щось на кшталт такого: «Я відчуваю спокій і задоволення», чи промовте улюблену мантру, чи поєднайте керовані психічні образи із зосередженням на відчуттях тепла та ваги. Наприклад, можете зосередити увагу на кінцівках, тоді як уява малюватиме всі стреси й турботи у вигляді маленьких бульбашок, що відпливають від вашого тіла. Або поєднайте відчуття прохолоди на лобі з перебуванням у джерельному струмку, де бризкаєте водою на тіло й фокусуєтесь на тому, як це приємно та заспокійливо.

Керовані психічні образи не лише дають змогу знизити рівні тривожності, а й, як відомо, допомагають сягнути мудрості, збереженої на підсвідомому рівні. Ця техніка така проста, однак ефективна, що її дедалі частіше використовують як додаткову форму психологічного лікування поряд з усталеними практиками. Навіть особи, що потерпають від таких серйозних проблем, як посттравматичний стрес, жорстоке поводження, депресія тощо, визнали, що ця техніка допомагає зменшити стрес і зробити його більш керованим.

Якщо ви схильні до копирсання в собі, надмірного самоаналізу й тривожності, нагадайте собі, що згадана техніка — то радше гра, ніж праця. Забудьте про те, якою має бути ваша візуалізація, просто зручно розпростайте ментальні ноги й дозвольте уяві побавитися, створюючи саме такий світ, який вам подобається.

Як ми вже казали, щоб цього навчитися, потрібен певний час. Переважно через те, що вигадувані історії мають бути досить докладні, щоб спровокувати відчуття релаксації. Ви можете виявити, що, хоч вважаєте себе за мудрагеля, ваші думки в цьому плані на диво пласкі й порожні, їм бракує яскравих кольорів і глибини.

Якщо спіймаєте себе на тому, що ваші думки розмиті та неконкретні, спробуйте прив'язати їх до почуттів. Не думайте про «спокій»,

а спробуйте справді *уявити* його, подумки звертаючись до власних органів чуття. Якого кольору спокій? Яка його текстура під вашими пальцями? Як він виглядає, пахне та звучить? Які дії, символи й історії асоціюються у вас із ним?

Спочатку таке заняття може здатися трохи недоречним і заплутаним, тож буде складно зануритися в ментальні образи. Щоб полегшити це, деякі люди уявляють поруч із собою «мудрого провідника», який сам виконує роботу і веде їх у місце відпочинку. Хай як це робите, керовані психічні образи дуже схожі на автогіпноз, бо допомагають досягти глибшого стану релаксації, після якого відчуєте, що ваш психічний стан набагато позитивніший, ніж тоді, коли це починали.

Прогресивна релаксація м'язів

Урешті-решт, додамо ще одну потужну техніку — свідомий контроль і відчуття м'язів. Під час стресу виникає реакція «бийся або тікай», коли мозок попереджає організм про викид каскаду нейромедіаторів і гормонів, які готують організм до боротьби або до втечі. Серед наслідків дії цих гормонів є схильність напружувати м'язи: ось чому ті, хто потерпає від хронічного стресу, можуть відчувати біль у всьому тілі, напруження м'язів, головний біль, спричинений підвищенням тиску.

Ті, хто потерпає від соціального тривожного розладу, особливо схильні напружувати м'язи під час стресу, хоч можуть цього навіть не усвідомлювати. Пам'ятайте, що тіло та мозок становлять одне ціле. Коли надто мудруєте, у мозку виникає електрохімічна активність, яка потім перетворюється на біологічну реальність через посланців тіла — гормони. Останні змушують м'язи напружуватися, твердішати й скорочуватися. Може, ви помітили, що перемудруєте, але як це позначається на ваших тканинах і внутрішніх органах? Або на шлунково-кишковому тракті? Коли відчуваємо стрес, на нього реагує весь організм: стрес — це не лише те, що діється в голові. Мудрагелі можуть бути дещо відокремлені від свого тіла, наприклад ніколи не здогадуватися, що хронічний біль у плечі або скреготання зубами й тривожність становлять ту саму проблему. Мозок напружується, а за

ним і м'язи тіла. Ми можемо полегшити обидва види напруги за допомогою прогресивної релаксації м'язів.

Крім зняття напруженості м'язів, прогресивна релаксація м'язів має ще й інші переваги, зокрема поліпшує стан травної системи (є тісний зв'язок між ментальним напруженням і спазмом м'язів травного тракту), а також знижує кров'яний тиск. Прогресивна релаксація м'язів допомагає контролювати м'язи, дає змогу довільно їх послаблювати та розслабляти, одночасно поліпшуючи усвідомлення цих відчуттів і контроль над ними. Лікарі вже давно помітили, що м'яз, якщо його напружити, а потім розслабити, зменшує напруженість і стає більш розслабленим, ніж до того. Це здається нелогічним, але можна досягти глибшого стану релаксації м'язів, якщо спочатку їх напружити, а не намагатися розслабити напружений м'яз.

У 1930-х роках Едмунд Джейкобсон припустив, що, коли людина фізично розслаблена, вона обов'язково буде й *ментально* розкута. Він запропонував техніку релаксації м'язів, яку можна практикувати щодня протягом 15–20 хвилин. Цю техніку легко додати до звичної медитації, або виконувати наприкінці чи на початку фізичних вправ, або щовечора, щоб заспокоїтися перед тим, як лягати спати, може, разом із візуалізацією, записами в щоденнику, приємним читанням, ба навіть молитвою чи музикою.

Це проста техніка:

- Влаштувавшись зручно і, бажано, заплющивши очі, переведіть увагу з однієї частини тіла на іншу, спочатку напруживши м'яз якомога сильніше, а потім повністю знімаючи напругу, перш ніж перейти до іншої частини тіла.

- Починайте з найдальших частин тіла, наприклад пальців на руках і ногах, а тоді пересувайтеся по тілу, закінчуючи животом і грудьми, наприкінці напружуйте маленькі м'язи обличчя та шкіру на голові. Можна також почати з голови й спускатися донизу, якщо так зручніше.

- Вдихніть і стисніть м'яз якомога сильніше, рахуючи до п'яти або десяти; відпускаючи м'яз повністю й зненацька, видихніть усе повітря. Зважайте на найменшу різницю у відчуттях (допоможе невеличка керована ментальна картинка — уявіть, що витискаєте напругу з ваших м'язів, наче з губки).

- Наостанок кілька разів глибоко вдихніть і потягніться, а тоді зважте на свої відчуття. Ця техніка не лише допоможе розслабитися фізично, але й полегшить усвідомлення свого тіла, навчивши звертати увагу на те, де саме в організмі накопичується стрес. Із плином часу ви, мабуть, помітите, що інтуїтивне сприйняття здоров'я загалом поліпшилося, бо ви навчилися краще «читати» власне тіло.

Різні частини тіла належить напружувати в різні способи. Якщо такі ділянки, як біцепси, передпліччя, кисті та стегна, можна стискати, то плечима варто знизувати, здіймаючи їх аж до вух. Лоба потрібно зморщувати, глибоко насупившись, а очі слід щільно заплющувати. Щоб напружити щелепи та м'язи обличчя, слід якнайширше усміхнутися. Живіт стане напруженим, якщо стиснете його в тугий вузол, а от спину доведеться різко вигнути дугою. Здається, це важко запам'ятати, але коли попрактикуєтеся кілька разів, то інтуїтивно змушуватимете м'язи стискатися саме так.

Регулярна практика прогресивної релаксації м'язів має багато переваг, крім зменшення рівня тривожності. Вона може поліпшити якість сну, полегшити біль у шиї та попереку, зменшити частоту мігреней, а також запобігти іншим проблемам зі здоров'ям. Автогенне тренування, візуалізація і релаксація м'язів — усі вони в певний спосіб становлять варіації тієї самої теми: ви хочете навчитися контролювати ділянки, пов'язані зі свідомістю, і скеровувати її на своє тіло, поточну мить та інформацію від п'яти органів чуття, віддаляючись від стресової румінації та копирсання в собі. Ментальну та емоційну майстерність ви набуваєте поступово, коли вчитеся *контролювати не тільки думки, але й емоції та тіло*.

Відкладене занепокоєння

Остання (і напрочуд проста) техніка, що дає змогу загальмувати спіраль тривожності й занепокоєння, має назву «відкладене занепокоєння». Насправді вам навіть не потрібно страждати від тривожності, щоб отримати користь від її практикування — це чудова техніка комплексного контролювання стресу. Вона трохи нагадує розроблення бюджету стресу.

Тривожні й неспокійні думки якісь липкі. Вони мають нав'язливий характер. Щойно у вашій голові виринає загрозлива або негативна думка, як її стає складно перемкнути або проігнорувати. Ви швидко забуваєте про все інше, адже мозок думає: «Ось на що належить *насправді* звернути увагу!», а тому увага й зосередження відходять від поточної миті.

Отже, занепокоєння контролює вас замість того, щоб ви контролювали його. Стрессова думка виринає, б'є батоном — і ви одразу її слухаєтеся. Ми припускаємося помилки, вважаючи, що, коли виникає негативна думка, немає іншого вибору, ніж зосередитися на ній. Пам'ятаєте упередженість мозку проти негативу й наше програмне забезпечення, яке буквально еволюціонувало, щоб посилювати погані новини? Це підказує нам, що загрозливі та страхітливі думки завжди у пріоритеті.

Якщо непокоїтеся через таку думку: «А якщо цьому тигрові навпроти заманеться мене з'їсти?», то їй, безумовно, належить віддати пріоритет. Але зазвичай вас непокоїть щось на кшталт «Цікаво, чи Дженні вважає мою презентацію кепською?» або «А раптом злодії, що цікавляться особистими документами, порпалися в моєму смітті й знайшли випадково викинутий щоденник; тепер ФБР знає всі мої жахливі секрети?». Інакше кажучи, ми надаємо пріоритет таким думкам, хоч, чесно кажучи, не мали б цього робити.

Відкладаючи занепокоєння, ви не повинні повністю викоринити його (так, ми всі хвилюємося, навіть люди, не схильні до тривожності). Це просто означає, що ви збираєтеся поставити занепокоєння на належне місце. Замість швидко перемкнути увагу щоразу, коли в голові виринає тривожна думка, потрібно почекати. *Ви* самі визначаєте, на що належить зважати. Ви не дозволяєте будь-чому відвертати вашу увагу або зменшити вашу зосередженість.

Відкладати занепокоєння саме те й означає: прийняти свідоме рішення *відкласти* занепокоєння на інший час. Це не значить, що ви спокійні. Ідеться радше про те, щоб узяти під контроль увагу й керувати занепокоєнням, заздалегідь вирішуючи, як сильно хочете, щоб воно вплинуло на ваше життя. Іноді занепокоєння здається дуже терміновим і надто важливим. Може здатися, ніби й помислити не можна про те,

щоб не сприйняти ці відчуття й думки всіма фібрами свого єства. А втім, насправді є вибір.

Відкласти занепокоєння можна по-різному, але ці способи можна звести до того, щоб свідомо встановити його межі. Наприклад, намалювати навколо невелику огорожу.

Один із методів — обмежити період вашого занепокоєння. Наприклад, увечері ви лягаєте в ліжку, збираєтеся заснути, аж тут мозок раптово перемикається в режим занепокоєння й тягне за собою тисячі речей, щодо яких хоче похвилюватися. Ви кажете собі: «Чудово, маю хвилюватися щодо цього, і так воно й буде. Але не зараз. Виділю спеціальний час і хвилюватимуся про це пізніше. Скажімо, завтра о десятій ранку. А доти не витрачу ані секунди на думки про це».

А потім так і зробіть. Якщо ваш розум знову заблукає в таких важливих, смертельно небезпечних думках, просто впевнено скажіть собі, що згодні подумати про це, але не зараз. Вірогідно, що клопоти не такі нагальні й почекають. Адже вранці ви зможете зайнятися ними на свіжу голову, якщо в цьому ще буде потреба. Скажіть собі, що вже зробили все необхідне, що занепокоєння вже викреслене зі списку й немає нічого такого визначного, що потрібно робити прямо зараз. Просто засинайте.

Як альтернативу можна встановити межі тривалості занепокоєння. Отже, ви сідаєте в ліжку й кажете собі: «Ну як, хочеш похвилюватися? Добре, нумо хвилюватися. Однак робитимемо це протягом *n*'яти хвилин, а потім спатимемо». Увімкніть таймер, похвилюйтеся досхочу, а тоді зупиніться.

Застосовуючи ці техніки, ви можете зауважити кілька речей.

По-перше, якщо відкладаєте занепокоєння, може трапитися так, що пізніше воно вас уже не турбуватиме. По-друге, навіть якщо все-таки дозволяєте собі якийсь час похвилюватися, то часто помічаєте, що рівень тривожності лишився точно таким, як і до хвилювання. Це означає, що час, відведений на хвилювання, абсолютно не допомагає. У будь-якому разі ви обмежуєте вплив, який справляє на вас занепокоєння, і керуєте ним, а це вчить, що ви маєте вибір, а не віддаєте себе на поталу розпорошених, нав'язливих думок.

Щоб застосувати цю техніку, потрібні підготовка і практика. Щодня виділіть час, коли навмисне почнете хвилюватися. Виберіть такий

відтинок, коли ніщо не заважатиме і коли, імовірно, матимете чудовий настрій. Трохи поекспериментуйте, не бійтеся випробовувати кілька різних способів, поки не відчуєте, що дієте правильно.

Однак я вже чую, що спадає вам на думку. Мабуть, ви запитуєте себе: «Ну так, ніби добре, а що, як цього разу мені *справді* потрібно про щось потурбуватися? А що, як цього разу все серйозно?»

Ну що ж, зіграймо в адвоката диявола й уявімо, що іноді наші занепокоєння, страхи та роздуми справді дуже важливі й потребують негайного розгляду. Нам потрібен метод, який дає змогу відрізнити такі ситуації від простого мудрування. Ми можемо поставити собі запитання: **чи це занепокоєння 1) справді становить проблему, з якою 2) я можу впоратися просто зараз?**

Будьте чесні з собою. Проблема має бути об'єктивно критична й розв'язна просто цієї миті. Наприклад, це невідкладна робоча проблема, що вас точить зсередини. Це справжня проблема, але, припустімо, уже глупа ніч і ви не зможете до ранку зв'язатися з потрібною людиною. Отже, проблема справді існує, але зараз нічого не можна вдіяти. Уявімо, що у вашої дитини піднялася температура, але загалом маля почувається добре. Ви можете поспішити у відділення невідкладної допомоги, щоб дитину оглянули. Цю проблему можна розв'язати негайно, але це теж не справжня проблема. Нарешті, уявімо, ніби непокоїтеся через те, що недавній клієнт збирається написати про вас поганий відгук. Насправді це теж не дуже серйозна проблема (жоден бізнес не зазнавав краху через один поганий відгук), *та й* ви нічого не можете із цим вдіяти просто зараз.

А що, як це насправді серйозна проблема і ви можете діяти просто зараз? Тоді дійте.

Дійте, а не хвилюйтеся. Занепокоєння й копирсання в собі нікчемні, особливо коли треба активно діяти. У цьому разі варто ще менше хвилюватися, адже лише спокійний, ясний розум допоможе якнайшвидше знайти розв'язок. Однак якщо тривожна думка не серйозна й ви не можете зробити щось дієве цієї миті, то просто відкладіть її. Зателефонуйте вранці, розберіться пізніше або просто забудьте про неї на якийсь час.

Якщо вже вирішили, що щось не варте хвилювання, будьте безжальні. Уявіть, що ваш розум — собака на повідці, і постійно тягніть

його назад, у поточну мить.

Найлегше це зробити, якщо залучити всі п'ять органів чуття, закріпивши себе в реальному сучасному часі. Подивіться на своє довкілля й спробуйте виділити три краєвиди, три звуки, три запахи тощо.

Коли настане час непокоїтися, зверніть увагу на те, що терміновість наче трохи зменшилася. Нагадайте собі, що колись нагальне вже таким не здається. Погляньте свіжим оком на клопоти й тривоги. Налаштуйтеся на режим розв'язання проблеми й подивіться, чи зобов'язання почати корисні дії зменшує вашу тривожність. Іноді найкраще, що можна зробити для занепокоєння, — це перенести його в реальний світ, подивитися на нього як на реальну проблему, а потім почати діяти.

Висновки

- Інколи ви відчуваєте, що тривожність сягнула апогею або от-от вийде з-під контролю. У таких випадках можна покласти на деякі перевірені й випробувані техніки, щоб зменшити рівень стресу.

- Перша з них — автогенне тренування. За допомогою шести різних вправ ми намагаємося опанувати думки та емоції. Щоб відпрацювати першу техніку, знайдіть зручне місце, де можна сісти або лягти. Потім надайте собі певні словесні сигнали, наприклад «Я абсолютно спокійний (спокійна)», дихаючи рівно й повільно. Спрямовуйте відчуття на різні частини тіла, періодично повторюючи цю фразу. Щоб опанувати згадану техніку, знадобиться деякий час, однак вона проста і застосовна будь-коли й будь-де.

- Друга техніка має назву «керовані психічні образи». Ви просто маєте набути зручної пози й думати про місце, що збуджує різні органи чуття, як-от нюх, слух тощо, приємно стимулюючи їх. Уявляти можна будь-яке місце, аби тільки воно розслабляло вас. Малюйте собі його в найдрібніших деталях, давши волю уяві.

- По-третє, є «прогресивна релаксація м'язів». Ця техніка ґрунтується на теорії, що фізична релаксація призводить до релаксації ментальної. Отже, мета полягає в тому, щоб фізично розслабити м'язи, спочатку напруживши їх. Знову влаштуйтеся зручно й просувайтеся від голови до пальців ніг або у зворотному напрямку, напружуючи, а потім розслабляючи послідовно різні частини тіла.

- Нарешті, відкладене занепокоєння становить дуже простий та ефективний спосіб зупинити спіраль тривожності. Коли розумієте, що починаєте відчувати тривогу, свідомо заплануйте час у майбутньому, щоб заспокоїтися, а потім постійно повертайте розум у поточну мить. Нам зрідка вдається усунути занепокоєння із життя, але *можемо* свідомо обмежити час його появи і тривалість.

Розділ 5. Перелаштуйте ментальні шаблони

У попередніх розділах ми заклали основи, щоб зрозуміти й вивести назовні надмірне копирсання в собі. Справжній стрес-менеджмент, керування ментальними моделями та настановами, привнесення більшого спокою в життя й активне використання часу — усе це надійні способи подолати тривожне копирсання в собі. У цьому розділі натомість зосередимо увагу на наших думках.

Розум, тіло та емоції взаємопов'язані і впливають одне на одне. Але ви, мабуть, помітили, що, коли йдеться про тривожність, розум відіграє найважливішу роль. Спосіб мислення, ментальні структури

й внутрішня когнітивна інтерпретація світу найбільше формують наше сприйняття. З огляду на це, когнітивно-поведінкова терапія, або КПТ, намагається дійти самої суті такого світосприйняття, допомагаючи генерувати корисніші та пластичніші думки.

Ми звертаємося до проблеми копірвання в собі лише наприкінці цієї книжки, бо, чесно кажучи, техніки КПТ *не допоможуть*, якщо ми не зрозуміли як слід ідеї, викладені в попередніх розділах. Багатьом людям складно їх збагнути. Такі люди усвідомлюють, що копірвання в собі становить проблему, тож розв'язують її на ментальному й когнітивному рівнях. Вони не зважають на надмірне споживання кофеїну, невпорядкований спосіб життя, хронічні психічні травми та постійне недосипання. З найкращими намірами вони починають програму КПТ, що розвалюється тієї самої секунди, коли такі люди потрапляють у скрутну ситуацію або коли їх затягує стара спіраль тривожності.

Думки виникають унаслідок електрохімічних реакцій у мозку, бо саме він становить частину фізичного організму. Втручання «вищого порядку», які намагаються врегулювати копірвання в собі згори, мають супроводжуватися втручанням знизу, яке визнає, що мислення відбиває наше біологічне функціонування. Інакше кажучи, праця на рівні думок навряд буде ефективна, якщо не долучати до неї інші частинки пазла надмірного мудрування.

Однак майже за будь-яким копірванням у собі криються негативні патерни. Зазвичай ідеться не лише про кількість думок, що кружляють у голові, але й про їхню якість. Зрештою, безліч людей дуже чутливі й багато думають, але це не обов'язково змушує їх страждати! З КПТ, однак, ви зможете дійти самої суті перекручених думок і сформувані кращі думки, тобто такі, що допоможуть жити спокійніше й відчувати контроль над ситуацією — і це без жодних ліків. КПТ використовують проти діагностованих тривожних розладів, наприклад панічних розладів, ОКР або генералізованого тривожного розладу, але ми можемо застосовувати деякі ці техніки, щоб упоратися з повсякденним стресом, особливо якщо він спричинений нашими думками.

Основна засада КПТ така: наші думки (а не зовнішній світ) впливають на те, яким бачимо світ і як поведимося. Думки створюють емоції, які формують наше сприйняття і змінюють наші уявлення про

себе та наші дії. Коли змінюємо думки, усе інше теж змінюється. Якщо йдеться про копірвання в собі, основною думкою, наприклад, може бути: «Будь-яка невдача нестерпна, тож коли зазнаю невдачі, це означатиме, що я погана людина». А тому, якщо таке трапиться, ви почуватиметеся жахливо й можете змінити поведінку, щоб більше не ризикувати зазнати невдачі. А втім, якщо натомість подумаєте: «Зазнавати невдач нормально, це ще не кінець світу», то в разі невдачі відчуєте легке розчарування, але опануєте себе й далі працюватимете.

Ще краще, якщо подумаєте: «Я ціную невдачу, бо це шлях до того, щоб дізнатися більше й стати сильнішим», тоді за невдачі ви відчуєте сили та мотивацію і наступного разу докладете ще більше зусиль. Тут щоразу йдеться про *ту саму невдачу*, але ваші думки про це змінюються... і відповідно змінюються ваші емоції та ваша поведінка. Тому варто дійти до коріння цих думок, уявлень і сподівань, запитавши себе, чи вони ведуть до тих емоцій та думок, які вам подобаються. Якщо ні, тоді їх належить змінити.

Далі ми подивимося, як **ідентифікувати** думки, що не працюють на вас, **кинути їм виклик**, а потім **реструктурувати** або **замінити** на корисніші та правильніші. Навчатися цього процесу — це фактично навчитися долати труднощі, здобувати підказки як не лише зрозуміти свою тривожність на глибокому рівні, а й подивитися в обличчя страхам і попрацювати з ними замість того, щоб дозволити їм керувати вами. Думайте про це як про раціональніше використання ваших неймовірних когнітивних здібностей — замість тривожно мудрувати, рухаючись по колу, ви можете використати здатність до аналізу та свідоме мислення й зосередитися на тому, щоб активно поліпшувати ті моменти в житті, які не працюють на вас.

Розгадайте когнітивні викривлення

Почнімо з виявлення згубних думок і переконань, які ще називають когнітивними викривленнями. Може, ви ніколи не замислювалися про це, але чи *правильні* ваші уявлення про світ? Ми не бачимо фільтру, через який пропускаємо реальність, але насправді дивимося на світ через персональний набір сподівань, переконань, ціннісних налаштувань, упереджень, припущень або відвертих ілюзій. Велику

проблему для мудрагелів становить те, що вони надто впевнені в собі! Ми просто приймаємо наші оцінки, припущення та сподівання за чисту монету й діємо так, ніби це абсолютно незаперечний факт, повністю ігноруючи той етап, коли додаємо власну інтерпретацію. Які ж ваші найпоширеніші когнітивні викривлення? (Так, ви їх маєте, як і всі ми!)

Подивіться, чи розпізнаєте деякі власні ідеї та переконання в цих типах когнітивних викривлень:

Мислення «усе або нічого». Це дуже спрощене, чорно-біле мислення. Хтось або абсолютно помиляється, або цілком має рацію, тож жодної сірої зони немає. Це емоційний стан, зумовлений реакцією «бийся або тікай», і ви розпізнаєте його по абсолютистських формулюваннях, наприклад *ніколи, абсолютно, повністю або нічого*. Однак такий тип мислення відкидає можливість компромісу, творчого підходу або нюансів. Він асоціюється з безпомічністю, депресією та негнучкістю. Коли якийсь політик каже: «Ви або з нами, або проти нас» чи ваш мозок підказує «Зроби це правильно, інакше все піде за вітром», то відгомін мислення «все або нічого».

Надмірні узагальнення. Це пов'язане з мисленням «усе або нічого», коли висловлюємо надто узагальнені, усеосяжні твердження, спираючись на обмаль фактів, наприклад говоримо, що «всі чоловіки такі» або «це весь час трапляється», хоч насправді таким був лише один чоловік і це трапилося тільки один раз. Зрозуміло, що таке мислення підвищує напругу, посилює тривожність і увиразнює перфекціоністські відчуття.

Інтерналізація або екстерналізація. Як пояснюємо деякі зовнішні події? Якщо хибно вважаємо, що причина якогось явища в нас самих, то інтерналізуємо. «Мама й тато розлучилися, бо я погано прибирав (прибирала) свою кімнату». Наслідком цього стають самоосуд і низька самооцінка, а копірسانня в собі може набути відтінку самобичування. Екстерналізація — це різкий рух в інший бік, засудження інших за власні вчинки, наприклад: «Це не моя провина, що вона так засмутилася через мої слова, не варто їй бути такою чутливою». Обидва ці типи викривлення позбавляють ініціативи й провокують почуття безпорадності.

Віддавати перевагу негативу, ігноруючи позитив. Таке трапляється часто: ми можемо провалити один тест зі ста, але сказати:

«Я провалився (провалилася)!», відкидаючи решту дев'яносто дев'ять. Може, ми розглядаємо успіх як щасливий випадок або несподіванку, тоді як справжня неприємність свідчить про те, що ми погані або погані речі трапляються з нами *завжди*. Таке упередження відповідає нашому глибокому переконанню, що все завжди буде погано аж до такої міри, що більше не зможемо побачити щось чудове.

Емоційні судження. Це когнітивне викривлення полягає в тому, що, відчуваючи щось у певний спосіб, ми автоматично вважаємо, що наші відчуття мають свідчити про те, що це правда. Інакше кажучи, «я це відчуваю, а отже, це справді так». Наприклад, ви маєте пройти атестацію і передчуваєте, що вона буде не надто добра. Ви ще навіть не знаєте, як усе обернеться насправді, але передбачаєте, що ваші підозри обґрунтовані, і набуваєте переконання, ніби поганий відгук може спровокувати проблеми, тож знижуєте самооцінку ще до того, як дізнаєтеся правду. Це ще не всі викривлення, але вони серед найпоширеніших. До них також належать катастрофізм («хай що трапиться, це буде щось дуже погане!»), віра в прикмети («може, ця ворона на вулиці — то знак, що сьогодні не варто виходити з дому»), читання думок («він мене ненавидить, я просто це знаю»), гадання («те, те чи те обов'язково трапиться, я просто це знаю») або невідповідне мислення (людина з двома докторськими ступенями досі поводить себе, ніби нерозумна п'ятирічна дитина).

Багато хто може одночасно вдаватися до кількох видів когнітивних викривлень. Наприклад, якщо побоюємося, що партнер нас зраджує, можемо автоматично вважати, ніби це вже трапилося (емоційне судження), і думати, що так має бути через наші недоліки (інтерналізація). За цим можуть іти катастрофізм і гадання, якщо надто багато думаєте про наслідки й про те, що знову залишитеся на самоті. Головне — спіймати себе на тому, що починаєте думати в такий спосіб. Зверніть увагу на сильні, емоційні висловлювання, на слова на зразок «варто» або «належить», на неперевірені припущення або ваші намагання пояснити чи виправдати те, що не обов'язково правдиве, якщо краще розібратися. Поміркуймо, як запобігти таким викривленням ще в зародку.

Модель: Антецедент — Поведінка — Наслідок (АПН)

Ця модель допоможе зрозуміти й визначити когнітивні викривлення, уважно вивчивши те, що передує (антецедент), і те, що стає наслідком поведінки, зумовленої певним мисленнєвим процесом. Модель АПН сфокусована насамперед на діях і поведінці, але, як ми вже бачили, дії визначені думками й переконаннями.

Антецедент — це тригер, який провокує певну поведінку. Наприклад, перебуваючи на пляжі, ви щоразу їсте морозиво або щоразу, коли партнер запізнюється, гніваєтеся й не хочете з ним розмовляти. Антецедентом може бути людина, слово, довкілля, почуття, ситуація, певний час доби або комбінація цих факторів.

Поведінка — це вчинок, який виникає, коли спрацьовує тригер; він може бути дуже й не дуже корисний. Якщо заглядаєте в чарку щоразу, коли відчуваєте стрес на роботі, аж до алкоголізму, це, безумовно, не корисно. Певні дії адаптивні, тобто допомагають упоратися з ситуацією, тоді як інші гальмують продуктивність праці, погіршують самопочуття, ба навіть наражають нас на небезпеку.

Наслідок — це чудовий або поганий результат нашої поведінки. Певні види поведінки поліпшують ситуацію або настрій, інші нездорові й некорисні. Зазвичай ми вважаємо свої вчинки чудовими тому, що вони мають чудові наслідки, і навпаки.

Ці три частини виокремлюють, щоб зрозуміти, що вони справді пов'язані між собою. Іноді ми навіть не усвідомлюємо, до якої міри думки впливають на нашу поведінку і як ця поведінка конкретно позначається на нашому житті. Іноді ми не бачимо, що саме провокує нашу поведінку, але якщо таке стається, можемо зробити якісь кроки, щоб уникнути або змінити провокативний фактор, замість того щоб безпосередньо працювати над поведінкою.

Ви можете зупинитися й розглянути причини та наслідки того, як інколи поводитися? Можете зрозуміти, чому вчиняєте саме так, а не інакше, і чи призводить це до бажаних наслідків? Спочатку, може, потрібно зібрати дані про власну поведінку, як це робить науковець, і пошукати закономірності. Намалюйте електронну таблицю з чотирма стовпчиками й запишіть події, щоб можна було виділити А, П і Н.

Збирайте дані протягом тижня чи двох або поки не почнете помічати повторювані закономірності. Наприклад:

	Антецедент	Поведінка	Наслідок
Подія 1	Перебування в бакалії під час обідньої перерви	Ухопив (ухопила) пакет пончиків і зжер (зжерла) їх у машині	Відчуваю фізичне нездужання й сором
Подія 2	Святкування в офісі дня народження колеги	Об'ївся (об'їлася) тортом	Відчуваю фізичне нездужання й сором
Подія 3	Поганий настрій після сварки з дітьми	Попорпався (попорпалася) в буфеті, знайшов (знайшла) печиво і з'їв (з'їла) пів коробки	Втратив (втратила) контроль над собою

Прочитавши цей надто спрощений приклад, якась людина може швидко дійти висновку, що вона переїдає не тому, що така жадлива й жадібна (насправді це відчуття — *наслідок* переїдання), а тому, що переїдає, прагнучи подолати стрес, або тому, що сигнали з її оточення проваюють певні асоціації й завчену поведінку (наприклад, вечірка в офісі = час їсти торт!).

Цей простий запис у журналі свідчить про те, що згадана поведінка негідна, бо наслідки її завжди негативні. Але це миттю підказує вихід: послабити тригери, щоб уникнути такої поведінки.

Згадана техніка корисна, однак найкраще годиться для простих моделей поведінки, тоді як вам потрібна допомога професіонала, щоб розплутати складніші або загадковіші тенденції, особливо якщо залучаєте до самоаналізу певну упередженість або хибні ідеї. Використання моделі АПН передбачає дві частини: по-перше, ви збираєте дані, щоб отримати глибше уявлення про типи вашої поведінки, а по-друге, працюєте над реструктуризацією тригерів і наслідків, намагаючись подолати небажану поведінку.

Змінити поведінку можна, але потрібен час. Це зазвичай краще спрацює, якщо розглядаєте ситуацію глобально, тобто зважаєте не лише на структуру вашої поведінки, але й на думки, що її супроводжують. Коли йдеться про копірвання в собі, можна використовувати метод АПН, уважно проаналізувавши, які думки передують, супроводжують та йдуть за нашими діями і як ці думки впливають на згадані дії.

Може бути безліч приємних наслідків, які мимоволі закріплюють погану поведінку (наприклад, коли надто багато п'єте, то стаєте душею товариства й отримуєте дуже позитивну оцінку від друзів). Якщо придивитися, можна розгадати не лише поведінку, а й думки, приховані за нею. «Якщо п'ю, то подобаюся людям, а отже, якщо не питиму, то перестану їм подобатися». Ви можете одразу «зав'язати» з алкоголем, досягши непевного успіху, але, мабуть, краще впораєтеся з тривогою, яку породжує ця проблема, коли спочатку розберетеся з основними переконаннями та думками, що підтримують ваше пияцтво.

Записуйте дисфункційні думки

Інший спосіб зменшити копірвання в собі й тривожність — працювати безпосередньо з дезадаптивними думками, особливо з прихованими за поведінкою, що призводить до небажаних наслідків. «Запис дисфункційних думок» — це структурований спосіб зібрати докупи всі автоматичні, навіть неусвідомлені думки, щоб проаналізувати їх і вирішити, чи їхня альтернатива буде краща для нас.

Так само як створювали таблицю АПН, зробимо таблицю для думок.

Дата і час	Ситуація	Автоматичні думки	Емоції	Альтернативна відповідь	Висновки

Робіть запис у цій таблиці щоразу, коли відчуєте сильну негативну емоцію. Завдяки нотаткам зможете «розітнути» думки та почуття і з'ясувати, що відбувалося у вашій голові, — це корисно, якщо хочете зробити розумні зміни, що спираються на факти.

Ситуація: Записуйте будь-яку провокативну мить або обставину, що передували деяким думкам і почуттям, як робили це з «антецедентами». Ідеться про спогади, думки, емоції, ідеї або короткий денний сон, що змусили почуватися саме так.

Автоматичні думки: Записуйте нав'язні цим думки або образи й те, якою мірою в них вірите чи їм довіряєте.

Емоції: Зазначте емоції, спричинені цими автоматичними думками, і позначте їхню інтенсивність у відсотках.

Альтернативна відповідь: Після основної події подумайте про ті когнітивні викривлення, яких могли припуститися, і про те, чи могли знайти інше, правильніше рішення. Ми докладніше розглянемо цей стовпчик у наступному підрозділі, у якому йтиметься про боротьбу з такими викривленнями та подолання їх.

Висновок: Заповніть цей стовпчик після того, як визначите й переглянете попередні думки та почуття. Переоцініть почуття, їхню інтенсивність, майбутні дії й те, якою мірою довіряєте автоматичним думкам.

Ви можете зробити додатковий стовпчик для когнітивних викривлень. Це допоможе з часом легше їх розпізнавати й усвідомити, які викривлення притаманні вам найбільше.

Формат АПН і запис дисфункційних думок, про який ішлося вище, фактично виконують ту саму функцію; однак перший фокусується на поведінці, а другий — більше на думках і спровокованих ними почуттях. Хай що вирішили, за кілька тижнів маєте зібрати достатньо фактів, щоб зробити наступний крок — боротися з цими думками й подолати їх.

Позбавтеся когнітивних викривлень

Хай який метод виберете для боротьби з небажаними думками, основна мета полягає в тому, щоб узяти під контроль ментальні шаблони, що провокують тривогу, свідомо замінити їх на мислення, яке допоможе заспокоїтися, і відчутти, що можете контролювати ситуацію. Знову-таки, варто не забувати, що належить виказувати співчутливу цікавість, а не осуд. Люди надто тривожні, звиклі копирсатися в собі, часто ставляться до себе надміру суворо або дорікають собі за помічені недоліки та слабкості. Якщо зауважили такі патерни у своїй когнітивній свідомості й угледіли деякі малоприємні викривлення — це привід для радості. Пишайтеся собою через те, що маєте чесність і сміливість зростати й змінюватися, а не намагатися «виправляти» себе з позицій відчаю, сорому чи нетерплячості. Ідея полягає в тому, щоб вивчити наші думки й сумлінніше замінити їх на думки, які краще відповідають нашим справжнім цінностям і допомагають розвивати найліпший для нас спосіб життя. Цей процес розширює наші можливості. Розгляньмо деякі популярні методи.

Когнітивне реструктурування

Хіба не дивно, як часто й легко ми вважаємо, ніби все, про що думаємо, абсолютно правильне? Найчастіше ми не сумніваємося в думках, що кружляють у голові, однак якщо зупинимося й пильно придивимося до нашого способу мислення, то побачимо викривлення, неточності й хибні уявлення, які тримають нас у пастці копирсання в собі та стресі. Чи то за старою звичкою й умовностями, чи через травму, чи через те, що хтось навчив нас цих переконань, такі уявлення навдивовижу вкорінені й переконують нас, що то не хибна інтерпретація реальності, а сама реальність.

Однак нам належить діяти як науковцям, тобто з нейтральних позицій розглядати власне мислення, сумніватися в ньому, шукати доказів, а не дозволяти будь-якій застарілій думці заводити нас на манівці. Ясність стає подібною до меча, що допомагає відтяти копирсання в собі, хірургічно витягти з безладу корисні й точні думки, відсторонивши ті розмірковування, які ні до чого не ведуть.

Наші почуття залежать не від того, що насправді відбувається, а від того, як сприймаємо події. Змінюючи погляд на речі, ми змінюємо

і відчуття. Отже, якщо ви спостерігали за своїм способом мислення так, як описано в попередньому розділі, то ваша свідома увага вже змінює те, як організуєте ментальність. Просто вповільнюючись і стаючи уважнішими, ви стаєте більш свідомими і можете ліпше опанувати себе. Просто ідентифікуючи власні думки, а не покійрно слідуючи за ними, ми починаємо мислити раціональніше й чіткіше, роблячи великий крок до скасування негативних ментальних звичок.

Йдемо далі. Коли відчуваєте негативну емоцію, **ЗУПИНІТЬСЯ**. Зробіть паузу й зосередьте увагу. Занотуйте якомога більше незалежно від того, яку форму запису вибрали. Визначте той тригер чи ключ або принаймні будь-що, що передувало відчуттю, — і запишіть його. Спробуйте зробити це якомога докладніше: хто був присутній? Де й коли це трапилось? Буквально запишіть, що трапилось, запишіть дуже докладно (не проминаючи найменших подробиць).

Запишіть автоматичні думки, навіть якщо вони не дуже чіткі у вашій свідомості. Зверніть увагу на будь-яку розмову із собою, на будь-які питання, що раптом вигулькнули, на будь-які пояснення або історії, які моментально починаєте собі розповідати. Складність у тому, що найбільш нав'язливі й шкідливі думки зазвичай найбільш розпливчасті, їх складно сформулювати, особливо спочатку. Зверніть увагу на виниклу емоцію (може здаватися, що думка та емоція тотожні, але придивіться уважно — і розплутайте їх!) і на те, як інтенсивно її відчуваєте. Ви можете відчувати одразу кілька емоцій.

Коли звикнете до цього, ми перейдемо до найважливішої частини — змін. Намагайтеся реструктурувати думки лише після того, як витратили достатньо часу на нейтральне збирання даних — часто ми не готові почати зміни, аж поки чітко не уявимо, що саме змінюємо! Ваші альтернативи залежатимуть від того, які викривлення побачили в себе.

Якщо ви новачок у цьому процесі, то можете прагнути якомога більше альтернатив — байдуже, чи вони мають шанс здійснитися, головне — ви відкриваєте розум і бачите, що можна подивитися на речі по-іншому. Пошукайте різні інтерпретації. Пом'якшіть стан речей або будьте трохи гнучкіші в аналізі.

Ось кілька запитань, які допоможуть керувати цим процесом:

- Які маю докази, що моя автоматична думка правильна?
- Чи є інші пояснення?
- Чи не зробив я помилки або хибного припущення?
- Що може трапитися в найгіршому випадку й чи справді це буде так жахливо?
 - До яких когнітивних викривлень вдаюся і яка моя думка, коли їх прибираю?
 - Якою була б моя думка про кохану людину або друга (подругу), якби вони мислили так само?
 - Я врахував усі факти чи лише частину з них?
 - Моя реакція щира чи я просто підкоряюся звичці?
 - Які існують інші точки зору? Що інші люди могли б сказати про цю ситуацію?
 - Звідки насправді взялася ця думка — чи з надійного вона джерела?

Запишіть стільки альтернатив, скільки зможете, але не менш ніж три. Потім знову подивіться на свої нотатки. Погляньте на власні думки й відчуття, але свіжим оком. Чи щось змінилося після того, як реструктурували мислення?

Якщо так, то запишіть і оцініть переваги. Що краще засвоїте те, що когнітивна перебудова справді поліпшує ваше життя й дає змогу почуватися краще, то частіше дотримуватиметеся її та користатиметеся з її переваг!

Розгляньмо конкретний приклад. Майк постійно перемудрує, відчуває сильний стрес через часті клопоти на роботі, не може розслабитися, бо боїться, що все завжди балансує на межі катастрофи. Протягом кількох тижнів він занотовує дисфункційні думки, ось один із його записів:

Дата і час: 9 липня, 10:45.

Ситуація: Уранці, відчуваючи, що запізнююся, зіштовхнувся в коридорі із шефом і не встиг швидко відповісти на його запитання; він розсміявся.

Автоматичні думки: «Інші постійно спостерігають за мною й оцінюють мене»; «Мушу завжди бездоганно себе контролювати й увесь час щось виправляти»; «Сам не знаючи того, погано працюю, бо я невдаха».

Почуття: паніка (80 %), сором (10 %).

«Здається, я ніколи не зможу розслабитися й почуватися самозванцем».

Альтернативна відповідь: можливі викривлення — катастрофізм, перебільшення, фокусування на негативі, читання чужих думок.

Висновок: почуватися набагато спокійніше й комфортніше після того, як реструктурував думки.

За кілька тижнів Майк зауважує патерни деяких повторюваних думок і той самий різновид повторюваних викривлень. Він придивляється до цих думок і відшукує кілька альтернатив, базуючись на вищезазначених запитаннях:

«Не маю доказів, що люди мене осуджують, навіть якщо вони іноді звертають увагу на мою роботу».

«Можу перебільшувати той факт, що шеф справді уважно стежить за мною».

«Можу інтерпретувати сміх як більш загрозовий, ніж він є насправді».

«Маю повно доказів, що бос задоволений моєю роботою».

«Навіть якщо припустися маленької помилки, а інші люди її побачать, це ще не кінець світу й дуже мало ймовірно, що мене одразу звільнять».

«Насправді не знаю, що думають про мене інші люди, і не маю жодних доказів, що вони думають про мене погано».

...і так далі.

Записавши ці думки, Майк зауважує, що його паніка, яка спочатку сягала вісімдесяти відсотків, зменшилася десь до тридцяти відсотків. Він зауважує також, що, коли починає думати позитивно, то не відчуває сорому. Наступного разу, коли виникають викривлені думки, Майк **ЗУПИНЯЄТЬСЯ** та згадує, що контролює ситуацію і має вибір. Чи хоче він знову скотитися на старий ментальний шлях, що призводить до румінації та стресу? Або прагне вибрати зручніший і реалістичніший спосіб мислення?

Поведінкові експерименти

Використовуючи згаданий підхід, ви фактично змушуєте гіперактивний мозок заспокоїтися й сумнівається в усіх автоматичних, неусвідомлених і некорисних думках, які він створює. Ви стаєте нейтральним дослідником або вченим, доходячи до суті речей.

Однак деякі потаємні припущення й упередження можуть зберігатися навіть після того, як ми вже перевірили їх на когнітивні викривлення й знайшли альтернативу.

Наприклад, ви можете мати таку думку: «Усі мене ненавидять». Ця думка так укорінилася у вас змалку або зі звичного сприйняття своєї особистості, що не зможете її позбутися, навіть якщо розум ви́знає, що «ненавидіти» — мабуть, надто сильне слово. Ви можете сперечатися з собою, шукати альтернативні тлумачення, однак у глибині душі однаково вважатиме це переконання за справедливе. А втім, є лише один спосіб ґрунтовно перевірити зазначену ідею — *протестувати її*.

Пошук підтвердження наших думок може тривати довго, але іноді потрібно вдатися до «експериментів», щоб довести собі, що ці думки спираються на реальність. Уперті глибинні переконання мають емоційний компонент, а отже, не зникнуть просто через те, що ви відсторонили їх раціонально. Отже, спробуйте такі техніки:

- **Проясніть своє переконання.** Чітко сформулюйте думку й запишіть її разом з асоційованою емоцією та її інтенсивністю. У нашому прикладі це «Всі мене ненавидять».

- **Запропонуйте гіпотезу,** що містить потенційну альтернативу, тобто «Деякі люди не ненавидять мене».

- **Виконайте експеримент,** щоб протестувати цю гіпотезу. Що потрібно зробити, щоб справді перевірити таке переконання? Може, ви згадаєте ситуації, коли люди казали, що ви їм подобаєтеся. Або протягом тижня спробуєте спостерігати за поведінкою людей навколо, щоб побачити, як вони до вас ставляться, і переконатися, чи це сумісне з поняттям «ненависті».

- **Виконуйте цей експеримент** так неупереджено, як зможете, і записуйте спостереження. Може, ви зауважите протягом тижня, що багато людей навмисне тягнуться до вас і пропонують провести разом час або відкладають справи, щоб побути поруч.

- **Проаналізуйте результати.** Яких висновків можете дійти? Чи витримує перевірки ваше попереднє переконання «Усі мене

ненавидять»? Зауважте також, як змінюються відчуття, коли змінюєте переконання.

- **Кореруйте** це переконання, але якщо вагатиметеся, поверніться до експерименту й нагадайте собі, що логічно й практично довели протилежне. Пригадайте почуття, пов'язані з альтернативним переконанням.

Є кілька різних типів поведінкових експериментів, які можете вибрати. Той, про який ішлося вище, має назву «прямий експеримент із перевірення гіпотез». Однак щодо деяких речей, через які сушимо голову, не так легко сформулювати гіпотези, як щодо цього експериментального методу. Іноді буває складно перевірити деякі страхи й негативні думки. Наприклад, самотня особа, яка весь час роздумує, чи знайдеться хтось небайдужий, якщо з нею щось трапиться, не може (і не повинна) це перевіряти, наприклад, завдавши собі шкоди, щоб побачити, чи хтось зверне на неї увагу.

У таких ситуаціях можна вдатися до альтернативного експериментального методу, що спирається на опитування. Наприклад, ви потерпаєте від нав'язливих думок, які здаються такими гидкими й сороміцькими, що ніколи не зможете розповісти про них іншій людині.

Тоді можна вдатися до опитування, або розпитавши знайомих, що, як вам відомо, потерпають від тривожних нав'язливих думок, або знайшовши особисті історії в інтернеті. Вірогідно, ви дізнаєтеся багато історій від людей, які мають схожі думки, і це нормалізує міркування й дасть змогу розглядати їх як менш шкідливі чи небезпечні, ніж ви вважали раніше.

Третій тип поведінкового експерименту має назву «експеримент відкриття». Часто, потерпаючи від тривожності, ми дотримуємося певних поглядів на деяких людей, на світ загалом і навіть на себе, що не мають жодного чітко визначеного пояснення. Однак ми інтерналізуємо ірраціональні страхи до такої міри, що вже не можемо висунути альтернативну гіпотезу. Ми просто переконані, що результат буде поганий, якщо не уникати або не робити певних речей.

Наприклад, дівчина, яка зазнала сексуального насильства в дитинстві, може постійно відчувати сором або вважати, що її «зіпсував» кривдник. Немає чіткої причини, через яку сексуальне

насильство може назавжди «зіпсувати» людину, але та дівчина вже так довго жила з цим досвідом і думала саме так, що їй складно подумати: «Мене, мабуть, не зіпсовано».

У такому разі людині належить запитати себе: «А що трапиться, якщо діяти так, наче зі мною нічого не сталося?» Різниця між цим типом експерименту й перевірянням гіпотез полягає в тому, що ви не просто оцінюєте правдивість певного твердження або думки. Ви втілюєте їх у життя, щоб побачити, як на це відреагує оточення.

Це може провокувати страх, але для багатьох то єдиний спосіб упевнитися, чи їхні переконання правильні, бо рефлексія та обдумування виявляються неефективними. Ба більше, з усіх типів експериментів саме цей має найвищий шанс переконати вас, бо досвід говоритиме сам за себе.

Виконайте експерименти з тими міцними переконаннями, яких дотримуетесь. Іноді такі переконання виникають через попередній досвід і вкорінені звички.

Іноді найкращий спосіб переконати себе в потребі змін — буквально перевірити їх на практиці. Практична дія може вибити нас із ментальної колії і дасть змогу *випробувати* альтернативи замість того, щоб поверхово уявляти їх.

Використання КПТ для очищення внутрішнього діалогу

Придивившись уважніше до власних думок, ви можете бути вражені *їхньою кількістю* — замість однієї ідеї час від часу на мудрагелів спадає нестримний потік внутрішнього діалогу, у якому складно виділити бодай одну ідею. Розмови із собою можна схарактеризувати як майже постійні оповіді та коментарі щодо життя, що їх ведемо подумки. Вони можуть бути нейтральні (просто зауваги та спостереження), позитивні (заохочення радісних і сильних почуттів) або негативні (такі, що змушують нас почуватися жахливо і, згідно з термінологією цієї книжки, тривожно).

У чому ж різниця між окремим дезадаптивним глибоким переконанням (наприклад, «Щоб мене любили, варто досягти бездоганності») і негативним внутрішнім діалогом? Безумовно, ці поняття значною мірою збігаються. Основну різницю між ними можна

показати на такому прикладі: глибоке переконання (зокрема, «Щоб мене любили, варто досягти бездоганності») може призвести до цілої зливи внутрішнього діалогу, наприклад до такого: «Ти просто невдаха, подивись, який поганий цей проєкт. Хто захоче з тобою спілкуватися, якщо ти нікому не потрібен? Добре, перестань себе жаліти. Ніхто не хоче дружити з такою невротичною особою. Нічого дивного, що ти ще самотній (самотня). Чому так? Я навіть не знаю, що з тобою не так...» тощо.

Немає сенсу аналізувати кожне з цих негативних тверджень окремо, але, якщо виявити трохи терпіння і вдатися до самоаналізу, то можна пересвідчитися, що всі вони походять з одного глибокого переконання, висловленого по-різному. Негативний внутрішній діалог можна розпізнати за його емоційним характером — ви ж бачите сором, невпевненість і дорікання собі в цьому діалозі? Річ навіть не в тому, що цей потік розмов із собою неправильний (хоча, безумовно, це так), а в тому, що він... ну, просто поганий!

КПТ допоможе дати раду розмовам із собою, які можна пояснити хронічною недооцінкою, самоосудом і невпевненістю. Використовуючи подану структуру КПТ або запис дисфункційних думок, ми зможемо побачити, що саме провокує потік розмов із собою — це іноді може бути складно, бо він такий неусвідомлений і безперервний, що навіть не знаєте, коли той потік «почався». Однак використовуйте записи, щоб зрозуміти, чи можете виділити одну *емоційну тему*, яка стоїть за цими розмовами із собою, і вилучити звідти основне переконання чи думку, що запускає цей потік.

Коли йдеться про хронічні, глибоко вкорінені розмови із собою, ліпшою альтернативою стає емоційна реакція, а не когнітивна. Ви можете виявити, що, замість зациклюватися на точності, правдивості або логічності думок, які шугають у вашому мозкові, варто виявити емоцію і звернутися безпосередньо до неї. Тобто потрібно не лише змінити згадану думку на таку: «Я не бездоганна людина, тож мене можна любити таким, який (такою, якою) я є», а й розглянути низьку самооцінку, що виникає разом із цією думкою, і замінити її на любов і співчуття до себе.

Самоопис: розвиток і зміцнення позитивної розмови із собою

Незаперечна істина полягає в тому, що думки, почуття й поведінка завжди дуже переплетені. *Мова*, якою користуємося, говорячи із собою, так само важлива, як і фактична точність висловів. Наш внутрішній діалог — це не лише думки, а радше постійна настанова та звичка. Як і в будь-яких інших взаєминах, ми з часом можемо розвинути стосунки з собою, що ґрунтуються на доброті та повазі.

«Самоопис» виходить за межі окремих тверджень чи ідей і полягає в тому, щоб налаштуватися на постійний оптимально підбадьорливий і позитивний спосіб розмови з собою та про себе. Яким тоном розмовляєте з собою? Він позитивний чи негативний? Точний чи неточний? Реалістичний чи нереалістичний? Добрий чи поганий? Корисний чи шкідливий?

Усвідомлений самоопис — це спосіб контролювати внутрішній діалог. Якщо зможете його почати в моменти стресу або копирсання в собі, то з плином часу цей діалог стане більш автоматичним. До самоопису можна вдаватися під час медитації, візуалізації чи прогресивної релаксації м'язів або поєднати його з мантрами й підбадьорливими цитатами, щоб послабити напружені ситуації. Створіть підбадьорливий сценарій розмови з собою тоді, коли відчуваєтеся сильними та щасливими, і повертайтеся до нього, коли відчуватимете тривогу чи втому, щоб вивести себе на правильний шлях.

Знаючи власні тригери, ви можете нагадувати собі «ввімкнути» свій сценарій тоді, коли найбільше ризикуєте почати негативну саморозмову або копирсання в собі. Наприклад, знаючи, що публічний виступ зазвичай провокує у вас стрес, можете серйозно попрацювати над собою, поєднавши дихальні техніки, заспокійливу візуалізацію і внутрішній діалог у такому дусі: «Це вже не вперше. Виступ — це ще не кінець світу, тобі вже доводилося це робити раніше тисячі разів...», щоб протистояти катастрофічним настроям і викривленням «усе або нічого». Так ви підготуєтеся й візьмете на себе відповідальність.

Самоопис трохи нагадує самогіпноз, бо спрямовує увагу туди, куди вам потрібно. Внутрішня розмова може бути несвідома, тоді як цілеспрямований самоопис дає змогу здійснювати свідомий контроль. Практикуйте його, коли спокійні й зосереджені, так ви підготуєтеся, і він увімкнеться автоматично, коли відчуватимете більший стрес.

Запишіть або прикріпіть до стінки на видноті кілька ключових фраз. За деякий час занотуйте зміни в настрої та думках, спричинені цим сценарієм (якщо вони трапилися), і одразу вносьте корективи. Ви можете мати кілька різних сценаріїв відповідно до різних ситуацій, тригерів, когнітивних викривлень або страхів.

Кілька слів про «позитивність»: ми всі знаємо, що фальшиві запевнення й мантри, у які ви насправді не вірите, не дуже допоможуть. Позитивний внутрішній діалог не означає, що ви втікаєте від реальності, брешете собі або вдаєте, що проблем немає. Він просто свідчить, що ви готові надати власному сприйняттю життя *трохи позитивнішої перспективи*.

Пам'ятайте, що не ставите собі за мету позбутися стресу, непевності або проблем. Ви не перенесете себе в «Ла-Ла-Ленд**б**», де все ідеально. Невеликий стрес підвищує продуктивність вашої праці й може вас мотивувати!

Висновки

- Багато хто застрягає на вкрай негативних ментальних шаблонах, що провокують велику тривожність. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає ідентифікувати такі шаблони й замінити їх на позитивніші настанови, що значно поліпшують стан вашого психічного здоров'я.

- Насамперед належить визначити різні когнітивні викривлення, жертвою яких можете стати. Серед них найчастіше трапляється чорно-біле мислення, коли все сприймаєте як крайнощі — або як жахливе, або як неймовірно прекрасне, — відкидаючи позитивні миті й непропорційно зосереджуючись на поганих у будь-якій ситуації. Є довгий список таких викривлень, і, мабуть, ми вдаємося одразу до кількох із них.

- Потім зверніть увагу на те, якого типу ситуації, люди або довкілля викликають у вас певні ментальні шаблони. Ви можете записувати дисфункційні думки, щоб відстежити значущі деталі. Отже, щоразу, коли відчуєте, що занурюєтеся в негативний спосіб мислення, зупиніться й визначте місце, ситуацію або події, що передували цій думці, якою точно вона була й до якого типу викривлення належить, а тоді спробуйте знайти раціональну відповідь на неї.

- Коли краще зрозуміємо власні когнітивні викривлення, потрібно змінити ці ментальні патерни. Серед ефективних способів — виконувати поведінкові експерименти. Найпростіше чітко сформулювати негативну думку або переконання. А відтак висунути гіпотезу, згідно з якою розглянути ймовірність, що та думка хибна. Зробіть спостереження, які могли б це підтвердити, і якщо знайдете підстави сумніватися в початковому переконанні, проаналізуйте їх і внесіть зміни у ваш ментальний патерн.

[6](#) «Ла-Ла Ленд» (англ. *La La Land*) — американський мюзикл. Назва стрічки — евфемізм на позначення стану людини, відірваної від реальності.

Розділ 6. Нові настанови й регулювання емоцій

У цій книжці ми розглянули з різних поглядів як проблему копирсання в собі (це насправді проблема тривожності), так і різноманітні способи розв'язати її: від розпоряджання часом і життєвими стресорами до контролю над думками та емоціями, зменшення фізичної напруги й стресу у вашому тілі.

Мета всього цього — не просто вивчити кілька порад і рекомендацій (хоч це теж корисно), а стати абсолютно новою особою — спокійною людиною, яка вміє себе контролювати й упевнено зустрічає життя, яка опанувала серце та розум і може спокійно керувати ними обома. У чому полягає справжня різниця між людиною, яку поглинає негативне копирсання в собі, і людиною, здатною постати перед будь-яким викликом і напругою зі стійкою врівноваженістю? У ставленні!

У цьому розділі ми зібрали основні ідеї згаданих технік, щоб відтворити в одному місці спосіб мислення й перспективи, які характеризують нетривожну людину. Це «маніфест» із п'яти ідей, або, точніше, настанов. Ви завжди можете стати більш свідомими й вибрати *напрямок свого усвідомлення*. Якщо знайомі з людиною, спокійною зі своєї природи, то могли зауважити, що такі особи мають один або кілька типів ставлення до життя, які відбивають їхню внутрішню позицію. Однак того, що вони роблять невимушено, ви можете навчитися за допомогою свідомого тренування. Можна сподіватися, що, постійно практикуючи техніки, викладені в попередніх розділах, ви у природний спосіб матимете таке саме ставлення до життя.

Настанова 1: Зосереджуйтеся на тому, що можете контролювати, а не на тому, чого не можете

Ваше свідоме розуміння може збуджуватися тільки через щось одне, тож на чому збираєтеся зосередитись? Тривожне копирсання в собі починається, коли почуваємося безсилями й не здатні контролювати себе. Якщо зосереджуємося на тих речах, які не можемо контролювати, то природно почуваємося безсилями. Ми ігноруємо всі можливості змін, які є в нашому розпорядженні, і зациклюємося на тому, що пригнічує, не маючи жодного наміру діяти. Ми наче висвічуємо ліхтариком усе, що не в змозі змінити, і забуваємо про інші способи та можливості поза нашим полем зору. Рішення є, просто потрібно звернути на них увагу.

Це наче штовхати непорушну кам'яну глибу — штовхання ні до чого не приводить, лише втомлює і деморалізує. Якщо зіштовхнути її неможливо, так воно і є — неможливо. Тож навіщо витратити енергію та увагу? Навіщо марно докладати зусиль, особливо коли ці зусилля можна спрямувати в якесь інше місце, туди, де є реальна нагода щось змінити!

Щоправда, іноді сфера ваших дій досить обмежена, тож ви матимете вибір лише між двома варіантами, які не дуже подобаються. Однак вибір у вас буде. Часто ми можемо контролювати тільки себе, але й цього вже достатньо! Наприклад, ви потрапили в невеличку аварію, що сталася через недбалість іншого водія, який писав есемеску, але той усе заперечує і кричить, називаючи вас недотепою.

Людині властиво в такі миті зазнавати страху, гніву або незадоволення. Однак чого ви насправді досягнете, засмутившись? Наслідуйте стоїків і спокійно сприймайте те, чого не в змозі змінити. Краще спрямувати енергію на те, щоб швидше дізнатися в страхової компанії про відшкодування або знайти спосіб якомога швидше залагодити ситуацію та відправити машину в ремонт. Інша людина вчиняє неправильно? Так. Такі люди дратують, лякають, провокують стрес? Мабуть. Але ви не зобов'язані брати цей стрес на себе. Вам не обов'язково потрапляти на гачок. Ви можете не звертати уваги на ті образи й діяти практично, без стресу.

Настанова 2: Зосереджуйтеся на тому, що можете робити, а не на тому, чого не можете

Перейдімо до наступної важливої настанови. Тривожність і копирсання в собі мають певну особливість — вони абстрактні, внутрішні й розпливчасті. Ідеться просто про якісь можливості, страхи, про «а що, як», про спогади та припущення — про несуттєві речі, як належно поміркувати. Якщо подумки переживаєте це так, то, звісно, можете відчувати безсилість, начебто існуєте просто для того, щоб бути пасивним свідком навколишнього світу й думати думи щодо нього, а не визнати свою здатність брати активну участь у подіях. Іноді нас охоплюють такі стресові роздуми, бо ми боїмося діяти, або відчуваємо, що не в змозі діяти, або не хочемо визнати, що можемо й навіть мусимо діяти.

Дія справляє вплив, прояснюючи й очищуючи мозок, вона може вивести вас зі стану ментальних здогадок і стресової румінації. Зосереджуючись на дії або відчуваючи стрес через те, чого зробити не можете, ви спрямовуєте енергію на все, що змусить відчувати розчарування і власну непотрібність. Ми акцентуємо на цьому відчутті безпорадності й заплющуємо очі на можливі рішення.

Уявіть людину, яка хоче відкрити бар, але розчаровано констатує, що через бюрократію та законодавство вона не може отримати ліцензію на продаж алкоголю. Така людина потрапляє в глухий кут. Здається, усі плани зруйновано. Тоді вона зосереджується на тому, що нічого не може вдіяти, що все несправедливо, що це їй заважає... і такі роздуми провокують стрес. Однак зміна перспективи допоможе цій людині запитати себе: «Якщо я не здатен зробити цього, то що можу натомість? А що, як замість бару відкрити кафе?»

У потенційному світі ми можемо використовувати когнітивні можливості, щоб розв'язувати проблеми, вигадувати креативні рішення або побачити, як вийти з дивної нової ситуації. Мислення — цінна навичка, якщо воно надихає на дію. Бездумна дія — то ідіотизм, тоді як мислення без дії — джерело тривожності.

Правильна поведінка обертає труднощі й перепони на нагоду знайти креативні рішення. Стрес і занепокоєння можна перетворити на планування та інновації.

Найкращим винахідникам часто спадають неймовірні ідеї саме *тому*, що їхні початкові плани зазнали невдачі. А от коли зосередитися

на невдачі, а не на нових можливостях, які вона відкриває, тоді виникає непотрібний стрес.

Настанова 3: Зосереджуйтеся на тому, що маєте, а не на тому, чого не маєте

Ви розумієте, про що йдеться? Упевненість і задоволення виникають тоді, коли людина зосереджується на можливих варіантах розв'язання проблеми й на позитивних інтерпретаціях; натомість тривожність народжується, коли ми зосереджуємося на всьому поганому. Перший погляд розширює можливості, надає сили й ґрунтується на цікавості, тоді як другий звужує перспективу, знесилює і спирається на апатію та завчасні висновки. Це як із пляшкою, що може бути наполовину повна або наполовину порожня.

Зосередження на тому, що маєте, — це спосіб позитивно оцінити будь-яку ситуацію. Якими ресурсами розпоряджаєтеся? Що працює добре? За що маєте бути вдячні? Якщо дотримуватиметеся такого способу мислення, вам відкриються нові ідеї та можливості. Натомість коли зациклюєтеся на тому, чого бракує або що йде не так, то не побачите нічого іншого. Ви можете повністю проминути ту ідею, що вивела б вас із нещасливого стану, якби не сфокусувалися повністю саме на негативі.

Дуже простий приклад: уявіть людину, яка влаштовує день народження дитини й має нагодувати купу гостей — погодьтеся, це дуже стресова ситуація! Трапилася маленька трагедія: торт упав на підлогу й повністю розвалився. Господарі можуть перейматися через це й зосередитися на тому, як усе жахливо, свято зіпсоване, торта немає, а можуть побачити гумор у ситуації та виявити креативність на кухні.

Вони ще мають свічки, величезний кавун, святкові прикраси й гори солодоців. Чому б не перетворити це на гру й не винагородити тих дітей, які наприкінці дня створять найкращий імпровізований торт?

Мудрагелі можуть іноді роздути проблему до гігантських розмірів, применшуючи власну здатність її розв'язати. Вони роблять із мухи слона, а потім переконують себе, що нічого не вдіяти. Навіть у разі

справжнього нещастя спокійні люди вірять у власну компетентність і витривалість, знаходячи вихід із ситуації.

Настанова 4: Зосереджуйтеся на поточній миті, а не на минулому чи прийдешньому

Тривожність завжди живе десь в іншому місці. Вона затримується в минулому, хвилюється через те, що трапилося (тобто виходить з-під контролю, див. настанову 1), або недоцільно пливе в майбутнє, малюючи в уяві мільйон стресових варіантів. Натомість усвідомлене сприйняття й корисні дії не перебувають десь в іншому місці: вони живуть у поточній миті. Перемкніть увагу на те, що відбувається *просто зараз*, — і зменште поле копирсання в собі. Ви також спрямуєте думки в належне річище, туди, де вони мають найбільше шансів справді допомогти. Будь-яке рішення, будь-яка щаслива подія, будь-яке осяяння й будь-яка корисна дія можливі лише в одному місці — тут. Отже, саме тут маєте їх шукати.

Наведімо приклад, трохи серйозніший за день народження дитини. Подумайте про людину, яка змагається з історією насильства, втрати, психічної хвороби й узагалі темних часів. Вона перебуває на тому етапі життя, коли її пригнічують не лише минулі події та скоєні помилки, а й те, що це означає для її майбутнього й куди вона йде. Припустімо, після років терапії або наполегливої роботи над собою ця людина зустрічає нового романтичного партнера і все чудово.

Однак, замість зосередитися на тому романі, такі люди озираються й шкодують про попередні невдачі в коханні. Вони побоюються, що це загрожуватиме новим стосункам і всі майбутні зв'язки завжди будуть затьмарені помилками та жалем за минулим. Вони постійно чекають, що «загублять ще й другий черевик», тобто що знову трапиться щось погане; вони дуже зациклені на цій ідеї, тож стають закомплексованими особистостями, які постійно хвилюються про те, коли ж усі зрозуміють, що з такими людьми щось не так.

І весь цей час такі люди не помічають одного: того, що *просто зараз усе чудово!* Скільки людей оплакують давніше, не розуміючи, що це не дає змоги поцінувати абсолютно нову мить, у якій вони живуть зараз? Скільки вони марнують енергії й часу на хвилювання через

майбутні потенційні ситуації, які ніколи не здійснюються, тоді як реальну й конкретну поточну мить просто ігнорують?

Настанова 5: Зосереджуйтеся на тому, що вам потрібно, а не на тому, чого хочете

Спосіб мислення, позбавлений тривожності, дуже простий. Наші внутрішні діалоги й розмови з собою можуть породжувати заплутані світи, що мають дуже мало спільного зі справжнім життям. Один зі шляхів, на якому легко заплутатися в стресовому копірванні в собі, — нерозуміння того, що саме необхідно для щастя й добробуту... а що просто приємний і необов'язковий додаток.

Зосередження на потребах, а не на бажаннях допоможе зрозуміти суть речей і віддати перевагу тому, що насправді важливе. Знову-таки, завжди легше сконцентруватися на значущому й відвернутися від дріб'язкового. Наприклад, люди, що планують переїжджати в новий район, можуть відчувати пригніченість і стрес, обдумуючи всі дрібні деталі того, який будинок краще пасуватиме до їхнього способу життя. Урешті-решт, вони починають зациклюватися на щораз дрібніших деталях: *будинок А має прекрасний садок, але він дорожчий за будинок Б, від якого натомість ближче до магазинів, тоді як будинок В дешевший і ближчий до магазинів, але зовсім не має садка... Та хіба важливий садок, якщо в кімнатах така чудова дерев'яна підлога? Однак...*

Обдумування безмежних можливостей і варіантів здається розумним, тоді як насправді воно паралізує і знижує ефективність рішень. Намагання постійно все оптимізувати відводить нас щораз далі від основних цінностей і розпорошує увагу на речі важливі, але не найголовніші. Натомість людина з нашого прикладу могла б зупинитися й скласти список із трьох основних характеристик, найважливіших для нового будинку. Якщо вона вирішить, що ціну, наявність садка й трьох ванних кімнат не варто обговорювати, то легше зосередиться й не зважатиме на варіанти, які не відповідають цим критеріям.

Зосередження на потребах дає змогу спокійніше ставитися до змін, труднощів чи розчарувань, які не подобаються, але все-таки не призводять до кінця світу. Якщо зрозумієте, що щось становить просто бажання, а не потребу, то легше відмовитися від нього й рухатиметеся далі, якщо цього не вдається досягти.

Зрештою, варто зауважити, що люди досить погано вгадують, чого хочуть, і кепсько вміють передбачити, що зробить їх насправді щасливими. Фокусуючись на основних, фундаментальних потребах, ви змушуєте себе визначати істинні цінності; тоді як думаючи про бажання й забаганки, потрапляєте в каламутну воду. Хто з нас не зазнавав неприємностей через те, що перемудрив із вибором, або переконав себе, що дійсно цього хоче... але чи це було так насправді?

Практикуйте трохи ментального мінімалізму, скорочуйте кількість бажань і не намагайтеся контролювати значущі рішення аж до крайнощів. Ми всі можемо заплутатися в тому, чого належало б бажати, чого інші люди від нас хочуть, у культурних і соціальних очікуваннях, у рекламі або інших скороминущих забажанках і капризах, менш важливих, ніж здається. Справжні потреби часто відчутні просто і безпосередньо, натомість рішення й бажання, через які постійно виправдовуємося, зазвичай не становлять справжніх потреб.

Як бачите, п'ять настанов цього маніфесту — то насправді варіації однієї теми. Люди, яким не властиве тривожне копірвання в собі, опанували особливе ставлення до життя, що характеризується гнучкістю, зосередженістю, витривалістю та прагматизмом. Зосередьте увагу на всьому корисному в ситуації, тобто на своїх можливостях, ресурсі, потенціалі дій і постійній здатності діяти успішно у власних інтересах, хай які труднощі постають перед вами.

Регулювання емоцій за допомогою протилежної дії

Викладені настанови формують мислення, уяву, поведінку і, зрештою, увесь наш світ.

Підживлюючи ці настанови, ми свідомо прагнемо позитивності, гнучкості, надії, вдячності, цікавості, терплячості, самоповаги, може, навіть трохи доброго гумору — інакше кажучи, велика різниця полягає

в емоційності. Якщо можемо визначати свої емоції та керувати ними, то здатні налаштуватися на найсприятливіший *емоційний* стан. Опанувати себе — це опанувати тіло, розум і серце, тобто емоції.

Використання КПТ-технік, як і методів, що ґрунтуються на усвідомленні, вчать нас ладнати з емоціями й не осуджувати їх. Ми спокійно та свідомо дивимося на те, що відчуваємо, і визнаємо свої почуття. Це важливо: регулювання емоцій починається з того, що ми погоджуємося з почуттями. Нам не буде легше працювати з емоціями, якщо їх відштовхуватимемо; навпаки, варто навчитися називати їх і ретельно вивчати.

Одна з технік, яку дуже успішно застосовують в інших терапевтичних методиках, має назву техніка протилежної дії. Як казати дуже спрощено, вона полягає в тому, що «ви робите протилежне до того, що підказують ваші емоції». Безумовно, це не означає заперечення або боротьби зі справжніми почуттями. Справді, щоб практикувати згадану техніку, варто спочатку розібратися, які саме емоції виникають, коли починаємо копирсатися в собі (наприклад, страх, паніка, занепокоєння, сором), і спостерігати за тими емоціями, не опираючись їм і не зациклюючись на них. У вас уже була деяка практика в цьому, коли складали звіт із КПТ або дисфункційних думок.

Ця перша частина процесу регулювання емоцій не відрізняється від інших практик медитації — ви просто дозволяєте емоціям бути такими, які вони є. Спокійно усвідомлюючи своє дихання, тіло та розум, ви спостерігаєте за собою й за тим, які виникають емоції. Ці спостереження можна поєднати із запланованою практикою усвідомлення, додати їх до звичайного ранкового розпорядку або сеансу візуалізації. Або практикувати стан «бути наодинці» з собою й зі своїми емоціями щоразу, коли відчуваєте пригнічення або наближення кризи.

Немає нічого поганого в тому, щоб зазнавати емоційного збудження, особливо коли копирсаєшся в собі, однак ці емоції спочатку можуть налякати. Ви маєте безумовне право та підстави почуватися саме так. Проте ми вже бачили, що емоції пов'язані з нашими думками та поведінкою. Нехай ми відчуваємо те, що відчуваємо, але це не означає, що не можна вплинути на те, як ці відчуття впливають на наші думки або поведінку.

Емоція, прихована за копирсанням у собі, — це страх, страх утратити самоконтроль, страх пригніченості, поразки, майбутньої небезпеки, панічного стану тощо. Це почуття обґрунтоване. Однак це не означає, що воно правильне. І вже зовсім не означає, що воно корисне! А якщо діємо через страх, то зрештою лише породжуємо ще більше страху. А втім, ми можемо вивчити власні почуття, відчуті свої страхи й *вирішити* діяти інакше. Саме тут допомагає техніка протилежної дії.

Наприклад, якщо ми застрягли в копирсанні в собі та тривожних роздумах, наш емоційний стан страху провокує різні варіанти поведінки: ми можемо уникати якихось людей або якісь ситуації, ухилятися від виправданих ризиків, припинити досліджувати світ або взагалі ним цікавитися, стати недовірливими, ба навіть параноїками, менше думати про себе та свою компетентність, приборкувати мрії і знижувати цілі, легковажити в скрутних ситуаціях, не користатися з чудових нагод, побоюючись поразки, або, може, звинувачувати інших у наших проблемах. Думки, що виникають, коли ми охоплені страхом і тривогою, так само стримують нас:

«Світ небезпечний».

«Нікому не можна довіряти».

«Нічого не вдасться, тому не варто навіть починати».

«Не висовуйся, це надто небезпечно».

«Не починай нічого нового, бо трапиться щось погане».

Ми можемо співчувати нашому страху і сприймати його як реальний та болісний, але не потрібно з ним панькатися. Інакше кажучи, ми охоче можемо дозволити нашим емоціям страху та тривоги їхати з нами в машині, але не можемо дозволити їм зайняти місце водія і приймати рішення щодо напрямку нашого життя!

А що протилежне до страху та тривоги? Що трапиться, якщо просто перевернемо догори дригом ці почуття, поведінку й дії?

Тоді ми бачимо упевненість і релаксацію. Ми зацікавлено розглядаємо нові ситуації і не боїмося спробувати щось новеньке або ризикувати. Ми довіряємо іншим людям, бо в глибині душі довіряємо собі й знаємо, що нам до снаги випробування, які підкидає життя, тож можемо впоратися з ними. Іноді ми відчуваємо страх, але все-таки дозволяємо викликам мотивувати й надихати нас. У нашій голові

народжуються такі думки: «Що трапиться, якщо спробую те чи те?» або «Не знаю, що трапиться, але сподіваюся на краще».

Так само як наша табличка КПТ дає змогу визначити нездорові думки й подумати про кращі альтернативи, техніка протилежної дії дає змогу ідентифікувати емоційне ядро, приховане за цими думками, а отже, ми здатні спробувати альтернативний варіант, який вважаємо за кращий.

Загальний процес такий:

1. Ідентифікуйте й визнайте емоцію, відчуйте її без осуду чи інтерпретації.

2. Придивіться до думок, які провокує ця емоція, і до поведінки, яку вона спонукає. Вам подобаються такі думки й така поведінка? Вони наближають вас до цілей і відповідають вашим цінностям? А може, беруть гору й працюють проти вас?

3. Якщо це так, визначте *протилежну* емоцію. Намагаючись плекати цю протилежну емоцію, ви дещо врівноважуєте стан духу й спрямовуєте думки та поведінку в більш здоровому напрямку.

4. Протягом певного часового відтинка (бодай п'ять хвилин на день) *повністю присвятить* себе підтриманню цього протилежного емоційного стану. Якщо вагаєтесь, спробуйте пригадати, для чого взагалі практикуєте цю техніку. Нагадайте собі про те, чого вартують думки й поведінка, спровоковані сильними негативними емоціями, і якого кращого стану духу хочете досягти.

5. Спостерігайте за результатами. Простежте, як почуваетесь порівняно з початком вправи, зауважте, як змінюються ваші думки й дії, коли свідомо вирішуєте їх змінити. Згадайте про ці результати, коли наступного разу відчуете схожу негативну емоцію.

Ця техніка зовсім не означає, що варто заперечувати власні почуття або гамувати емоції — зовсім навпаки! Це чудовий спосіб почати практику кращого емоційного регулювання й самоконтролю, залучивши усвідомлення до того, що часто становить автоматичне та нездорове занурення в негативні емоції й поведінкові шаблони.

Згадайте попередній приклад з автомобільною аварією, коли інший водій почав поводитися агресивно. Лють і гнів можуть узяти гору. Але якщо у вас вистачить спокою зупинитися та осмислити, що

відбувається, то маєте шанс змінити ситуацію. Розуміючи, що думки й можлива поведінка, пов'язані із сильним гнівом, навряд відповідатимуть чийось інтересам, ви здатні свідомо спробувати виявити протилежну емоцію.

Замість того щоб відповісти агресивному водієві гнівом та образами, ви приймаєте свідоме рішення, що протягом наступних десяти хвилин не будете злоститися, кричати чи звинувачувати його. Ви розмовляєте спокійно. Знижуєте напруження, зберігаєте нейтралітет та уважно вислуховуєте цього водія, не обов'язково з ним погоджувачись. Помітивши напругу в шії, вирішуєте її розслабити. Ви маєте робити це лише протягом десяти хвилин — це не так уже й страшно!

Однак коли сплинуть ці десять хвилин, а конфлікт завершиться, зможете помітити кілька речей: подумавши, як почуваєтеся, ви зрозумієте, що цей швидкий спалах гніву вже минув. Ви відчуваєте полегкість, бо не сказали й не зробили нічого такого, про що могли б пошкодувати. А найкраще те, що вас охопить відчуття *справжнього спокою*, тож легше позбудетеся постійної румінації щодо того, що трапилося. Якщо раніше ви могли годинами зациклюватися на несправедливості того, що відбулося, то тепер відчуваєте, що легше виходите з цього стану і йдете далі.

І всього цього ви досягли, не заперечуючи того факту, що відчували гнів або напругу. Ба більше, ви легко могли б і далі гніватися після тих десяти хвилин, якби це було краще для вас. Ця техніка повністю дає змогу визнати такі емоції, однак ми не повинні їх визнати тієї самої секунди, коли вони виникають, або не маємо дозволяти їм диктувати, як нам думати, розмовляти чи діяти. Хіба це не окриляє?

Кілька слів про румінацію

Що означає вдаватися до румінації? Ми вже кілька разів уживали це слово в книжці, але ще не дали йому означення.

Насправді в цього слова захоплива історія: воно походить від латинського *ruminare*, що буквально означає «пережовувати». Ось чому тварин, що «жують жуйку», наприклад корів, називають «жуйними». Це належний термін, щоб описати той особливий спосіб мислення, до якого іноді вдаємося. Корова пережовує, частково ремигаючи

перетравлену їжу, зазвичай кілька разів поспіль. Ментальне переживання — це те саме. Ми переживуємо старі спогади, ідеї й задавнені теми знову, і знову, і знову. Однак якщо для корови переживання жуйки здорове та нормальне, то для людини румінація майже ніколи не здорова й не нормальна!

Припустімо, ви мали якусь дивну суперечку з коханою людиною і далі програєте подумки вашу розмову. Може, уявляєте, що кажете щось інше, або гостро відчуваєте жаль і каяття з цього приводу. Щось пішло не так, тому ваш мозок постійно повертається до цієї сцени, зациклюється на ній, висвітлює кожну неприємну деталь, випробовує різні інтерпретації та гіпотетичні фінали розмови. Фактично румінація — це копірвання в собі.

Це означає переживання ідеї аж до безформної маси, і це непродуктивно. Ми часто викликаємо в уяві якийсь старий спогад, що, своєю чергою, тягне за собою інші (зазвичай негативні) спогади, — і потрапляємо в петлю відволікання й ще більшого копірвання в собі. Ви жуєте й жуєте жуйку, ваша здатність розв'язувати проблеми від цього дедалі слабшає, а тривожність посилюється. Інакше кажучи, ви не можете припинити розповідати собі дуже погану казку знов і знов.

Якщо любляете копіркатися в поганих спогадах із минулого, перший крок припинити це — визначити власні тригери. Може, варто повернутися додому й побачити вашу стару кімнату. Може, ідеться про якусь пісню, або їжу, або спогад про позитивну оцінку. Хай що це, ви повинні знати, яке враження воно на вас справляє, щоб почати діяти. Другий крок — зрозуміти, якої форми набуває ваша румінація. Чи ви зациклюєтеся на жалкуванні? На образі? На відчаї? Чи постійно звинувачуєте інших людей або мучите себе почуттям провини?

А потім зрозумійте, що потребуєте одночасно як *усвідомлення*, так і *дистанціювання* від тієї набридлої історії, яка, може, узагалі ніколи не була точна. Прочитавши виклад попередніх технік і настанов, ви вже мали бути з цим знайомі. Психологічно відступіть на крок від тієї історії, що, здається, після її початку якось рухається сама собою. Як і в попередніх вправах на усвідомлення, просто стежте за тим, як вона розгортається, не ототожнюючи себе з нею, не прив'язуючись до неї і не опираючись їй.

Один зі способів дистанціюватися — це **маркування**. Дайте назву історії. Ви можете думати: «О, знову ця *Saga* повертається», щоразу, коли помітите, що у вас спрацьовує та сама стара історія з осудом і гнівом. Ви відсторонюєтеся, просто спостерігаючи за думками й почуттями, замість того щоб підкорятися їм. Так, замість сказати: «Я ні на що не здатний (здатна)», промовте: «Відчуваю, що цієї хвилини ні на що не здатний (здатна)». Замість того щоб сказати: «Я змарнував (змарнувала) свої шанси», зауважте: «Зараз пригадую дуже неприємну річ». Обережно оточіть це відчуття якоюсь огорожею, тоді зможете накласти певні обмеження на нього й почнете усвідомлювати, що воно минує. Зрештою, скільки з того, що нас мучить, справді ґрунтується на реальності, а скільки належить до простих *історій*, які ми вирішили собі розповісти?

Чудово, якщо зможете поставитися до ситуації трохи з гумором. Гумор допомагає бути стійкішими і якимось навіть більшими за велику страшну проблему, що постала перед вами. Скажіть собі: «Ну от, почалося. Сьогодні мої вечірки жалю в розпалі» — і спробуйте довести це до абсурду, уявивши мініпарад з маленькими смішними повітряними кульками, які відлітають щоразу, коли згадуєте про якісь незручні події з дитинства. Посмійтеся з себе — у крайньому разі згадайте, що не лише вас переслідують погані спогади.

Ще одна річ, яку можна спробувати зробити: свідомо запитати себе, **чи те, чим зараз займаєтесь, — це розв'язання проблеми чи румінація?** Будьте чесні з собою. За першого переживання ідея може справді підкинути щось корисне або повчальне. Але загалом що більше зациклюєтеся на якійсь ідеї, то менше маєте з неї користі. Ми вже бачили, що потужною протиотрутою від загрузання в аналізі стає дія. Перенесіть себе в конкретну мить, справді щось *роблячи*, а не постійно жонглюйте потенційними можливостями, здогадками та клопотами.

Якщо ваша відповідь буде: «Я просто це переживую», тоді зробіть зусилля, щоб перемістити увагу на якусь просту дію саме зараз. Припустімо, що ви напартачили й щось неприємне сказали другові, не подумавши. Ви почуваетесь кепсько. Програєте цю фразу в голові, щоразу засмучуючись. Тоді зупиніться й спитайте себе: «Те, чим зараз

займаюсь, — це розв’язання проблеми чи румінація?» Ви розумієте, що просто переживаєте психологічну жуйку, тож наказуєте собі зупинитися і, замість цього, подумати про якийсь маленький вчинок, який може поліпшити ситуацію.

Проблема полягає в тому, що ви образили друга. Як варіант можна перепросити або якось навести мости. Так, зробіть це.

Подумайте про це з такої точки зору; оскільки збираєтеся витратити всю енергію, обдумуючи проблему, принаймні робіть це з користю і знайдіть спосіб виправити ситуацію. Якщо не зможете, тоді спрямуйте енергію на те, щоб пробачити або просто йти далі.

Скерувавши тривожну енергію на ті речі, які змінять ситуацію на краще або щонайменше допоможуть змиритися з нею, ви повертаєтеся у світ і виборсуєтеся з безперервного ментального урагану, який нікуди не веде, а просто кружляє вас і кружляє.

Ми вже говорили про стійкість до стресу, але можете зробити великий поступ на шляху подолання стресу, просто навчившись відвертати увагу в потрібні миті. Щойно помітите, що починаєте румінацію («Ну от, знову ця румінація. Старі історії мені вже так набридли...»), швиденько почніть робити щось, що повністю поглине вашу увагу. Підведіться й виконайте тридцять стрибків, вимовляючи літери алфавіту у зворотному порядку. Складіть список покупок на цілий тиждень. Почніть плести, упорядкуйте робочий стіл, заспівайте якусь складну пісню, зосередившись на її словах. Чесно кажучи, те, що робитимете, не має значення, річ у тому, що в такий спосіб ви тимчасово перериваєте цикл румінації, відвертаючи увагу.

Якщо нічого не спадає на думку, зосередьтеся на п’яти органах чуттів або просто почніть фізичну діяльність, наприклад займіться джогінгом чи йогою. Не потрібно стоїчно сидіти й боротися з нав’язливими думками — підведіться й буквально струсіть їх, якщо вам так подобається. Якщо почувєте, як ваш мозок загрузає в думках на зразок «потрібно було б; слід було б; можна було б; а що, як; може», схопіться з місця і знищте їх у зародку. Зазвичай ми не хочемо зосереджуватися на чомусь іншому. Однак відвертання уваги може стати потужним інструментом, якщо вдаватися до нього свідомо й цілеспрямовано.

Ви досі зациклюєтеся на чомусь, що не контролюєте?

Робите з мухи слона?

Хіба ваші роздуми якось поліпшують ситуацію або розв'язують проблему?

Чи маєте підстави вважати, що історія, яку собі розповідаєте, або ваше тлумачення подій такі чудові, тобто чи варто вам так собі довіряти?

Дотримуйтеся психологічної дистанції, уявивши, що ваша румінація — це старий нудний друг, який завжди плескає язиком. Уявіть себе на місці неупередженого спостерігача, який у глибині душі розуміє, що це просто чергова історія й нічого більше. Отже, коли нудний друг приходять до вас і каже: «Пригадуєш ті часи, кілька років тому, коли ти сказав, що вмієш розмовляти французькою, а потім хтось звернувся до тебе французькою, а ти й гадки не мав, як відповісти? Пам'ятаєш таке? Це було страшенно принизливо, еге ж?»

Може, вас наштотхнув на цей спогад якийсь епізод телевізійного шоу або ви нещодавно зустрілися з другом, присутнім під час того інциденту. Однак, хай що спровокувало румінацію, щойно собі це усвідомите, матимете два варіанти. Можете долучитися до друга і провести чудову тривалу й роздратовану дискусію щодо того, який неприємний був епізод і яка паскудна ви людина, якщо могли так по-дурному збрехати. Або можете спокійно сказати румінації: «Ах так, знаю цю стару байку. Але все те вже давно в минулому. Урок вивчений, я більше не роблю таких дурниць, а люди вже давно забули про цю необачність. А зараз дозволь мені повернутися до моїх справ...»

Якщо нудний друг знову заговорить і попросить вас повторити неприємну сцену, відповідайте йому так: «Гей, румінаціє, нічого новенького не маєш сказати? Якщо ні, то здоровенька була. Не маю на тебе часу». Ваш розум як тефлон. Він пластичний. А румінація, трохи розчарована, що ніхто її не слухає, забереться геть.

Висновки

- У цій книжці викладено дуже багато різних стратегій, які допоможуть упоратися з тривожністю й копирсанням у собі, однак вона не має на меті просто ознайомити вас із кількома порадами та рекомендаціями. Її мета — здійснити значний трансформаційний вплив, спричинивши фундаментальну зміну у ваших навичках і сприйнятті. Є п'ять настанов, які маєте залучити до свого способу мислення.

- Перша — зосереджуватися на тому, що можете контролювати, а не на тому, чого контролювати не можете. Якщо можете щось проконтролювати, зробіть це. А якщо ні, то немає сенсу тим перейматися. Зрештою, тут ви нічого не можете вдіяти, а отже, найкраща стратегія — просто погодитися з цим і рухатися далі.

- Друга — зосередитися на тому, що можете зробити, а не на тому, чого не можете. Вона схожа на першу настанову, але конкретніша. Які речі можете або не можете робити в певних ситуаціях?

- Третя настанова — зосереджуватися на тому, що маєте, а не на тому, чого не маєте. Ми часто забуваємо оцінити всі ті чудові речі, якими розпоряджаємося, і натомість зосереджуємося лише на тому, чого бракує. Однак ми можемо це виправити, свідомо згадуючи про все чудове в житті. Так само думайте про те, чого потребуєте, а не про те, чого бажаєте, бо кількість бажаних речей ніколи не вичерпається, та й повністю досягти того неможливо. Це допоможе сфокусуватися на необхідних речах. Зрештою, живіть поточною миттю, а не минулим чи майбутнім, бо «а що, як» неминуче приведе вас до копирсання в собі.

- Румінація — це тривожне й непродуктивне копирсання в собі. Як і у випадку з усіма іншими типами тривожності, її можна долати за допомогою усвідомлення та психологічного дистанціювання. Сортуйте думки, персоніфікуйте або екстерналізуйте старі історії, а також

візьміть за звичку запитувати себе, чи те, що робите, справді розв'язує проблему, чи то просто румінація.

Висновки з розділів

Розділ 1. Копирсання в собі зовсім не стосується копирсання в собі

- Чим насправді є копирсання в собі? Ви копирсаєтеся в собі, коли починаєте надмірно аналізувати, оцінювати, сто разів пережовувати ті самі думки й тривожитися щодо деяких речей такою мірою, що це позначається на вашому психічному здоров'ї, бо ви просто не можете зупинитися.

- Є два основні джерела тривожності, що призводять до копирсання в собі. Перше джерело — ми самі. На жаль, дехто має генетичну схильність до більшої тривожності, ніж інші. Однак генетика може не бути єдиним чинником. Ми звикаємо до копирсання в собі, бо вважаємо, що розв'язуємо проблему, про яку надто багато думаємо. Таке мудрування не має кінця, тож цього насправді не стається, але ми все одно уявляємо, що робимо якийсь поступ. Це перетворюється на зачароване коло, з якого складно вирватися.

- Інша причина тривожності — наше довкілля. Тут можна розрізнити два аспекти. По-перше, варто розглянути найближче довкілля, у якому проводимо більшість часу, тобто дім та офіс. Дизайн цих приміщень може серйозно впливати на рівень нашої тривожності. Якщо вони захаращені, погано освітлені й галасливі, це посилить тривожність. По-друге, ідеться про ширший досвід, який отримуємо в нашому соціокультурному середовищі, взаємодіючи зі світом. Наприклад, наразившись на расизм або сексизм, ми можемо зазнати стресу і, як наслідок, підвищити тривожність.

- Копирсання в собі має багато негативних наслідків, включно із фізичною, психічною і навіть соціальною шкодою, які можуть

перетворитися на довгострокові проблеми. Ось деякі приклади таких проблем: прискорене серцебиття, запаморочення, відчуття втоми, дратівливість, нервозність, головний біль, м'язове напруження тощо.

Розділ 2. Про формулу боротьби зі стресом, і не лише про це

- Тепер, коли ми вже визначили, що означає копирсання в собі, належить зрозуміти, як із ним боротися. Є багато простих, але ефективних способів зняти стрес і заспокоїти тривожний, надто зациклений на своїх думках розум.

- Найперше варто пригадати мантру, яку називають «чотири дієслова для контролювання стресу»: уникати, змінювати, погоджуватися й адаптуватися. Уникання — віддалення від того, що не можете проконтролювати. Деякі речі просто не варті зусиль, тож краще усунути їх з оточення. Однак якщо чогось не уникнути, тоді належить навчитися змінювати оточення, щоб відсторонити стресовий фактор. Якщо оточення змінити не можна, то немає іншого виходу, окрім як просто з ним погодитися. І зрештою, якщо майже нічого не можемо зробити з ситуацією, потрібно адаптуватися до неї, навчитися ладнати із фактором стресу й намагатися мінімізувати його руйнівний потенціал.

- Ще одна популярна техніка — ведення щоденника. Коли надто копирсаємося в собі, у голові крутяться тисячі різних думок, і це виснажує. Коли регулярно записуватимемо такі думки, то зможемо проаналізувати їх і визначити, чи вони взагалі заслуговують на увагу. Щоб виробити таку звичку, можна носити з собою кишеньковий щоденник і занотовувати думки тоді, коли вважатимете це за потрібне.

- Третя техніка — техніка 5-4-3-2-1. Вона дуже ефективна у протистоянні панічним атакам, якщо залучити всі п'ять органів чуття. Отже, щойно відчуєте, що зазнаєте паніки, знайдіть п'ять речей навколо, на які можна подивитися, чотири речі, які можна помацати, три речі, які можна понюхати, дві, які можна почути, і одну, яку можна спробувати на смак. Коли залучите органи чуття, ваш мозок не буде надмірно зосереджуватися на думках.

Розділ 3. Розпоряджайтеся часом і власними ресурсами

- Погане розпорядження часом належить до найважливіших джерел тривожності. Ми схильні віддавати пріоритет тим речам, які пригнічують, і відмовляємося приділяти достатньо часу тому, що справді подобається. Ми нечасто беремо тайм-аут для повноцінного відпочинку й релаксації, тож маємо робити це свідомо, щоб знизити рівні тривожності. Ось деякі поради, до яких варто дослухатися: регулярно складайте список справ, класифікуйте завдання відповідно до їхньої пріоритетності й розбивайте великі цілі на менші частини.

- Є й інші стратегії, які допомагають краще розпоряджатися часом. Одна з них має назву Алленова техніка оброблення вхідних даних. Згідно з нею, вхідним сигналом може бути будь-який зовнішній стимул. Потрібно лише проаналізувати й записати, як реагуємо на навіть незначні стимули, зокрема телефонні дзвінки, електронні листи тощо. Потім варто спланувати найкращий спосіб реагування, зважаючи на можливі варіанти відповіді, щоб віддати перевагу певним стимулам.

- Ще одна корисна техніка — використання SMART-цілей. Це англійська аббревіатура на позначення конкретних, вимірних, досяжних, доречних та обмежених у часі цілей. Занотуйте власні цілі дуже конкретно, щоб точно знати, що робити. Потім визначте критерії, які допоможуть переконатися, що ви справді досягли цієї мети. Переконайтеся, що мета досяжна; вона не може бути чимось незвичним. Оцініть, чи доречна така мета у вашій системі цінностей і як результат може вплинути на ваше життя. Нарешті, визначте часові обмеження, щоб досягти мети за прийнятний часовий відтинок.

Розділ 4. Як миттєво відчутти дзен

- Інколи ви відчуваєте, що тривожність сягнула апогею або от-от вийде з-під контролю. У таких випадках можна покласти на деякі перевірені й випробувані техніки, щоб зменшити рівень стресу.

- Перша з них — автогенне тренування. За допомогою шести різних вправ ми намагаємося опанувати думки та емоції. Щоб відпрацювати першу техніку, знайдіть зручне місце, де можна сісти або лягти. Потім надайте собі певні словесні сигнали, наприклад «Я абсолютно

спокійний (спокійна)», дихаючи рівно й повільно. Спрямовуйте відчуття на різні частини тіла, періодично повторюючи цю фразу. Щоб опанувати згадану техніку, знадобиться деякий час, однак вона проста та застосовна будь-коли й будь-де.

- Друга техніка має назву «керовані психічні образи». Ви просто маєте набути зручної пози й думати про місце, що збуджує різні органи чуття, як-от нюх, слух тощо, приємно стимулюючи їх. Уявляти можна будь-яке місце, аби тільки воно розслабляло вас. Малюйте собі його в найдрібніших деталях, давши волю уяві.

- По-третє, є «прогресивна релаксація м'язів». Ця техніка ґрунтується на теорії, що фізична релаксація призводить до релаксації ментальної. Отже, мета полягає в тому, щоб фізично розслабити м'язи, спочатку напруживши їх. Знову влаштуйтеся зручно й просувайтеся від голови до пальців ніг або у зворотному напрямку, напружуючи, а потім розслабляючи послідовно різні частини тіла.

- Нарешті, відкладене занепокоєння становить дуже простий та ефективний спосіб зупинити спіраль тривожності. Коли розумієте, що починаєте відчувати тривогу, свідомо заплануйте час у майбутньому, щоб заспокоїтися, а потім постійно повертайте розум у поточну мить. Нам зрідка вдається усунути занепокоєння з життя, але *можемо* свідомо обмежити час його появи та тривалість.

Розділ 5. Перелаштуйте ментальні шаблони

- Багато хто застрягає на вкрай негативних ментальних шаблонах, що провокують велику тривожність. Когнітивно-поведінкова терапія допомагає ідентифікувати такі шаблони й замінити їх на позитивніші настанови, що значно поліпшують стан вашого психічного здоров'я.

- Насамперед належить визначити різні когнітивні викривлення, жертвою яких можете стати. Серед них найчастіше трапляється чорно-біле мислення, коли все сприймаєте як крайнощі — або як жахливе, або як неймовірно прекрасне, — відкидаючи позитивні миті й непропорційно зосереджуючись на поганих у будь-якій ситуації. Є довгий список таких викривлень, і, мабуть, ми вдаємося одразу до кількох із них.

- Потім зверніть увагу на те, якого типу ситуації, люди або оточення викликають у вас певні ментальні шаблони. Ви можете записувати дисфункційні думки, щоб відстежити значущі деталі. Отже, щоразу, коли відчуєте, що занурюєтеся в негативний спосіб мислення, зупиніться й визначте місце, ситуацію або події, що передували цій думці, якою точно вона була й до якого типу викривлення належить, а тоді спробуйте знайти раціональну відповідь на неї.

- Коли краще зрозуміємо власні когнітивні викривлення, потрібно змінити ці ментальні патерни. Серед ефективних способів — виконувати поведінкові експерименти. Найпростіше чітко сформулювати негативну думку або переконання. А відтак висунути гіпотезу, згідно з якою розглянути ймовірність, що та думка хибна. Зробіть спостереження, які могли б це підтвердити, і якщо знайдете підстави сумніватися в початковому переконанні, проаналізуйте їх і внесіть зміни у ваш ментальний патерн.

Розділ 6. Нові настанови й регулювання емоцій

- У цій книжці викладено дуже багато різних стратегій, які допоможуть упоратися з тривожністю й копірським у собі, однак вона не має на меті просто ознайомити вас із кількома порадами та рекомендаціями. Її мета — здійснити більш трансформаційний вплив, спричинивши фундаментальну зміну у ваших навичках і сприйнятті. Є п'ять настанов, які маєте залучити до свого способу мислення.

- Перша — зосереджуватися на тому, що можете контролювати, а не на тому, чого контролювати не можете. Якщо можете щось проконтролювати, зробіть це. А якщо ні, то немає сенсу тим перейматися. Зрештою, тут ви нічого не можете вдіяти, а отже, найкраща стратегія — просто погодитися з цим і рухатися далі.

- Друга — зосередитися на тому, що можете зробити, а не на тому, чого не можете. Вона схожа на першу настанову, але конкретніша. Які речі можете або не можете робити в певних ситуаціях?

- Третя настанова — зосереджуватися на тому, що маєте, а не на тому, чого не маєте. Ми часто забуваємо оцінити всі ті чудові речі, якими розпоряджаємося, і натомість зосереджуємося лише на тому, чого бракує. Однак ми можемо це виправити, свідомо згадуючи про

все чудове в житті. Так само думайте про те, чого потребуєте, а не про те, чого бажаєте, бо кількість бажаних речей ніколи не вичерпається, та й повністю досягти того неможливо. Це допоможе сфокусуватися на необхідних речах. Зрештою, живіть поточною миттю, а не минулим чи майбутнім, бо «а що, як» неминуче приведе вас до копирсання в собі.

- Румінація — це тривожне й непродуктивне копирсання в собі. Як і у випадку з усіма іншими типами тривожності, її можна долати за допомогою усвідомлення та психологічного дистанціювання. Сортуйте думки, персоніфікуйте або екстерналізуйте старі історії, а також візьміть за звичку запитувати себе, чи те, що робите, справді розв'язує проблему, чи то просто румінація.

Популярне видання

ТРЕНТОН Нік

Зберігайте спокій. 23 техніки життя без стресу

Головний редактор *С. І. Мозгова*

Відповідальний за випуск *О. В. Приходченко*

Редактор *Є. О. Редько*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Р. С. Маринич*

Підписано до друку 18.11.2022. Формат 75x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Museo». Ум. друк. арк. 9.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». Св. № ДК65 від
26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24. E-mail:
cor@bookclub.ua

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61011, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 7032 від 27.12.2019 р.
www.globus-book.com