

Передмова

Як написати ефективну та корисну книгу із самотерапії? Багато років я шукав відповідь на це питання і знайшов її в цій книзі. Формула успіху зводиться до трьох речей: експертне знання, повне занурення в тему і, найголовніше (окрім професіоналізму), — глибоке особисте розуміння предмета вивчення. В цьому випадку важливо дуже добре розібратися у всьому, що стосується тривоги, а також пов'язаних з нею симптомів та явищ.

Дженніфер Шеннон, з її особистого зізнання, відкрила для себе багато корисних практик, пов'язаних з предметом її вивчення, — страхами й тривогою. Протягом своєї тривалої боротьби з тривожністю й багаторічної професійної практики Дженніфер дізналася про декілька важливих рецептів. Їх вона хотіла б передати своїм читачам. Це послання дуже своєчасне, адже ця книга ідеально підходить для суспільства, що знаходиться в постійній тривозі, яку сьогодні відчуває більшість із нас.

Це вже третя книга Дженніфер. В ній вона змальовує унікальне бачення проблеми неспокою та його лікування, принципи якого викладені просто й одночасно надихаюче. Головна метафора джерела неспокою — це так званий «мавпячий розум», який є древнім символом певних негативних станів. Але завдяки перу автора ця символіка досить сучасна й оригінальна.

В першому розділі Дженніфер познайомить вас з трьома основними «цирковими трюками», які «розум мавпи» часто

виробляє з нами всупереч нашій волі. У книзі описується величезний набір стратегій. Ви можете використовувати їх, щоб вибратися із замкненого циклу тривоги і вгамувати це налякане, розтерзане створіння всередині нашої свідомості.

Але не думайте, що веселі й доступні для всіх стратегії та методики від Дженніфер малоефективні. На користь автора свідчить більше ніж тридцятирічний досвід досліджень, які говорять нам: мавпячі витівки та ілюзії розуму можна подолати! І це чудовий шанс для всіх, хто втомився терпіти муку від повсякденних страхів.

Книга Дженніфер — чітке й послідовне керівництво, яке допоможе вам подолати будь-яку тривогу. Якщо ви страждаєте, вона вам допоможе. Адже це той самий автор, який приручив свій внутрішній страх. І тепер Дженніфер готова допомогти впоратися з вашим станом, щоб ви самі керували власною долею.

Майкл Томпкінс,
доктор філософії

Вступ

У книзі ви знайдете прості способи, що добре запам'ятовуються, які допоможуть полегшити тривогу, перемогти страх і зняти стрес

Це досить смілива обіцянка. Але я не роблю таких заяв знічев'я. Я — терапевт, що спеціалізується на лікуванні тривожних розладів протягом уже двадцяти років. Тому почуваю себе компетентною в цьому питанні. До того ж я сама відчувала тривогу й неспокій і намагалася впоратися з ними.

Скільки себе пам'ятаю, я завжди була стурбованою та неспокійною дитиною — полишу деталі про хронічні кошмари, про таємничий біль і постійний всепоглинаючий страх, що супроводжував мене в дитинстві. Потім хронічна тривога стала переміщатися в моє доросле життя. І, будучи вже молодою жінкою, я звернулася за допомогою до терапевта.

У мого лікаря була психодинамічна «орієнтація»: зазвичай такі спеціалісти практикують «розмовну» терапію, яка базується на тому, що всі психологічні проблеми виникають в дитинстві. І як тільки ми дізнаємося про них, звичайно, рухаємося до більш здорового стану. Після декількох сеансів мій терапевт припустив, що моя тривога пов'язана з емоційно далеким і критично налаштованим батьком, і я переживала страх бути засудженою та розкритикованою. Це дещо втішало — тому що тут не було

моєї провини. Але моє співіснування зі страхом всередині продовжувалося й не закінчувалося.

Декілька років потому, після народження моєї першої дитини, Макса, у мене почалися панічні атаки. Якщо ви коли-небудь відчували панічну атаку (майже у п'ятдесяти відсотків дорослого населення вона була як мінімум один раз), то знаєте, що я маю на увазі, коли стверджую, що вони були жахливі. Все моє тіло охопив дикий страх, серце калатало як навіжене й миттєво почалася діарея. Зір погіршився, слух змінився — все здавалося нереальним через викривлення у сприйнятті.

Незабаром панічні атаки почали мучити мене декілька разів на добу. Інколи вони піднімали мене посеред ночі. Я думала, що збожеволію. Адже в мене була дитина, про яку треба було піклуватися, плюс я вже почала професійну кар'єру терапевта. Я була нажахана! Адже панічні атаки будуть заважати всьому найважливішому для мене: вихованню дітей, родинному життю й роботі. Я зрозуміла: необхідна допомога.

Разом з терапевтом ми зробили припущення: причина мого неспокою — відповідальність за немовля. Я робила все, що рекомендував лікар, але панічні атаки продовжувалися.

Тоді терапевт запропонував релаксацію, я присвятила частину свого розкладу щоденному розслабленню. Я слухала одну за одною релаксаційні касети, думаючи, що вже наступна точно може здійснити чудо. Але полегшення не було. Я знайшла людину, яка провела зі мною сеанс біологічного зворотного зв'язку. Він подібний до релаксаційного тренування: ви підключені до машини, яка наочно показує, як розслабляється ваше тіло. Але панічні атаки прийшли знову!

Я була у відчаї. Все, що я робила, не працювало. У мене виникли серйозні сумніви щодо вибору професії. Як я можу допомогти іншим, коли я не здатна допомогти собі?

Одного разу в місцевій книгарні я побачила заголовок книги, яка буквально впала з полиці на мою голову, — «Не панікуйте. Посібник Рейда Вілсона». Я почала читати його зразу ж, стоячи в проході між стелажми. Вже за декілька хвилин я відчула полегшення, і на очі навернулися сльози. Нарешті я знайшла когось, хто зрозумів, що зі мною відбувається!

Так із книги Вілсона я дізналася, що причина виникнення панічних атак була не такою важливою, як моя реакція на них. Мої спроби вирішити проблему за допомогою релаксаційного тренування й аналізу лише погіршували ситуацію. Мені треба було інакше реагувати на панічні атаки.

Як тільки я навчилася інакше ставитися до паніки, змогла відразу впоратися з нею. Але не паніка була моїм першим знайомством з когнітивно-поведінковою терапією (вона вивчає не причини й розвиток ваших проблем, а те, що їх підтримує).

Мене надихнув особистий досвід, тому я почала вчитися й підвищувати кваліфікацію з цього питання: читала книги, відвідувала семінари, консультувалася у кращих терапевтів. Я змінила свою професійну орієнтацію на когнітивно-поведінкову терапію, і це підвищило ефективність роботи. Та й я була задоволена собою.

Тільки через декілька років я зрозуміла ось що: коли зосередити увагу на тому, що підтримує й «підковує» наші проблеми, це ефективно вплине не лише на лікування всіх типів тривоги й депресії, але й на все життя. Неважливо, хочете ви звільнитися від конкретної проблеми (наприклад,

панічних атак) чи просто мрієте жити більш щасливим, успішним і спокійним життям — інструменти для досягнення мети будуть однакові.

Я часто говорю своїм пацієнтам, що вони — щасливі люди. Їм пощастило в тому сенсі, що їх тривога занадто серйозна, щоб її ігнорувати (на відміну від більшості людей, чию тривогу можна терпіти). У них є мотивація! І вони можуть не лише впоратися з неспокоєм за допомогою спеціальних технік, але й покращити своє життя в усіх сферах.

У вас є мотивація до змін? Якщо так, читайте далі!

Зміст

Передмова.....	3
Вступ	5
Розділ 1. Сприйняття загрози.....	9
Розділ 2. Три припущення.....	20
Розділ 3. Годування мавпи.....	36
Розділ 4. Ігри в безпеку.....	47
Розділ 5. А Земля все ж таки кругла!.....	65
Розділ 6. Необхідні почуття.....	79
Розділ 7. Балаканина мавпи	92
Розділ 8. Мета й план	103
Розділ 9. Гра на заниження.....	112
Розділ 10. Практична похвала.....	122
Розділ 11. Життя в новому світі.....	133
Підіб'ємо підсумки.	143