

# **Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією**

Уявіть, що на вас чекає побачення вашої мрії, але ви — не надто впевнена в собі людина. Ви знаєте, що ваш партнер або партнерка — вершина всіх ваших мрій, тож маєте бути в найкращій за все своє життя формі. Чи тривожить вас ця ситуація? Якщо ні, закривайте цю книжку й купіть poradnik «Як навчитися не брехати». Якщо так, вітаємо в клубі тривожних пацієнтів.

Книжку Володимира Станчишина «Стіни в моїй голові» присвячено тривожності, депресії, соціальним фобіям, різним психічним розладам, які більшою чи меншою мірою впливають на звичний спосіб життя людини в соціумі. Вона не вилікує вас від неприємних станів, але допоможе зрозуміти — жити з ними можливо. Усі ми, стверджує автор, є тривожними, і в цьому немає нічого надзвичайного. Головне — зрозуміти, що тривога супроводжує нас усе життя й відіграє свою важливу роль у нашому існуванні.

Володимир Станчишин

# СТІНИ В МОЇЙ ГОЛОВІ

Жити з тривожністю і депресією



віхблa

**СТІНИ В МОЇЙ ГОЛОВІ**

Володимир Станчишин

# СТІНИ В МОЇЙ ГОЛОВІ

Жити з тривожністю і депресією

**віх**ла

Київ · 2020

УДК 615.85(0.062)  
С76

**Станчишин Володимир**

**С76** Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією / Володимир Станчишин. — К : Віхола, 2020. — 176 с. — Серія «Психологія»

**ISBN 978-617-7960-02-6**

Уявіть, що на вас чекає побачення вашої мрії, але ви — не надто впевнена в собі людина. Ви знаєте, що ваш партнер або партнерка — вершина всіх ваших фантазій, тож маєте бути в найкращій за все своє життя формі. Чи тривожить вас ця ситуація? Якщо ні, закривайте цю книжку й купіть poradnik «Як навчитися не брехати». Якщо так, вітаємо в клубі «тривожних пацієнтів».

Книжку Володимира Станчишина «Стіни в моїй голові» присвячено тривожності, депресії, соціальним фобіям, різним психічним розладам, які більшою чи меншою мірою впливають на звичний спосіб життя людини в соціумі. Вона не вилікує вас від неприємних станів, але допоможе зрозуміти — жити з ними можливо. Усі ми, стверджує автор, є тривожними, і в цьому немає нічого надзвичайного. Головне — зрозуміти, що тривога супроводжує нас усе життя й відіграє свою важливу роль у нашому існуванні.

**УДК 615.85(0.062)**

*Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.*

© Володимир Станчишин, 2020  
© Олена Каньшина, обкладинка, 2020  
© Дзвенислава Загайська, фото, 2020  
© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2020

**ISBN 978-617-7960-02-6**

*Я все пропускаю крізь себе, а треба крізь пальці...*

Моя клієнтка

# Вступ

Я завжди хотів розповідати про психотерапію, бо так багато людей не знають, що можуть отримати допомогу, просто звернувшись до фахівця. Що наші тривоги й невеселі думки мають свої назви, що хтось, крім нас, їх теж відчуває, що ми не самі зі своїми труднощами і що є люди, які знають, як із цим давати собі раду.

У цій книжці я вирішив написати про тривогу й депресію, бо багато людей, які страждають від цих розладів, навіть не здогадуються, що з ними відбувається насправді. Коли ми знаємо — ми можемо вирішити, чи звертатися по допомогу, а ще я вірю, що знання визволяє.

Я не придумував методик, описаних у цій книжці, я вивчив їх в Українському інституті когнітивно-поведінкової терапії, багато розповідав про них своїм клієнтам, і разом ми вчилися долати тривожні розлади й депресію. Пізніше я став читати про них лекції й проводити семінари для людей, які хотіли краще зрозуміти психотерапію. Тепер я описую їх у цій книжці, аби кожен з нас міг знати, що психотерапія — це галузь науки, що спирається на клінічні дослідження й вивчає структуру нашої особистості, природу наших тривог і депресій. Вона ділиться цими знаннями й розробляє методики переживання певних життєвих ситуацій, опрацьовування травм дитинства, пошуку ресурсів на щодень і розрізнення того, де наші тривоги є реальними, а де — викликані досвідом чи спровоковані генетичною схильністю.

Я люблю психотерапію і вірю в психотерапію. Я знаю: коли здається, що ми надзвичайно самотні зі своїми проблемами, — це не так. У світі є багато людей, які відчувають те саме, що й ми. Ми — разом.

Гарного читання.



# 1. Усі ми тривожні

## Поняття тривоги

Що робить нас щасливими?

Якщо вважати, що такими ми є у стані, коли все добре, то виявиться, що насправді щасливими ми не буваємо ніколи. Завжди щось іде не так: на роботі проблеми, у дітей проблеми, у країні проблеми — з нами, тривожними людьми, увесь час щось трапляється. І причина навіть не в тому, що стаються якісь катастрофи, і не в тому, що ми весь час маємо бути невдоволеними, просто в нас постійно є нагода за щось та й попереживати. Чи не так? Бо якщо так — то, значить, усе окей, у ваших руках — правильна книжка. Книжка про нас, «тривожних пацієнтів».

Але повернімося до щастя: його завдання — приймати життя таким, у якому постійно стаються різні (не завжди позитивні) події, і робити нас задоволеними, незважаючи на те, що все майже завжди йде не за нашим, ну, майже геніальним, планом. Це також основне завдання *психотерапії*: не навчити НЕ тривожитися, а навчити *бути щасливим*, попри те, що тривога супроводжує нас постійно.

## Що таке тривога і для чого вона потрібна?

Тривога — це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося. Здавалося б, навіщо вона потрібна? Чому її не можна відкинути й отримувати насолоду від життя? Насправді цей стан дуже потрібен, і ось чому.

*Перше завдання тривоги* — це сигналізування про небезпеку. Якби не було тривоги, ми ні за що не переживали би. Оскільки цей механізм у нас у голові є, то ми можемо хвилюватися, наприклад, коли переходимо дорогу на червоне світло, принаймні здатні подивитися у два боки: чи не їде машина, яка може нас збити? Уявіть, якби в нас не

було вмонтовано в голові якогось тривожного елемента, який мав би нас захищати. Ми преспокійно переходили би дорогу в неналежному місці, якою летів би зі швидкістю 180 кілометрів за годину лексус, за кермом якого сидів би так само нетривожний водій. Ми не хвилюємося, він не хвилюється — і зовсім неважко спрогнозувати результати такої ситуації, авжеж? Грубо кажучи: якби не було тривоги, ми всі вимерли би. Тривога потрібна для того, щоб ми просто вижили. Це суперелемент, вмонтований у нашу голову Творцем, природою, чи що вам більше до смаку, і я певен: треба вміти дякувати нашій тривозі. (Ось вам перше домашнє завдання: 10 вечорів поспіль дякувати своїй тривозі за те добро, яке вона зробила для вас саме сьогодні).

*Друге завдання тривоги* — мобілізація. Тривога мобілізує внутрішні ресурси, аби справлятися з небезпекою, про яку вона сигналізує. Це відбувається несвідомо — тіло наперед знає, що потрібно робити в ситуаціях загрози. До прикладу: якщо ви перегорнете сторінку цієї книжки, і з неї раптово вилізе страшний павук — ви автоматично її відкинете. Більшість із вас закричить, дехто намагатиметься того павука вбити своїм капцем (сподіваюся, ви зараз сидите в капцях).

Отож якщо тривога працює, то ми легко виходимо сухі з води.

Ми народжуємося з різним рівнем тривожності, а схильність до тривоги є генетично зумовленою. Є люди, які мало хвилюються не тому, що вони гірші чи кращі, просто їхня нервова система (тонка павутина нервів, що оповиває наше тіло і по якій проходять усі імпульси від рецепторів до головного мозку й назад) складається з трохи товстіших волокон. По такому волокну імпульс іде трохи довше, і тому ці люди спокійніші. Також відділи мозку, що відповідають за сприйняття тривожних імпульсів, працюють у більш розслабленому режимі. Від нашої волі це не надто залежить.

І є ті, хто має дуже чутливу нервову систему. Волокна їхньої нервової системи тонші (ми говоримо про мікрони у волокнах, звісно), і такі люди реагують на подразник дуже швидко. Система реагування на тривогу в їхньому мозку також чутливіша. І це теж не залежить від наших вольових зусиль.

На рівень тривоги також впливають психологічні чинники: стресові ситуації в дитинстві, самооцінка, життєвий досвід тощо. Разом

генетика і життєвий досвід вибудовують із кожного з нас людину з певним, відмінним від інших, рівнем тривожності.

Ми не можемо бути однаково тривожними, так закладено природою і нашим життєвим досвідом. Єдине, що ми можемо зробити, — це доброзичливо сприймати інших людей, більш або менш тривожних від нас. Коли ви занадто тривожні, а ваш партнер — спокійний, часто виникають претензії: «Ти ні про що не думаєш...», «Ти занадто спокійний ...» — і це також викликає злість. Проте ви не мусите бути однаковими у тривозі. Зрозуміти тривогу одне одного — це велике вміння, і ми здатні його опанувати.

### **Будь-який вид тривожності є корисним**

Більш тривожні люди класні, бо допомагають побачити небезпеку швидше, уважніше вивчають поставлені задачі, мають завбачливіші варіанти розвитку подій, прискіпливі до деталей — і це, погодьтеся, круто.

Менш тривожні люди теж класні, бо допомагають швидше діяти, готові йти в атаку, рушають процес з мертвої точки там, де тривожні люди схильні загальмувати, аби «ще трошки вдосконалити».

І звісно, і перші, і другі мають власні труднощі: тривожні люди можуть довго наважуватися почати діяти, безліч разів перевіряють перевірене, постійно сумніваються, а нетривожні діють імпульсивно, не завжди замислюються про наслідки й можуть бути нечутливими до переживань інших.

Хоча, якщо чесно, я не ділив би людей на два виразних типи — тривожних і нетривожних, — адже кожен із нас є лише одним з безлічі складних наборів якостей обох типів тривожності.

### **Коли стається небезпека?**

Небезпек і тривожних ситуацій у світі — незліченна кількість. Порахувати їх чи звести до якихось типів неможливо, адже щомиті трапляється щось таке, чого не було раніше. Але при цьому є хороша новина! Попри всю цю незліченність, природа все одно подбала про нас, нещасних «тривожних пацієнтів», адже придумала лише *три способи*, у які можна із цими небезпеками справлятися. Запам'ятайте

три прості слова: НАПАД, ВТЕЧА, ЗАВМИРАННЯ. Геній матінки--природи полягає в тому, що в цих трьох способах зашифровані всі можливі варіанти нашої поведінки в усіх без винятку тривожних ситуаціях.

## НАПАД

Як це відбувається в житті?

Якщо десь у дикій савані зустрічаються дві великі тварини, вони починають ділити територію, атакуючи одна одну. Переможець відстоює свою територію.

Коли на вашу зарплатну картку приходить сума, менша від очікуваної, ви йдете в бухгалтерію з'ясовувати, що трапилось.

Коли в маршрутці хтось без вашої згоди захоче сісти вам на коліна, ви автоматично відштовхнете цю людину.

Коли ваші батьки знову будуть незадоволені вашим вибором партнера, ви подумаете: «Я знаю краще», — скажете про це батькам і, певно, на зло світу, одружитеся з ним.

## ВТЕЧА

Є й інша ситуація, наприклад, коли в тій-таки савані велика тварина нападає на меншу. Якщо менша тварина почне захищатися у відповідь, то результат очевидний — вона загине. І тому менші тварини обирають інший спосіб захищатися від небезпеки. Вони тікають. І тому природа каже, що другий спосіб захисту від небезпеки є не менш важливим і не менш корисним, ніж постійно нападати.

Ми звільняємося, коли бачимо, що на роботі нас обманюють.

Ми тікаємо від гопників, коли розуміємо, що в маршрутці нам буде непереливки.

Ми обманюємо батьків, коли боїмося, що вони нас укотре не зрозуміють.

Якщо я побачу кілька підпилих молодиків на вулиці, які агресивно обговорюють, що всі навколо лохи і всі їм винні, що я зроблю? Я втечу від небезпеки. Це не так по-геройськи, не так круто, але це збереже мої нерви і, можливо, життя чи здоров'я. І тому природа мені каже, що тікати — це також нормально. Коли ти не можеш нападати у відповідь, треба тікати.

## ЗАВМИРАННЯ

Ми знаємо й таких тварин, які не можуть утекти, бо дуже маленькі. Що роблять ці тварини? Дуже просто — прикидаються мертвими. У такий спосіб вони очікують, що великі тварини вважатимуть їх померлими й не захочуть їсти падали. Це допомагає вижити.

Природа втретє каже, що це хороший спосіб.

Якщо в мене троє дітей і я не маю перспектив улаштуватися на іншу роботу, я вислуховуватиму претензії й брехню шефа, просто киваючи головою.

Я віддам гаманець і телефон, коли мої любі гопники приставлять ніж до мого живота (чи просто страшно на мене подивляться).

Я залишу свого партнера, якщо батьки виростили в мені страх перед їхнім авторитетом. Річ навіть не в тому, що це правильно, — просто в певний момент для мене це єдиний спосіб упоратися із ситуацією.

Інколи завмирання — це єдине, що ми можемо зробити.

Усі три способи опанування небезпеки є добрими за певних обставин. Коли вони стають поганими? Коли ми обираємо тільки один спосіб.

Наприклад, є ціла категорія людей, які вважають, що вони можуть тільки атакувати. Чи це правильно? Не знаю, але вони ніколи не зупиняються. Їх звільняють з роботи, вони мають схильність бути травмованими в сутичках, у них можуть бути труднощі в побудові стосунків. Бо неможливо все вирішувати лише з ідеєю, що найкращий захист — це напад.

Коли працює лише один варіант «Я тікаю від усього і завжди» — це також надмірність, і це заважає нам нормально функціонувати в суспільстві. Ми тікаємо від гарних, але тривожних можливостей, не відстоюємо свого права на гідну зарплату, добрі стосунки, власні досягнення. Нами легко скористатися.

Так само і із завмиранням: якщо робити це постійно і всюди, це також завадить нам виконувати свої щоденні обов'язки. Нас наче ніколи немає. Ми не ухвалюємо рішень, не висловлюємо своїх думок, не виявляємо незгоди. Ми — пластилін, з якого кожен ліпить те, що йому подобається.

Здоровий глузд (дар Божий, як я люблю казати) дає нам змогу розрізняти, де обрана нами стратегія працює добре, а де вона починає

нам заважати. Але в будь-якому випадку ці три стратегії доступні до застосування. Відстоювати свої права, коли це можливо, тікати, коли треба себе рятувати, завмирати, коли розуміємо, що інші варанти не спрацюють або є безглуздими в певних обставинах.

## **Коли тривожність стає розладом?**

Ви могли зауважити, що я відстоюю ідею про тривогу як про класну річ, потрібну кожному з нас, аби вижити. Проте інколи трапляється такий її надмір, що вона починає заважати нам жити. Психологи описали кілька ознак, які засвідчують, що наша тривога вийшла з берегів і вилилась у тривожний розлад.

Одного разу ви прийдете в мій кабінет і повідомите: «Володимире! Я — тривожний, вилікуйте мене!». А я відповім: «Вибачте, я також тривожний, і лікувати вас не буду, натомість будемо вчитися із цим жити». Проте ви чули, що психотерапевти мають цілі протоколи з лікування тривожності, тому вам здається, що я шарлатан. Наголошу ще раз: *тривожність* і *тривожний розлад* — це зовсім різні речі. Ви не вийдете з мого кабінету нетривожною особистістю, проте є велика частка ймовірності, що зможете впоратися з тривожним розладом, якщо він у вас діагностований.

Отож ознаки того, що тривога перестала бути нормальною і перетворилася на **тривожний розлад**.

*Перша ознака тривожного розладу:* тривога починає заважати виконувати щоденні функції, починає заважати жити.

Як це відбувається? Через тривогу я не можу готувати їсти, ходити на роботу, спілкуватися з дітьми. Моє життя перетворилося на пекло, бо, крім тривоги, я більше ні про що не думаю. Наприклад: перевіряю написаний текст один раз, потім другий, потім вісімнадцятий — і, коли лягаю нарешті спати, усвідомлюю, що не певен, що в ньому не лишилося помилок. Я думаю про це всю ніч і на ранок іду переглядати текст знову.

Якщо ж у вас тривожність висока, але при цьому ви можете виконувати щоденні завдання, отримувати задоволення від життя й будувати безпечні стосунки, то про розлад говорити не доводиться. Нагадую ще раз, поки вам учергове не здалося, що я шарлатан:

психотерапевт не позбавляє від високого рівня тривожності, а тільки допомагає вчитися з нею жити.

*Друга ознака тривожного розладу:* реальної підстави тривожитися немає, але я все одно роблю це.

Наприклад, я ходжу по квартирі з думкою, що Бог може покарати мене небезпечним вірусом (тривога за здоров'я і, можливо, obsesивна тривога), і ця думка починає розростатися в моїй голові, хоча ніяких підстав, аби Бог карав мене сьогодні, немає. Як немає ідеї, що Бог карає нас чим-небудь узагалі, бо Бог, у принципі, некараючий. Або, наприклад, увесь час, поки я на вулиці, мене переслідує нав'язлива думка: «Ох, мене ж може збити машина», — хоча до того зі мною такого ніколи не траплялося. Я боюся сісти в літак, бо він точно розіб'ється, хоча розумію, що літаки не часто розбиваються. Я боюся вийти на восьмий поверх, бо вивалюся у вікно в під'їзді, хоча для цього дуже треба постаратися. І, звісно, я тривожуся, що просто зараз на будівлю, де перебуваю, впаде астероїд.

Заперечувати, що все перераховане може справді статися, не варто. Але чи варто через це постійно тривожитися? Отже, це маркер, який свідчить про тривожний розлад, а не про звичайну тривогу: людина переживає через речі, яких із нею ніколи не траплялося і які навряд чи трапляться.

*Третя ознака тривожного розладу:* причина для тривоги є, але вона становить 10 % небезпеки, а наша тривога — 100 %. Інакше кажучи, це розбіжність між реальною тривогою і причиною, яка її викликає.

Наприклад, реальністю є те, що я можу захворіти на рак простати після 45 років, бо мій дідусь мав рак простати, ба більше, реальністю є те, що кожен чоловік може захворіти на рак простати. Я пройшов усі можливі обстеження в 45, отримав добрі результати, але думка про те, що я можу захворіти, полонить усю мою реальність і не дає змоги насолоджуватися життям — у мене тривожний розлад.

Коли я сідаю за кермо, є ймовірність, що я можу потрапити в аварію, і це тривожить. Але коли я не сідаю за кермо, бо є ймовірність, що я можу потрапити в аварію, — то в мене тривожний розлад. Скажу, подобається вам це чи ні: сьогодні будь-хто з вас може потрапити в аварію. Проте якщо ви постійно, читаючи цю книжку, думаєте про це, вітаю: у вас тривожний розлад.

Тобто третім маркером є те, що ми беремо ситуацію, яка цілком може статися, і переживаємо через неї аж занадто сильно. Наприклад, якщо я не вимкну плити, може згоріти будинок. Нормально повернутися і перевірити: вимкнув плити. Проблема — відійти і продовжувати думати про неї: щось може статися, бо я чогось недокрутив; і повернутися вдруге. Коли я повернуся всьоме — це буде нехороший дзвіночок: треба йти до психотерапевта.

Дуже важливо зрозуміти, що є базова тривога, яка може бути більшою або меншою в різних людей, залежно від їхньої генетики. І це нормально. Проте коли людина бачить, що ця тривога починає заважати їй жити, коли для неї немає підстав або підстави не відповідають рівню тривожності, тоді в неї тривожний розлад.

## **Види тривожних розладів**

Існує кілька видів тривожних розладів, деякі з них розглянемо детальніше в наступних розділах.

*Панічний розлад* — у людини стається панічна атака (людина ніяк не може вплинути на це), вона боїться, що це повториться, страх призводить до розладу. Панічний розлад — це, власне, страх панічних атак, а не панічні атаки самі по собі. Інколи це призводить до *агорафобії* — страху опинитися в ситуації, де людині не нададуть допомоги, якщо з нею щось трапиться.

*Обсесивно-компульсивний розлад* — людині докучають різні нав'язливі думки, інколи безглузді, але вона не може нічого з ними зробити й постійно тривожиться через них. Аби нейтралізувати ці думки, вона починає здійснювати різні ритуали. *Обсесія* — це нав'язлива думка. *Компульсія* — це нав'язлива поведінка.

*Генералізований тривожний розлад* — людина починає переживати через різні дрібниці, які мають під собою певне підґрунтя, але є не такими складними. Наприклад, постійно хвилюється, що діти помруть, дружина розіб'ється на авто, а саму людину задавить маршрутка, а ще вона не вимкнула газ, не зачинила двері тощо. Генералізованим розлад називається тому, що людина переймається всім, що в принципі може статися, але стається вкрай рідко.



*Розлад тривоги за здоров'я* — людина переживає, що точно на щось хвора. Вона постійно робить рентгени, аналізи, дослідження... Пальпує своє тіло, дослухається до ритму серця і завжди щось у собі виявляє. Якщо дуже захотіти й дуже прислухатися, то можна відчутти в нашому і дуже здоровому тілі ознаки майже всіх відомих науці захворювань.

*Соціальна фобія* — страх публічних виступів, контактування з людьми, знайомств, комунікацій як таких.

До тривожних розладів належать також різні фобії. *Фобія* — це страх чогось конкретного: страх павуків, страх висоти чи (мій улюблений) страх апельсинів.



Мені часто ставлять питання: що робити з людиною, яка має тривожний розлад і панічні атаки, але не хоче цього усвідомити й не хоче прийняти допомогу? Це найгірше питання, яке може бути. Я завжди повторюю: «Наздогнати і допомогти — не працює». Ми не можемо примусити людину захотіти йти на психотерапію, не можемо примусити її працювати із собою. Ми можемо розповідати їй про розлад, аби спонукати її, але інколи трапляється так, що люди приймають рішення не лікувати себе і жити у своєму розладі, а ми ніяк на це не вплинемо. У такому випадку нам час задуматися про себе: що слід робити із собою, аби вплив цієї людини на нас був мінімальним? Це непросто і не дуже гарно, але це — правильна відповідь. Ми не завжди можемо допомогти тим, хто не хоче допомагати собі сам.

## **Що робити з високою тривогою?**

Залишмо різні типи тривожних розладів для наступних розділів книжки й повернімося до високої тривоги, яка час від часу опановує нас, «тривожних пацієнтів».

Аби перейти до цього питання, я мушу зробити невеличкий відступ, щоб увести вас у систему координат когнітивно-поведінкової терапії.

Є чотири постулати когнітивно-поведінкової терапії:

Ситуація    Думка    Емоція    Поведінка

1. *Ситуація* — усе, що відбувається у світі, для самого світу не є ані добрим, ані поганим. Я називаю це *холодною реальністю*. Для світу

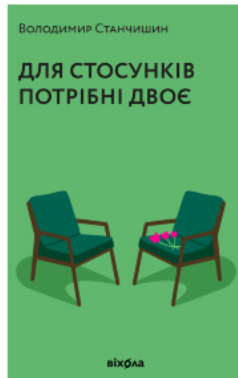
байдуже, що відбувається особисто з вами. Світ і далі буде собі крутитися, якщо раптом хтось зайде в мій офіс і застрелить мене. Світові байдуже, що на Сході України йде війна, тому що люди займаються своїми справами, вони живуть своїм життям. Ми зараз не дуже переймаємося тим, що в Африці від посухи помирають діти, бо зайняті своїми справами. Навіть якщо сьогодні загине все людство, планета й далі буде крутитися навколо сонця і будуть виникати нові форми життя, бо є вода, є сонце, є добрі умови. Ця ідея нам не подобається, бо ми хотіли би, щоб усе у світі мало в собі якийсь сенс, але я завжди кажу: події відбуваються у світі тому, що відбуваються.

2. *Думки* — ми дещо думаємо про будь-які ситуації, які стаються особисто з нами або навколо нас. Коли я думаю, що мене може вбити якийсь «суперфанат», зрозуміло, що для мене це жахливо. І тому я надаю ситуації іншого значення. Очевидно, що для українців ситуація на Сході має дещо інше забарвлення, ніж для німців. Я думаю про цю ситуацію, і я надаю їй значення. Для мене особисто ця ситуація — не холодна реальність, вона має живий сенс, якого я їй надаю за допомогою того, що щось про неї думаю. Отже, звідси ідея, що ми наділяємо ситуацію певним *наданим значенням*, що робить цю ситуацію для нас особистою.

3. *Емоції* — те, що ми думаємо про ситуацію, визначатиме те, що ми відчуватимемо стосовно цієї ситуації. Наприклад, ви бачите перед собою переповнену маршрутку (холодна реальність), але це не ваша маршрутка. Ви думаєте: «Слава Богу — не моя» (надане значення). Ваші відчуття — полегшення і легка тривога, щоб ваша маршрутка виявилася не такою переповненою. Або: та сама маршрутка, але цього разу ваша, ба більше, ви не встигаєте на зустріч, а грошей на таксі немає. Ваші думки: «Піп-піп» (цензура). Емоції — злість, роздратування. А якщо вас можуть насварити за спізнення, то ще й страх. І знову-таки, та сама ситуація: переповнена маршрутка, але поруч припаркована ваша мазераті. Думки: «Ха, життя прекрасне у шкіряному салоні». Емоції — піднесення, радість. Трохи, може, зверхності. Та поруч стоїть хлопчина з організації захисту тварин. У нього інші думки про ваш шкіряний салон та інші емоції відповідно. І так до нескінченності. Проте ситуація залишається тією ж такою холодною реальністю — маршрутка переповнена.

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

## Рекомендована література



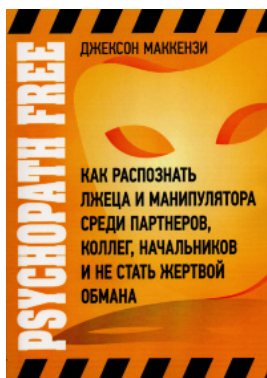
Для стосунків потрібні двоє



Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну



Психотехники влияния. Секретные методики спецслужб



Psychopath Free. Как распознать лжеца и манипулятора среди партнеров, коллег, начальников и не стать жертвой обмана



Хватит быть хорошим! Как перестать подстраиваться под других и стать счастливым.



Почему возникают конфликты? Причины. Этапы. Решение. Последствия.

Перейти до категорії  
**Психологія**



**КУПИТИ**