

Вступ

Я завжди хотів розповідати про психотерапію, бо так багато людей не знають, що можуть отримати допомогу, просто звернувшись до фахівця. Що наші тривоги й невеселі думки мають свої назви, що хтось, крім нас, їх теж відчуває, що ми не самі зі своїми труднощами і що є люди, які знають, як із цим давати собі раду.

У цій книжці я вирішив написати про тривогу й депресію, бо багато людей, які страждають від цих розладів, навіть не здогадуються, що з ними відбувається насправді. Коли ми знаємо — ми можемо вирішити, чи звертатися по допомогу, а ще я вірю, що знання визволяє.

Я не придумував методик, описаних у цій книжці, я вивчив їх в Українському інституті когнітивно-поведінкової терапії, багато розповідав про них своїм клієнтам, і разом ми вчилися долати тривожні розлади й депресію. Пізніше я став

читати про них лекції й проводити семінари для людей, які хотіли краще зрозуміти психотерапію. Тепер я описую їх у цій книжці, аби кожен з нас міг знати, що психотерапія — це галузь науки, що спирається на клінічні дослідження й вивчає структуру нашої особистості, природу наших тривог і депресій. Вона ділиться цими знаннями й розробляє методики переживання певних життєвих ситуацій, опрацювання травм дитинства, пошуку ресурсів на щодень і розрізнення того, де наші тривоги є реальними, а де — викликані досвідом чи спровоковані генетичною схильністю.

Я люблю психотерапію і вірю в психотерапію. Я знаю: коли здається, що ми надзвичайно самотні зі своїми проблемами, — це не так. У світі є багато людей, які відчують те саме, що й ми. Ми — разом.

Гарного читання.

1 Усі ми тривожні

Поняття тривоги

Що робить нас щасливими?

Якщо вважати, що такими ми є у стані, коли все добре, то виявиться, що насправді щасливими ми не буваємо ніколи. Завжди щось іде не так: на роботі проблеми, у дітей проблеми, у країні проблеми — з нами, тривожними людьми, увесь час щось трапляється. І причина навіть не в тому, що стаються якісь катастрофи, і не в тому, що ми весь час маємо бути невдоволеними, просто в нас постійно є нагода за щось та й попереживати. Чи не так? Бо якщо так — то, значить, усе окей, у ваших руках — правильна книжка. Книжка про нас, «тривожних пацієнтів».

Але повернімося до щастя: його завдання — приймати життя таким, у якому постійно стаються різні (не завжди позитивні) події, і робити нас задоволеними, незважаючи на те, що все майже завжди йде не за нашим, ну, майже геніальним,

планом. Це також основне завдання *психотерапії*: не навчити НЕ тривожитися, а навчити *бути щасливим*, попри те що тривога супроводжує нас постійно.

Що таке тривога і для чого вона потрібна?

Тривога — це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося. Здавалося б, навіщо вона потрібна? Чому її не можна відкинути й отримувати насолоду від життя? Насправді цей стан дуже потрібен, і ось чому.

Перше завдання тривоги — це сигналізування про небезпеку. Якби не було тривоги, ми ні за що не переживали би. Оскільки цей механізм у нас у голові є, то ми можемо хвилюватися, наприклад, коли переходимо дорогу на червоне світло, принаймні здатні подивитися у два боки: чи не їде машина, яка може нас збити? Уявіть, якби в нас не було вмонтовано в голову якогось тривожного елемента, який мав би нас захищати. Ми спокійно переходили би дорогу в неналежному місці, якою летів би зі швидкістю 180 кілометрів за годину лексус, за кермом якого сидів би так само нетривожний водій. Ми не хвилюємося, він не хвилюється — і зовсім неважко спрогнозувати результати такої ситуації, авжеж? Грубо кажучи: якби не було тривоги, ми всі вимерли би. Тривога потрібна для того, щоб ми просто вижили. Це суперелемент, вмонтований у нашу голову Творцем, природою, чи що вам більше до смаку, і я певен: треба вміти дякувати нашій тривозі. (Ось вам пер-

ше домашнє завдання: 10 вечорів поспіль дякувати своїй тривозі за те добро, яке вона зробила для вас саме сьогодні.)

Друге завдання тривоги — мобілізація. Тривога мобілізує внутрішні ресурси, аби справлятися з небезпекою, про яку вона сигналізує. Це відбувається несвідомо — тіло наперед знає, що потрібно робити в ситуаціях загрози. До прикладу: якщо ви перегорнете сторінку цієї книжки, і з неї раптово вилізе страшний павук — ви автоматично її відкинете. Більшість із вас закричить, дехто намагатиметься того павука вбити своїм капцем (сподіваюся, ви зараз сидите в капцях).

Отож якщо тривога працює, то ми легко виходимо сухі з води.

Ми народжуємося з різним рівнем тривожності, а схильність до тривоги є генетично зумовленою. Є люди, які мало хвилюються не тому, що вони гірші чи кращі, просто їхня нервова система (тонка павутина нервів, що оповиває наше тіло і по якій проходять усі імпульси від рецепторів до головного мозку й назад) складається з трохи товстіших волокон. По такому волокну імпульс іде трохи довше, і тому ці люди спокійніші. Також відділи мозку, що відповідають за сприйняття тривожних імпульсів, працюють у більш розслабленому режимі. Від нашої волі це не надто залежить.

І є ті, хто має дуже чутливу нервову систему. Волокна їхньої нервової системи тонші (ми говоримо про мікрони у волокнах, звісно), і такі люди реагують на подразник дуже швидко. Система реагування на тривогу в їхньому мозку також чутливіша. І це теж не залежить від наших вольових зусиль.

На рівень тривоги також впливають психологічні чинники: стресові ситуації в дитинстві, самооцінка, життєвий досвід тощо. Разом генетика і життєвий досвід вибудовують із кожного з нас людину з певним, відмінним від інших, рівнем тривожності.

Ми не можемо бути однаково тривожними, так закладено природою і нашим життєвим досвідом. Єдине, що ми можемо зробити, — це доброзичливо сприймати інших людей, більш або менш тривожних від нас. Коли ви занадто тривожні, а ваш партнер — спокійний, часто виникають претензії: «Ти ні про що не думаєш...», «Ти занадто спокійний...» — і це також викликає злість. Проте ви не мусите бути однаковими у тривозі. Зрозуміти тривогу одне одного — це велике вміння, і ми здатні його опанувати.

Будь-який вид тривожності є корисним

Більш тривожні люди класні, бо допомагають побачити небезпеку швидше, уважніше вивчають поставлені задачі, мають завбачливіші варіанти розвитку подій, прискіпливі до деталей — і це, погодьтеся, круто.

Менш тривожні люди теж класні, бо допомагають швидше діяти, готові йти в атаку, рушають процес з мертвої точки там, де тривожні люди схильні загальмувати, аби «ще трошки вдосконалити».

І звісно, і перші, і другі мають власні труднощі: тривожні люди можуть довго наважуватися по-

чати діяти, безліч разів перевіряють перевірене, постійно сумніваються, а нетривожні діють імпульсивно, не завжди замислюються про наслідки й можуть бути нечутливими до переживань інших.

Хоча, якщо чесно, я не ділив би людей на два виразних типи — тривожних і нетривожних, — адже кожен із нас є лише одним з безлічі складних наборів якостей обох типів тривожності.

Коли стається небезпека?

Небезпек і тривожних ситуацій у світі — незліченна кількість. Порахувати їх чи звести до якихось типів неможливо, адже щомиті трапляється щось таке, чого не було раніше. Але при цьому є хороша новина! Попри всю цю незліченність, природа все одно подбала про нас, нещасних «тривожних пацієнтів», адже придумала лише *три способи*, у які можна із цими небезпеками справлятися. Запам'ятайте три прості слова: НАПАД, ВТЕЧА, ЗАВМИРАННЯ. Геній матінки-природи полягає в тому, що в цих трьох способах зашифровані всі можливі варіанти нашої поведінки в усіх без винятку тривожних ситуаціях.

НАПАД

Як це відбувається в житті?

Якщо десь у дикій савані зустрічаються дві великі тварини, вони починають ділити територію, атакуючи одна одну. Переможець відстоює свою територію.