

ГЛАВА 1

Як ця книга може вам допомогти

Устриця створює перлину з піщинки, яка є подразником для неї.

Реагуючи на дискомфорт, устриця формує гладеньку захисну оболонку навколо піщинки, щоб уникнути подразнення. Перлина і є цією захисною оболонкою. У випадку з устрицею подразник стає початком чогось нового і прекрасного. Так само ця книга допоможе вам напрацювати щось нове: корисні навички, завдяки яким ви вийдете з поточного стану дискомфорту. Ці техніки дозволять вам поліпшити самопочуття і стануть у пригоді на довгі роки після перемоги над основним розладом.

Ми сподіваємося, що, як і багато читачів, які опанували методи цієї книги, ви подивитесь на свій первісний дискомфорт, що змусив вас звернутися до цієї книги, і вирішите: немає лиха без добра. Адже завдяки цим складнощам у вас з'явилася мотивація створити власні “перлини” мудрості та відкрити нові безмежні можливості, які дозволять насолоджуватися новим життям повною мірою.

ЯКИМ ЧИНОМ КНИГА СТАНЕ У ПРИГОДІ

У книзі пропонуються перевірені стратегії, методики та навички, які сприятимуть подоланню депресії, тривоги, гніву, паніки, заздрощів, провини та сорому. Техніки, яких навчає книжка, допоможуть розв'язати проблеми у стосунках, підвищити стійкість до стресів і самооцінку, зменшити страх і набути впевненості. Ці стратегії допоможуть побороти алкогольну або наркотичну залежність. Мета книги — послідовно формувати навички, які в найкоротші терміни привнесуть у життя важливі для вас зміни.

У книзі викладено ідеї когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), однієї з найефективніших на сьогодні. Визначення “когнітивна” стосується того, як і про що ми думаємо. Фахівці з КПТ наголошують на важливості дослідження думок, пов’язаних із нашим настроєм, фізичними відчуттями та подіями нашого життя. Ключова ідея КПТ полягає в тому, що наші думки з приводу будь-якої події або пережитого найпотужнішим чином впливають на наші емоції, поведінку і фізичний стан.

Наприклад, якщо в черзі в магазині ви подумаете про себе: “Черга рухається так повільно. Мені треба просто розслабитися”, то, найімовірніше, ви заспокоїтеся. Тіло розслаблене, і можна навіть перекинутися декількома словами із сусідом або погортати журнал. Але варто подумати: “Що ж так довго? Хіба так можна? Їм слід було б найняти більше продавців”, — і ми вже засмучені й роздратовані. Тіло напружується, ми починаємо нервувати і витрачаємо час на те, щоб висловити свої скарги іншим покупцям або продавцям.

Книга навчить вас бачити і розуміти зв’язок між думками, настроєм, поведінкою, а також фізичними реакціями як у звичайній ситуації, описаній вище, так і в вирішальні моменти вашого життя. Ви навчитесь спокійно сприймати себе і ситуацію навколо, контролювати і корегувати своє сприйняття і поведінку при зміні настрою і виникненні проблем у стосунках з людьми. Ви дізнаєтеся, як можна покращити життя за допомогою думок, що спонукають шукати шляхи розв’язання проблем. Зрештою ці зміни мають зробити вас щасливішими, спокійнішими й впевненішими у собі. Крім того, набуті навички сприятимуть вибудовуванню більш гармонійних стосунків, які принеситимуть радість.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО КНИГА ДІЙСНО ДОПОМАГАЄ

Значно простіше намагатися щось освоїти, якщо ми бачимо прогрес. Наприклад, коли ми вчимося читати, то зазвичай починаємо з абетки. Спочатку треба докласти чимало зусиль і багато практикуватися, щоб розрізнити окремі літери. З розвитком навичок стає легше, і поступово процес доводиться практично до автоматизму. Потім ми перестаємо звертати увагу на окремі літери, оскільки навчилися складати їх у слова. У своїх перших книжках ми намагаємося знайти знайомі слова. Через деякий проміжок часу ми вже вміємо читати прості речення і розуміємо, що маємо прогрес, якщо здатні прочитати більш складні речення, абзаци, невеликі книжки. Незабаром нас більше починає цікавити зміст

того, що ми читаємо, ніж окремі слова. У школі діти щороку покращують навички читання, і цей прогрес можна визначити за допомогою тестів.

Так само ви зможете виміряти прогрес за допомогою цієї книги. За перші тижні ви оволодієте окремими навичками, а через деякий час зможете об'єднати їх таким чином, щоб поліпшити свій настрій. Один із варіантів відстеження прогресу — оцінювати свій настрій із певним інтервалом разом з тим, як відбувається опанування навичок із книги. Ми розповімо, як відстежити свій прогрес із плином часу, і покажемо, як фіксувати свої показники, у главі 4.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ КНИГОЮ

Ця книга відрізняється від усіх книжок, які вам доводилося читати. Вона покликана допомогти вам почати мислити і поводитися по-іншому, щоб почуватися краще.

Для відпрацювання навичок знадобляться практика, терпіння і старання. Саме тому так важливо виконати всі вправи в кожній главі. Навіть якщо на перший погляд деякі навички здаються простими, насправді вони можуть виявитися набагато складнішими в процесі вдосконалення. Багато хто підтвердив, що, чим більше часу вони практикують кожну навичку, тим більше користі отримують.

Присвятіть вивченню або відпрацюванню навичок із книги певний час. Не варто поспішати освоїти матеріал якомога швидше, не даючи собі часу на практику навичок. В такому разі вам навряд чи вдасться навчитися застосовувати їх для розв'язання проблем. Швидкість освоєння матеріалу — зовсім не ключовий момент. Набагато важливіше відводити достатньо часу на кожну главу, доки ви не почнете розуміти ідеї та способи їхнього осмисленого застосування у своєму житті, щоб почуватися краще. Для деяких глав цієї книги вам знадобиться лише близько години. На освоєння інших підуть тижні і навіть місяці, поки вивчені навички не дійдуть до автоматизму і ви не відчуватимете користь від вправ.

Можна вибрати послідовність глав залежно від того, що для вас найбільш корисно. Наприклад, якщо ваша мета — опрацювати деякі емоційні стани, наприкінці глави 4 пропонуються рекомендації щодо використання певних глав за тими станами (глави 13, 14 та/або 15), які вас цікавлять. Ви можете пропустити глави, присвячені певному типу настрою, якщо це вас не стосується. По закінченню кожної глави,

присвяченої певному стану, ми нагадуємо вам звернутися до додатку Б, де надаються рекомендації щодо послідовності читання решти глав. Ці рекомендації ґрунтуються на дослідженнях, що продемонстрували, які навички допомагають за різних емоційних станів.

Якщо ви використовуєте книгу як посібник під час проходження психотерапії, можете звернутися до свого спеціаліста, щоб той порадив послідовність глав. Існує чимало способів, як адаптувати під себе програму опанування навичок із цієї книжки, і ваш психотерапевт може мати своє уявлення про те, який порядок глав підійде саме вам. Якщо плануєте показати книжку психотерапевту, радимо, щоб він прочитав вступ.

Чи допоможуть навички з цієї книги у розв'язанні проблем, не пов'язаних з емоційним станом?

Так. Ті самі навички з цієї книги, завдяки яким можна керувати настроєм, можуть допомогти позбутися стресу, зловживання алкоголем і наркотиками, розладів харчової поведінки (булімія, неконтрольоване використання проносних, переїдання), проблем у взаємовідносинах, виправити низьку самооцінку. Книга здатна посприяти розвитку такого позитивного стану, як щастя, і знаходженню мети в житті.

Чи можна використовувати письмові завдання більше одного разу?

Упродовж усієї книги вам пропонуватимуть вправи, які допоможуть напрацьовувати та застосовувати важливі навички. Письмові завдання після вправ варто виконувати поступово. Додаткові копії більшості письмових завдань доступні в додатку А (усі оригінальні письмові завдання можна завантажити для приватного застосування з сайту www.guilford.com/MOM2-materials), тож можете зробити копію і використовувати її, коли вважатимете за потрібне.

Навички та стратегії з цієї книги — результат багаторічних досліджень. Це перевірені на практиці ефективні методи, які — варто лише освоїти їх одного разу — допоможуть стати більш щасливим і задоволеним життям. Приділяючи час читанню і відпрацюванню вивченого матеріалу, ви рухаєтеся назустріч щасливому життю.

ВИСНОВКИ

- ✓ Когнітивно-поведінкова терапія — перевірений і ефективний спосіб лікування депресії, тривоги та інших розладів настрою.
- ✓ КПТ також можна застосовувати в разі розладів харчової поведінки, зловживання алкоголем і наркотиками, стресів, заниженої самооцінки та інших проблем.
- ✓ Ця книга призначена для того, щоб планомірно засвоювати навички КПТ.
- ✓ Багато читачів відзначають, що, чим більше часу вони відводять на відпрацювання навичок, тим кращий їхній стан.
- ✓ Наприкінці книги надаються вказівники, завдяки яким можна скласти власний план читання, щоб опрацювати саме той стан, який турбує вас в першу чергу.