

**Н**е лише тіло потребує вправ, психічне здоров'я також. Людей відлякують пов'язані з ним осуд, наукова тарабарщина й стигма, але долаючи їх, вони охоче про нього дбають, ставлять цілі, прагнуть досягти бажаних результатів. Це дорога зі скла, авжеж. Робота над психічним здоров'ям вимагає часу й зусиль — це відомо кожному, хто її вів. Знімаю перед вами капелюха.

Я не випадково метафорично називаю психіку «м'язом». Хочу унаочнити подібність фізичних тренувань і фітнесу для душі. Втім мозок, звісно, не м'яз, а орган, і має значно складнішу будову. У мозку міститься те, що ми називаємо «психікою», і те, про що йдеться у книжці, — психічне здоров'я.

Ось це порівняння фізичних вправ і фітнесу для душі допоможе вам бачити душу й тіло як неподільне ціле. Ми часто відокремлюємо розум від тіла, хоча вони єдині. Якби ж робота над психологічним добробутом стала частиною фізичних тренувань: сьогодні вправи на руки, завтра на ноги, післязавтра на все тіло, день відпочинку — і беремось за мозок!

Ми всі хоч раз намагалися змінити щось у своєму тілі, бо вірили — це зробить нас щасливішими. (Може, й зробить.) Однак коли не у формі наша психіка, навряд чи ми зможемо поглянути на тіло об'єктивно й без самокритики. Тілесні зміни якнайтісніше пов'язані з нашим способом мислення. Зосередившись на тілі, ми досягнемо результату, але він не буде тривалим. Інколи нам здається, що це і є шлях до здоров'я; водночас непропрацьовані психічні процеси продовжують нас роз'їдати. Це призводить до

краху — лише погляньте на кількість розладів харчової поведінки й тривожних станів. А як багато існує спровокованих стресом фізичних проблем: синдром подразненого кишечника, панічні атаки, випадіння волосся, безсоння, біль у м'язах, висипання на шкірі. До мене зверталось чимало клієнтів, які обійшли всіх можливих лікарів, приймали які завгодно вітаміни, міняли спосіб харчування й навіть зважувалися на серйозніші зміни в житті: знаходили нову роботу, їхали на відпочинок, переїжджали, припиняли стосунки, починали стосунки — і далі за списком. Вони приходили на психотерапію й виявляли, що річ у неопрацьованих емоціях. Ми вміємо дбати про тіла, радіючи речам із зовнішнього світу, і нам просто вкрай потрібно навчитись такого самого ставлення до психіки й світу внутрішнього.

Робота над психологічним добробутом потребує допитливості й щирого бажання дізнатись — як там усе влаштовано? Інколи мене саму й клієнтів, які зверталися до мене, вражало, як швидко ми досягали бажаного. Багато років тому до мене прийшла клієнтка у стані глибокої пригніченості. Єдине, що тримало її на землі, — люди, яким вона була потрібна. Невимовно сумно. Я запропонувала їй одну річ: поставте себе на перше місце, згадайте про власні інтереси. Їй сказали це вперше в житті. Вона почала цінувати себе, навчилась вибудовувати кордони, її емоційний стан покращився. Усі відповіді уже були в неї всередині, я лише дала їй ключ доступу.

Були й інші випадки: доводилось довго з'ясовувати, що працює, а що — ні, що лікує, а що — блокує. Фітнес для душі допоможе вам, незалежно від того, на якому ви зараз етапі. Ми дослідимо вашу психіку й дізнаємось, що підходить саме вам. Але як ми це зробимо?

Не буду заводити вас у хащі нейробіології. Хочу й далі триматися за порівняння з фітнесом і говорити зрозуміло, сконцентрувавшись на спостереженнях і спільному досвіді:

- на думках;
- на почуттях;
- на поведінці.

## Думки

Думками ми називаємо слова в нашій голові, наш спосіб розмовляти з іншими й собою. За їхньою допомогою ми озвучуємо ідеї, розповідаємо людям про себе й прийняті нами рішення. Мислення зазвичай перебуває під контролем нашої свідомості, саме тому це прекрасна відправна точка — якраз посередині між почуттями й поведінкою (про які ми поговоримо пізніше). Думки контролювати легше, ніж почуття й поведінку, тож уміння їх помічати, ставити під сумнів і змінювати без осуду — це надкорисна навичка для життя, основа осмисленості. Важливо бути відкритим до змін, готовим перетворювати неконструктивні думки на конструктивні. Легко сказати, важко втілити, бо...

Спосіб мислення формується нашою історією. Скажімо, ви росли в середовищі людей, родини чи друзів, які вважали психічне здоров'я важливим. Імовірно, ви думатимете так само. Якщо ж у вашій сім'ї психічному здоров'ю не надавали значення, то й ви не будете. У процесі нашого становлення спосіб мислення допомагає нам підтримувати стосунки з родиною та однолітками. Спроби його змінити непрості не лише через те, що змушують визнати: щось таке звичне для нас нам не підходить. Вони також підважують наші уявлення про те, що ми «вписуємось». Однак є й хороші новини: звернувши увагу на думки та їхні витоки, ви берете на себе відповідальність за подальші зміни, за мисленнєву частину своєї психіки. Це і є процесом змін, це і є сепарацією і дорослішанням — ви прощаєтеся з мисленнєвими шаблонами, які більше вам не підходять.

Ви, мабуть, помітили, що спілкування з іншими зазвичай зводиться до перетворення думок на слова. Ними ми намагаємося зобразити обриси своїх почуттів: гніву, смутку, радості, хвилювання. Існує чимало слів для опису фізичних станів: «головний біль», «шлунковий», «відпочинок», «утома», «голод», «рана». Такий спосіб комунікації є запорукою нашого виживання. Навіть на ранніх етапах розвитку ми вміємо озвучувати думки і спільно розв'язувати проблеми. Втім думки бувають не лише рятівними, бо інколи їх формує наше непросте минуле — тоді вони

перетворюються на когнітивні упередження (у програмі я називатиму їх «когнітивними гачками»), слова внутрішнього критика, осуд.

Корисно нагадати собі: думки — це не факти. Під час роботи з клієнтами я наголошую: неважливо, чи правдивими є думки й спогади. Важливо, як вони впливають на спосіб мислення, вашу реакцію на дійсність і вміння говорити про свій досвід.

*Думки є вашим основним інструментом на фітнесі для душі.* Цей інструмент потребує обережності й повного розуміння. Опанувавши його, ви навчитесь ним ефективно управляти, користуватись без травм і змінювати. Що вам дасть таке знання? Вміння відверто говорити про свої потреби й пояснювати іншим, як вам допомогти чи як вас підтримати (бо не існує двох однакових способів мислення). Ми попрацюємо над вашою вправністю в розділі, присвяченому психологічній амплітуді руху, на сторінці 58. Якщо ви навчитесь користуватися цим інструментом інакше, це свідчитиме про трансформації у вашому психічному здоров'ї. Впродовж п'яти тижнів ми пізнаватимемо цей інструмент для підтримки психічного здоров'я на шляху до сильного й непохитного духу. Ми попрацюємо з викривленими й болісними думками та змінимо їхній напрям. Ви звільнитесь від мисленневих блоків і самовстановлених обмежень, ваш спосіб мислення стане реалістичним і конструктивним.

Існує рівно стільки ж способів мислення, скільки людей населяє планету. Інші люди влаштовані не так, як ми, і це поширена причина розчарування. Це привід для багатьох непорозумінь, порушення особистих кордонів у стосунках. Саме тому під час психотерапії фахівець вчить вас зважати на себе й свої мисленневі шаблони, щоб розпізнавати, з якою з трьох голів дракона ви маєте справу цього разу. Навчившись управляти власним мисленням, ми зможемо перебувати серед людей, не сподіваючись, що вони читатимуть наші думки.

Щоб краще зрозуміти власні мисленневі шаблони, варто розділити їх на три вагові категорії: недовговічні, довговічні й нав'язливі.

### *Недовговічні думки*

Це знаряддя для фітнесу душі нагадає гантелі — легкі в підйомі, ними складно поранитись, можна робити багато підходів. Це компактні думки, вони виринають і розсіюються, але теж мають на нас вплив — саме вони народжуються під час мозкових штурмів і відповідають за появу блискучих ідей. Вони дуже гнучкі й можуть бути продуктом жвавості розуму, світоглядних експериментів, засвоєння нової інформації. Усі «а що, як», «цікаво» і «як думаєте» належать до цієї категорії. Недовговічні думки зазвичай легко прийняти або відкинути.

### *Довговічні думки*

Цей спортивний інвентар ми весь час носимо з собою. Такі думки трохи важчі, еволюціонують і з часом повторюються, їх живить життєвий досвід — так вони прогресують. Довговічні думки не можна просто відкласти, вони — наче додаткова вага для силових вправ — можуть змінюватись і зростати. Нам потрібно, щоб ця вага йшла вам на користь, робила вас сильнішими, а не притискала до землі. Такі думки можна регулювати, і, як ви, певно, здогадались, вони вимагають ретельнішої роботи, ніж недовговічні.

### *Нав'язливі думки*

Якщо користуватись інструментом невміло, клопоту можуть завдавати і недовговічні, і довговічні думки. Недовговічні думки бувають надто швидкоплинними й неконтрольованими, а довговічні — заважкими, аж до появи крепатури. Стихійність недовговічних думок перетворює їх на страх, слова внутрішнього критика, зацикленість, образу, тимчасом як довговічні можуть обернутись на переконання про себе й світ, осердям якого стане сором. Коли таке стається, думки вважаються нав'язливими.

Нав'язливі думки — це наче використання зашвидких або заважких знарядь, якими можна поранитись. Вони неприємні, приголомшливі, виникають через відчуття психологічної загрози (внутрішньої

чи зовнішньої), унаслідок чого наша психіка готується до найгіршого — хапається за найважчу штангу для інтенсивних тренувань.

Насправді нав'язливі думки є нормальною частиною життя. Однак ми уникаємо розмов про них, тому їх часто вважають ненормальними, прикрими, невеселими та небажаними. Наше мовчання надає їм сили, потреба їх приховувати викликає сором, додає їм важливості, дозволяє їм визначати нас. Зрештою у власних очах ми стаємо такими, якими не хотіли би бути в очах інших. Нав'язливі думки мають усі шанси сформувати наше бачення самих себе на довгий час.



*Для нотаток у щоденник: вас непокоять нав'язливі або якісь інші думки, якими ви готові поділитись?*

Побудьте на самоті й зробіть кілька нотаток. Під час роботи над програмою (початок на с. 49), певними темами й поведінковими патернами ви звільнитесь від нав'язливих думок, які перешкоджають вашому прогресу. Це лише початок нашого шляху, ви вчитеся помічати патерни й визначати траєкторію особистого руху.

-----

-----

## Почуття

У своїй книжці я використовую слово «почуття» і фразу «м'язи психічного здоров'я» як синоніми.

Почуття — місце народження магії. Це паливо для процесів у наших тілах. Саме вони змушують наше серце обірватись від поганої звістки, від них крутить у животі через нерви чи закоханість, обдає жаром чи холодом від страху, стискає в грудях, молотить усередині. Таким способом фізичні показники оприявнюють те, як ми відчуваємось.

Ми звикли думати про те, що відчуваємо, натомість ми мали б проживати це, бо почуттями неможливо мислити. Їх треба

відчувати. Вони є у нас усіх, від них нема куди подітись. Працювати над ними чи ні — вибір за вами. Втім пам'ятайте: робота над почуттями — це шлях росту й зцілення. Я зустрічала багатьох людей, які намагались подолати психологічний та емоційний біль, але уникали власних почуттів. Це не працює.

Почуття допомагають нам спілкуватися. Це наш спосіб взаємовпливати на настрій. Почуття діють на мову тіла, вони виказують правду про нас значно швидше, ніж думки, — незалежно від нашого бажання. Вони мотивують наші вчинки, а вміння до них прислухатись допомагає нам проходити через великі події без потреби обмірковувати кожну дрібницю. Найсильніші почуття є нашою підтримкою в подоланні найбільших перешкод: утрат, неприйняття, травм. Почуття — це наш транспортний засіб на шляху від гніву, заперечення, сорому й провини до прийняття. За їхньою допомогою ми вчимося відпускати й жити осмислено. Почуття сигналізують: щось відбувається, чи то хороше, чи то погане, нейтральне або загрозливе. У програмі почуття слугуватимуть заклик до дії.

Я вже зазначала, що ми дали назви найпоширенішим почуттям. Це зручно — дає можливість про них говорити. Коли спортивний інвентар (думки) й наші м'язи (почуття) співпрацюють, нам добре. Коли ж між ними нема гармонії, вони ворогують, а ми не знаємо, як собі допомогти, страждає наше психічне здоров'я.

У психотерапевтичній практиці я бачила сотні суперрозумних людей, здатних обмірковувати що завгодно. Однак почуття обплутували їх, наче тенета, бо обдумати їх не виходило. На сеансах вони говорили: «Я застряг(ла), хочу, щоб це було позаду». Зазвичай це означає: «Я хочу *переступити* через почуття, а не *проживати* їх». Переступити не вийде, якщо ви вгрузли. Доведеться їх пропрацювати.

Нам тривожно й неспокійно, коли ми намагаємось виплутатись із власних почуттів через мізкування. Ми не робимо достатніх пауз у роздумах, почуття просто не встигають за нами. Ми звикли «робити», а не «бути». Лише подумайте: якби ми не зважали на фізичні відчуття під час роботи м'язів тіла, ми гадки не мали б, що таке комфорт або як змусити м'язи працювати

активніше. Саме тому треба рахуватися з почуттями — вони повідомляють психіці, як діяти далі.

З більшістю клієнтів є один-два чи кілька сеансів, коли почуття виринають на поверхню й оприявнюють, що насправді відбувається в емоційній сфері. Почуття сильні настільки, що можуть прориватись мимоволі. Такі моменти допомагають нам порозумітися з собою і поспівчувати собі. Це наче емоційний детокс, у кожного він відбувається по-різному — зовсім не обов'язково через зрив чи плач, він буває стриманішим. Після цього розум яснішає, а м'яз психічного здоров'я може розслабитися.

Відчувати, щоб зцілитись, не нехтувати почуттями й не уникати їх; натомість приймати повністю і, врешті-решт, зробити почуття частиною своєї подорожі до психологічного добробуту.

З університетських часів я знаю, що існує сім базових почуттів:

<b>Почуття</b>	<b>Суміжні відчуття:</b>	<b>Як їх переживає тіло:</b>
Радість	Надія, полегшення, щастя, схвильованість, вдячність, задоволення, грайливість, віха, гордість, миролюбність, оптимізм, спокій, веселість, натхнення	Легкість в усьому тілі; гнучкість, бажання усміхатись
Любов	Ніжність, бажання, співчуття, збудження, пристрасть, повага, довіра, співпереживання, прийняття, турбота	Тепло розливається в ділянці грудей; тіло сповнене сил, енергії та сексуального збудження
Гнів	Образа, роздратування, хвороблива чутливість, розчарування, лють, оскаженіння, ненависть, обурення, нетерплячість, збентеження, наполегливість, сарказм, ексцентричність, конфліктність	Запал по всьому тілу; стиснуті кулаки, головний біль, утома, насуپлені брови
Біль	Сум, самотність, зраненість, жаль, безвихідь, тиск, скорбота, глибока печаль, туга за домом, покинутість, зрада, пригніченість, тягар, ревнощі	Біль у нижній частині грудної клітки та/або в ділянці серця; гострий фізичний біль, сльози навертаються на очі, зводить кишечник



<b>Почуття</b>	<b>Суміжні відчуття:</b>	<b>Як їх переживає тіло:</b>
Сором	Зніяковіння, покора, незахищеність, нікчемність, огида, бруд, нудота, приниження, стигматизація, критика, заздрість, неприйняття	Горить обличчя, шия й грудна клітка, нудота, бажання сховатися, важко дивитися в очі
Страх	Побоювання, шок, загроза, переляк, нервозність, сумнів, жах, тривога, рішучість, паніка, безсилля, безпорадність	Поколювання, стискання в кінцівках або грудях, мандраж
Провина	Каяття, звинувачення, бідкання, докори, виправдання, вибачення	Ніби щось роз'їдає зсередини, посмикування в руках, тяжкість у ногах або відчуття вгрузання

Як видно з таблиці, суміжні відчуття є варіацією основного, різниця лише в інтенсивності. Скажімо, розчарування, хвороблива чутливість чи роздратування належать до категорії «гнів»; удячність, схвилюваність і задоволення — до спектра радості.

Упродовж наступних п'яти тижнів ми попрацюємо чи не з усіма базовими почуттями. Розділ, присвячений фізіотерапії для почуттів (с. 171–185), містить підбірку вправ для роботи зі стресом, контролем і надією, вмінням відпускати, реагувати на неприйняття. Є окремі вправи на управління тривогою, obsесивно-компульсивними станами, депресією, самосаботажем.

Думаю, ви усвідомлюєте: це тяжка праця. Погоджуюсь, мати справу з почуттями складно. Нам це подобається в теорії, але на практиці до почуттів непросто прислухатись, як і вирізняти сигнали про те, ким ми є і чого потребуємо. Я не виняток. Справжня, чесна, щира робота над почуттями викликає дискомфорт, особливо поруч із психотерапевтом чи близькою людиною. Мені важко виявляти почуття на очах у інших, але про це трохи згодом.

## Міф про психічне здоров'я

*«Відчувати означає страждати»*

Наш стан на початку роботи з почуттями нерідко вводить нас в оману: ми плутаємо викликане ними сум'яття зі стражданнями.

Насправді ж почуття приносять полегшення й очищують. Страждання породжені думками або ж тим, як ми сприймаємо ситуацію. Якщо перед початком відтискань щоразу говорити собі, що буде боляче, ваш розум витлумачить це як страждання й уникатиме цього. Однак якщо казати собі, що вправи зроблять вас сильнішими, розум вважатиме їх оздоровчими. Ваш стан до перезапуску думок та роботи над почуттями в момент їхньої появи може сприйматись як страждання. Втім щойно зміниться ваш світогляд, настануть зміни в думках та почуттях.

Почуття не повинні вас ранили. Втеча від них робить нас невимлими, нечесними, бездіяльними. За допомогою програми ми переконаємо вашу психіку — почуття корисні.

Ретельно зібрані докази засвідчать: відчуваючи, ми стаємо вразливими, але це не вада, а ми — не жертви. Почуття — це заклик до дії, запорака оптимізму й емоційної стійкості.

Саме почуття, м'язи нашого психічного здоров'я, допомагають нам змінюватись і приймати правильні рішення. Як я й казала, це наше паливо, наш заряд, і я переконана — світ був би щасливішим і більш гармонійним, якби нам дозволили говорити про почуття чесно й ознайомили з інструкцією з їхнього використання.

Втім хочу наголосити: вправи не допоможуть вам позбутися почуттів або взяти їх під контроль. Вони навчать вас реагувати на них у момент виникнення, запропонувавши вибір, як відповісти. Однак така стійкість можлива за однієї умови — ви проживаєте свої відчуття, працюєте з ними, намагаєтесь розпізнати їхній сигнал.

Уміння управляти почуттями — вроджене й притаманне нам усім від природи. Так, на це треба зважитись, це лякає, як і все нове. Крім того, ми точно не знаємо, куди веде ця дорога. Ми лише починаємо знайомитися зі своїми психологічними особливостями, ваша справа — вирішити, що з цим робити. Що варто згладити, а що — загострити. На фізичних тренуваннях саме в цей момент настають зміни — м'язи пристосовуються до нового руху. М'яз психічного здоров'я працює аналогічно. Тож коли я говоритиму про почуття й роботу з ними, уявляйте цей момент тренування — ви можете або прийняти виклик... або ні. Ваше завдання — підвищити силу й витривалість м'яза. Отримавши знання про те, як працювати з почуттями, як вони на вас впливають, ви ніби «перекладаєте» їх мовою думок і поведінки, а це розширює ваш емоційний спектр і сприяє здоровій роботі й допитливості психіки.

## Поведінка

Поведінка оприявнює сильні сторони нашої психіки, її обмеження, наші вразливості й розвиток і робить їх видимими для інших.

Наша поведінка свідчить про напружену працю, про рішення щось робити або залишити все як є. Ви повністю відповідаєте за всі ці рішення. Результатом п'ятитижневої програми будуть суттєві зміни і у ваших думках, і в почуттях, однак поведінки вони торкнуться передусім.

Часом наші дії цілком раціональні, інколи — дивні для стороннього спостерігача, особливо на етапі трансформацій. Надмірне занурення в думки або почуття провокує внутрішні конфлікти, внаслідок чого ми вимушені шукати баланс, і це впливає на поведінку. Причиною внутрішнього конфлікту може бути спроба уникнути почуттів або бажання утримати систему старих переконань, чи довговічні думки. Такий стан психологічного конфлікту називається «когнітивним дисонансом».

Коли ви тренуєтеся з травмою або певна група м'язів не працює як слід, тіло намагається компенсувати це, уможлививши рух, який ви хочете зробити. Це ризиковано, бо може зашкодити

іншим групам м'язів. Знаєте що? Психіка працює так само. Їй необхідні послідовність, узгодженість і баланс. Найбільші зміни настають завдяки послідовності, однак вона неможлива, якщо між поведінкою, думками й почуттями нема балансу. Це спричиняє додатковий стрес. Цей простір дисонансу провокує напругу між думками, почуттями й поведінкою, і є зоною підвищеного ризику для психіки. Можливо, ми ухиляємося від емоцій — у такому разі страждає м'яз психічного здоров'я (почуття). Водночас ми зловживаємо інструментом психічного здоров'я (думками), бо намагаємось виправдати поведінку, яка суперечить нашим базовим цінностям. Це призводить до нагнітання внутрішнього конфлікту, психіка прагне компенсувати дискомфорт — саботує будь-які зміни, бо хоче повернути нас до більш звичних поведінкових патернів.

Повернення до старих поведінкових патернів і компенсація схожі. І те, і те проявляється у вигляді тривоги, перфекціонізму, розладу харчової поведінки, у залежностях, депресивних думках, пошуку схвалення, агресії, аутоагресії, браку мотивації, прагненні усамітнитись. Є й інші симптоми. Ми не вибираємо таку поведінку, вона є результатом неусвідомлених спроб упоратися й вижити — ми часто сприймаємо їх як єдино можливу поведінкову модель. Приміром, ви глибоко переконані, що нічого не варті, але своїми вчинками намагаєтесь довести всім власну цінність — це створює дисонанс між вашою думкою про себе й поведінкою, внаслідок чого виникає неприємна напруга. Найімовірніше, це виявиться в почутті сорому й люті. Протягом наступних п'яти тижнів у вас часто виникатиме відчуття дисонансу; це викликатиме дискомфорт. Однак є суттєва різниця — ви самі ініціюєте цей перехід, працюєте над межами власної психіки заради позитивних змін. Якщо вам не вдається управляти цими почуттями, ви можете знову повернутись до поведінки, яка доводить вас до менш цінності, бо це усуне напругу (почуття — дисонанс) і вкотре переконає вас у тому, що ви менш цінні, ніж інші. Якщо носити з собою такий інвентар, його вага тиснутиме не тільки на вас, а й на ваших близьких, псуватиме настрій і може перетекти в депресію. Програма навчить вас користуватись цим

дуже людським процесом та узгоджувати думки, почуття й поведінку, поки вони не гармонізуються. Більш свідоме ставлення до цього зробить вас послідовними й трохи щасливішими, бо розширить коридор вибору для блага вашого психічного здоров'я й відверне можливе падіння. (Якщо все викладене — цілком нова для вас інформація, перечитайте цей абзац кілька разів.)



Ці зміни, як і зцілення, невидимі для людського ока, тож вам треба запастися терпінням. Психіка одужує на самоті й зміцнюється повільно, але врешті ваш внутрішній світ стає достатньо стабільним, гнучким і стійким, щоб функціонувати у світі зовнішньому.

### Поговорімо про генетику

Питання генетики та її впливу на психічне здоров'я не є окремою темою цієї книжки. Втім психічне здоров'я справді частково успадковується, але це не знімає з вас відповідальності. На мою думку, пам'ятати про фактор генетики варто, однак не можна використовувати його як виправдання. Я зустрічала людей з довжелезною історією сімейних хвороб, але щойно вони починали змінюватись, брати на себе відповідальність, енергійно працювати над цілісністю своєї психіки, то ставали останніми в цьому ланцюжку страждань. Можливо, так станеться і з вами!