

РОЗДІЛ 3

Значення думок: міфи та факти

Наведемо дев'ять міфів про думки в цілому, які сприяють застряганню нав'язливих думок. Розвінчання цих міфів за допомогою фактів дасть змогу істотно змінити відношення до своєї свідомості.

У кожного є переконання стосовно думок і того, що вони говорять про вас як про особистість. Багато людей вважають, що зміст свідомості людини говорить щось про його чи її істинну сутність. Деякі уявлення людей про думки можуть бути вірними, однак сьогодні стає ясно, що багато широко розповсюджених переконань не відповідають дійсності, і ці хибні стереотипи можуть сильно ускладнювати життя.

Щодня дослідники все більше дізнаються про мислення і про те, що зміст думок говорить про вас як про особистість. Найновіша інформація спростовує те, що довгий час вважалося істиною стосовно того, що значать думки та які типи думок є нормальними.

У цьому розділі розвінчується дев'ять основних міфів, які лише сприяють появі нав'язливих думок. Оскільки всі міфи підтримують тенденцію до застрягання у нав'язливих думках, буде корисно розглянути кожен з них та подумати про те, наскільки сильно він впливає саме на вас. Переконливий доказ того, що всі вони є хибними, отриманий на основі психологічних досліджень.

Факт, що допоможе. Викриття популярних міфів про мислення допоможе зробити нав'язливі думки менш надокучливими.

Міф 1. Думки можна контролювати

Багато хто помилково вважає, що думки можна контролювати свідомо.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Факт: багато думок — а деякі дослідники вважають, що більшість, — не можна свідомо контролювати. Іноді це корисно. Раптове осяяння чи натхнення здатні допомогти у вирішенні проблем. Спитайте в поета чи автора текстів пісень, як вони знаходять слова, і вам можуть відповісти, що слова до них просто приходять. Іноді думки виникають самі по собі, як ментальна судомача чи гикання. Спитайте у будь-кого, хто практикує медитацію. Ми не контролюємо цей процес, а значить, і не несемо за нього відповідальності. Думки просто з'являються, блукають, скачуть тут і там, і не підкорюються наказам.

Іноді той факт, що ви не можете контролювати свої думки, може стати справжньою несподіванкою. Під час нудної бесіди розум будь-якої людини починає блукати. Шум у приміщенні може перервати хід думок. Коли останнього разу ви думали про суперечку, яка вийшла у вас із близькими, під час розмови з кимось на роботі? Як часто ви кажете собі, що слід культивувати думки, які підтримують впевненість у собі, але замість цього вам доводиться боротися із власною самокритикою та тривогою, що наростає?

Те, що ви можете думати цілеспрямовано, не означає, що ви здатні контролювати мислення. Неможливо позбутися думок з власної волі. Ви можете сконцентруватися на певних думках, але це не значить, що їх можна позбутися.

Неспокійний голос. Хотів би я мати можливість контролювати свої думки, особливо негативні. Думаю, у мене якась хвороба.

Голос хибного втішання. Тобі всього лише потрібна дисципліна мислення. Треба краще старатися!

Неспокійний голос. Я стараюсь, але не схоже, щоб це давало результати. Думаю, я зазнав поразки.

Голос мудрості. У всіх людей розум блукає. За цим може бути цікаво спостерігати. Немає жодної необхідності втручатися до цього процесу. Думки — всього лише думки, і вони просто з'являються.

І Неспокійний голос, і Голос хибного втішання вірять у міф про те, що контролювання думок, особливо — тривожних, не тільки

можливе, але й необхідне для підтримання ментального здоров'я. Це справжня помилка. Голос мудрості знає правильну відповідь.

Віра в міф про те, що ви можете контролювати свої думки, призводить до розповсюдженого, але некорисного припущення, що негативні думки можна замінити на позитивні, і це допоможе контролювати мислення. Факти говорять про те, що ви можете навмисне культивувати позитивні думки та тимчасово відволікатись на них від небажаних думок. Але думки, які ви намагаєтесь замінити, найчастіше залишаються з вами і повертаються до сфери вашої уваги із ще більшою інтенсивністю. Скільки разів ви намагалися відігнати від себе думку, яка одразу ж поверталась до вашої свідомості?

Міф 2. Думки щось говорять про ваш характер

Другий міф полягає в тому, що думки нібито щось говорять про характер людини чи його або її наміри, а також про те, що у деяких людей є прихована темна сторона, яка знаходить прояв лише у їхніх думках.

Факт: відомо, що думки не мають жодного відношення до характеру. Характер проявляється в тому, як ви будете своє життя. Він стосується того, що ви вирішуєте робити чи не робити. Думки — це просто спалахи у вашій свідомості. Не ви вирішуєте, виникати думкам чи ні. Ваш характер жодним чином не проявляється, якщо немає місця для прийняття рішення. Думка — це не факт і не твердження про вас як про особистість. *Характер — це ті рішення, які ви приймаєте в житті*, а не те, що довільним чином виникає у вашій свідомості.

У масовій культурі цей міф часто ілюструється витонченими метафорами. Найбільше лякають людей приклади про тих, хто зовні є абсолютно добропорядним, але насправді атакований своєю темною стороною — це може бути метафора перевертня, одержимості, роздвоєння особистості чи випадку із невинною людиною, яка стає вбивцею. Такі фільми, як “Екзорцист”, “Американський психопат” та “Заборонена планета”, спеціально призначені для того,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

щоб залякати людей, змусивши їх думати, що незалежно від того, наскільки вони невинні та сповнені добрих намірів, всередині них може знайтись місце для злих сил, які тільки й чекають на те, щоб вирватись назовні. Ці фантазії живлять хибну ідею про те, що глибинні думки людини свідчать про його чи її справжні наміри або характер, навіть якщо такі думки заперечуються, так, ніби у цьому випадку могло йтись про якогось внутрішнього демона, що здатен вирватись на свободу супротив вашої волі.

Так само фільми та книги про розпад суспільства, на кшталт “Повелителя мух”, “Безумного Макса” та інших постапокаліптичних жахів, роблять припущення, що інстинкт самозбереження може перетворити людей на аморальних монстрів. Всі ці твори кажуть, що цивілізація — лише поверхнєве явище. Якщо розвивати це припущення, можна зробити висновок про те, що нецивілізовані думки — це лише верхівка айсбергу, й істинна природа людини чи її характер можуть виявитись зовсім не такими, як здається.

Цікавим є те, що люди часто застосовують цей міф лише до самих себе і власних думок. Якщо ж друг чи знайомий розповідає їм про дикі, огидні чи абсурдні думки, вони одразу ж починають переконувати його чи її, що мислення непередбачуване, й такі думки нічого не значать, а також запевняти, що це ніяк не впливає на їхню повагу до цієї людини. Висміювати чужі нав’язливі думки геть не важко.

Неспокійний голос. У мене постійно виникають збочені думки. Навіть про дітей. Мабуть, я повністю прогнилий всередині як особистість. Це відбувається весь час.

Голос хибного втішання. Не кажи дурниць. Всі прекрасно знають, що ти добропорядна людина. Слід позбутися збочених думок. Вони можуть змусити тебе почати сумніватися у самому собі.

Неспокійний голос. Я намагаюсь, але вони з’являються знову й знову. Хотів би я знати, чи не відбулося зі мною чогось поганого, про що я вже й не пам’ятаю, що застрягло у моїй підсвідомості. Кажуть, ті, хто став жертвою насильства, самі стають насильниками.

Голос хибного втішання. Будь-хто може здолати небажані думки. Треба всього лише залишатися позитивно налаштованим.

У цьому діалозі обидва — і Неспокійний голос, і Голос хибного втішання — вважають, що думки є віддзеркаленням характеру, і, виходячи з цього припущення, прагнуть з ними розібратись. І обидва вони потрапляють до пастки міфу.

Факт, що допоможе. Думки не мають жодного відношення до вашого характеру. Характер проявляється лише в тих діях, які ви обрали.

Міф 3. Думки відображають внутрішню сутність людини

Це переконання в тому, що думки показують шляхи, якими слідує внутрішня сутність, подібно до того, як очі називають дзеркалом душі. Це також віра в те, що все, що спадає вам на думку, відображає ваші справжні думки та переживання, незалежно від того, як сильно ви опираєтесь та стверджуєте зворотне. Таким чином, нав'язливі думки, можливо, повідомляють щось особливе, вірогідно, приховане, певну важливу істину про вас як про особистість.

Факт: *у кожного* бувають епізодичні дивні, агресивні і навіть божевільні думки. Якщо б кожна думка говорила щось про характер, 90% людей можна було б сміливо назвати дивними, агресивними чи божевільними, оскільки приблизно стільки людей визнають, що в них бувають нав'язливі думки, які самі ці люди вважають дивними, агресивними, божевільними чи такими, що лякають. Подумайте також про деякі фільми жахів та телешоу, які стали такими популярними останнього часу. Можливо, ви не здатні дивитись їх, оскільки вони викликають у вас надто сильний страх. Тим не менше пам'ятайте, що їхні огидні, дивні, агресивні та божевільні сценарії створені психічно здоровими творчими людьми. Вони всього лише хочуть привернути увагу глядачів.

Один з можливих висновків із цього міфу — дивні чи абсурдні думки можуть вказувати на втрату контролю над власною свідомістю чи навіть на психічний розлад. Інший хибний висновок полягає в тому, що якщо у вас є нав'язливі огидні думки, це може означати, що ви збоченець чи огидна особистість.

Люди із небажаними агресивними чи жорстокими думками можуть побоюватись, що вони жорстокі чи озлоблені, *не дивлячись на те, що нічого не знають про такі свої емоції*, — і що саме в таких думках знаходять втілення їхні справжні почуття. Ці люди не тільки можуть повірити в те, що вони жахливі за своєю суттю, але й відчувати додатковий тягар необхідності постійно контролювати подібні думки.

У кожного періодично виникають неусвідомлювані думки, і цікаво подивитися, як саме відбуваються ці психічні процеси. Але не варто вірити в ідеї про те, що поява нав'язливих думок та образів відкриває істину, що лежить в їхній основі, і що думки показують мотиви, відчуття та наміри, що мають глибокий сенс, або містять послання, які треба ретельно розглянути, — якщо вони відрізняються від усвідомлюваних думок, відчуттів та намірів.

Міф 4. Несвідоме може впливати на дії

Це переконання в тому, що несвідоме — могутня сила, що спрямовує думки та впливає на поведінку, іноді діє непомітно та проти свідомого наміру та волі. Таким чином, існує вірогідність того, що несвідомі потяги можуть пересилити прагнення людини та змусити її зробити щось імпульсивне, жорстоке чи підле — навіть якщо вона чи він не хочуть цього.

Факт: аналіз значень *обмовок за Фрейдом* та автоматичних асоціацій, включно із змістом сновидінь, — це популярні способи спромогтися зрозуміти складку механіку роботи несвідомого. Однак думка, що раптом виникла, про те, щоб кинути свою дитину на землю, точно не викриває жодних несвідомих мотивів, пов'язаних із бажанням зашкодити дитині. А раптова думка про те, що ви могли б стрибнути

з балкону, що з'явилася лише тому, що огорожа надто низька, не виявляє несвідомої схильності до суїциду.

Неспокійний голос. Я щодня дістаюсь до роботи електричкою, і кожного разу у мене виникає думка про те, що я можу штовхнути когось на рейки. Що ці жахливі думки говорять про мене як про людину? Можливо, моє несвідоме змусить мене зробити це.

Голос хибного втішання. Скажи собі, що ніколи не зробиш нічого жорстокого. Не дозволяй цим думкам перемогти тебе. Тобі треба відволіктись та подумати про щось інше. Знайди спокій у молитві.

Неспокійний голос. Я намагаюся, але ці думки продовжують виникати.

Тут Голос хибного втішання вперто намагається переконати Неспокійний голос та пропонує різноманітні способи боротьби із тривожними думками. Хоча використання таких способів і може принести тимчасове полегшення, вони не допоможуть позбутися цього стану надовго. На жаль, обидва голоси вірять у міф про те, що подібні думки — це значущі прояви несвідомого, що потребують відповідної реакції.

Інший варіант цього міфу — віра в те, що думки, які викликають сумніви, — це послання, знаки чи попередження від більш мудрого та проникливого несвідомого. У деякого з вас, ймовірно, виникали важкі сумніви при виборі рішення, за яким йшла впевненість, що ви схилили, і це означало, що є якесь важливе питання, що потребує вашої уваги. Цей міф передбачає, що думки, які змушують вас вагатися, — послання вашого несвідомого, які повторюються, тому що воно намагається змусити вас переглянути те, що ви вже зробили чи тільки плануєте зробити.

Не думайте, що думки, які лякають, виникають через несвідомі прагнення чи слугують попередженнями, до яких слід дослухатись. Існує старе припущення, що іноді формулюють так: “Чого боїшся,

того хочеш”. Немає жодних доказів, які б підтримували його. Воно лише живить страх в людях, які страждають від нав’язливих думок.

Міф 5. Щобільше про щось думаєш, то вірогідніше, що це станеться

В основі цього міфу лежить впевненість: думки про щось можуть збільшити ймовірність цієї події чи зроблять її більш реальною. Багатьом не подобаються негативні думки, оскільки такі люди вважають, що чим більше у них подібних думок, то більше негативних подій відбудуватиметься у їхньому житті. Деякі також вважають, що позитивні думки притягують позитив.

Факт: це справжня помилка стосовно того, що ми дійсно знаємо про думки. Психологи називають цей міф *злиттям думок та дій* [Rachman, 1993; Salkovskis, 1985], чи магічним мисленням. Факт полягає у тому, що думка — це не послання про те, що відбудеться далі. Так само думка не є передбаченням та попередженням про трагедію, що насувається, або жахливий вчинок у майбутньому. Думки не попереджають людей про авіакатастрофи, автомобільні аварії чи стихійні лиха. Передчуття це емоція, що приходить із думкою: це не точний прогноз на майбутнє. Люди схильні запам’ятовувати ту невелику кількість передчуттів, що справдилися, забуваючи про чисельні випадки, коли всі сумніви та побоювання виявились марними.

Що ще важливіше, думки жодним чином не можуть спровокувати небажаних вчинків чи подій. *Думки не здатні змінювати вірогідні сценарії у реальному світі*, переміщувати предмети чи шкодити живим людям. Крім того, думки не є проявами вашого несвідомого, яке одного разу може вирватись назовні та захопити владу над вами, якщо ви втратите пильність. Думка про те, що хтось може померти, не підвищує вірогідність смерті цієї людини; гіпотетичні думки про те, як це було б — зрадити свого партнера, не роблять з вас зрадника; раптові сповнені страху думки не підвищують вірогідність появи реальної загрози чи небезпеки. Не змішуйте думки та факти. Факти

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

можуть бути вірними чи хибними. Думки — це всього лише думки. Вони часто засновані на здогадках про оточуючий світ і те, як він побудований. Самі по собі думки ніяк не впливають на світ.

Факт, що допоможе. Думки не змінюють вірогідності настання подій у реальному світі.

Але у вас можуть виникнути сумніви: “Якщо у мене негативні думки, чи це не означає, що я робитиму більше негативних вчинків?”.

Що ж, до певної міри так і є. Іноді настрої та мотивація можуть змінюватись залежно від того, якими є ваші думки та переконання. Наведемо приклад: якщо ви вважаєте, що певна подія буде виключно такою, що лякає, вона викликатиме у вас більше занепокоєння, і ви, можливо, навіть вирішите уникнути її, оскільки не впевнені, що зможете впоратись із страхом. Якщо ж ви вважаєте, що бос не дозволить вам піти у вівторок з роботи раніше, щоб ви могли сходити на фінальний матч футбольної команди свого сина, ви можете вирішити взяти лікарняний на цей день чи взагалі відмовитися йти на гру. Іншими словами, часом ваші переконання та думки можуть впливати на прийняття рішень та вчинки. Однак це зовсім не той вплив, про який говорять люди, що вважають, ніби думки про якусь подію збільшують вірогідність її настання.

Міф 6. Щобільше про щось думаєш, то менше вірогідність, що це станеться

Міф 6 являє собою практично повну протилежність міфу 5. Зокрема, він передбачає, що якщо ви думатимете про якусь подію, тим самим ви знизите вірогідність її настання чи зробите її *менш* реальною. Ви можете вірити, що думати про того, про кого ви піклуєтесь (зокрема, тривожитися про нього чи про неї), — це спосіб захистити цю людину, проявити свої почуття та відданість, а також відвернути несприятливі події. Збереження тривожних думок дає відчуття збереження контролю, а значить, і певної готовності до небезпеки.

Факт: повторимо ще раз — думки ніяк не впливають на ступінь вірогідності події чи вчинку у реальному світі. Якщо ви тривожитесь про когось, це може дати відчуття, що ви робите щось для його чи її захисту. Але насправді ви всього лише тренуєте свій мозок, посилюючи тривогу, що не припиняється. Пам’ятайте про те, що відчуття — це не факти. Відчуття, які підказують, що вам слід безперервно думати про когось, — це початок тривожного розладу, що його викликають хибні сигнали тривоги.

Міф 7. Нав’язливі думки виникають лише у нездорових людей

В даному випадку йдеться про помилкове переконання, що лише люди із психічними відхиленнями стикаються із нав’язливими чи дивними думками.

Факт: дивні, огидні та тривожні думки періодично бувають у кожного. Це означає, що практично всі, кого ви знаєте, включно із друзями, колегами, вчителями та лікарями, також мали нав’язливі думки. У матері Терези теж були нав’язливі думки [Teresa, 2009]. Таким чином, ймовірніше за все, такі думки з’являються й у вашого кумира серед популярних артистів, і у вашого священика.

Істотна різниця полягає у тому, що нав’язливі думки періодично виникають практично у всіх, а ваші власні здаються якимись особливими, тому що повторюються і часом застрягають. Через це вони видаються вкрай тривожними, ніби слугують ознакою психічного розладу. Однак застрягання цих думок нічого не говорить про ваш характер чи ваше значення як особистість. І вони абсолютно точно не мають жодного стосунку до психічних розладів. Застрягання думок багато в чому пов’язане із способом мислення й тими відчуттями, які викликають у вас ці думки, а також — з тими методами та інтенсивністю, з якими ви намагаєтесь цих думок позбутися.

У п’ятому розділі ми покажемо, як нав’язливі думки, що періодично виникають і які є у кожного, застрягають та перетворюються

на нав'язливі думки за відсутності будь-якої провини, особистісного дефекту чи психічних відхилень самої людини.

Міф 8. Кожна думка варта уваги

Має сенс вивчати зміст будь-якої думки, яка виникає у свідомості та потрапляє до сфери вашої уваги, і на це варто витратити час.

Факт: у вас є багато різних каналів, як у кабельного телебачення, по яких у вашій свідомості одночасно йдуть думки. Неможливо роздивитися їх усі, а деякі з них взагалі сповнені всілякої нецікавої нісенітничі (на кшталт телемагазину чи каналу із місцевими оголошеннями). Не на всі з них варто витратити час. Уявіть, що ви слухаєте радіо, як раптом щось йде не так, і замість того, щоб слухати одну радіостанцію, ви одночасно чуєте дві, три, п'ять або навіть десять. На одному каналі можуть передавати чудову музику, яку ви б хотіли послухати; на другому може йти цікава бесіда. Інші канали можуть транслювати нудні новинні передачі, пісні, які ви терпіти не можете, чи історії, які ви вже чули багато разів. Ви не замислюючись налаштуєте свій приймач на те, що здалося вам цікавим, перемкнувшись із інших каналів.

Так само у вашій свідомості є декілька каналів передавання думок. Найчастіше ви обираєте, на чому сконцентруватися, не докладаючи для цього особливих зусиль. Просто деякі думки здаються більш цікавими, ніж інші. Однак коли виникає нав'язлива думка (хай би яким був її зміст), ви можете вирішити сконцентруватися на ній, надати їй значення та приділяти увагу, на яку вона не заслуговує. Так відбувається, якщо ви вважаєте, що всі думки варті того, щоб приділяти їм увагу, і що у свідомості немає некорисних каналів. І тоді ваша увага може бути поглинена беззмістовною дурнею. Це є особливо вірним, якщо ви вважаєте, що нав'язливі думки *насправді* важливі чи що ви отримали певне послання, знак чи попередження. Так можна зациклитись, і думка повторюватиметься знову і знову, вимагаючи уваги.

Свідомість будь-якої людини по вінця наповнена думками, які нічого не значать та не варті того, щоб їх сприймали серйозно. Якщо

почати розбиратися з такими некорисними думками та визнати, що вони не мають жодного значення, з часом вони просто зникнуть.

Факт, що допоможе. Вашою увагою можуть оволодівати речі, які не мають жодного сенсу.

У сьомому розділі пояснюється, як зберігати концентрацію на природному потоці думок. Ми покажемо, як менше непокоїтись з приводу нав'язливих думок, щоб вони відійшли на задній план та перестали забирати на себе увагу.

Неспокійний голос. Я намагаюсь вчитися, але все, про що можу думати, це про те, чи маю я вийти заміж за свого приятеля.

Голос хибного втішання. Ви знайомі всього кілька тижнів. Не думай про це. Зараз треба вчитися.

Неспокійний голос. Я прекрасно знаю про це, але мені здається, я повинна про це подумати, тому що у мене є передчуття, що він освідчиться мені.

Голос хибного втішання. Гадаєш, це дійсно означає, що він освідчиться?

Неспокійний голос. Ну, типу того. Мені краще підготуватися, чи не так? Що, як він справді це зробить? Краще мені зайнятися навчанням. Якщо я завалю іспит, можу залишитися без стипендії.

Голос хибного втішання. Пам'ятаєш, до чого ти довела себе з колишнім залицяльником?

Неспокійний голос. Але цього разу все виглядає геть інакше. Здається, він налаштований серйозно.

Голос мудрості. Гей, друзі, ви обидва налаштувалися на канал, що передає повну дурню. Те, що в твоїй свідомості з'явилася думка про це, не означає, що слід приділяти їй стільки уваги. Те, що хтось кидає тобі м'яч, не означає, що його обов'язково треба ловити. Ці канали постійно закидають нас якимись нісенітницями.

Міф 9. Думки, що повторюються, є особливо важливими

Можливо, ви вважаєте, що думки, які повторюються, є особливо важливими. Врешті-решт здається правдоподібним, що якби думка не була важлива, вона просто вилетіла б з голови та її було б забуто. Якщо думка продовжує повторюватись, їй треба приділити увагу.

Факт: важливість думки дуже мало пов'язана з її повторюваністю. Думки зазвичай починають повторюватись, якщо ви опираєтесь їм чи намагаєтесь їх позбутися. Тож якщо у вас виникають думки, що повторюються, яким ви опираєтесь, вони поступово зникатимуть, коли ви послабите спротив. Будь-які думки, які ви намагаєтесь витіснити, лише із більшою вірогідністю продовжать повторюватись, наприклад, як думка про те, щоб “не думати про те місце, що свербить”, “припинити співати мотив з рекламного ролику” чи “перестати витріщатися на їжу, що застрягла в зубах у співбесідника”

Пам'ятаєте твердження про те, що чим більше ви опираєтесь, то нав'язливішою стає думка, і вправу із морквою з першого розділу? Саме так і працює мозок. Коли ви вкладаєте енергію у ту чи іншу думку, виникають певні нейронні зв'язки, в результаті чого поява цієї думки стає більш вірогідною [Pittman and Karle, 2015]. Це твердження є вірним для будь-яких думок, воно жодним чином не пов'язане з їхньою важливістю. Саме ваші спроби уникнути появи певних думок у свідомості змушують їх з'являтися знову. Прикладом цього може слугувати ситуація, яка виникає, коли ви намагаєтесь припинити думати перед сном. Кожному доводилося спостерігати за тим, як посилюються, розгалужуються й усе настійливіше повторюються думки у відповідь на спроби позбутися їх, зупинити цей виснажливий потік. Щоб заснути, треба дозволити розумові блукати, а не боротися з ним.

Факт, що допоможе. Думки, що повторюються, — це думки, які застрягли. І це не обов'язково можуть бути важливі думки.

Сподіваємось, що зараз ви вже краще розумієте деякі найбільш розповсюджені міфи та забобони стосовно того, як думки функціонують у свідомості людини. Відповідно, ви більш підготовлені до того, щоб розуміти ті нав'язливі думки, які дошкуляють вам зараз, як саме вони застрягають та як поратися з ними по-новому. Вони означають зовсім не те, що ви думаєте, і немає жодних причин відчувати страх перед ними, а якщо ви станете їм опиратися, від цього вони не зникнуть. Віра навіть в деякі з цих міфів може призвести до застрягання звичайних нав'язливих думок. Знання фактів, що лежать в основі цих дев'яти розповсюджених міфів, допоможе знизити вірогідність застрягання нав'язливих думок. Тепер, коли міфи розвінчано, в наступному розділі ми представимо відповіді на деякі питання, що задають найчастіше.