

М. Білоусенко

ДОЛАЮЧИ ШАБЛони ТРИВОЖНОСТІ

**Програма «Конструктивне Життя» для тих,
хто бажає подолати сильну тривожність,
нав'язливі думки, песимізм, втому, депресію
та стати стійкішими у стресових ситуаціях**

Книга самопомоги



Київ
Видавництво Ліра-К
2024

УДК 615.851.8(02.062)

Б61

Білоусенко М.

Б61 Долаючи шаблони тривожності : книга самопомогі.
Київ: Видавництво Ліра-К. 2024. 136 с.
ISBN 978-617-520-666-9

Книга знайомить читачів з ефективною програмою подолання стійких шаблонів підвищеної тривожності, яка створена наприкінці ХХ ст. американським антропологом, проф. Девідом Рейнольдсом на основі терапії японського психіатра Шьоми (Масатаке) Моріти. Програма «Конструктивне Життя» органічно поєднує надбання західної філософії та дзен-будізму, а наведені в книзі вправи дають можливість самостійно практикувати навички більш врівноваженого і мужнього проживання стресових ситуацій.

Для всіх, хто хотів би подолати підвищену тривожність і посилити свою стресостійкість, особливо під час війни.

УДК 615.851.8(02.062)

ISBN 978-617-520-666-9

© Білоусенко М., 2024

© Видавництво Ліра-К, 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА АВТОРА	4
ВСТУП	7
I. ПРОГРАМА «КОНСТРУКТИВНІ ЖИТТЯ» ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ	15
Тривожно-помисливі люди – хто вони?.....	15
Розвиток характеру.....	25
Основа: Моріта-терапія	28
Принципи функціонування емоцій	44
Сонячний зайчик Я	57
«Можу» та «хочу».....	62
Слова як дії. Тиша як дія.....	64
Їжа, рух, фізичне навантаження	70
Реальність	73
Найкан-саморефлексія.....	79
II. ВПРАВИ ДЛЯ ПРАКТИКИ ПРОГРАМИ «КОНСТРУКТИВНЕ ЖИТТЯ»	88
Блок А. Базові вправи.....	89
Блок Б. Перебудова світосприйняття	100
Максими «Конструктивного Життя».....	110
Історії «Конструктивного Життя».....	118
Додаток А. Програма «Конструктивне Життя» для військових	120
Додаток Б. Антидепресанти та «Конструктивне Життя».....	125
ВИСНОВОК	127
Література	131
Ресурси «Конструктивного Життя»	134

ПЕРЕДМОВА АВТОРА

Ця книга написана у дні війни. Це означає, що я, автор, мої клієнти, друзі, колеги, усі ми відчуваємо підвищений рівень тривожності. Часто тривожність блокує наші активні дії. Як правило, ми хочемо спочатку її позбутися, відчути себе спокійніше, більш врівноваженими, а потім вже діяти. Це неправильна стратегія поведінки. Тривога – наша емоція, невід’ємний вияв нашої особистості. Її не можна позбутися. Більше того, найкращий варіант відносин із нею – прийняття. Прийняття без спроб якось змінити, модифікувати, редагувати. Ми можемо діяти разом із нею і крізь неї. Впевненість і душевна рівновага лежать якраз у тих ситуаціях, від яких тривога нас змушує відмовлятися. Нам треба навчитися їх проходити. Іти проти власного страху. Однак це не бездумна атака. Це співпраця. У тому випадку, коли наші емоції, включаючи тривогу, несуть нам важливе послання, ми повинні їх слухати та враховувати у своїх діях. Тоді коли тривога – це просто фейк, пустушка, звичка, ми можемо її ігнорувати.

Багато тривожних людей бояться своїх почуттів та думок. Вони вважають, що їхня тривога патологічна. Вони бояться свого страху. Вони вважають себе недосконалими і не такими, як усі. Страх перед своєю тривогою, втома, песимізм та уникання важливих життєвих завдань формують порочне коло неврозу. Це коло виникає тому, що ми не знаємо, як правильно ставитися до своїх почуттів. Нам потрібне навчання та перенавчання. Від старих навичок фокусуватися на своїх емоціях необхідно перейти до правильного ставлення до них: прийняття та проживання такими, якими вони є і активної діяльності разом з будь-якими почуттями, з будь-яким настроєм.

Автор сам належить до тривожного типу особистості. Прояви підвищеної тривожності як частина моєї власної природи створювали безліч проблем із самооцінкою та стосунками з людьми,

сім'єю, професією. І ставили безліч запитань до себе. Чому я такий? Чи можу змінитися? Чи не живу я з якоюсь патологією? Чи нормальний я? Відповіді надійшли – ні, це не патологія! Підвищена тривожність – нормальний прояв нормального характеру. Одного із базових типів характерів, з яких складається людство. Раніше його називали меланхолійним темпераментом, а тепер – психастенічною або тривожно-помисливою акцентуацією характеру. Японською – шинкейшицю. Англійською – надчутливою натурою. Це сильна, цілеспрямована особистість.

Але коли ці відповіді прийшли, постало таке запитання: що з цим з усім робити? Так, припустимо, що я турбуюся більше, ніж інші люди, і це нормально. Але мені з цим нелегко, адже проблеми вроджена надчутливість і помисливість породжує і не маленькі! Потрібна програма особистісного зростання, яка дозволила б докорінно переробити ті якості характеру, які ведуть до підвищеної тривожності, або навчила приймати їх і жити з ними без зайвого напруження. Після довгих пошуків таку програму було знайдено – це програма особистісного зростання, зміцнення характеру, створена американським антропологом, професором Девідом Кентом Рейнольдсом на основі терапії японського психіатра, психотерапевта Шьоми (Масакаке) Моріти (1874-1938).

Ця програма допомогла мені стати на шлях прийняття себе та своїх почуттів, повернення та зміцнення контролю за своїм життям за рахунок такого прийняття. Прийняти і правильно використовувати свої емоції означає не зациклюватися на них, не фокусувати тільки на емоційній симптоматиці, а йти далі її, до своїх цілей, цінностей, мрій, талантів.

Ця програма стала також моєю новою «операційною системою» як психолога та психотерапевта. Вона показала свою дієвість у західному світі за сорок років свого існування і у моїх руках під час війни. Багато моїх клієнтів вже живуть за її принципами, які дозволили їм зміцнити свій характер. Мій спосіб і стиль життя більше не відрізняється від моєї терапії. Те, що я говорю і те, чому навчаю клієнтів, є те, як я живу.

На нас напав ворог, який ставиться до нас зверхньо, холодно і з глузуванням. У якого наше страждання і страждання наших близьких не викликають тривогу. Він розтоптав людське та людяність. Щоб перемогти, нам потрібна мужність та стійкість. Для багатьох із нас вони не є даністю, їм потрібно навчитися. Їм можна навчитися. Нам потрібно подолати свою тривогу за рахунок її нового розуміння і стати сильнішим на цій основі. Зміцнитись. Розвинути та зміцнити свій характер. Ця книга – внесок автора у перемогу України над ворогом, у зміцнення характеру українців різних національностей.

ВСТУП

У стражданні страждайте, у радості радійте. Це найкращий спосіб випробувати ці почуття.

Шьома Моріта, японський психіатр

Буває так: тремор рук, пришвидшене серцебиття («тахікардія»), холодний піт, мокре ліжко, паніка, песимізм і смуток, аж до тужливості. Біль у ділянці шлунку, серця, напруга зліва під лопаткою, грудка в горлі, труднощі в процесі ковтання. Печіння, свербіж, запаморочення, головний біль, утруднене дихання. Страх їздити у транспорті, бути у людних місцях. Часті позиви до туалету. Порушення сну. Зниження апетиту.

А буває й так: повертаєшся і не спиш ночами, звертаєш увагу на різкий стукіт серця, яке, як здається, має стукати не так голосно і часто. Страх захворіти. Часті походи по лікарях. Думка: «Ось вони провели обстеження і сказали, що все добре, але, можливо, вони просто не помітили в мені прихованого тяжкого захворювання, а коли виявлять, то буде вже пізно!»

Або ще так. Помер чи загинув близький. Спочатку хворів тяжко чи був поранений. Я знав, що помре. Нікому нічого не казав. Почав погано спати, з'явилася тривога за своє здоров'я, своє життя. Драгівливість з кожного приводу. Перевіряю, чи не захворів. Потроху віддаляюся від людей.

Знаючи таких відчуттів, люди роблять те, до чого їх закликає тривога: якщо людина боїться онкологічного захворювання, то цілий рік проходить обстеження; якщо людина боїться заразити близьких якоюсь хворобою, то миє по сто разів на день руки; той, хто злякався смерті близького, уникає участі у похороні.

Поступово тривога ніби розливається по всіх напрямках життя, тривожні думки виникають з різних, здавалося б зовсім дріб'язкових і раніше не страшних причин. Людина стає гіпер-

чутливою до своїх думок і почуттів. У напрузі, насторожено він або вона прислухається до того, що відбувається всередині і тривожиться дедалі частіше.

Звичайно ж, люди намагаються всіма силами позбутися тривоги та думок, з нею пов'язаних. Вони вважають їх патологічними. Шкідливими, хворобливими. Іноді вони ходять до психологів і психотерапевтів, частіше – до психіатрів, бо терпіти напруження та жах тривоги з найменших приводів, та ще й такої, яка ходить по колу, неможливо. Адже треба працювати, виховувати дітей, вчитися.

Чим більше вони борються з тривоگوю, тим гірше їм стає або, як мінімум, тривога не спадає. Змінюються антидепресанти, лікарі, психотерапевти. Іноді настають моменти полегшення, особливо коли підбирається новий, сильний препарат. Але потім, навіть за кілька років, відбувається стресова ситуація і все починається знову. Круговерть тих самих думок, поганих сон, апетит, біль у тілі, тахікардія, песимізм.

У голові одна й та сама думка: «Що зі мною? Чому всі навколо спокійні та щасливі (як варіант – «сплять добре»), а я такий тривожний чи тривожна?» Всі ці люди не підозрюють про одне: вони самі створюють торнадо сильної тривожності (це не звинувачення), а визволення від неї досить близько.

Людський розум, який включає емоції, дуже точно відображає світ навколо людини і процеси всередині неї. Якщо є підстави турбуватися, виникає тривога. При обстеженні у лікаря, при звістці про смерть близького, при сильному позиванні в туалет у громадському транспорті. Але як тільки людина вирішує, що *її почуття – протиприродні, патологічні*, то вона відразу відкриває дорогу до можливого тривожного розладу або, як мінімум, фобій, іпохондрії, постійної напруги, уривчастого сну. Чому так?

Наша психіка має особливу властивість: усе, з чим ми боремося в собі, будь-яке почуття, будь-яка думка, будь-який порив, опиняючись у фокусі нашої пильної уваги і боротьби, посилюються. Це називається «законом зворотного зв'язку». І якщо ми

вирішили, що ті чи інші емоції, ті чи інші думки є протиприродними і патологічними, і починаємо їх завзято відганяти, то вони починають привертати до себе увагу, з'являтися знову і знову, манити і набридати сотню разів на хвилину. Ми намагаємось їх подолати, а вони ніяк не хочуть здаватися. Вони начебто підживлюються енергією нашої уваги.

Є відомий психотерапевтичний жарт: людині пропонують уявляти собі хвилин п'ять велику білу мавпу, а потім просять п'ять хвилин не думати про неї. Як правило, той, кого про це просять, починає швидко сміятися, бо розуміє, що нічого з того завдання не виходить: не думати спеціально про щось майже неможливо. Творець терапії прийняття та відповідальності (АСТ) С.Хайєс навів таку, трохи жорстку, метафору. Уявіть людину, до рук якої приєднаний ідеальний детектор емоцій, який дозволяє абсолютно точно дізнатися, що вона відчуває, а до її потилиці приставлено пістолет. Людину попередили: курок буде натиснутий негайно в тому випадку, коли вона буде тривожиться і турбуватися. Якщо ж буде спокійною, то залишиться живою. Результат очевидний?

Завдання нездійсненне, тому що умова завдання містить необхідність тривоги. Саме в цьому суть роботи нашої психіки: ми не можемо перестати думати чи відчувати те, що ми думаємо чи відчуваємо в умовах, які вимагають від нас саме цих почуттів та думок. Якщо говорити про прямі заходи впливу, то ми можемо трохи приглушити почуття, поговоривши з собою, подумати трохи про інше. *Але ми не можемо за власною волею контролювати потік емоцій і лише небагато – думок.*

Наші почуття і думки зростають, зміцнюються в міру наших зусиль їх позбутися, в міру докладання до них посиленої уваги. Щоб «позбутися» неприємних почуттів та думок, тобто зробити їх тихіше, спокійніше, приглушеніше, потрібно відвести від них увагу. Але ж якщо вони є, то як ми можемо на них не звертати увагу? Будь-які спроби, як у прикладі з мавпою чи пістолетом, призведуть лише до їхнього посилення, чи не так?

І так і не так. Як показав японський психіатр Шьома (Масатаке) Моріта (1874-1938), його учні та послідовники, багато інших авторів та терапевтів¹, ми можемо відволікати увагу від думок і емоцій, які терзають нас, *шляхом прийняття їх такими, якими вони є і виконання важливих для нас завдань і цілей разом або навіть часом усупереч нашим емоціям*².

Емоції, як ниточка за голкою, йдуть за нашими активними діями для досягнення наших цілей. Але тривога закликає схильних до неї людей як раз до того, щоб відмовлятися від активності, від своїх завдань, уникати соціальних контактів, виступів, поїздок, зустрічей, веде до самоізоляції. Це гальмує їхнє життя, постійно підживлюючи почуття невпевненості в собі і загального песимізму, і тим самим посилюючи саму себе.

Але якщо емоції можуть бути прийняті такими, якими вони є, без боротьби, то ми можемо діяти разом з ними або всупереч їм, якщо ми знаємо чого нам потрібно досягнути. Якщо ми знаємо нашу мету і не фокусуємося тільки на почуттях. Якщо ми не даємо їм контролювати наше життя. Тоді наше життя знімається з гальма.

Ось приклад, який навів Ш.Моріта. Людина входить до кімнати, в якій знаходиться волохата гусениця. Розумом вона розуміє, що гусениця не отруйна і не плесне в неї отрутою. Однак бачачи її, вона відчуває страх і огиду. Якщо від страху вона скрикує і тікає з приміщення, це означає, що людина піддалася впливу невірної інформації від своїх почуттів, «пішла на поводу у страху» і отже, її життям керували емоції. Якщо ж вона, відчуваючи страх і огиду, все ж таки увійшла до кімнати і видалила гусеницю, то вона діяла всупереч емоційному дискомфорту, а її поведінка керувалася не емоціями, а розумом. Вона прийняла свій емоційний досвід таким, яким він є, і виконала те, заради чого

¹ Наприклад, автори психотерапії прийняття та відповідальності (АСТ) С.Хайєс та його колеги, автори когнітивної терапії на основі спрямованої уваги (КТО-СВ) М.Вільямс, Дж.Тісдейл, З.Сігал, Й.Кабат-Цин.

² Morita Sh. Morita Therapy and The True Nature of The Anxiety-Based Disorders (Shinkeishitsu). State University of New York. 1998.

прийшла. Емоції та знання коректно співіснували у її особистості та не гальмували життя.

З цього прикладу бачимо, що до дій нас може спонукати деяка частина нашого розуму, яка знає про наші цілі і веде нас у потрібному напрямку. Навіть усупереч нашим різким емоціям. Діючи так, ми не ставимо своє життя «на прикол», не бігаємо болісно довкола нашої тривоги і не витрачаємо даремно енергію на боротьбу із самими собою. Якщо ми розвиваємо вміння діяти у напрямку важливих для нас цілей незалежно від того, чи страшно нам, чи тривожно нам, тоді тривога перестає бути проблемою нашого життя. Ми поступово стаємо впевненішими у собі, і більше того: ми звикаємо до того, що багато справ робляться з тривогою та невпевненістю, і це нормально – здійснювати їх навіть без стовідсоткової впевненості. Ми починаємо фокусуватися на фактах, реальності та цілях. Це набагато, набагато ефективніший стиль життя, ніж коли ми більшу частину своїх життєвих сил витрачаємо на боротьбу з так званими «негативними почуттями», включаючи тривогу.

Для того, щоб навчитися це робити, я пропоную читачам програму «Конструктивне Життя», створену американським антропологом, професором Девідом Рейнольдсом на основі психотерапії Ш.Моріти¹. Головне місце у цій програмі займає розуміння людських емоцій як некерованих, але важливих інформаційних сигналів. Те, що ми відчуваємо, нами не контролюється, ми не можемо керувати свідомо появою чи зникненням тривоги. Проте ми можемо керувати своїми діями. Просто кажучи, своїм тілом.

Якщо у нас з'являється якесь почуття, таке, як, наприклад, сильна тривога, ми досліджуємо його, питаємо, що воно несе нам, яку звістку, яку інформацію. Якщо ця інформація важлива та відповідає реальності, то ми враховуємо її у нашій поведінці. Якщо ж ми усвідомлюємо, що почуття несе нам хибний, фейковий ім-

¹ Reynolds D. Constructive Living. A Kolovalu Book, University of Hawaii Press.1984; Reynolds D. Thirsty, Swimming in the Lake: Essentials of Constructive Living. Quill.1991; Reynolds D. A Handbook for Constructive Living. University of Hawaii Press, Honolulu. 2002.

пульс, наприклад, тривога про те, що я когось заражу, не помивши в сотій раз руки, ми можемо діяти, *не звертаючи уваги на своє почуття*. Ми можемо діяти всупереч чи *крізь* це почуття. У міру того, як ми виконуємо свої життєві завдання, не зважаючи на нього, воно спадає, стихає, відходить на периферію свідомості.

З точки зору «Конструктивного Життя» всі наші почуття хороші і правильні, тому що у нас хороші мотиви. Людина повинна турбуватися про те, щоб не заразити своїх близьких. Вона має мити руки. Людина повинна розуміти, що може захворіти на онкологічне або серцеве захворювання і їй варто проходити медичні обстеження з цього приводу. Проблема в тому, що ми, фокусуємось на почуттях, *дозволяємо своїм страхам контролювати наше життя та керувати поведінкою*. Ми концентруємось на своїх емоціях, на захисті свого життя, робимо постійно те, до чого нас закликає страх: відступаємо від своїх цілей, ізолюємося від контактів з людьми.

«Конструктивне Життя» дає можливість навчитися тому, як відчувати повністю свої почуття, але не дозволяти їм контролювати все наше життя. Воно вчить тому, як діяти навіть у разі некомфортних почуттів. Коли ми проходимо через них, домагаючись свого, ми набуваємо законного почуття успіху і більшої впевненості в собі, і в нас виникає живий досвід мирного співіснування з ними. Некомфортні емоції більше не уповільнюють наше життя. Ми миємо руки помірно, стільки, скільки потрібно. Відвідуємо лікаря саме тоді й стільки, скільки потрібно. Виходимо з маршрутного таксі у пошуках туалету рівно тоді й стільки, скільки це потрібно.

Наша цивілізація сфокусована на емоціях. Наше мистецтво, часто й психотерапія, будять їх у людях, підштовхують до того, щоб «увійти з ними в контакт». Буддистський Схід, спадкоємцями якого є Ш.Моріта та Д.Рейнольдс, більше орієнтований на рівновагу емоцій та розум. Рівновага та розум можуть стати терапевтичними інструментами, важливими для нашої цивілізації. «Конструктивне Життя» – це план для навчання цьому. Він дуже простий. Він не зосереджений на дитинстві. Не використовує слово «травма» чи будь-який інший діагнози чи жорсткі визначення