

Ми страждаємо не через події,
які відбуваються в нашому житті, а через те,
як ми сприймаємо події, котрі змушують нас
страждати.

Пема Чедрен

Як, на твою думку, позбутися негативізму?
Просто відмовитися від нього. Як впустити
шматок розпеченого вугілля, що лежить
у тебе в руці? Як позбутися важкого й
непотрібного тягаря? Просто визнати, що
ти більше не хочеш терпіти біль або нести
тягар. А потім звільнитися від нього.

Екхарт Толле

Katie Krimer

SH*T I SAY
TO MYSELF

40 Ways to Ditch
the Negative Self-
Talk That's Dragging
You Down

Кеті Крімер

Л*ЙНО, ЯКЕ Я ГОВОРЮ СОБІ

40 способів позбутися
негативного
самонавіювання,
що заважає твоєму
розвитку

／ Переклад з англійської
Наталії Ніколс

Житомир
«Морфеус»
2023

УДК 159.923.2
К82

Крімер Кеті

К82 Л*йно, яке я говорю собі. 40 способів позбутися негативного самонавіювання, яке заважає твоєму розвитку. — Житомир : Морфеус, 2023. — 192 с.

ISBN 978-617-95297-1-9

Багато людей страждає від самоїдства: постійного невдоволення собою, низької самооцінки та самозвинувачень. Із часом токсичні внутрішні діалоги можуть зруйнувати впевненість у собі, стосунки з людьми, призвести до тривожності й депресій.

Кеті Крімер (США) пропонує 40 способів позбутися негативного самонавіювання та подолати негативну комунікацію із собою.

Настав час покласти край потокам нечистот у власній голові!

Книжка стане в пригоді всім, хто цікавиться проблематикою саморозвитку, прагне здобути внутрішню гармонію і потребує професійних підходів на цьому шляху.

УДК 159.923.2

Copyright © 2022 by Katie Krimer
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue Oakland, CA
94609

© Морфеус, 2023

© Ніколс Н. В., переклад, 2023

ISBN 978-617-95297-1-9

© Подобна Л. О., обкладинка, 2023

«Дурниці стали реальністю! Озброївшись практичними стратегіями, Кеті Крімер професійно розкладає по поличках негативні думки, щоби приборкати того гівнюка, який живе в голові кожного з нас».

Джоді Еклеберрі-Гант — доктор психологічних наук, член АВРР, автор книг *Move on Motherf*cker* («Не сиди на місці, сучий сину») та *Getting to Good Riddance* («Як позбутися зайвого»).

«Один із ризиків професії психотерапевта — це залежність від пошуку відповіді на запитання «Чому?». Кеті Крімер стверджує: наші думки, які є найбільш швидкоплинними з-поміж усіх явищ, неабияк впливають на те, як ми сприймаємо себе в суспільстві. Вона пропонує альтернативні та практичні поради, подані в легкій для розуміння формі, котрі допоможуть позбутися настирливих, стримуючих та руйнівних думок. (Цікаво, що означає слово «дурниці»?..)».

Пол Р Фултон — доктор психології, директор Сертифікованої програми з розвитку уважності та психотерапії в Інституті медитації та психотерапії, позаштатний викладач кафедри психіатрії в Гарвардському університеті, співредактор журналу *Mindfulness and Psychotherapy*.

«Негативне самонавіювання — це звичка, якої надзвичайно важко позбутися. На щастя для кожного з нас, у книзі «Лайно, яке я говорю собі» Кеті Крімер чудово викладено найбільш поширені і шкідливі думки, а також запропоновано найкращі методи реагування на них та їх переосмислення. Якби ж то вона була моєю терапевткою! Однак мене влаштує і такий крутий варіант, як ця блискуча жартівлива, зухвала та практична книга».

Келсі Торгерсон Данн — дипломована соціальна працівниця, дипломована клінічна соціальна працівниця, фахівчиня з підліткової тривожності, засновниця *Compassionate Counseling St. Louis* та авторка книги *When Anxiety Makes You Angry* («Коли тривога викликає гнів»).

«Кеті Крімер першою скаже, що чимало ідей, які вона виклала у своїй книзі, їй не належать.

Але, ймовірно, їй доведеться скористатися деякими власними принципами, аби визнати те, що стане очевидним для будь-якого читача:

Кеті — це чудова письменниця зі зрозумілим стилем і вмінням поєднувати численні концепції задля того, щоби безкорисливо зробити процес подолання негативного самонавіювання простим, практичним, приємним і делікатним!»

Майкл Далчин — доктор медичних наук, доцент кафедри психіатрії в Медичному центрі Лангоне Нью-Йоркського університету, а також співзасновник клінік *Union Square Practice* та *Sportstrata*.

«Як наставник зірок сцени, екрану, НФЛ та МЛБ я знаю, що манера спілкування із самим собою впливає на самопочуття та успіх. Ця книга — чудовий ресурс, котрий допоможе кожному вгамувати той дзвінкий голос, що лунає у власній голові. У книзі не тільки викладено чіткі, перевірені стратегії адаптивного самонавіювання, а й вміщено захопливі історії та кумедні, проте змістовні ілюстрації! Чи то для досягнення певної мети, чи то просто заради прагнення знайти більше щастя та спокою у стресовому суспільстві — ця книга стане тобі у пригоді!»

Джонатан Фейдер — тренер із мотиваційного інтерв'ювання, член Мережі тренерів із мотиваційного інтерв'ювання (MINT), співавтор книги *Coaching Athletes to Be Their Best* («Тренуємо спортсменів, щоб зробити їх кращими») та автор книги *Life as Sport* («Життя як спорт»).

«Викладені в цій книзі поради, мудрість та знання про поведінку допоможуть подолати негативне самонавіювання та повернути контроль над власним життям!»

Денніс Тирч — доктор психологічних наук, автор книги *The Compassionate-Mind Guide to Overcoming Anxiety* («Посібник зі співчутливого мислення, покликаною подолати тривожність»), засновник та директор Центру терапії, орієнтованої на співчуття.

Зміст

Досить молоти дурниці!	10
1. «Я не можу змінитися».....	20
2. «Моє мислення — суцільний відстій».....	26
3. «Кожна моя думка має бути істиною».....	30
4. «Я не вмію бути в моменті»	35
5. «Я переконаний, що станеться найгірше»	40
6. «Мені точно нічого не вдасться, тому не варто й починати»	44
7. «Реальність завдає болю»	48
8. «Я не можу дистанціюватися від власних думок та емоцій»	53
9. «Не можу позбутися цієї думки».....	59
10. «Я не можу...».....	63
11. «Я повинен...».....	67
12. «Нова спроба після невдачі — неабияке випробування»	70
13. «Я часто картаю себе»	74

14. «Доброзичливе ставлення до себе — це не вихід»	77
15. «Просто це не те, ким я є».....	82
16. «Якби ж то я міг змінити минуле».....	87
17. «Ненавиджу невизначеність».....	91
18. «Я жалюгідний».....	95
19. «Ніщо хороше не триває довго»	100
20. «Я негативна людина».....	105
21. «Чорно-біле сприйняття»	109
22. «Я маю бути досконалим».....	113
23. «Інші кращі, ніж я».....	118
24. «Я завжди припускаю, що...»	123
25. «Я не хочу так почуватися».....	127
26. «Життя несправедливе».....	130
27. «Я все беру надто близько до серця».....	136
28. «Я відчуваю відповідальність за інших».....	141
29. «Мені здається, що це ніколи не закінчиться»	146
30. «Я єдиний, хто переживає такі труднощі»	150
31. «Мене лякає те, що про мене подумують інші».....	153
32. «Я завжди___ / Я ніколи___»	159
33. «Я ще не досягнув того, чого мав би досягти»	161
34. «Я негідний».....	164
35. «Так, але...».....	168
36. «Я не маю ні особливих талантів, ні вмінь».....	172
37. «Я маю бути успішним»	175
38. «Я відчуваю морально розбитим»	179
39. «Я не вважаю, що мої труднощі достатньо важливі».....	183
40. «У мене недостатньо» або «В мене забагато».....	184
Список використаних джерел	188

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, вмоцнуйся 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 страж-

дала 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 до низу, у твоєму житті з'явиться можливість свідомо обирати 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 рефлексорне, і більш свідоме *негативне* самонавіювання із часом починає кепсько впливати на твоє самосприйняття, самооцінку та самоповагу.



Твоя нова
мисленна
звичка

Перше
мислення



Автоматизм

