

УДК 821.111(73)
Т66

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Ukrainian translation rights arranged with PKCS Mind, Inc.
through TLL Literary Agency

Перекладено за виданням:
Trenton N. Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop
Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present /
Nick Trenton. — San Francisco: Pkcs Media, Inc. 2019. — 190 p.

Переклад з англійської *Олени Соломарської*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

ISBN 978-617-12-9844-6
ISBN 978-1-64743-250-8 (англ.)

© PKCS Mind, Inc., 2021
© Depositphotos.com / sustainableart, обкладинка, 2023
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

РОЗДІЛ 1

КОПИРСАННЯ В СОБІ ЗОВСІМ НЕ СТОСУЄТЬСЯ КОПИРСАННЯ В СОБІ

Уявіть собі хлопця на ім'я Джеймс. Джеймс добрий, розумний і заглиблений у себе — може, трохи *надміру*. Сьогодні цього хлопця турбує маленька проблема зі здоров'ям, що привернула його увагу. Джеймс вивчає інформацію в інтернеті й дедалі більше *переймається* через загрозливі перспективи. Потім зупиняється й перевіряє себе: «Мабуть, надто багато думаю про це», — здається йому.

Тоді Джеймс перестає клопотатися про здоров'я... і починає турбуватися через свої думки про нього. Може, і справді потрібне лікування. Але яке? Думки розбігаються, невдовзі Джеймс уже обмірковує можливість із кимось проконсультуватись, дискутує із собою, починає себе судити, захищати, ставить собі запитання, постійно *пережовує* спогади, здогадки, страхи. Він зупиняється й перевіряє себе, розмірковуючи: «Чи саме це означає "бути у тривожному стані"? Чи це панічна атака? Може, у мене шизофренія, а я просто поки про це не знаю?» Джеймс вважає, що ніхто ще так не мучився через дурниці, як він, правда? Однак

тільки-но хлопець починає на цьому зосереджуватися, одразу на думку спадають мільйони прикладів із різних періодів життя, коли люди його критикували.

А потім Джеймс розглядає через збільшувальне скло всі свої недоліки й розмірковує над ними, дивуючись, чому він отакий, який є, і змучений через те, що не може просто «наплювати на все». Десь за годину хлопець у розпачі розуміє, що не наблизився ні на крок до розв'язання проблеми з власним здоров'ям. Він одразу впадає в депресивний стан, потопає під зливою негативних думок, повторюючи раз по раз, що так трапляється завжди, що він ніколи не збагне, що з ним, що він надто невротичний...

Ух! Складно уявити, що всі ці страждання й моральні муки виникли через те, що Джеймс побачив у себе на плечі якусь дивну родимку!

Ми всі живемо в дуже напруженому, надмірно збудженому, перенасиченому інформацією світі. Зайвий самоаналіз переобтяжує звичні когнітивні інстинкти. Надмірне копирсання в собі виникає тоді, коли розумові процеси виходять з-під контролю й змушують нас страждати. Постійний аналіз життя й себе переважно небажаний, нестримний і саморуйнівний. Зазвичай мозок допомагає нам

розв'язувати проблеми й краще розуміти, що відбувається, а надмірне копирсання в собі все робить навпаки.

Назвіть його стурбованістю, тривожністю, стресом, румінацією¹, ба навіть нав'язливою ідеєю, однак, занурюючись у власні думки, людина почувається жахливо, а це аж ніяк не допомагає. Класичне копирсання в собі часто посилюється — і тоді думки стають нав'язливими.

Ви теж страждаєте через таке? Іноді складно зрозуміти, що це справді проблема, оскільки мудрагелі надто добре вміють переконувати себе, наче нинішній клопіт усеосяжний... аж поки його не витіснить інший усеосяжний клопіт. Копирсання в собі — це, безумовно, симптом і показник стану вашого ментального здоров'я, як і загальна тривожність або депресія, але річ у тому, що можна сушити голову й без цих симптомів.

Копирсання в собі становить надзвичайно шкідливу ментальну діяльність, і байдуже, чи вона полягає в аналізуванні, судженні, спостереженні, оцінюванні або нервуванні — або в усіх них разом, як у випадку із Джеймсом!

¹ Румінація — нав'язливий тип мислення, за якого в голові людини виникають ті самі думки, витісняючи всі інші види психічної активності. (Тут і далі прим. перекл.)

Ви зрозумієте, що ваша проблема полягає в копірванні в собі, якщо:

- щохвилини контролюєте власні думки;
- загрузаєте в метадумках, тобто думаєте про власні думки;
- докладаєте багато зусиль, прагнучи контролювати або спрямовувати власні думки;
- засмучуєтеся через спонтанні думки, вам вони не подобаються або часто здається, що деякі думки зовсім небажані;
- розмірковування часто видається вам своєрідною битвою між протилежними поривами;
- часто сумніваєтеся, вагаєтеся, аналізуєте або осуджуєте власні думки;
- у кризовому стані часто вважаєте себе та свої думки за джерело проблеми;
- фокусуєтеся на розумінні власних думок і копірсаєтеся у своїй підсвідомості;
- важко приймаєте рішення й часто сумніваєтеся, чи зробили правильний вибір;
- переймаєтеся й тривожитесь через безліч речей;
- усвідомлюєте, що знову й знову створюєте негативні ментальні шаблони;
- іноді розумієте, що мимоволі переживаєте ту саму думку тисячі разів, навіть якщо все вже минуло й нічого більше не вдіяти.

Ви зауважите, що дещо з переліченого можна вважати за позитивні риси — хіба всі ми не прагнемо виховувати в собі більш усвідомлене розуміння речей і розважливість?

Хіба не належить поміркувати про свої спонтанні реакції та поставити собі серйозні запитання, щоб приймати кращі рішення? Розгадка перемудрування в самому цьому слові, це те, про що думаємо *надмірно*, переступаючи через справді корисне для нас.

Здатність мислити — чудовий дар. Здатність роздумувати, аналізувати й піддавати сумніву навіть власні мисленнєві процеси — це, мабуть, та єдина характеристика, що визначає людство й становить причину багатьох наших успіхів. Думка для нас не ворог. Наш мозок — надзвичайно корисне знаряддя, але коли *перемудруємо*, то підважимо його могутність.

ПРИЧИНИ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ МОЗКУ ТА СТРАЖДАНЬ

Якщо мозок такий чудовий, а мислення таке корисне, то чому ми дуже часто й легко губимося у своїх думках? Протягом століть люди (мабуть, мудрагелі) пропонували різноманітні теорії: припускали, що копір-

сання у власних думках становить погану звичку, або індивідуальну рису, або психічну хворобу, яку можна вилікувати за допомогою медикаментів. Справді, причини, через які люди надто заглиблюються у власні думки, часто стають нав'язливою темою для тих, хто це робить. «Ну чому, чому, чому я такий (така)?»

Якщо читаєте цю книжку, вас, мабуть, засмучує те, що здатен утнути ваш мозок. Однак рішення є, можна уникнути стресу та руйнації і виплисти в чисті, спокійні води. Однак перша річ, яку належить запам'ятати, дуже важлива: **причиною копірвання в собі зрідка буває зосередження на самій проблемі копірвання**. Що це означає? У прикладі з Джеймсом його копірвання в собі не мало нічого спільного зі страхітливою родимкою на плечі. Воно абсолютно не стосувалося того, як вибрати доброго психолога, або що той сказав хлопцеві 23 роки тому, або чи має Джеймс відчуття провини, бо він погана людина.

Усі ці думки — наслідок копірвання в собі. Коли потрапляємо в пастку переживання думок, здається, винні самі думки. Ми кажемо собі: «Якби вдалося якось розібратися з цією проблемою, що не дає спокою, тоді можна було б розслабитися й усе було б окей». Натомість навіть якщо розв'язуємо конкретну проблему, її місце швидко заступає інша.

А все тому, що вона була не причиною копірвання в собі, а його наслідком.

Багато мудрагелів впадають у залежність від гіперактивного мозку, бо не розпізнають, що саме відбувається. Вони гарячково намагаються розв'язати «проблему», не розуміючи, що справжня проблема — визначити її сутність. Отже, ви можете чіплятися за якийсь можливий розв'язок і спрямовувати всю енергію на те, щоб він з'явився, але зрештою усвідомите, що відчуваєте той самий стрес, що й на початку.

Якщо сподіваємося успішно подолати копірвання в собі, а не розв'язувати проблему, постійно її переживуючи, краще трохи відступити вбік. У цій книжці ми спиратимемося на припущення, що, коли говоримо про копірвання в собі, йдеться про *тривожність*. Люди можуть надто багато копірватися в собі, навіть не маючи офіційно встановленого діагнозу «синдром тривожності». Однак у наступних розділах ми розглянемо тривожність як основну причину («чому»), а копірвання в собі — як наслідок (або «як»). Отже, звідки походить тривожність?

Чи ви самі в цьому винні?

Наукові дослідження причин тривожності досі тривають. Конкурентні теорії твердять, що річ в індиві-

дуальності або в біологічній схильності — у тому, що ви успадкували від тривожних батьків. Тривожність часто супроводжує інші розлади — як психічні (наприклад, депресія), так і фізичні (наприклад, синдром подразненого кишківника). Однак учені спостерегли, що деякі групи — зокрема, жінки — потерпають від неї частіше, і такі складники, як дієта, стресовий спосіб життя, давня травма, ба навіть культура, відіграють у цьому роль.

Люди тривожаться через гроші, роботу, родину та близьких, через те, що старішають, або через стреси в житті. Однак, знов-таки, чи всі ці речі — то причина тривожності й копирсання в собі, чи то їх наслідок? Зрештою, багато хто зазнає надзвичайного фінансового тиску або серйозних сімейних проблем, але не відчуває тривожності й не заглиблюється в себе, тоді як інші тривожаться в ситуаціях, що, на сторонній погляд, нічим не загрожують.

Щоб спробувати розібратися в безлічі наукових теорій, вважатимемо, що всі вони мають сенс, а тривожність *мультифакторна*, тобто залежить одразу від багатьох причин, які дуже цікаво взаємодіють між собою. Перша головна причина вашої тривожності може становити невіднятну частину питання: «природа проти виховання». Інакше кажучи, хоч ви можете зараз цього не відчувати, однак

серйозна причина тривожності може впливати із внутрішніх, суто індивідуальних факторів.

Почнімо з найпоширенішого пояснення тривожності — генетики. Варто зауважити, що жодному вченому не вдалося встановити абсолютно точно, що *лише* генетика спричиняє тривожність. А втім, науковці знайшли генетичний компонент. У 2019 році в журналі «Молекулярна психіатрія» Первз зі співавторами (*Purves et. al.*) заявили, що хромосома 9 має гени, пов'язані з розвитком тривожного стану. Однак навіть наявність таких генів не означає, що ви обов'язково матимете синдром тривожності.

У цій статті зазначали, що синдром тривожності, пов'язаний зі спадковістю, сягає 26 відсотків, тобто генетикою можна пояснити 26 відсотків імовірності того, що в людини розвинеться синдром тривожності. Ви, безумовно, погодитеся, що це дуже невеликий внесок, але що там з іншими 74 відсотками? Решта припадає на ваше оточення й такі чинники, як історія родини, попередній досвід і сучасний спосіб життя. Такі дослідження досить проблемні: якщо поміркуємо як слід, то зрозуміємо, що є два способи «успадкувати» тривожність від батьків — один генетичний, а от другий залежить від отриманого виховання, ранньої стадії нашого розвитку тощо. Отже, складно відокремити генетичні фактори від поведінкових.

Якщо маєте одного з батьків із синдромом тривожності, ваші шанси набути його вищі, але це досі питання ймовірності. Немає «генів тривожності», через які ви приречені успадкувати її. Науковці навіть виявили, що з роками і зі зміною оточення вплив генів зменшується. Ви завжди здатні навчитися приборкувати тривожність, працювати над цією проблемою і почуватися добре, якщо зважатимете на конкретні чинники ризику та природні схильності.

Епігенетика підказує нам, що гени — це лише частина нашої історії. Ми народилися з ДНК, яка пізніше може змінюватися через наш життєвий досвід і взаємодію з оточенням. Деякі гени здатні активуватися й дезактивуватися внаслідок молекулярних процесів, зокрема метилювання. Фахівці в галузі епігенетики не лише вважають, що життєвий досвід вимикає експресію генів через метилювання, а що й саму модель метилювання можна передавати з покоління в покоління.

То чи копирсання в собі генетичне? Так. Але не тільки. Бо життя впливає на згадані 74 відсотки, а отже, оточення може мати більше значення. Ми нічого не здатні зробити з генетикою, але багато що — з іншими чинниками.

Крім генетичних, є й інші джерела тривожності. Багато хто стає завзятим мудрагелем, бо це створює

ілюзію, нібито, мудруючи над проблемою, ми якось її розв'язуємо. Отже, якщо Джеймс переймається через здоров'я, зрозуміло, що це створює враження, наче він намагається дійти самої суті проблеми, адже постійно клопочеться, як розпізнати різні причини і як їх усунути. Однак насправді таке мудрування часто нікуди не веде, бо мудрагель потрапляє в пастку замкненого кола аналізування, відкидання й перегляду різних можливостей. Це як розчісувати свербіж, що аж ніяк не минає. Ви його розчісуєте, намагаючись на хвилинку відчувати полегкість, але це його не припинить, хай яке приємне те розчісування.

Іншою причиною, чому так складно вирватися із замкненого кола, стає те, що тривожність, змушуючи нас копирсатися в собі, діє розумно й підступно. Вона підживлює наші найбільші страхи. Ви, мабуть, помітили, що гірше зосереджуєтеся на собі, коли спрацьовують певні дуже специфічні тригери. Це може впливати з вашої невпевненості щодо власних здібностей, стосунків із деякими людьми, вашого фізичного або психічного здоров'я тощо. Якщо просто намагатиметеся позбутися думок, коли вони вже зовсім розгулялися, це може дати протилежний результат. Ви почнете ще більше зосереджуватися на тому, що бентежить. Така ситуація здається

безнадійною, але згодом ми обговоримо деякі техніки, які зможете застосувати, щоб вийти із замкненого кола.

І, нарешті, щоденні звички можуть підживлювати нашу тривожність і провокувати зайві розмірковування тонкими, але важливими способами. Такі, здавалося б, невинні звички, як постійне переглядання соціальних мереж, недоїдання або обмежування себе в їжі, недостатнє споживання води, проблеми зі сном тощо, здатні підсилювати схильність до копирсання в собі. З усіх перелічених чинників останній контролювати найлегше. Натомість наступне джерело тривожності нам не так просто приборкати за власним бажанням.

Чи це, бува, не ваше оточення?

Генетика може наділити вас надзвичайно ніжною шкірою, що обгоряє під сонцем швидше, ніж в інших людей, але не ваші гени вирішуватимуть, чи справді ризикуєте обгоріти, — це вирішує Сонце. Гени в певний спосіб зумовлюють схильність до того чи того, але саме життя відіграє найголовнішу роль у розвитку й підтриманні тривожності. Інакше кажучи, генетична схильність + події, що провокують стреси, = копирсання в собі.

Класичні теорії зазвичай стверджували, що причини психічних розладів у людини суто внутрішні, наприклад «хімічний дисбаланс» у мозку. Однак тепер ми вже розуміємо, що тривожність і пов'язані з нею фактори психічного здоров'я можна пояснити тим, що наш світ надзвичайно багатий на стресові ситуації.

Стрес — це не щось погане. «Евстрес», або позитивний стрес, — це той нормальний щоденний тиск, який надихає, тримає в тонусі й кидає виклик, щоб ми стали кращими. Натомість коли стрес надто сильний, він має протилежний ефект і просто спустошує психологічні ресурси, створюючи враження, ніби ми неспроможні впоратися з проблемою. Трапляється й протилежне: ми можемо відчувати стрес, бо бракує стимулів. Така форма стресу, що отримала назву гіпостресу, виникає, коли оточення недостатньо нас заохочує. Отже, щоб бути в чудовій формі, необхідне оточення, що оптимально відповідає нашим потребам, а не оточення, повністю позбавлене стресів.

Стрес і тривожність — різні речі. Доктор психології Сара Едельман пояснює, що стрес — це те, що існує в нашому оточенні, це зовнішній тиск на нас, тоді як тривожність — те, як ми внутрішньо переживаємо цей стрес. Ми по-різному реагуємо на ту саму