

Вступ

У цій книзі ви дізнаєтеся, як подолати емоційний біль у вашому житті — депресію, тривогу, сором, страх, гнів та інші болісні почуття, які не дають вам спокою і роблять вас нещасними. Керуючись підходом, що відомий як процесно-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія, ви навчитеся наступному.

1. Як розуміти та виявляти у себе навички, за допомогою яких ви справляєтеся з душевними стражданнями, — тобто свої індивідуальні *захисні механізми*, через які виникає тривалий душевний біль.
2. Як самостійно запускати *процеси змін*, що дозволять вам:
 - зменшити інтенсивність і частоту болісних відчуттів;
 - подолати вплив негативних думок;
 - робити вибір, спираючись на цінності, а не на емоції;
 - перестати уникати життя і почати нарешті жити.

Негативний вплив захисних механізмів

Кожна людина має захисті механізми, що допомагають справлятися зі стресом та емоційним болем. Деякі з них справді полегшують страждання, а деякі мають “побічний ефект”, погіршуючи ваш емоційний біль. Вони називаються *трансдіагностичними* механізмами подолання. Вони створюють стійкий емоційний біль, який виражається у постійному гніві, соромі або порушенні емоційної регуляції або ж сприяє розвитку специфічних розладів, таких як депресія, тривожність або пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР).

Дослідники вивчали трансдіагностичні механізми подолання як причину хронічного емоційного болю протягом майже двох десятиліть [Barlow, Allen, & Choate, 2004; Frank & Davidson, 2014; Harvey, Watkins, & Mansell, 2004; McKay, Zurita Ona, & Fanning, 2012; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011] і визначили одинадцять механізмів, які найчастіше призводять до емоційних розладів:

- поведінка уникнення;
- охоронна поведінка;

- емоційна поведінка;
- нездатність переносити стрес;
- емоційне уникнення;
- когнітивне уникнення;
- когнітивне викривлення;
- самозвинувачення (інтерналізація);
- звинувачення інших (екстерналізація);
- занепокоєння;
- румінація.

За допомогою наведеного далі опитувальника ви зрозумієте, до яких негативних захисних механізмів ви найчастіше звертаєтесь, і дізнаєтесь, як ці механізми впливають на ваш душевний стан. Рідко хто постійно та в однаковій мірі використовує всі 11 механізмів. Як правило, у людини є кілька найбільш виражених, а до інших вона вдається вкрай рідко. Як тільки ви розберетесь, за допомогою яких механізмів ви справляєтеся зі стресом і душевним болем, ви зрозумієте, що потрібно змінити і як краще справлятися з емоційними стражданнями.

Таким чином, перший крок на шляху до зцілення — розібратися з тим, які ваші думки і дії посилюють та закріплюють ту чи іншу емоцію. Другий крок — опанувати процеси змін, які допоможуть вам звільнитися від влади надмірно сильних переживань і спрямувати вивільнену енергію на те, щоб жити на повну силу.

Процеси змін

Процеси змін, тобто методи та техніки для зміни душевного стану, у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) розробляються вже понад 50 років [Mahoney, 1974]. Процеси змін, що подані в цій книзі, спрямовані на те, щоб послабити дію негативних захисних механізмів. Усі ці методи та техніки були багаторазово випробувані, і їх ефективність підтверджувалася під час спостережень та експериментів [Frank & Davidson, 2014; Hayes & Hofmann, 2018]. Зібрані дані переконливо доводять, що методики працюють і справді допомагають справлятися з емоційним болем. Для прикладу розгляньмо два з десяти процесів змін, наведених у книзі: поведінкову активацію та експозицію *in vivo*.

Поведінкова активація

Під час депресії людина замикається в собі та відгороджується від світу: припиняє спілкуватися з близькими, відмовляється від роботи та інших справ, уникає складних ситуацій і навіть перестає займатися тим, що приносить їй задоволення. Як показують дослідження, усе це призводить до того, що людина поступово втрачає смак до життя, все більше замикається в собі й занурюється в смуток. *Поведінкова активація* дозволяє змінити цей процес: у межах цього методу людина щотижня планує і виконує дії, які приносять їй радість, узгоджуються з її цінностями та допомагають справлятися з повсякденними справами. У результаті людина, що страждає від депресії, поступово повертається до активного життя, і її стан покращується. Дослідження показують, що у більшості людей поведінкова активація значно послаблює симптоми депресії.

Експозиція *in vivo*

Через тривожність людина уникає ситуацій і справ, які викликають у неї страх. Однак згідно з дослідженнями тривожність від такої поведінки лише посилюється. Людина не відчуває себе в безпеці та гірше справляється з труднощами. Під час експозиції *in vivo* людина зустрічається віч-на-віч зі своїми страхами та розуміє, що потрапити в ситуацію, яка викликає тривожність, набагато менш болісно, ніж постійно її уникати. Сотні досліджень підтверджують, що занурення в ситуацію знижує тривожність і допомагає людині звільнитися від страхів та жити повноцінним життям.

Що таке процесно-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія?

Традиційна КПТ починається з того, що фахівець діагностує у пацієнта “розлад” — наприклад, соціальну тривожність або депресію — і потім складає протокол лікування, заснований на наукових доказах. Однак депресія або тривожність — це лише симптоми; справжня причина розладу криється набагато глибше. Проблема багатьох методик, включаючи КПТ, полягає в тому, що лікування часто спрямоване тільки на усунення симптомів, не торкаючись суті, джерела проблеми — негативних захисних механізмів. Це схоже на те, якби лікар при інфекційному

захворюванні призначав пацієнту тільки аспірин для зняття болю, не лікуючи саму інфекцію. Щоб повністю усунути проблему, потрібно розібратися з її *причиною*. Саме цьому присвячена книга: вона допоможе вам знайти й усунути причини хронічного душевного болю.

Відомо, що в 60% випадків депресія супроводжується тривожністю. Тобто якщо ви відчуваєте тривожність, то, швидше за все, страждаєте також і від депресії. Але чому такі різні розлади часто розвиваються одночасно? Все просто: багато негативних захисних механізмів (тривога, румінація, поведінка уникнення, охоронна поведінка, емоційна поведінка та емоційне уникнення), що викликають тривожність, також сприяють розвитку депресії. Тому, щоб впоратися з одночасними проявами депресії та тривожності, потрібно пропрацювати механізми, які спричиняють обидва ці розлади. Саме цьому навчить ця книга.

Процесно-орієнтована КПТ спрямована не на лікування розладу, а на опрацювання й ослаблення негативних захисних механізмів за допомогою позитивних процесів змін [Hayes & Hofmann, 2018], одночасно розвиваючи сильні сторони людини, що сприяє її поверненню до повноцінного життя [Cloninger, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000]. Процеси змін, спрямовані на розвиток сильних сторін, беруть коріння в буддизмі та інших традиціях, де важлива роль відведена роздумам і внутрішній роботі людини над собою. Ефективність таких процесів була неодноразово доведена емпірично [McKay & Wood, 2019]. Часто, щоб повернутися до життя обличчям — або, як висловився Джон Кабат-Зінн [Kabat-Zinn, 1990], “наважитися жити життям, сповненим катастроф”, — недостатньо просто ослабити негативні механізми; також потрібно розвивати в собі сильні сторони й внутрішні опори. Завдання книги — допомогти вам це зробити.

Кожному з 11 негативних захисних механізмів, що викликають емоційний біль, присвячено окрему главу. На початку кожної глави описані процеси, які допомагають ослабити залежність від захисного механізму, а далі — процеси, що дозволяють виробити нові ефективні моделі поведінки, протилежні вже наявним копінг-стратегіям подолання.

Як працює процесно-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія?

Емоційні розлади починаються з того, що людина відчуває сильний емоційний біль. Розгляньмо історію Емілі. Вона ненавиділа почуття

тривожності, але всі люди в її житті — вимогливий начальник, запальний партнер, критично налаштовані родичі — наче змовилися, щоб Емілі постійно перебувала в цьому стані. Однак насправді хронічна тривожність в Емілі виникла не через цих людей; винуватцями всього були її власні негативні захисні механізми.

- *Занепокоєння.* Емілі постійно переживала, що начальник буде нею незадоволений, що хлопець її кине, що рідні відвернуться від неї, якщо вона недостатньо буде їх підтримувати. Страх відторгнення та несхвалення лише посилював її тривожність.
- *Емоційне уникнення.* Ледве Емілі відчувала фізіологічні прояви тривожності, як одразу намагалася від них позбутися. Але всі її спроби придушити та контролювати свої емоції призводили до того, що неприємні відчуття тільки посилювалися.
- *Охоронна поведінка.* На роботі Емілі постійно прокрастинувала, зривала дедлайни і намагалася якомога рідше потрапляти начальнику на очі. Вона також рідко спілкувалася з матір'ю, бо вважала, що та постійно її критикує. У стосунках із хлопцем Емілі то віддалялася від нього, то, навпаки, шукала підтвердження його любові. Чим частіше вона зверталася до захисної поведінки і уникала людей і ситуацій, тим сильнішою ставала її тривожність.
- *Негативне мислення.* Емілі майже у всьому в першу чергу помічала погане: вона могла годинами переживати через незначну помилку в робочому звіті, через серйозний вираз обличчя хлопця під час вечері або через те, що мати не сказала їй телефоном на прощання: “Я тебе люблю”. Усі ці дрібниці Емілі сприймала як доказ того, що вона робить все неправильно, і тривожність повністю захоплювала її.

Під час використання процесно-орієнтованої КПТ Емілі навчилася виявляти та опрацьовувати свої негативні захисні механізми за допомогою конкретних процесів змін.

Щоб справлятися з тривогою, Емілі опанувала *когнітивне роз'єднання* (коли людина спостерігає за думками зі сторони й наче відпускає їх), *збалансоване мислення* за допомогою усвідомленої медитації та *перемикання уваги* (коли людина перемикається з тривожних думок на свої безпосередні відчуття: що вона бачить, чує, відчуває на дотик, смак і нюх).

Щоб подолати емоційне уникнення, Емілі навчилася *усвідомлено спостерігати* за своїми емоціями (включаючи відчуття, думки, почуття

та імпульси) та занурюватися в них через *увяну експозицію* (коли людина спостерігає за тривожними думками й усвідомлено дозволяє собі їх проживати, доки вони не перестають викликати страх). Крім того, щоб навчитися приймати та переносити тривожні думки й відчуття, Емілі практикувала *медитацію прийняття*.

Щоб позбутися захисної поведінки, Емілі навчилася *запобігати реакції* (цей процес передбачає, що людина поступово позбується бажання уникати певних ситуацій, поки воно не зникне повністю).

І нарешті, щоб побороти негативне мислення, Емілі навчилася *гнучкості мислення* (людина аналізує проблему, вигадує кілька варіантів рішень, оцінює та подумки перевіряє кожен варіант і нарешті застосовує той, який вважає найвдалішим).

Завдяки цим позитивним процесам змін Емілі навчилася *обходитися без старих захисних механізмів*, що підтримували тривожність, і в результаті рівень її занепокоєння значно знизився.

Як користуватися цією книгою

Далі наводиться опитувальник для самотестування. За його допомогою ви визначите, які негативні захисні механізми ви використовуєте найчастіше і які з них з найбільшою ймовірністю викликають у вас емоційний біль.

Далі ви будете працювати з книгою, спираючись на результати самотестування. Оберіть два-три механізми, за якими ви набрали *найбільше* балів, і в першу чергу прочитайте присвячені їм глави. Виконайте вправи, наведені в цих главах, щоб навчитися процесам змін, які допоможуть вам відмовитися від звичних копінг-стратегій і виробити нову реакцію на свої почуття. Для закріплення результату всі вправи потрібно виконувати кілька тижнів. Потім ви можете прочитати інші глави, що вас зацікавлять. Читати всі глави необов'язково.

Як отримати максимум користі від цієї книги

Мета книги — допомогти вам почати діяти і змінити своє ставлення до емоцій. Однак, щоб зменшити залежність від негативних захисних механізмів і розвинути в собі сильні якості та внутрішні опори, недостатньо лише прочитати про процеси змін і зрозуміти, як вони працюють, — необхідно виконати всі запропоновані вправи. У кожній главі

розповідається, як замінити вкорінені негативні захисні механізми новими, здоровими й ефективними моделями поведінки. Щоб книга принесла максимальну користь, необхідно активно залучатися до процесів змін і сумлінно виконувати їх. Процеси, які виявляться для вас найбільш дієвими, застосовуйте у повсякденному житті.

Звідки взялися ці методи?

Усі методики, ідеї та процеси ми відібрали з багатой спадщини, створеної мислителями й дослідниками різних епох. Ці техніки застосовуються вже давно, і багато з них мають свої корені в буддизмі та інших світових традиціях, де важливу роль відіграє усвідомленість. Більшість представлених технік — це адаптовані варіанти давно описаних у психологічній літературі методів: терапії прийняття та відповідальності, діалектичної поведінкової терапії та інших форм когнітивно-поведінкової терапії, ефективність яких була переконливо доведена для лікування емоційних розладів.

Нарешті, ця книга написана з урахуванням особистого досвіду чотирьох людей, які здобули психологічну освіту в США. Кожен із нас вніс у неї свій унікальний життєвий досвід і світогляд. Існує безліч способів впоратися з болем і стражданнями, зцілитися і подолати труднощі, тому наша позиція не є єдино правильною. Але якщо ви вважаєте, що процесно-орієнтована КПТ може вам допомогти, то з цієї книгою ви зможете глибше вивчити її методики та застосувати їх собі і, цілком можливо, змінити своє життя на краще.

Коли варто звернутися за додатковою допомогою, і як її отримати

Нашому мозку складно відмовитися від усталених звичок. Кожен із негативних захисних механізмів, включених в опитувальник, — це надзвичайно поширена і зрозуміла реакція на стрес, і в світі немає людини, яка б легко і бездоганно справлялася з болем. Тому наскрізна тема книги — прийняття. Ми виходимо з такого принципу: необхідно прийняти як даність, що життя без труднощів неможливе, і тільки припинивши втікати від проблем, ми зможемо насолоджуватися буттям у всій його повноті.

Можливо, якісь методи з цієї книги буде непросто застосувати — особливо якщо ви відчуваєте сильний стрес, на причини якого не можете

вплинути, чи то хронічна хвороба, дисбаланс нейромедіаторів або зовнішні фактори, такі як значні соціальні потрясіння. У таких випадках вам варто звернутися по допомогу ззовні. Варіантів багато: поговорити з друзями й родичами; зайнятися йогою чи медитацією; приєднатися до групи підтримки або звернутися до організацій, які надають таку допомогу; записатися на прийом до психотерапевта або проконсультуватися з лікарем щодо медикаментозного лікування. Тільки ви самі знаєте, яка саме допомога вам потрібна. Головне — пам'ятайте, що кожна людина в житті переживає періоди, коли не може впоратися з проблемами самотужки, і що просити допомоги — абсолютно нормально.

Ця книга — не заміна професійної медичної допомоги. Якщо ви відчуваєте сильний або тривалий душевний біль, через який страждає якість вашого життя (порушується сон або змінюються звички споживання їжі, ви не можете спілкуватися з людьми або піклуватися про себе), методик, викладених тут, може бути недостатньо, і вам потрібна додаткова підтримка. Рекомендуємо пошукати в інтернеті контакти кваліфікованих фахівців (психологів, психотерапевтів, клінічних соціальних працівників, консультантів із питань шлюбу та сім'ї) у вашому місті чи регіоні та звернутися до них.

Можливо, якісь види психологічних послуг покриває ваша медична страховка. Якщо у вас виникають думки завдати шкоди собі або іншим, будь ласка, зверніться до служби кризового консультування. У вашому місті чи регіоні, напевно, є гаряча лінія екстреної психологічної допомоги, і всі потрібні номери й контакти легко знайти в інтернеті.

Важливо те, як ви реагуєте на емоційний біль

Душевний біль неминучий. Він може виникнути в будь-який момент, і спочатку, як правило, не вдається його припинити або усунути причину. Але ви самі обираєте, як реагувати на болісні події та почуття. Ви можете вдатися до захисних механізмів, які лише погіршать ваше становище, або зустрітися з болем віч-на-віч і за допомогою процесів змін поступово позбутися його. Тільки ви вирішуєте, скільки енергії віддавати своєму болю, скільки сил і часу витратити, щоб упоратися з ним, і як підтримувати себе в складні часи. Ця книга навчить вас, як реагувати на душевний біль і не ховатися від життя, якими б важкими не були обставини.