

ЗАПЕРЕЧЕННЯ,

АБО Я В НОРМІ,
В НОРМІ Я!



[Почитати опис, відгуки і купити на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)



Ми всі щось заперечуємо. Потребу зайнятися спортом чи вивчити англійську, сходити до лікаря, завершити стосунки, важливість яких уже далеко позаду. Чи, навпаки, заперечуємо момент завершення стосунків, бо не можемо прийняти масштаби цієї втрати.

Психіка шукає різних способів упоратися зі складними переживаннями, і заперечення — серед її улюбленців. Це ніби команда В-4-І (для тих, хто колись грав у Counter-Strike). Або ж цукерка «Барбарис» у відділі солодошів.

Заперечення — це примітивний захисний механізм: за допомогою нього людина намагається впоратися з неприємностями, відмовляючись прийняти їхнє існування. Воно лежить в основі складніших адаптацій, зокрема раціоналізації, моралізації, інтелектуалізації тощо.

Заперечення формується в ранньому дитинстві як частина нарцисичного процесу («Якщо я чогось не бачу, цього не існує»). Воно, зокрема, властиве дітям, оскільки їхній мозок ще не здатний вмістити так багато інформації, тому певна її частина заперечується й не потрапляє до мозку. Дитячим пізнанням керує переконаність «Якщо я цього не визнаю, цього не трапилося».

У разі заперечення до мозку майже не потрапляє інформація, пов'язана із тривогою або складними переживаннями. Її обсяг зменшується до мінімуму, або взагалі ця інформація не усвідомлюється.

Наприклад, людина намагається не їсти після десятої вечора і всім про це розповідає, але сама перед сном тихцем поїдає вишневий штрудель. А коли її на цьому хтось спіймає, вона заперечуватиме. Мовляв, ні, це неправда, такого не було! Людина робитиме це несвідомо, водночас і сама віритиме, що вчора ввечері це не вона наминала солодке.

— А куди подівся штрудель?

— Гадки не маю!

Чому так? За фактом визнання може бути чимало сорому, який людині важко витримати. Допустити весь обсяг почуття до переживання складно, тому проходить зовсім тонка цівка, якої замало, щоб визнати та опрацювати фактаж.

Це як у тому популярному мемі із Суецьким каналом, пам'ятаєте? Коли він повністю перекритий одним великим танкером і місця, щоб протиснутися, вистачить лише на один невеликий човен. От танкером якраз і буде заперечення. Місця для іншого великого човна не залишиться.

Заперечення лежить в основі багатьох процесів, зокрема гіпоманіакальних (епізоди емоційного та фізичного піднесення¹, близькі до манії, але слабші за інтенсивність). Воно буде пов'язане із циклотимічними² процесами, за яких людина в стані піднесення перестає помічати, що виснажується і прямує до вигорання. Наприклад, один із авторів цієї книжки може писати текст 24/7. Йому кажуть: «Тобі час поспати» чи «Ось, перекуси». А він такий: «Та я в нормі! В нормі я, чого лізете?». Хоча в нього вже смикається око та звідкілясь узялося сильне роздратування на просту ситуацію.

Як і будь-який механізм адаптації, заперечення втрачає силу тоді, коли стає усвідомленим. Коли людина погоджується, що є проблема. Як у тій побутовій фразі: «Визнання проблеми — це вже шлях до одужання».

Поки людина заперечує, вона не може взяти на себе відповідальність і раз у раз повторює деструктивну поведінку. Алкоголіки часто заперечують свою проблему, шукають їй виправдання: «Я не зловживаю, а щодня потрохи піднімаю собі настрій». Або: «Я п'ю лише на вихідних», — і байдує, що людина рахує години до кінця робочого дня у п'ятницю.

Це спосіб за допомогою алкоголю чи іншої залежності проконтролювати нестерпність емоцій, що з'являється, коли людина залишається з ними наодинці. Та ситуація лише погіршується, адже людині доводиться контролювати не лише емоції, а і власне зловживання. Недаремно перше правило «Анонімних Алкоголіків» звучить так: «Ми визнали, що були безсилі перед алкоголем, що наше життя стало некерованим»³. Визнати — означає перестати заперечувати.

Є менш радикальні приклади. От трудоголізм зараз сприймається як привілей; багато працюють успішні й заможні люди. Спробуйте запитати в когось у кав'ярні: «Як справи?». І напевне почуєте відповідь: «Багато роботи». Є люди, які роками не були у відпустці. Їм би вже відпочити, розслабитися, натомість вони кажуть: «Я не люблю відпочивати: відпустка для слабаків».

Не хочеться видаватися людьми, що знецінюють заперечення. Загалом це важливий і потрібний механізм, особливо у складних обставинах. Ми добре пам'ятаємо момент падіння українського літака МАУ в Ірані. Родичі, уже навіть маючи цю інформацію, все одно чекали в аеропорту, сподіваючись, що це трапилося з кимось іншим.

Переживання шоку також супроводжується запереченням. Україна зараз перебуває в стані війни. Військові, які беруть участь у бойових діях, часто повертатимуться звідти з посттравматичним стресовим розладом⁴, і тема заперечення є важливою у терапевтичній роботі. Психіка вимикає доступ до чутливості на фізичному рівні⁵, адже життя в той момент складається з украй важких ситуацій: вибухи, страждання, смерть друзів. Джеймс Голліс у книжці «Під тінню Сатурна»⁶, присвяченій роботі із чоловічими травмами, описує заперечення як один з історичних способів чоловіків справлятися зі стресом: «Я просто виконував свою роботу».

Якщо в умовах такого сильного стресу залишатися чутливими, можна збожеволіти. Горе відтерміновується, і щоб звільнитися від неконтрольованих приступів жаху, людині згодом треба визнати, який стрес вона пережила насправді. Знову проживати біль цих подій, потроху повертаючи собі чутливість, може бути пекельним іспитом. У таких ситуаціях навряд чи можна когось критикувати за будь-який спосіб адаптації до травматичного досвіду. Ба більше: у такі миті заперечення навіть стає благом.

Ще один приклад — хірурги, яким щодня доводиться різати людське тіло (такими словами це звучить геть інакше, ніж «робити операцію», правда?).

Часто в побуті «чорний» гумор медиків такий цинічний, що можна навіть здивуватися: лікар, а так грубо жартує. Але це ціна, яку потрібно заплатити, щоб залишатися в професії.

Як і будь-яка інша адаптація, заперечення важливе й корисне. Воно пристосовує людину до складних переживань і потрясінь, дає змогу хоч якось жити в періоди сильної кризи чи під час втрати. Це еволюційне знеболювання, яке завжди з нами.

Та як із телефоном, кожен може поставити заперечення на беззвучний режим чи вимкнути сповіщення. Частина сигналів не доходитиме до людини — і вона почуватиметься спокійніше. Але водночас не чути й хороше: дзвінок від мами, важливе повідомлення від коханої людини, сповіщення від банку про зарахування коштів (обожнюємо!). Постійно жити так — це пропускати багато значущого. Тож, банально кажучи, краще жити в балансі й частіше — реальним життям.

(На цьому моменті автори відриваються від тексту та нарешті визнають, що їм час підживитися чимось смачним.)



Історія Марка про циклотимію

Упродовж двох років карантину я став працювати значно більше. Перша причина — не витрачав часу, щоб дістатися в офіс. Друга — екстрені кроки, які потрібно було зробити нашому бізнесу, щоб адаптуватися до пандемії.

Кілька днів у мене був дуже піднесений настрій, який перетворився на гіперпродуктивність: багато працював, а вечорами встигав пробігати по 10–15 кілометрів. Я пропускав обід, майже не відривався від ноута. Думав: клас, от би так завжди! Енергії було стільки, що виникли питання зі сном: я засинав о десятій, а вже опівночі прокидався і міг до ранку лежати й дивитися в стелю.

Через це почалися проблеми з режимом, з'явилася сильна тривога й нав'язлива думка: а якщо я більше ніколи не засну? В умовах тверезості це звучить кумедно, але в моменті — лякає. Водночас я почувався досить

парадоксально: голова важка і втомлена, але енергії все ще багато.

Пам'ятаю момент, після якого я вирішив не ігнорувати проблеми. Був теплий травневий ранок у ботсаду, поруч із коханою людиною, у кошику — хліб, сир, фрукти. А в голові думка: я божеволію. Того ж дня я записався на прийом до лікаря й після консультацій дізнався, що в мене циклотимія (це як зменшити в 10 разів біполярний розлад), яка тоді перебувала у стані гіпоманії. Мені знадобилася рецептурна підтримка, щоб відновитися.

Відтоді я знаю — тільки-но в мене з'являється відчуття всесилля та приплив енергії, я видихаю і нагадую собі: стався до себе ошадливо!



Історія Іллі про дідуся

Якось я відвідував бабусю й дідуся. Коли приїхав, бабуся сказала, що дідусеві погано (вона таке дуже не любить розповідати). Я зайшов у його кімнату й побачив, як він втирає собі щось у ногу. У дідуся тромбофлебіт — проблеми з венами, — і тепер сталося загострення. А він заспокоює, мовляв, усе добре, хоча я розумію, що це не так.

Я швидко прояснив ситуацію, придбав потрібні ліки — і стан дідуся стабілізувався. Але в моменті відчував жак, який, здається, заперечував тоді дідусь.

Знаю, що люди часто зляться на своїх батьків, тому що вони не вміють піклуватися про себе. Але, на жаль, ми вийшли із системи, де люди навіть пишалися, що вміють на себе забивати.



Заперечення і здоров'я

МАРК. Якось я записував інтерв'ю з онкологом, який розповідав про спілкування з пацієнтами. Зокрема, говорив, що більшість хворих обманюють наче його, але насправді — самих себе. Вони приходять із пухлиною, яку вже неможливо ігнорувати. Лікар запитує, чому не звернулися раніше. А люди відповідають на зразок: «Та ми лише оце побачили». Хоча, з його слів, таке неможливо не помітити: проблемі ледь не рік, а з нею прийшли тільки зараз.

ІЛЛЯ. Це ставлення до здоров'я, яке нам дісталось з пострадянського простору. Ми бачимо його і в наших батьках, і часто — у собі.

МАРК. Я не так давно зрозумів, що звик ігнорувати біль. Коли у мене були проблеми із зубом, і я так звик терпіти, що ледь не пізнав дзен. Якщо йти за принципом, що заперечення захищає людину від чогось нестерпного, то для мене це був страх піти до зубного.

Оскільки наша медицина обтяжена низкою історій у стилі Стівена Кінга — темні коридори, страхітливі інструменти, — здається, що заперечувати проблему — не така вже й погана ідея. Звісно, я перебільшую, але мій приклад знайомий багатьом. (Врешті я відвідав лікаря, усе добре.)

ІЛЛЯ. Тема здоров'я так чи інакше стосується теми смерті. Коли у нас виникають проблеми зі здоров'ям — це підкреслює нашу минущість. Об'єм тривоги, пов'язаний із цим, може дуже напружувати людину.

МАРК. За цим принципом можна заперечувати проблеми не лише із зубом, а і щось значно більше. Скажімо, піти

та обстежитися страшно, хоча живіт уже давно непокоїть. Але раптом людина дізнається щось страшне? І їй же доведеться якось жити із цим і щось робити!

Ілля. Не так багато українців, якщо в них щось болить, ідуть до лікаря. «У мене дивний висип на тілі, хм-м... Ну, нічого, пройде». Як в епізоді «Друзів»: Джої займався гімнастикою й дістав грижу, але вдавав, що нічого страшного не трапилося.

Це те, про що ми говорили на початку: звертаються тоді, коли проблему вже неможливо заперечити. Через це ми можемо не помічати, як день у день погіршуємо самопочуття та шкодимо собі.

МАРК. Дорогі читачі, якщо ви читаєте ці рядки й вас щось турбує в питанні здоров'я, але ви звикли ігнорувати проблему — саме час щось із цим зробити.



Практика

Вправа

У вправах на заперечення є одна проблема: коли людина щось заперечує, вона цього не усвідомлює. Але ми пропонуємо спробувати. Завдання — помітити заперечення і з'ясувати, що за ним криється.

Наприклад, хтось вам каже, що ви здаєтеся втомленими, а ви відповідаєте стандартною фразою: «Усе окей». Це якраз те місце, де варто сповільнитися та придивитися уважніше. Що я ховаю за цими словами?

Це кроляча нора, з якої може початися ваша подорож у світ заперечення.

Що почитати й подивитися

📖 *«Життя попереду» Ромена Гарі.* Щемка історія про маленького Момо та його дружбу зі старою мадам Розою, яка була його опікункою і тепер проживає останні роки. Фінал історії — про заперечення.

▶ *«Друзі» (сезон 9, серія 12).* Рейчел намагається налагодити стосунки з колегою Гевіном. Їй здається, що він її не витримує. Гевін постійно їдко жартує і зневажливо реагує на її роботу. Але, як з'ясується, за цим крилися геть інші почуття.

ПРИМІТКИ

- 1 International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10) Version for 2010. Hypomania. URL: icd.who.int/browse10/2010/en#/F30.0.
- 2 6A62 Cyclothymic disorder. URL: icd.who.int/browse11/l-m/en/#/http://id.who.int/icd/entity/1427638883.
- 3 Дванадцять кроків анонімних алкоголиків / АА Київ. URL: aa.kiev.ua/dvanadcyat-krokv-anonimnix-alkogolikiv/.
- 4 6B40 Post traumatic stress disorder. URL: icd.who.int/browse11/l-m/en/#/http://id.who.int/icd/entity/2070699808.
- 5 Bessel van der Kolk. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma (Kindle Edition) // Penguin Books; 1st edition, 2014.
- 6 James Hollis. Under Saturn's Shadow: The Wounding and Healing of Men // City Books, 1994.

Безкоштовний фрагмент закінчився.
Бажаєте читати далі?



Марк Лівін, Ілля Полудьонний

Простими словами.

Як розібратися у своїй поведінці

Купити