

# 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди

**Автор:**

[Емі Морін](#)

13 звичок, яких позбулися сильні духом люди

Емі Морін

Маючи гіркий життєвий досвід через раптову втрату найдорожчих людей спочатку матері, а рівно за рік по тому коханого чоловіка, – авторка, психолог за освітою, описує свій тривалий шлях до подолання депресії. Наводячи влучні приклади з власної лікарської практики, Морін не лише аналізує причини розладів пацієнтів, але й надає поради з відкриття життєвого потенціалу, подолання комплексів, укорінених у психіку ще з дитинства.

Авторка аналізує 13 людських слабкостей, що їх нема серед життєвих принципів міцних духом людей, зазначаючи, як із ними впоратись. Ці своєрідні заповіді Емі Морін і надсилає своїм читачам.

Емі Морін

13 звичок, яких позбулися сильні духом люди

Emy Morin

13 Things Mentally Strong People Do Not Do

Copyright © by Emy Morin

© Т. Архіпов, переклад з англ., 2018

© «Фабула», макет, 2019

© Видавництво «Ранок», 2019

Усім, хто докладает зусиль, щоб стати кращими сьогодні, ніж були учора.

## Вступ

Коли мені було двадцять три, від аневризми мозку несподівано померла мати. Вона завжди була здоровою, працьовитою та жвавою жінкою, яка до останньої хвилини любила життя. Власне, я бачилася з мамою напередодні того, як її не стало. Ми зустрілися у глядацькій залі подивитися баскетбольний турнір учнів старшої школи. Як завжди, мати багато сміялася, розмовляла та насолоджувалася життям. Але вже за добу вона померла. Ця втрата дуже сильно вплинула на мене. Я не могла уявити, як прожити решту днів без її порад, сміху та любові.

Тоді я працювала в громадському центрі психічного здоров'я та взяла відпустку на декілька днів, щоб пережити горе на самоті. Чи можливо добре допомагати іншим, якщо ти невміло даєш собі раду у власних почуттях? Звикнути до життя без матері виявилось складною справою. Це було зовсім не легко, але я старалася задля того, щоб звестися на ноги. На підготовчому курсі психотерапевтів нас вчили, що час нічого не лікує, – сенс лише у тому, як розпоряджатися ним, і саме це впливає на швидкість одужання. Я зрозуміла, що без журби біль не полегшиться, та дозволила собі посумувати, погніватися та осягнути усі справжні втрати після смерті мами. Це не просто туга за нею – це також було і болісне усвідомлення того, що мати ніколи вже не побачить важливих подій у моєму житті та жодним чином не здійснить своїх сподівань: вийти на пенсію та стати бабусею. Завдяки підтримці друзів і родини та з вірою в Бога мені вдалося відновити душевну рівновагу – з часом спогади про маму стали приносити усмішку, а не муки скорботи.

Наближалась третя річниця трагедії, ми з чоловіком Лінкольном розмірковували, як найкраще вшанувати пам'ять матері наступними вихідними. Друзі запросили нас на баскетбольний матч у суботу ввечері. За випадковим збігом змагання відбувалося у тій самій залі, де ми зустріли матір востаннє. Ми з Лінкольном багато обговорювали, як це – повернутися туди, де ми бачилися з нею три роки тому напередодні її смерті.

Ми вирішили, що це вдала можливість віддати належне її життю. Після того вечора в усіх залишилися гарні спогади. Багато сміялися, розмовляли про все на світі, та в цілому – це був чудовий час. Мама навіть сказала наперед, що моя сестра та її тогочасний хлопець одружаться. За кілька років по тому це передбачення здійснилося.

Ми з Лінкольном повернулися до тієї зали та гарно провели час із друзями. Саме цього бажала би матір, якби була з нами. Було добре відвідати те місце знов. Перебування там жодним чином не було важким тягарем. Але тільки-но я почала опам'ятовуватися після втрати мами, як усе знов перевернулося догори дригом.

Після баскетбольного матчу, перебуваючи вдома, Лінкольн поскаржився на біль у спині. Він зламав кілька хребців у дорожній аварії скількись років тому, тож у цьому не було нічого надзвичайного. Однак за якусь хвилину-дві мій чоловік знепритомнів. На виклик прибула швидка та забрала його до лікарні. Після дзвінка до свекрухи ми зустрілися у відділенні першої допомоги.

Я не мала жодної гадки, що могло з ним бути не так. Після кількох хвилин очікування нас запросили до кабінету. Ще до того, як лікар вимовив хоч одне слово, я вже знала: Лінкольн помер. У нього був серцевий напад.

Саме того вікенду, коли ми вшановували пам'ять моєї мами у третю річницю її смерті, я негадано стала вдовою. Це не мало жодного сенсу. Лінкольну було лише двадцять шість, і раніше він не мав жодних проблем із серцем. Як міг він цієї хвилини бути тут, а наступної вже померти? А я тільки-но почала пристосовуватися до життя без матері, коли насунувся час гадати, як існувати далі без чоловіка. Узагалі неможливо уявити, як можна витримати все це.

Пережити смерть свого подружжя – досвід справді сюрреалістичний. Того часу стільки питань чекало на вирішення, а я була просто не в змозі ухвалювати будь-що. Години за дві необхідно було зробити купу справ: від похоронних

приготувань до складання некрологу. Не було жодної зайвої хвилини на те, щоб усвідомити усю реальність подій, – усе це поглинало з головою.

Мені пощастило жити в оточенні чуйних людей, які підтримували мене. Шлях крізь тугу – це справа особиста, але друзі та родина неодмінно ставали у пригоді. Часом було легше, зрідка все погіршувалося. Інколи здавалося, що ця дорога закінчена, як-от за рогом на тебе вже чекає гнітюча скорбота. Горе – це емоційно, душевно та фізично виснажливе випробовування.

Мені було прикро за безліч речей. За рідних чоловіка, бо вони так любили Лінкольна. За усе те, що він ніколи вже не спробує. Також було сумно від думки, що ми більше не зможемо зробити купу речей разом, не враховуючи те, як сильно я за ним журилася.

Довелося взяти відпустку настільки тривалу, наскільки можливо. Ті місяці розпливлися в пам'яті, бо усе, на чому зосереджуєшся, – як пересувати ноги щодня. Але вічно бути відсутньою на роботі не вдалося. Бюджет тепер наповнював лише один прибуток, тож необхідно було працювати.

Минуло два-три місяці й зателефонував керівник. Він цікавився планами щодо роботи. Клієнтам повідомили, що я перебуваю у безстроковій відпустці через сімейні обставини. Ніяких термінів не вказали, бо ніхто не знав, коли мій стан поліпшиться. Однак зараз я мала дати відповідь, коли зможу працювати. Мені аж ніяк не було краще – скорбота не зникла, однак потрібно було повертатися до роботи.

Так само як і після смерті матері, я опинилась сам на сам зі смутком. Про ігнорування чи боротьбу з ним навіть не йшлося. Неодмінно належить перечекати цей біль, активно підтримуючи власне зцілення. (Неодмінно належить випити цю чашу болі та журби до останньої краплини, активно допомагаючи своїм душевним ранам загоїтися.) У той час занурюватися у негативні емоції було неприпустимо, хоча і зовсім не складно було почати жаліти себе чи подумки затримуватися на минулому. Такий напрям думок є нездоровим. Початок довгого шляху до нового життя вимагав від мене свідомого рішення.

Належало вирішити, які наміри зі спільних із Лінкольном залишаться власне моїми. Ми вже були прийомними батьками та зрештою планували всиновити дитину. Проте чи бажаю я, уже самотня жінка, всиновлювати її зараз? Так, я

залишилась прийомною матір'ю, але надавала притулок дітям тільки для перепочинку та у разі непередбачених обставин і не була певна, чи бажаю я всиновлення дитини без Лінкольна.

Самотність підштовхувала мене вигадувати нові цілі. Я вирішила не сидіти вдома: отримала водійське посвідчення, придбала мотоцикл. Також захопилася письменництвом. Попервах це було більше хобі, але згодом стало другою професією (роботою неповного дня). Відносини зі старими знайомими потребували перегляду: з ким з друзів Лінкольна підтримувати зв'язки та як будувати стосунки з його родиною без нього. На щастя, чимало близьких друзів чоловіка зберегли дружбу і зі мною, а сім'я продовжила вважати мене своєю частиною.

Чотири роки по тому мені поталанило знайти своє кохання знов. Доречніше сказати, що воно мене знайшло. Здавалося, що я вже пристосувалася до своєї самотності. Однак все змінилося, коли Стів почав запрошувати мене на побачення. Ми були знайомі вже багато років, і поступово наша дружба перетворилася на кохання. Урешті-решт ми разом почали міркувати про майбутнє. І хоч я ніколи не думала, що одружуся вдруге, Стів як наречений був мені любий.

Я не бажала ані формального весілля, ані церемонії, яка скидалася б на нашу з Лінкольном. З одного боку було зрозуміло, як будуть шоковані гості на цьому святі, але з іншого – можна уявити, який жаль будуть відчувати ті, хто згадає Лінкольна. Не хотілося похмурих спогадів про цей святковий день, тож ми зі Стівом вирішили відсвяткувати незвичайне весілля. Ми вирушили до Лас-Вегаса та влаштували церемонію нашого кохання та щастя.

Приблизно за рік по тому продали старий будинок, де ми з Лінкольном мешкали, та переїхали до нового, розташованого за декілька годин автомобільного шляху. Там було легше дістатися до моїх родичів – сестри та племінниць, і зміна помешкання дала можливість розпочати все спочатку. Я отримала роботу у пошавленій практиці, та ми з надією дивилися у майбутнє. Здавалося б, справи пішли вгору, але наш шлях до щастя знову несподівано звернув убік: у Стівового батька діагностували рак.

На мене ніби тонна цегли звалилася, коли я почула цю новину. Роб був сповнений життя. Він був одним із тих, хто завжди міг витягнути з-за вуха дитини монетку, а потім розповісти одну з найкумедніших байок, що я будь-коли

чула. Попри те що він мешкав у Міннесоті, а ми – у штаті Мен, Роб був нашим постійним гостем.

Відтоді як свекор вийшов на пенсію, його візит міг запросто тривати тиждень; я завжди жартувала щодо цього, кажучи, що він – мій найулюбленіший гість, бо в нас переважно гостював лише Роб.

Він був справжнім шанувальником моєї літературної творчості. Читав будь-що, написане мною, – від статті стосовно виховання дітей до наукової роботи з психології. Мало того, він нерідко ділився задумами та пропозиціями.

Хоча Робу і було сімдесят два роки, усе одно здавалося, що він надто молодий для такої хвороби: навіть до тогорічного літа подорожував країною на мотоциклі, ходив під вітрилом Верхнім озером та роз'їжджав сільською місцевістю у кабриолеті зі складеним дахом. Але зараз йому було надто зле та прогнози лікарів були ясними – стан Роба буде тільки погіршуватися.

Цього разу моя зустріч зі смертю розвивалася за іншим сценарієм. Мати та Лінкольн померли раптово і цілком несподівано. Проте зараз я отримала попередження. Кінець наближався, й від думок про нього ставало моторошно.

Знову те саме, майнула думка. Не хотілося заново переживати таку разючу втрату. Це все здавалося не зовсім правильним. У багатьох знайомих мого віку ще ніхто не помирав, тож чому я втрачаю близьких одного за одним? Сиділа і міркувала, як це несправедливо, яке важке буде це випробування та як би я хотіла, щоби все склалося інакше.

Я знала, що цим шляхом іти не можна. Зрештою, я вже досвідчена та все знов буде гаразд. Якщо потрапиш у пастку думки про те, що твоя ситуація гірша за будь-чию, чи якщо переконаєш себе, що ще однієї втрати тобі не пережити, то вже ніщо не допоможе. Крім того, такі думки не дозволяють проаналізувати реальну ситуацію.

Тієї самої миті я сіла та написала перелік «13 звичок, яких позбулися психічно сильні люди». Саме з ними тривала така тяжка боротьба на шляху до подолання власного горя. Саме ці звички можуть зупинити мене посеред журби та скорботи, якщо я не зупиню їх.

Не дивно, що цей список я вже пропонувала на роботі клієнтам, які завітали до психотерапевта. Але зараз власне я мала записати ці речі, щоб стійко триматися. Ця записка постійно нагадувала про те, що я можу зміцнити силу свого духу. І вона дійсно знадобилася, бо кілька тижнів по тому Роб помер.

Психотерапевти славні вмінням допомагати зібратися на силі, заразом даючи поради щодо самовдосконалення. Проте, написавши цей перелік, я вирішила відсторонитися на мить від того, що стало моєю другою натурою, та зосередитися на тому, чого робити не потрібно. І це спрацювало. Так, гарні звички важливі, однак часто саме погані заважають нам повністю реалізувати свій потенціал. Ви можете мати всі можливі гарні звички, але якщо на кожную добру у вас припадає одна погана, то шлях до мети вимагатиме неймовірного напруження. Поміркуйте про це так: людина не може бути кращою за свою найбридкішу звичку.

Погані звички – немов ті ваги, що стримують вас кожного дня. Вони гальмують рухи, виснажують сили та, врешті-решт, залишають носія розчарованим. Попри таланти та наполегливу працю вам доведеться докладати зусиль ще й на подолання опору певних думок, вчинків та емоцій на шляху до повного потенціалу.

Уявіть людину, яка ходить до спортзалу щодня. Вона займається дві години. Вона сумлінно веде щоденник тренувань, щоб відстежувати свої успіхи. Але після піврічного курсу немає жодного результату. Вона розчарована, бо м'язів не побільшало, а вага залишилася на тому самому рівні. Вона усім розказує, що немає сенсу відвідувати спортзал, бо вона не відчувається та не виглядає краще. Однак вона не пропускала жодного тренування. Те, що залишається поза увагою спортсмена, – це звичка пригощатися на зворотному шляху. Після цілої низки вправ людина зголодніла та каже собі: «Я добре попрацювала. Я заслуговую на винагороду!» Тож щодня на шляху додому вона з'їдає дюжину пончиків.

Кумедно, так? Проте в усіх нас є щось від людини зі спортзалу. Ми багато працюємо над тим, що, на нашу думку, має нас удосконалити, але забуваємо про речі, які можуть звести нанівець усі зусилля.

Здатність уникати цих тринадцяти звичок стане в пригоді не лише під час великого горя. Позбавившись їх, можна зміцнити психіку, а це суттєво змінює шанси на подолання усіх негараздів – велетенських чи мізерних. Не має значення, якими є ваші цілі, сильний дух допоможе реалізувати повний

потенціал.

Що таке сила духу?

Цей термін не передбачує того, що є люди з сильним та слабким духом. Кожен володіє цією силою на певному рівні, проте завжди є куди зростати. Опанування цією силою перш за все означає підкорення своїх емоцій, думок разом із ефективною поведінкою за будь-яких обставин.

Так само як деякі люди схильні до накопичення фізичної сили швидше за інших, так і сила душевних якостей інколи здобувається легше. Ці фактори визначають, наскільки важким буде це починання.

- Спадкові – генетична схильність до певних психічних розладів на кшталт емоційних суттєво впливає на людську силу духу.
- Особистісні – декому пощастило отримати від природи риси характеру, з якими легше мислити реалістично та діяти продуктивно.
- Набуті – сприйняття себе, інших та світу в цілому залежить від життєвого досвіду.

Напевно, що деякі з факторів уже неможливо змінити. Не виправиш нещасне дитинство. За наявності генетичної схильності до СДУГ (синдром дефіциту уваги та гіперактивності) мало що можна вдіяти. Але це не означає, що не можна набрати трохи більше психічної сили. Будь-який читач цієї книжки може зміцнити дух за допомогою вправ, наведених у кожному розділі.

Основа сильного духу

Уявіть людину, що нервує на публіці. Щоб зменшити тривожність, вона не розпочинає розмову з колегами першою. Що менше вона розмовляє, то менше будь-хто бажає вступати з нею в діалог. Коли така людина заходить до кімнати відпочинку та оминає інших у коридорі без жодного слова, вона думає: «Я

не вмію спілкуватися». Що більше думок про власну незграбність, то більше хвилювань від самої думки про розмови. Зі збільшенням рівня тривоги зростає бажання уникати колег. Таке становище перетворюється на безперервну самопідтримуючу систему.

Розуміння того, як щільно переплітаються наші думки, почуття та шаблони поведінки, дозволяє досягнути людську психіку й те, як її складові можуть перетворитися на небезпечну спіраль, що веде донизу. Саме тому розвиток міцного духу потребує тристороннього підходу.

1. У думках – визначаємо ірраціональні та замінюємо їх на реалістичні.

2. У поведінці – за жодних обставин не опускаємо руки.

3. У емоціях – якщо не тримати їх під контролем, почуття будуть тримати під контролем вас.

Повсякчас чутно: «Думай позитивно!» Але голого оптимізму не вистачить, щоб розкрити повний потенціал.

## ОБЕРІТЬ СКЕРОВАНІ ВРІВНОВАЖЕНИМИ ПОЧУТТЯМИ ТА РАЦІОНАЛЬНИМ МИСЛЕННЯМ ВЧИНКИ

Я боюся змій. Але цей страх цілком безпідставний. У штаті Мен, де я живу, немає жодної отруйної змії в дикій природі. Не можу сказати, що бачу гадюк постійно, проте коли це стається – за мить серце вже стрибає у горлі, доки я тікаю в протилежному від небезпеки напрямку. Зазвичай до того, як починаєш тікати, якось вдається врівноважити абсолютну паніку повною відсутністю логічних підстав для неї. Тільки-но це вдалося – можна оминати змію, звісно, зберігаючи безпечну дистанцію. Мені аж ніяк не кортить брати її до рук чи пестити, але ірраціональні страхи під контролем і анітрохи не заважають робити свої справи.

Найкращі свої рішення ми ухвалюємо, врівноважуючи почуття раціональним мисленням. Зупиніться та поміркуйте хвильку: як ви поводитися, коли вас украй роздратували? Імовірноше, було багато слів та вчинків, за які пізніше стало соромно. Усе тому, що ці дії прямо виходили з емоцій замість логіки. Однак суха

логіка у рішеннях також не веде до добра. Ми – люди, а не роботи. Нашим серцям та головам потрібно працювати разом над контролем за нашими тілами.

Чимало моїх клієнтів сумніваються у власній здатності керувати думками, почуттями та поведінкою. Вони кажуть: «Нічого не можу вдіяти зі своїми почуттями», «Ніяк не можу позбутися поганих думок» чи «Не відчуваю достатньо мотивації, щоб розпочати рух до своєї мети». Але з розвинутою силою духу це можливо.

## Правда про силу духу

Про силу духу існує багато оманливих та неправильних уявлень. Ось декілька правдивих тверджень.

- Мати духовні сили ще не означає бути «крутим». Зовсім не потрібно ставати машиною або мати «крутий» образ, якщо ви маєте велику силу волі. Навпаки, це свідчення того, що ваші вчинки відповідають вашим цінностям.
- Сильний дух не скасовує емоцій. Накопичення сили не пов'язане з придушуванням природної емоційності. Навпаки, це дозволяє ясніше розуміти її та її вплив на думки і поведінку.
- Духовно сильна людина не перетворює своє тіло на механізм. Вона не має на меті здобути перемогу над фізичним болем під час надлюдських навантажень. Духовні якості допомагають чіткіше усвідомлювати думки й емоції та діяти раціонально: інколи – згідно з ними, а інколи – всупереч.
- Абсолютна самовпевненість не входить до поняття сильного духу. Неправда, що душевно витривала людина ніколи не потребуватиме допомоги від інших людей чи вищих сил. Навпаки, якщо ви не знаєте всього на світі, звертаєтесь у разі потреби за допомогою та визнаєте, що можна здобути силу духу й від сили зверху, – саме це є ознакою бажання стати сильнішою людиною.
- Позитивно мислити та мати силу духу – це різні речі. Занадто позитивне мислення може бути настільки ж шкідливим, як і занадто негативні думки. Духовна міць співіснує з реалістичним та раціональним розумом.

- Зміцнювати дух не означає шукати щастя. Життя духовно сильної людини стає змістовнішим, але не перетворюється на щоденні намагання здійснити все можливе, щоб відчувати себе щасливою. Навпаки, така людина ухвалює рішення, які згодом приведуть до відкриття повного потенціалу.
- Сильний дух не є сучасним трендом популярної психології. Так само як світ фітнесу зараз аж кишить різними трендами та вимогливими дієтами, так і у психології часто циркулює безліч ідей стосовно того, як стати кращою версією себе. Але сила духу – не просто тренд. З 60-х років ХХ століття психологія допомагала людям змінювати думки, почуття та звички.
- Духовна сила не дорівнює міцному психічному здоров'ю. Індустрія охорони здоров'я часто оперує поняттями «психічне здоров'я» та «психічна недуга», однак сила духу – це інше. Подібно до того, як люди можуть бути фізично сильними, хворіючи при цьому, наприклад, на сахарний діабет, так само у разі діагностування у вас депресії чи тривожного розладу особистості ви можете бути духовно сильною людиною. Психічна хвороба не обов'язково означає погані звички. Навпаки, можна вдало намагатись виховувати корисні. Задля цього, ймовірно, доведеться докласти більше зусиль, більше зосередитися та більше працювати над собою, але це – реально.

### Переваги сильного духу

Зазвичай досить легко відчувати себе сильною людиною, коли все добре, однак інколи біда за біду чіпляється. Втратили роботу, сталося стихійне лихо, захворів родич чи помер коханий/кохана – інколи цього неможливо уникнути. Із підготовленим духом легше відповідати на життєві виклики. Серед переваг укріплення сили духу є:

- Посилена стресостійкість – міцний дух допоможе не тільки під час великого горя, а й у повсякденні. Маючи навички подолання труднощів, людина швидше та надійніше дає ім відсіч. Це може знизити рівень стресу.
- Духовно сильні люди більш задоволені власним життям. З більшою силою духу зростає і впевненість. Ця сила радить вчиняти за власними принципами, що призводить до заспокоєння внутрішнього світу. Зі спокійним розумом стає можливою ідентифікація дійсно важливих у житті речей.

- Підвищена ефективність. Чи бажаєте ви стати кращим батьком, бути продуктивнішим або покращити свої спортивні результати – посилені духовні якості стануть у пригоді на шляху до розкриття повного потенціалу.

## Як зміцнити силу духу

Просто читаючи книжку, ніколи експертом не станеш. Ані спортсмени, лише читаючи про спорт, не перемогли в жодному змаганні, ані музики, лише спостерігаючи за грою інших, не зіграли жодного шедевр. Потрібна практика.

Наступні тринадцять розділів не є контрольним переліком того, що потрібно робити чи ні. Далі описано звички, жертвами яких ми інколи стаємо. Книжку спрямовано на те, щоб допомогти вам знайти способи боротьби з життєвими негараздами і не втрапити при цьому до зазначених пасток. Щоб сьогодні стати кращими, ніж учора.

## Розділ 1. Вольові люди не витрачають час на жалість до себе

Жалість до себе є найруйнівнішим серед усіх нехімічних наркотиків: викликає звикання, дає миттєве задоволення та відділяє жертву від реальності.

Джон Гарднер

Минуло кілька тижнів після нещастя, яке трапилося з Джеком, але розмови його матері про «жахливий випадок» усе не припинялися. Щодня вона переповідала моторошну історію, як Джек зламав обидві ноги після того, як його збив шкільний автобус. Жінка звинувачувала себе в тому, що не захистила сина, та бачити його в інвалідному візку два-три тижні було понад її сили.

Лікарі прогнозували цілковите одужання, однак мати неодноразово попереджала Джека, що його ноги можуть видужати не остаточно. Вона про всяк випадок остерігала, що грати у футбол та бігати, як однолітки, хлопчик більше не зможе.

Лікарі дозволили Джеку повернутися до школи, однак батьки вирішили, що син залишиться на домашньому навчанні, а мама покине задля цього роботу до кінця року. Вони припускали, що шкільні автобуси своїм виглядом і звуками можуть викликати забагато неприємних спогадів. Також батьки воліли позбавити Джека необхідності нерухомо спостерігати за іграми жвавих однокласників на перервах. Батько та мати сподівалися, що такі умови прискорять фізичне і психологічне одужання Джека.

Зазвичай він уранці закінчував навчання і після обіду та ввечері весь час дивився телевізор чи грав у відеоігри. Декілька тижнів по тому батьки помітили зміни в настрої сина. Джек був бадьорим та веселим хлопчиком, але став сумним та дратівливим. Батьки переймалися, чи не накоїла та аварія більше лиха, ніж здавалося. На психотерапію зважилися, сподіваючись, що так емоційні травми сина зтягнуться швидше.

Сімейство завітало до відомого психотерапевта, яка зналася на дитячих травмах. До цього спеціаліст уже отримала призначення від педіатра Джека, тому історія хлопця не була для неї таємницею.

Коли мати привезла сина у візку до лікаря, хлопець тримав очі долу та мовчав. Ось жінка почала: «Нам усім так важко після цієї жахливої аварії. Вона зруйнувала наше життя, та через неї в Джека виникло багато психологічних проблем. Він дуже змінився».

На подив мами, психотерапевт не відповіла співчуттям, однак бадьоро звернулася до хлопця: «Джек, я так чекала на нашу зустріч! Ніколи ще не зустрічала хлопця, який зміг би взяти гору над автобусом! Мене так цікавить, як ти потрапив до бійки з автобусом та переміг?» Вперше після трагедії хлопчик посміхнувся.

Наступні декілька тижнів Джек за допомогою терапевта писав книжку з відповідною назвою – «Як здолати шкільний автобус». У ній хлопчик змальовував чудову історію про те, як йому вдалося після бійки з автобусом втекти лише з кількома зламаними кістками.

Письменник-початківець прикрасив розповідь описом того, як він загорнувся у шарф, що й зберегло більшість тіла від зіткнення. Незважаючи на літературні перебільшення, основа історії була незмінною – Джек вижив, бо він дужий

хлопець. Книжку завершував автопортрет автора у візку та з плащем супергероя на плечах.

Психотерапевт працювала і з батьками. З її допомогою вони зрозуміли, як поталанило вижити їхньому синові, відбувшись лише зламаними кістками. Заохотивши батька та матір не жаліти Джека, спеціаліст порадила сприймати сина як міцного духом та тілом хлопця, який здатен протистояти великим негараздам. Навіть якби кістки Джека і не зрослись правильно, терапевт зосереджувала увагу на тому, чого він ще може досягнути в житті замість роздумів над тим, чому наслідки аварії завадили б. Психотерапевт, батьки та педагогічний колектив спільно готували школу до повернення учня. Потрібно було не тільки підготувати умови для навчання, бо Джек ще перебував у візку, а й спонукати вчителів та учнів не жаліти хлопця. Йому дали можливість презентувати свій твір у класі, щоб усі зрозуміли, що журитися немає сенсу.

### Свято самоспівчуття

Біль та скорбота у житті знайомі кожному. Хоч печаль і є нормальною, здоровою емоцією, але довге перебування у смутку веде до саморуйнування. Чи можете ви співвіднести себе з такими твердженнями:

- Вам часто здається, що ваші проблеми гірші за проблеми усіх інших.
- Причина усіх ваших нещасть – виключно погана вдача.
- Ваші негаразди примножуються значно швидше, ніж в інших.
- Звісно, ніхто насправді повністю не розуміє, як вам важко.
- Задля осмислення своїх проблем ви інколи змінюєте плани на відпочинок та спілкування.
- Люди радше почують від вас «Який поганий день!», ніж «Сьогодні дуже вдалий день!».
- Ви часто нарікаєте на долю.

- Вам інколи дійсно важко знайти те, за що можна буди вдячним долі.
- На вашу думку, інших наділено значно легшим життям.
- Іноді здається, що цілий світ налаштований проти вас.

Впізнали себе в наведених прикладах? Самоспівчуття здатне охоплювати вас, доки не змінить думки та звички. Однак можна опанувати себе. Навіть коли неможливо змінити ситуацію, завжди реально змінити ставлення до неї.

Чому нам шкода самих себе?

Якщо самоспівчуття руйнує життя, чому ж ми так схильні віддавати йому перевагу? Через що так легко й зручно час від часу влаштовувати свято жалю до себе? Самоспівчуття є захисним механізмом для батьків Джека, щоб уберегти себе і сина від майбутньої небезпеки. Вони зосереджують увагу лише на тому, чого хлопчик позбавлений, аби захистити його від необхідності розв'язувати майбутні проблеми.

Звісно, що головний мотив таких вчинків – заклопотаність безпекою своєї дитини. Батько та мати не збиралися зводити з сина очей. Вони переймалися, як син відреагує, коли знову побачить шкільний автобус. Самоспівчуття батьків неминуче обернулося жалем до самого Джека.

Втрапити до цієї пастки дуже просто. Жаліючи себе, відкладаєш рандеву з реальними страхами на потім, і таким чином вдається уникнути відповідальності за власні дії. Така жалість може виграти час. Починаєш виправдовувати свою пасивність та при цьому перебільшувати проблеми, тож дійсно здається, що вже нічого не вдієш.

Нерідко люди жаліють себе, щоб привернути увагу. Розігравши карту сіромахи, нескладно отримати співчуття та добрі слова – принаймні спершу. Для тих, хто боїться, що їх не сприймуть, бідкання – це обхідний шлях заручитися підтримкою через перелік власних нещасть.

На жаль, страждання прагне публічності, та іноді співчуття до себе стає справжньою дисципліною у своєрідному змаганні (приводом для вихвалень).

Розмова перетворюється на турнір, де перемагає той, у кого лихо гірше за всіх. У скорботі можна знайти причину уникнути відповідальності. Порада поскаржитися керівникові, які кепські у вас справи, може надходити від надії, що після цього від вас будуть очікувати менше.

Деколи самоспівчуття – це прагнення зробити наперекір. Воно змушує думати, що через наші обурені скарги на несправедливість ситуації щось неодмінно зміниться. Але так не буває. Ніхто зверху чи на землі не втрутиться та не запровадить справедливіший лад.

### Біда самоспівчуття

Жалість до себе – почуття саморуйнівне. Воно створює нові труднощі та може мати серйозні наслідки. Замість бути вдячними за порятунок Джека в аварії, батьки переймалися тим, чого нещасний випадок їх позбавив. Таким чином, нещастю дозволили забрати ще більше.

Ніхто не називає їх нелюблячими батьками. Їхні дії є наслідком бажання зберегти сина. Проте що більше Джека жаліли, то гірше йому було.

Захоплення самоспівчуттям заважає жити повноцінно таким чином.

- Ви втрачаєте час. На жаління витрачається багато сил, а реальна ситуація ніяк не змінюється. Навіть коли вирішити проблему неможливо, завжди можна зробити вибір на користь позитивного ставлення до подолання труднощів. Співчуття до себе аж ніяк не допоможе знайти вихід.
- Біда ніколи одинцем не ходить. Втрапивши у пастку жалю, будьте готові зустрітися й з наступними негативними емоціями: гнівом, обуренням, самотністю та іншими почуттями, виплеканими поганими думками.
- Це може стати віщуванням, що самоздійсниться. Жалюгідне життя може стати плодом жалю до себе. Ефективність зусиль навряд чи буде високою, якщо постійно жаліти себе. Це може призвести до нових проблем, які сприятимуть новій хвилі самоспівчуття.

- Жалість до себе заважає розібратися з іншими емоціями. Жалість стає на заваді подолання горя, злості, суму та інших почуттів. Вона може гальмувати вас на шляху до вирішення проблеми, тому що жаль до себе зосереджує увагу на тому, як усе має бути інакше, ніж на тому, як воно є зараз.
- Окуляри жалю до себе фарбують світ у похмурі тони. Якщо маєте п'ять гарних та одну погану подію за день, жалість підштовхне помітити тільки негативне. Жаль витісняє сприйняття позитивних сторін життя.
- Це втручається у стосунки. Менталітет жертви не робить нікого привабливим. Скарги на погане життя швидко набридають іншим людям. Неможливо почути: «Мені так подобається те, як він/вона себе жаліє».

### Припиніть Жаліти Себе

Пам'ятаєте про тристоронній підхід до зміцнення сили духу? Щоб припинити жаліти себе, необхідно змінити цю звичку та не дозволяти собі поринати в скорботні думки. Для Джека це означало не сидіти весь час удома за відеоіграми та телевізором. Він мав би бути серед однолітків та повернутися до звичних занять, наприклад до школи. Батьки також змінили погляд та стали вважати сина не потерпілим, а вцілілим. Тільки-но їм вдалося змінити ставлення до аварії, жалість перетворилася на вдячність.

### ПОВОДЬТЕСЯ ТАК, ЩОБ ЖАЛІТИ СЕБЕ СТАЛО НЕСТЕРПНО

По смерті Лінкольна минуло чотири місяці, ми з його родиною зустрічали те, що могло б стати його двадцять сьомим днем народження. Я з тремтінням чекала того дня, бо не знала, як згаяти час. Уява малювала лише те, як ми сидимо біля упаковки серветок та жаліємося на те, як несправедливо, що Лінкольн не дожив до цього віку.

Набравшись сміливості, я спитала свекруху, які в неї плани на той день. Відповідь була миттєвою: «Як щодо стрибків з парашутом?» Найкраще те, що вона була цілком серйозна. Мушу визнати, стрибати з літака з парашутом було значно привабливіше за те свято жалю, що я уявляла собі. Це було б чудовим

вшануванням пригодницького характеру Лінкольна. Йому завжди подобалося знайомитися з новими людьми, відвідувати незнайомі місця та робити щось уперше. Для нього було звичним ділом раптово вирушити в подорож у вихідні, навіть якщо вона змушувала повертатися додому нічним рейсом із червоними від недосипу очима та їхати на роботу, щойно зійшовши з трапу літака. Чоловік казав, що нові враження варті одного дня роботи втомленим. Лінкольн залюбки стрибнув би з парашутом, тож активний відпочинок склав добру шану його пам'яті.

Неможливо жаліти себе, коли вистрибуєш із літака, якщо, звісно, ви маєте парашут. Ми не тільки добре провели час, а й перетворили ці враження на щорічну традицію. Щороку на день народження Лінкольна ми шануємо його любов до життя та пригод. Цей звичай цікаво втілювався: від плавання з акулами до прогулянок верхи на мулах Великим каньйоном. Ми навіть брали кілька уроків зі створення трапеції у повітрі.

Щороку уся сім'я бере участь у пригоді на день народження Лінкольна. Спочатку його бабуся сторонилася цього та фільмувала звіддала на камеру, але два роки тому вісімдесятивосьмирічна жінка перша в черзі каталася на зиплайн (канатні доріжки) між деревами. Хоча я й одружилася знов, однак підтримую цю традицію, та навіть Стів, мій чоловік, інколи відпочиває з нами. Цей день став датою, яку ми щороку нетерпляче чекаємо.

Приємно провести час – такий вибір свідчить не про нехтування горем і не про намагання приховати сум. Таке дозвілля – свідомий вибір святкування дарів життя та відмова жалітися. Замість скорботи за тим, що втрачено, ми обираємо вдячність за те, що є.

Помітивши самоспівчуття, що вповзає до вашого життя, варто свідомо робити щось наперекір. Щоб відвадити жалість до себе не потрібно стрибати з парашутом, для великих зсувів часом достатньо невеликих змін. Наприклад:

- Станьте волонтером у гідній справі. Така активність відволікає від власних труднощів та залишає по собі задоволення від того, що вдалося комусь допомогти. Складно жаліти себе, коли роздаєш суп голодним чи спілкуєшся зі старшими в будинку для людей похилого віку.

- Зробіть несподіване добре діло. Підстригти газон або пожертвувати корм до місцевого притулку для тварин – добра справа може додати сенсу вашому дню.
- Рухайтесь! Фізичний чи розумовий рух зосереджує вашу увагу не на власних проблемах, а на чомусь іншому. Вправи, цікаві курси, книжка чи нове хобі – зміна діяльності змінює й ставлення до ситуації.

Знайти діло, яке виштовхує саможаління з життя, означає знайти ключ до зміни настрою. Часом це метод проб і помилок, бо не усі зміни діяльності універсальні. Якщо нинішня нова звичка не працює, спробуйте іншу. Ситуація навколо ніколи не зміниться, доки ви не зробите хоча б один крок у правильному напрямку.

## ЗМІНІТЬ ДУМКИ ПРО ЖАЛІСТЬ ДО СЕБЕ НА ІНШІ

Якось я була свідком того, як на стоянці бакалійного магазину злегка зіткнулися дві машини. Водії одночасно здавали назад та з'їхалися бамперами. Обидві машини трохи пошкодилися внаслідок цієї аварії.

Ось перший водій вистрибнув з салону та почав: «Те, що треба! Ну чому завжди щось трапляється саме зі мною? Ніби сьогодні ще мало проблем!»

Тим часом інший водій вийшов та, хитаючи головою, відповів дуже спокійним голосом: «Нічого собі, нам так пощастило, що ніхто не постраждав! Який гарний день, коли потрапив в аварію та виходиш з неї без жодної травми!»

Обоє потрапили до тієї самої пригоди. Але їхнє сприйняття кардинально різнилося. Один вважав себе жертвою обставин, коли інший побачив удачу. Реакції учасників – прямий наслідок їхньої оцінки ситуації.

На усі життєві події можна дивитися по-різному. Вибір позиції «Я заслуговую на краще» підвищує шанси відчувати жалість до себе. Проте вибір шукати у всьому, навіть у бідах, плюси збільшить можливості для щастя та радості.

Немає лиха без добра. Спитайте будь-яку дитину: що найкращого в тому, що батьки розійшлися? Більшість із них відповість: «Тепер буде вдвічі більше подарунків на Різдво!» Звісно, розлучення не приносить нащадкам багато

радості, але таку невелику річ, як примноження подарунків, діти сприймають доволі позитивно.

Змінити погляд на ситуацію не завжди легко, особливо коли на святі жаління себе почувашся господарем. Деякі питання можуть допомогти перетворити негативні думки на реалістичні:

- Як ще можна дивитися на ці обставини? Саме зараз мислення на кшталт «Склянка наполовину повна чи порожня?» стане в пригоді. Прихильникам першої позиції рекомендую подумати, який вигляд може мати ситуація з погляду ваших опонентів.
- Що я можу поради́ти близькій людині, якби вона опинилася у тому самому становищі? Зазвичай підтримувати інших легше, ніж самих себе. Навряд чи ви скажете комусь: «У тебе найгірше життя. Ніщо ніколи не буває як треба». Навпаки, знаходяться слова надії та підтримки, такі як: «Ти неодмінно знайдеш рішення та все буде добре. Я в тебе вірю». Висловіть таку мудру підтримку собі.
- Які є докази того, що труднощі можливо подолати? Самоспівчуття часто впливає з невпевненості у власних силах. Так з'являється думка: «Я ніколи не вирішу ці проблеми» та їй подібні. Пригадайте минулі перемоги у подоланні складнощів. Ревізія власних навичок, підтримки та досвіду може надати впевненості, яка вижене настрій самоспівчуття.

Що більше занурюєшся в скорботні думки, то гірше настрій.

Поширені думки, що призводять до жалю до себе:

- Ще одна проблема мені не до снаги.
- Добре завжди трапляється з кимось іншим.
- Мені весь час перепадає щось погане.
- Щодня життя гірше та гірше.
- Нікому не доводилося долати такі труднощі.

- Передиху нема від цих складнощів.

Ви можете висловлювати негативні міркування, доки вони ще під контролем. Заміна одних думок на інші потребуватиме зусиль, але це ефективно знижує жаління себе.

Подумавши: «Зі мною трапляється завжди щось недобре», складіть перелік того доброго, що з вами сталося останнім часом. Потім замініть попереднє судження більш правдивим: «У моєму житті трапляються погані речі, але й добрі також». Не варто перетворювати негативне мислення на занадто оптимістичне. Намагайтеся відшукати реалістичний погляд на ситуацію.

## ОБМІНЯЙТЕ САМОСПІВЧУТТЯ НА ВДЯЧНІСТЬ

Марла Раньян – дуже успішна жінка. Серед її досягнень: ступінь магістра, власна книжка та участь в Олімпіаді. Вона стала першою американкою, яка завершила нью-йоркський марафон 2002 року за приголомшливий час – дві години та двадцять сім хвилин. Та що робить Марлу дійсно надзвичайною, це те, що вона домоглася всіх надбань абсолютно сліпою.

У дев'ятирічному віці у дівчинки виявили хворобу Штаргардта – вид ураження жовтої плями на сітківці ока у дітей. Коли зір почав погіршуватися, Марла відкрила в собі любов до бігу. Чимало років тренувань допомогли їй стати однією з найшвидших бігунів у світі, хоча вона не могла бачити фінішну лінію.

Спочатку Марла здобула спортивний успіх на Паралімпійських іграх. Вона брала участь у змаганнях 1992 року, а потім і у 1996 році. У той час вона не лише виборола шість золотих та одну срібну медалі, а й встановила декілька світових рекордів. Однак Марла на цьому не зупинилася.

У 1999 році вона змагалася на Панамериканських іграх та здобула перемогу в забігу на 1500 метрів. Рік по тому жінка стала першою незрячою спортсменкою в олімпійській історії. На 1500-метровому треку вона стала першою американкою та у фіналі посіла восьме місце.

Марла не вважає сліпоту обмеженням. Вона обрала інше ставлення до неї – як до дару, що допомагає у бігу на короткі та довгі дистанції. Говорячи про недуг у власній книжці «Ніякого фінішу: життя на власний погляд» (No Finish Line: My Life as I see it), спортсменка пише: «Втрата зору не тільки змусила мене підтверджувати свою здатність до змагань, а й дала жагу до успіхів. Сліпота подарувала такі речі, як воля та відданість, якими я щодня користуюся». Марла не зосереджується на тому, чого позбавлена, натомість вдячна за дарунки, що дала саме хвороба.

У той час як саможаління каже: «Я заслуговую на краще», дяка відповідає: «Я маю навіть більше, ніж треба». Потрібно трохи зусиль, щоби відчувти вдячність, але це не так важко. Кожен може стати вдячнішим, завівши нові звички.

Кінець ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://telnovel.me/ru/mor-n\\_em/13-zvichok-yakih-pozbulisya-sil-n-duhom-lyudi](https://telnovel.me/ru/mor-n_em/13-zvichok-yakih-pozbulisya-sil-n-duhom-lyudi)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)