

**Лайно, яке я говорю собі. 40
способів позбутися
негативного самонавіювання,
яке заважає твоєму розвитку**

Кеті Кример - психотерапевтка в успішній приватній клініці в Нью-Йорку (США), а також засновниця компанії Growspace, яка спеціалізується на здоровому способі життя та особистісному розвитку. Вона підтримує людей у складних життєвих ситуаціях, допомагає будувати щирий і відкритий спосіб життя, розвивати уважність і співчуття до себе. Читаючи цю книгу, ти навчишся ставитися до власного мислення як до гарного друга, а не як до запеклого ворога. Разом ми розглянемо креативні способи змінити самоосуд та негативне мислення на доброзичливе ставлення до себе, уважну усвідомленість, самовладання та оптимізм.

Твої труднощі унікальні й цілком реальні для тебе. У своїй книзі я не порівнюю досвід різних людей, адже життєві обставини в кожного з нас дуже різні. Якщо тобі боляче, ти заслуговуєш на таку саму турботу й розраду, як і будь-хто інший. Крапка!

Кеті Кример

Кеті Кример

Л*ЙНО, ЯКЕ Я ГОВОРЮ СОБІ

40 способів
позбутися негативного
самомавіювання,
яке заважає
твоєму розвитку



Зміст

ДОСИТЬ МОЛОТИ ДУРНИЦІ!

1. «Я НЕ МОЖУ ЗМІНИТИСЯ»

2. «МОЄ МИСЛЕННЯ — СУЦІЛЬНИЙ ВІДСТІЙ»
3. «КОЖНА МОЯ ДУМКА МАЄ БУТИ ІСТИНОЮ»
4. «Я НЕ ВМІЮ БУТИ В МОМЕНТІ»
5. «Я ПЕРЕКОНАНИЙ, ЩО СТАНЕТЬСЯ НАЙГІРШЕ»
6. «МЕНІ ТОЧНО НІЧОГО НЕ ВДАСТЬСЯ, ТОМУ НЕ ВАРТО Й ПОЧИНАТИ»
7. «РЕАЛЬНІСТЬ ЗАВДАЄ БОЛЮ»
8. «Я НЕ МОЖУ ДИСТАНЦІЮВАТИСЯ ВІД ВЛАСНИХ ДУМОК ТА ЕМОЦІЙ»
9. «НЕ МОЖУ ПОЗБУТИСЯ ЦІЄЇ ДУМКИ»
10. «Я НЕ МОЖУ...»
11. «Я ПОВИНЕН...»
12. «НОВА СПРОБА ПІСЛЯ НЕВДАЧІ — НЕАБИЯКЕ ВИПРОБУВАННЯ»
13. «Я ЧАСТО КАРТАЮ СЕБЕ»
14. «ДОБРОЗИЧЛИВЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ — ЦЕ НЕ ВИХІД»
15. «ПРОСТО ЦЕ НЕ ТЕ, КИМ Я Є»
16. «ЯКБИ Ж ТО Я МІГ ЗМІНИТИ МИНУЛЕ»
17. «НЕНАВИДЖУ НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ»
18. «Я ЖАЛЮГІДНИЙ»
19. «НІЩО ХОРОШЕ НЕ ТРИВАЄ ДОВГО»
20. «Я НЕГАТИВНА ЛЮДИНА»
21. «ЧОРНО-БІЛЕ СПРИЙНЯТТЯ»
22. «Я МАЮ БУТИ ДОСКОНАЛИМ»
23. «ІНШІ КРАЦІ, НІЖ Я»

24. «Я ЗАВЖДИ ПРИПУСКАЮ, ЩО...»
25. «Я НЕ ХОЧУ ТАК ПОЧУВАТИСЯ»
26. «ЖИТТЯ НЕСПРАВЕДЛИВЕ»
27. «Я ВСЕ БЕРУ НАДТО БЛИЗЬКО ДО СЕРЦЯ»
28. «Я ВІДЧУВАЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ІНШИХ»
29. «МЕНІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЦЕ НІКОЛИ НЕ ЗАКІНЧИТЬСЯ»
30. «Я ЄДИНИЙ, ХТО ПЕРЕЖИВАЄ ТАКІ ТРУДНОЩІ»
31. «МЕНЕ ЛЯКАЄ ТЕ, ЩО ПРО МЕНЕ ПОДУМАЮТЬ ІНШІ»
32. «Я ЗАВЖДИ___ / Я НІКОЛИ___»
33. «Я ЩЕ НЕ ДОСЯГНУВ ТОГО, ЧОГО МАВ БИ ДОСЯГТИ»
34. «Я НЕГІДНИЙ»
35. «ТАК, АЛЕ...»
36. «Я НЕ МАЮ НІ ОСОБЛИВИХ ТАЛАНТІВ, НІ ВМІНЬ»
37. «Я МАЮ БУТИ УСПІШНИМ»
38. «Я ПОЧУВАЮСЬ МОРАЛЬНО РОЗБИТИМ»
39. «Я НЕ ВВАЖАЮ, ЩО МОЇ ТРУДНОЩІ ДОСТАТНЬО ВАЖЛИВІ»
40. «У МЕНЕ НЕДОСТАТНЬО» АБО «В МЕНЕ ЗАБАГАТО»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОСИТЬ МОЛОТИ ДУРНИЦІ!

Найбільшим недоліком у роботі терапевта є ті огидні самонавіювання пацієнтів, які йому доводиться вислуховувати. За останні вісім років я бачила безліч проявів самонавіювання. Є явні прояви ненависті до себе, а є приховані, завуальовані форми приниження самого себе.

Ставитися до власного життя, труднощів і турбот можна в більш приємний та ефективний спосіб. Якщо ті дурниці, які ти сам собі навіюєш, заважають тобі розвиватися, тобі пощастило, тому що в мене є рішення: просто припини, трясця, це робити. Нічого складного. Якщо ти готовий здатися, знайди чек і поверни цю книгу. Без образ. Якщо ні, вмощуйся зручніше: змінювати власне мислення до біса складно.

Гадаю, тобі буде приємно дізнатися, що ти навчатимешся у справжньої фахівчині — людини, яка подолала негативне мислення та самонавіювання. У минулому я також страждала від безсоння, постійних тривог, надумувань, панічних атак, стресів та бажання бути досконалою. Із рештою списку можна буде ознайомитися в сиквелі «Паскудство, через яке пройшов твій терапевт».

Коли мені було двадцять три, я з'їхалася з людиною, котра, як я думала, стане моїм чоловіком. Однак уже за тиждень ми розійшлися. Я не впоралася: до біса гордою була, щоби попросити про допомогу. Усе те відбувалося, коли я закінчувала курс із клінічної психології та боролася з певними неприємними діагнозами, пов'язаними з психічним здоров'ям. Рівень мого розчарування зашкалював — возвеличені мною романтичні історії руйнувалися на очах.

Подруга подарувала мені книгу авторки Пеми Чедрен під назвою *When Things Fall Apart: Heart Advice for Hard times* («Коли все йде шкереберть: поради, коли на серці тяжко»). Вона стала моєю першою книгою про уважність. Та книга змінила моє життя: вона продемонструвала, наскільки деструктивним був мій внутрішній голос, а також показала, як позбутися внутрішнього сіяча страху та ненависника.

Я почала свідомо змінювати мову, якою спілкувалася із собою, і

розвивати уважність, щоб краще переживати момент, у котрому живу, і менше засуджувати... абсолютно все. Щоразу, коли я співчувала собі під час складних життєвих ситуацій, мова мого спілкування із собою ставала лагіднішою. Я навчилася помічати власні негативні уявлення та вести здоровіші внутрішні діалоги.

Читаючи цю книгу, ти навчишся ставитися до власного мислення як до гарного друга, а не як до запеклого ворога. Разом ми розглянемо креативні способи змінити самоосуд та негативне мислення на доброзичливе ставлення до себе, уважну усвідомленість, самовладання та оптимізм.

Коли студіюватимеш цю книгу, заведи щоденник або нотатник (робити нотатки можна і на телефоні!), щоб виконувати завдання. Не квапся та відповідай на запитання повністю; чесно оцінюй власні переживання.

Тож поки ця книга не оселилася на запиленій полиці поруч із непрочитаною популярною психологічною літературою, візьми нотатник і дай, будь ласка, відповіді на такі запитання.

Чи допомогли тобі ті дурниці, які ти говорив собі або про себе?

Чи призвело знецінення себе до позитивних, стійких змін, яких ти завжди прагнув?

Чи зміцнило самоприниження твою мотивацію та впевненість у собі?

Чи допомогли негативні внутрішні переживання здійснити твої мрії?

Чи полегшив або зробив повнішим життя твій підхід до життєвих перепон?

Якщо серед відповідей є «ні» або «не зовсім», ти на правильному шляху. Як когнітивна терапевтка я працюю з пацієнтами, чий руйнівний внутрішній голос, стримувальні переконання та мисленнєві спіралі впливають майже на все, що вони переживають. Я бачу, як їхній паскудний внутрішній голос заважає їм насолоджуватися дивами життя.

Зараз я скажу тобі те, що говорю своїм пацієнтам: уже сьогодні мусиш визнати, що твій спосіб мислення і манера спілкування із самим собою більше не працюють. Ти маєш визнати, що негативно впливаєш на

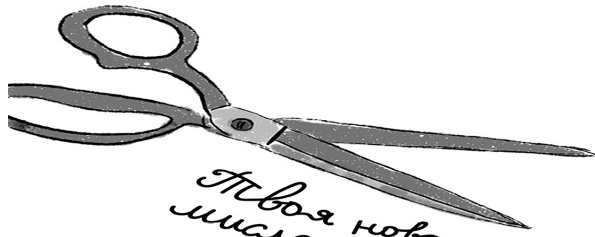
власне самосприйняття, і взяти на себе відповідальність за те, якою мовою спілкуєшся із собою.

Щойно ти усвідомиш, що старі уявлення тягнуть тебе донизу, у твоєму житті з'явиться можливість свідомо вибирати здорові, доброзичливі та практичні способи спілкування із самим собою. Варто знати: неможливо розглянути всі існуючі підходи до негативного мислення. Жодна книга не скаже, що саме ти маєш робити. Моя точно не скаже. Однак ти мусиш визнати, що страждання триватимуть доти, доки ти не зміниш звички мислення. Ти мусиш шукати і втілювати в життя будь-які знання, які можуть посприяти тобі у відмові від старого мислення. Маю надію, що ця книга допоможе зрозуміти одну річ: або ти зміниш внутрішній голос, або продовжуватимеш страждати. Вибір за тобою.

Коротко про негативне самонавіювання

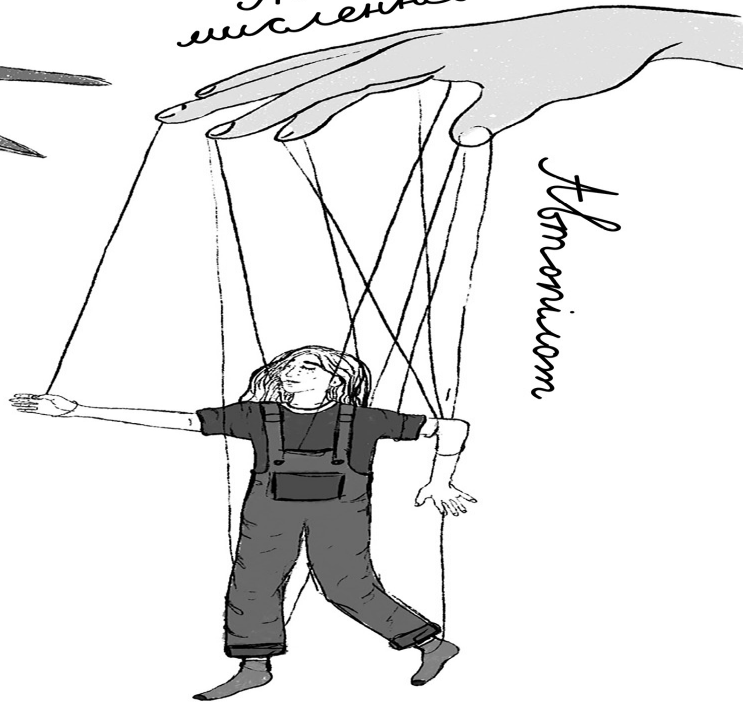
Ти заслужив місце на моєму мінісемінарі під назвою «Тонкощі обливання себе брудом». Розпочнімо з основ.

Мозок виробляє думки, що формують нейрони, поширення яких нагадує електричний ланцюг. Думки можуть мати позитивну, негативну або нейтральну валентність. Зазвичай вони спрямовані на себе, інших та навколишній світ. Серед видів думок розрізняють занепокоєння, припущення, враження, концепції, ідеї, сприйняття, запитання, судження, переконання, уявлення тощо. Самонавіювання — це розмова або думки, адресовані самому собі, як-от внутрішній монолог, який *позбавлений* шекспірівського рівня. Самонавіювання — це ще і свідомо реакція на певні думки або переживання, що має широкий спектр: від нищівної самокритики до доброзичливого ставлення до себе. І рефлекторне, і більш свідоме *негативне* самонавіювання із часом починає кепсько впливати на твоє самосприйняття, самооцінку та самоповагу.



Твоя нова
мисленна
звичка

Твоє
мислення



Хітронієм

Еволюція створила мозок, який вибирає виживання, а не самоаналіз. Найдавніші частини нашого мозку були сформовані для самозахисту. Завдання їхнього розвитку не в тому, щоб точно реагувати на складну природу емоційної загрози або загрози самолюбству. Якби наші предки не були впевнені, що шурхіт у лісі становить небезпеку для їхнього племені, вони б не витрачали час на самоаналіз. Реакція «бийся або тікай» вберегла їх, викликавши оптимальну реакцію на потенційну загрозу.

Мозок запрограмований на *негативізм*, і це призводить до того, що внутрішній світ контролюють негативні, а не позитивні емоції. У минулому ті, хто реагував на загрози більш ефективно, продовжували давати потомство, а робота їхнього мозку вдосконалювалась.

Розгляньмо також стисло таке поняття, як егоцентризм — прагнення бути в центрі власного Всесвіту й неспроможність сприймати точку зору оточення, яким просякнуте кожне негативне самонавіювання. Я заробляю на життя тим, що співчуваю іншим, але *досі* часто помилково вважаю, що люди сприймають світ так, як і я.

Когнітивні упередження — це хибні судження, що впливають на те, як ми будуємо власну індивідуальну реальність. Я хочу, щоб ти зрозумів таке: суб'єктивна реальність побудована не на об'єктивних фактах, а на тому, як ти *сприймаєш* пережитий досвід. Тому те, що ми вважаємо істинним щодо себе та інших, не обов'язково є *істинним* — визначає наші рішення, наші судження щодо себе та інших, а також нашу поведінку.

Мозок охочіше розпізнає негативні подразники і змушує концентруватися на них. Чим більше концентруєшся на негативному, тим більше мозок перебільшує його значення, увічнюючи цикл негативного мислення. Мозок не такий надійний, як ти вважаєш. Він часто надає недостовірну інформацію, котра змушує тебе спотворювати дійсність.

Когнітивні спотворення — це негативно забарвлені та ірраціональні думки, які підживлюються і посилюються негативними емоціями та самонавіюванням. Ставши стійкішим, цей недосконалий спосіб мислення починає виконувати роль ідентифікатора шкідливої та

зневажливої лексики, якою ми користуємося.

Далі наведено найпоширеніші категорії шкідливих самонавіювань.

Нібито переконливі:

Я не вмію малювати, тому немає сенсу писати картини.

Я боюся висоти, тому немає сенсу йти в парк атракціонів.

Я завдав їй болю, тому, гадаю, заслуговую на те, щоб ще довго почуватися винним.

Нібито реалістичні:

Я користуюся цим застосунком для знайомств уже кілька тижнів і лише один раз був на побаченні. Я нікому не подобаюся.

Я провалив два іспити з математики — у мене немає жодного шансу скласти екзамен.

Засновані на страху або повазі:

Вони точно мені відмовлять.

Нічого доброго із цього не вийде. Я не робитиму цього.

Я повинен мовчати під час розмови, адже в мені немає нічого особливо цікавого.

Надто образливі та грубі:

Я не подобаюсь оточенню.

Я дурень. Я невдаха.

Я ніколи нічого не досягну.

Наслідки негативного мислення

Ми спілкуємося із собою недоброзичливо і прискіпливо, а коли нічого не змінюється, неабияк розчаровуємося. Ми вигадуємо нісенітницю щодо власної ідентичності та здібностей, навіть не замислюючись над істинністю та реальністю цих висновків. Ми переконуємо себе в тому, що ніколи не отримаємо в житті бажаного, адже з нами щось стовідсотково не так. Ми марнуємо дорогоцінний час, вважаючи себе недостатньо хорошими й сумніваючись у собі, живучи минулим або одкровеннями про майбутнє, які мають здійснитися самі собою. Ми дозволяємо захисному внутрішньому голосу руйнувати спілкування і створювати конфлікти у стосунках. Мозок продовжує нас підводити, але ми вперто взаємодіємо з ним, користуючись звичними способами.

Уяви ситуацію: щоразу, коли ти приходиш до терапевта або близької людини за підтримкою, тебе сварять, сумніваються в тобі, вказують на всі можливі сценарії твоїх невдач, переконують у тому, що ти недостатньо хороший, знецінюють твої почуття і применшують твої страждання.

Чи хотів би ти підтримувати такі стосунки? Те саме стосується тебе і твого мислення. Якщо твій внутрішній діалог негативно впливає на самоповагу та самооцінку, заважає здійснювати позитивні, стійкі перетворення у власному житті, змушує жити у страху та регулярно заважає відчувати спокій та радість, настав час, трясця, це змінити!

1. «Я НЕ МОЖУ ЗМІНИТИСЯ»

Боже, як же я люблю починати з позитиву!

Ні читання стосів книг для самовдосконалення, ні терапія не є гарантією того, що ми твердо й щиро віримо у змогу змінитися настільки, що це призведе до неймовірного саморозвитку. Самонавіювання «Я не можу змінитися» є прихованим, воно проникає в наш тон і мову, якими ми принижуюємо себе. Воно заважає повноцінно дотримуватися щоденних звичок, які формують здоровий спосіб мислення. Ті з нас, хто страждають від негативних самонавіювань, мають стійку поразницьку позицію, яка супроводжується невпевненістю в собі.

Більшість із нас вважає, що змінитись може *будь-хто*, але, знаючи себе, ми переконані, що самі не здатні на це. Ми часто побоюємося, що коли почнемо крокувати назустріч змінам, виявиться, що ми не здатні досягти задуманого. Скуті страхом діяти, ми закріплюємо власне початкове переконання щодо себе: «Я не здатен сформувати в собі хороші звички. Я завжди зупиняюся на півдорозі». Це часто викликає почуття провини й сорому, і вони вправно замикають коло, створюючи ще більше негативних самонавіювань і одкровень, що мають збутися самі собою.

На жаль, більшість із нас (наразі) не володіють вмінням співчувати собі, яке полегшує біль від збагнення своєї відповідальності за обман власною свідомістю.

Якби ти сказав, що терапія або, скажімо, поради, викладені в цій книзі, нічого не змінюють у твоєму житті, то почув би від мене запитання: «Як ти застосовуєш на практиці здобуті знання?». Запевняю: ти не перший, кому важко довести справу до кінця попри «розуміння» й обізнаність про те, що «треба» робити. Таке становище неминуче призводить до відчуття безвиході. А воно, через відсутність надії або уявну неспроможність змінитися так, як це вміють робити інші, стає джерелом самокритики.

У відповідь на чергове пояснення, як саме треба діяти, аби почуватися краще, дехто, зітхаючи, говорить: «Знаю, знаю...». А потім додає:

«Просто це дуже важко» («Я не знаю як», «Я не можу»). Впізнаєш себе?

Як запекла борчиня зі своїм внутрішнім критиком у минулому я співчуваю тобі. Проте як зухвала авторка цієї книги скажу: «Ти *знаєш* і навіщо, і як боротися зі своїм внутрішнім критиком (наприклад, читаючи популярну психологічну літературу, посібники, поради психотерапевтів; звертаючись до здорового глузду)». Так, це справді важко. Причина не в тому, що ти *не можеш*, а в тому, що тебе лякає необхідна для цього кількість зусиль, а також мучить страх не досягти поставленої цілі.

Ти обов'язково змінишся

Відповідальність за власний розвиток є необхідною умовою для досягнення стійких змін, адже ніхто інший не може досягти їх за тебе. Перша приємна новина, якою я хочу з тобою поділитися, полягає в тому, що з віком ти почнеш відчувати на собі процес змін. І ніс, і вуха продовжують рости навіть після смерті. Розумієш натяк? Ріст можливий навіть після смерті.

На щастя, мозок досить потужний в одному важливому аспекті, який (нібито) компенсує всі його спроби ускладнити нам життя: він *нейропластичний*. Тобто має неймовірну здатність формувати нові нейронні зв'язки, які можна перепрограмувати. Завдяки цьому розвиваються нові звички (Норман Дойдж, 2007), як-от подолання постійних руйнівних і негативних думок.

У тебе є лише два варіанти. Перший: ти відлякуєш себе від спроб рухатися до саморозвитку, залишаєшся таким, яким є, або деградуєш. Другий: ти позбуваєшся звичного самонавіювання і заохочуєш себе бути сміливим, результатом чого можуть стати часткові або кардинальні зміни.

Річ у тім, що, не наважуючись вийти за межі власної зони комфорту, ти втрачаєш право нарікати або скаржитися на все нестерпне в тобі або у твоєму житті. Застеливши ліжко..., ти лягаєш у нього.

Завдання цього розділу — перший крок до того, щоби позбутися *обмеженого мислення* і розвинути *мислення, орієнтоване на розвиток*. Обмежене мислення — це віра в те, що жодні зусилля не можуть вдосконалити твоїх здібностей. Люди з обмеженим мисленням зазвичай більше бояться невдач. Мислення, орієнтоване на розвиток, — це гнучкий, сповнений надії, але реалістичний підхід до подолання невдач і вміння змінювати власну точку зору, щоб не втратити мотивацію при досягненні поставленої мети. Люди з мисленням, орієнтованим на розвиток, зазвичай цінують те, чого навчив їх минулий досвід, а також вибирають саморозвиток і роботу над собою, щоб стати кращими (Керол Двек, 2007).

Копай глибше

Неможливо досягти стійких змін, не усвідомивши спершу, ким ти є насправді.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ