



Тетяна Вишко

ДИХАЙ

і

ЖИВИ



Як опанувати себе
в кризових ситуаціях





Тетяна Вишко

ДИХАЙ

і

ЖИВИ



Як опанувати себе
в кризових ситуаціях



 Vivat
ВИДАВНИЦТВО



Тетяна Вишко

ДИХАЙ *і* ЖИВИ

Як опанувати себе
в кризових ситуаціях



ВСТУПНЕ СЛОВО

ЖИВИ ТАК, ЩОБ ХОТІЛОСЯ ЖИТИ ДАЛІ!

Наше життя — це постійний рух, часом — у дуже важких умовах. Уціліє той, хто рухається та йде далі, хай там що. Щоб долати перепони, потрібно знати міць своїх внутрішніх та дію зовнішніх опор і власні ресурси, джерела сили.

Ця книжка розкриває можливості для такого пізнання. Вона стане підручною для людей, які прагнуть бути психічно, морально, духовно та фізично здоровими. Безліч наведених психологічних технік і вправ допоможуть покращити психоемоційний стан, стабілізуватися в кризових ситуаціях, зарадити собі й підтримати рідних.

Симбіоз художнього, епістолярного, наукового стилів заохочуватиме до читання, а неформальність консультації гарантує свіже сприйняття інформації. Консультаційні блоки вдало розміщені на тлі художньо-емоційних, розповідних і наукових, що підносить рівень усвідомлення інформації. Книжка поповнить скарбничку життєво необхідних за наших часів видань із психологічної допомоги через друковане слово!

Творімо добро разом! Слава Україні! Героям Слава!

*Тетяна Канівець, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри практичної психології
факультету педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького національного університету
імені Ю. Федьковича. Заступниця командира ГО «Сітковий батальйон»*

Якщо шукаєш людину, яка простягла б тобі руку допомоги, згадай, що маєш дві власні руки.

Носрат Пезешкіан

ЩЕПЛЕНІ ТРАВМОЮ

Коли народжується дитина, її крик дзвінко розрізає тишу, аби сповістити про нове життя. Цей звук рідні сподіваються почути найбільше. Радість маляти, бо воно тепер дотичне до великого світу, але водночас — і стрес, біль та страх від незвіданого й неоясненого, що його тільки-но пройшла маленька людина. Це — емоційна травма, перша з травм, які отримує кожен і «щеплення» проти яких дає нам сама природа.

Згодом ми вчимося приймати емоційні травми усвідомлено, із вдячністю за досвід, як сходинки до зростання. Розуміємо, що вони наші супутники по життю — поряд із любов'ю та втіхою, зі щастям та успіхами.

В обіймах з радістю журба,
Одна летить, друга спиня...
І йде між ними боротьба,
І дужчий хто — не знаю я...

Так писав про вічну боротьбу емоцій український поет Олександр Олесь. Напевне, це і є найважливішим у випробуваннях, бо людина, на відміну від інших істот, стверджується та отримує свободу через зростання. Адже ми ростемо й фізично, і духовно все життя: через злети й падіння, через злами й підйоми, через успіхи й невдачі, через дарунки й утрати.

Тема цієї книжки — не проста й болюча. Однак вона життєствердна та важлива, адже стрес, психологічна травма, втрата, депресія значно ускладнюють життя, якщо на них вчасно й грамотно не відреагувати.

У книжці немає медичних рекомендацій. Тут зібрані практики й техніки самопомоги під час важких емоційних станів, це стало в пригоді іншим і може знадобитися вам.

Написана у формі діалогу психологині з клієнткою: так читачеві буде легше зрозуміти ключові моменти теоретичної частини книжки.

Авторка — психологиня, членкиня УСПП (Української спілки позитивної психотерапії) та WAPP (Всесвітньої організації позитивної та транскультурної психотерапії).

РОЗДІЛ 1

ДОТОРКНУТИСЯ ДО СТРАХУ

Перша психологічна допомога

Якась жінка біля тебе відчайдушно кликала на допомогу: «У неї серце, воно зараз вистрибне з грудей!». Я підбігла, схилилася над тобою та взяла за руку. Ти тремтіла так сильно, що задрижала й моя рука, а я все намагалася припасувати на місце відірваний рукав твоєї куртки. Було дуже холодно; до твого мокрого лоба приклеїлися кучері, дихання було важке й часте, на скронях пульсували вени — серце й справді билосся так сильно, неначе виривалося з грудей.

— Це панічний напад, зупиніться, — попросила я жінку, яка все ще вигукувала, мов наполохана сойка: «Її серце не витримає! Воно розірветься!». — Я психологиня. Чи можу допомогти?

У твоєму скляному погляді побачила щось зворушливо дитинне, щире, світле і — бездонний страх, глибокий липкий переляк, який раз по раз прикривався віями й відкривався знову — розширені зіниці, тремтячі почервонілі повіки.

Так було зі мною, коли я вперше побачила фільм жахів. Тоді величезний кошлатий монстр зігнувся над дівчинкою та простягнув до неї кістляві чорні лапи. І треба ж — та дівчинка була дуже схожа на мене. Пригадую суцільний жах, що ніби тримав у лещатах. Я палала, а в грудях так кололо, наче там було безліч дрібних голок. Мене

лихоманило настільки, що впала долі й трусилася, поки дорослі не знайшли та не заспокоїли мене.

Потім я ще довго малювала того монстра — чорного, із лютим поглядом, у жахливій позі нападника. Так часто й довго малювала, доки якогось дня не зрозуміла: монстр несправжній і він мені вже набрид, тож більше не хочу про нього думати.

Зобразила монстра востаннє на великому аркуші та сміливо зазирнула йому в очі. І здалося, ніби пройшла крізь той чорний колочий погляд, як крізь дірку в паркані, і опинилася на квітучій лісовій галявині. Відтоді було вже не страшно та я почала малювати ліс, небо й квіти.

Я запитала твоє ім'я й попросила подивитися мені в очі.

— Я тут, щоб допомогти тобі. А як по батькові? — тримала твій погляд силою свого. — Ти ще раз назвала ім'я, і я зауважила, як м'яко воно звучить. Ніби граєш на сопілці: переважають співочі голосні, а серед них — шумні приголосні — це справді гарно!

Потім іще кілька разів назвала тебе на ім'я й помітила, як чимдалі змінювалося твоє обличчя: ніби з нього сходила тінь, що затуляла очі від сонця.

Але то були тільки маленькі проблиски посеред твого пережитого жаху.

— Можемо поговорити? — поклала тобі руку на зап'ястя. Мій пульс рівний, а твій — неначе внутрішній молоток вистукує по венах, намагаючись вирватися на світ. — Знаю, це непросто, та все ж спробуємо?

Легкий кивок і все той же дитинний погляд дорослої людини.

— Розумію, ти багато пережила, — торкнулася твоїх пальців. — Стисни мою руку, будь ласка. — Відчула міцний потиск і силу, м'язи

самі напружилися, мов для захисту. — Підведемося? — глянула й на тебе, і на жінку, твою рятувальницю, яка мовчки спостерігала за нами.

Ти відвертаєш голову, та все ж я подаю руку. Дякую жінці, вона допомагає тебе підняти. Киваю їй: далі ми самі.

— Відійдімо на кілька кроків, там спокійно, — перехопила твій погляд і вказала на узбіччя.

Я не знала, що буде далі, але цей момент був безпечним, твій страшний епізод минув. Так і сказала тобі, й ми пішли.

— Можемо просто побути разом.

Тобі подобалося слово «ми»: твій погляд ніби оживав, і я, здається, бачила навіть блискітки в розширених зіницях. Підтримувала тебе за лікоть, відчуваючи, як раз по раз висмикуєш його з моєї руки із силою, із якоюсь незбагненою люттю, а потім — майже одразу — знов підсуваєшся до мене, ніби намацуючи рятувну соломинку.

Знову пролунала сирена, і ми забігли в укриття разом із усіма. Я впала поряд із тобою: побачила, що панічний напад повторився. Ти дихала гучно й важко, ніби щойно пробігла довгу дистанцію.

Подала тобі руку.

— Присядьмо під стіною, обіпрімося. Треба відчути під ногами землю, — спокійно та наполегливо сказала я. — Добре мати опору, а в нас є наша земля! Поглянь, навколо люди, і ми всі разом.

Ми підвелися. Ти озирнулася так, ніби прокинулася й побачила навколо себе людей.

Дівчинка в синій шапочці з пухнастим помпончиком, яка щойно сиділа, притулившись до мами й притискаючи двох ляльок до грудей, зірвалася з місця й підбігла до нас. Простягнула тобі одну ляльку, довірливо зазираючи в очі. Затим закрутилася на місці, як дзига, шукаючи рідний погляд, розплакалася... Побігла до мами і ткнулася носом у її руку.

Цього разу тривога швидко минула, усі вийшли, але ми залишилися в укритті.

— Холодно щось, ех... А тобі як? — запитала я після короткої мовчанки, бо ноги справді задубіли.

Твоєю щокою котилася сльоза. А гарячі пальці тремтіли.

На стелі я помітила велику квадратну дошку.

— Подихаймо на дошку, — запропонувала тобі тим же наполегливим тоном, — заспокоїмося й зігріємося.

Ти на мить підвела голову, глянула на стелю. Я м'яко торкнулася твого ліктя:

— Там чотири кути. Будемо дихати квадратом? Дивись, як це робиться, — і почала вести твоє дихання:

Вдих — два — три — чотири.

Пауза — два — три — чотири.

Видих — два — три — чотири.

Пауза — два — три — чотири.

Ми повторили цей «квадрат» іще тричі, і я помітила у твоєму погляді зацікавленість, усвідомлену стурбованість, життєвість. Згадала слова свого вчителя Володимира Карікаша: «Щоб разом робити якусь справу, добре спочатку разом подихати». Ми мовчки дихали, сидячи в укритті й дивлячись на стелю. Та була високою і якоюсь ніби загадковою, бо біля плафона скупчилися мушки й від того на стінах лежали дивні продовгуваті тіні.

Підіймаюся й подаю тобі руку. Підводишся та поправляєш відірваний рукав.

— Не переймайся, — кажу. — Зараз ми щось із тим рукавом придумаємо!

Ти знову пожвавлюєшся на слові «ми».

— Маєш мобільний? Треба комусь зателефонувати? — подаю сумку. На екрані твого телефона — рудий пухнастий котик.

— Ой який! — вигукую захоплено. — Ну й кумедний, просто диво! Як звати? Це кішечка чи котик?

Дуже уважно слухаю твою оповідь про ніч, коли випав перший град. Тваринка приблукала до тебе саме тоді, маленька, мокра, перелякана. А град був такий, що побив квіти на твоєму підвіконні.

— А які були квіти? — допитуюся я.

— Пеларгонія та kwasолька.

— Жодного разу не бачила на балконі kwasольки. Яка вона? І що, родить на балконі kwasоля?

— Kwasоля родить, а пеларгонія — то калачики, — уточнюєш мляво, відвертаючи погляд, ніби соромлячись себе.

— О, калачики, — щиро дивуюся, — гарно звучить. — До речі, про калачики. Може, вийдемо та я пригощу тебе чаєм із калачиками, але їстівними?

Ми йдемо до їдальні неподалік від сховища, точніше, пробиваємося крізь натовп людей, які з валізами, торбами та просто так поспішають хто куди. Ведуть дітей, тримають песиків і котиків, говорять по телефонах, ловлять авто... Під ноги падають поодинокі сніжинки й одразу стають сірими, ніби вариться яка бліда каша — брудка, неїстівна.

Підтримую тебе за лікоть і слухаю розповідь, як той мокрий малий клубочок — руде кошеня — став Мультиком. Ти говориш багато й швидко, але раптом зупиняєшся: «Мультик, певне, дуже наляканий. Він іще маленький». На мить зупиняєш на мені свій погляд, ніби вперше бачиш, і замовкаєш. Відвертаєшся, схлипуєш і торкаєшся мого плеча — сором'язливо, ніби пересвідчуючись, чи справжня я людина, чи фантом.

Ми всі тепер у цьому в'язкому, важкому стані тривоги й невизначеності. Хоч історія країни — складна, болюча й багато в чому трагічна, та все ж ми не мали такого досвіду. А він терміново знадобився зараз. Ми разом із тобою будемо йти далі, бо попри все треба йти!

— Підемо разом, — подаю руку перед сходами.

— Скільки їх тут? — починаю рахувати. Ти монотонно продовжуєш: п'ять, шість, сім, — це добре, що намагаєшся сконцентруватися. — Тут спокійно, я принесу тобі чаю. Ми в безпеці. Потримай, будь ласка, мої папки, там робочі записи, хвилююся, щоб не загубились, — навмисне доручаю відповідальну справу.

Ти береш їх, жвавішаєш. Ті погляди — майже прозорий, порожній, і цей, сповнений життя, — змінюються непрогнозовано швидко, різко та вражаюче. На мить здалося, що зараз пожбуриш папки в мене. Але ні, вони стали для тебе панцирем, притиснутим до грудей.

Принесла чай, розмішую цукор.

— Якого він кольору? — запитую ніби сама себе. Я й справді замислилася: це колір сонця, що заходить у теплий затишний вечір.

— Медового, — промовляєш. — У мене є гречаний мед такого кольору, — додаєш замислено.

— А ця квітка? — киваю на букетик на столику.

— Рожевого, — дивишся на неї уважно й зосереджено, ніби боїшся помилитися.

— А де ще бачиш рожевий колір? Пропоную квест: знайди п'ять рожевих предметів.

— На серветниці, на картині, на годиннику, на пачці із чаєм, на тістечку, — роззираєшся навколо як дослідниця.

Робиш ковток, відставляєш чашку. І раптом починаєш плакати. Руками, як крилами, обхоплюєш голову, відвертаєшся від мене й плачеш зі схлипуванням, гірко, перебираєш волосся, мимохить намотуючи русяві кучері на пальці.

— Я буду біля вікна, — відходжу.

Спокійна та затишна вуличка перетворилася на суцільний хаос: люди, автівки, собаки, коти. Рвучкий холодний вітер підсилює цей тотальний неспокій, чіпляючись за голі віти дерев так, що віти тріпочуть, як під час буревію. «Війна», — із ночі б'ється в моїх скронях. Поглядаю на підопічну: зі мною дівчина має відчувати спокій. Я також дуже боюся,

страшенно хвилююся, але мій фах, мої знання в цей момент захищають мене. Вони захистять і її. Зараз я — кризова інтервентка.

...Ти ридала й кидала на підлогу печиво. Я наблизилася. Ти поклала голову собі на лікоть і плакала гірко, плечі здіймалися й опускалися, ніби хтось невидимий раз по раз тиснув на них і одразу відпускав.

Я сиділа поруч, мовчала... Схлипування ставало все тихішим і тихішим.

— Поїду до мами, — нарешті почулося крізь сльози.

— А де живе мама? Далеко?

— У Тернополі. Як туди дістатися? Жах, — обхоплюєш голову. Пальці ховаються в шапці розкішних кучерів, ти схиляєшся над філіжанкою чаю та вдихаєш м'ятно-солодкий аромат карпатських квітів.

Я телефоную на лінію підтримки. Мої колеги на зв'язку — стомлені, але зібрані, як ніколи. Одна переадресовує до другої, тієї, що в Тернополі.

— У Тернополі працює злагоджена волонтерська служба, — кладу слухавку та звертаюся до тебе. — Я домовилася, тебе зустрінуть. Ходімо, проведу на вокзал, — збираю папки, поправляю твій рукав. — Зараз знайдемо тобі інший одяг, бо цей таки не годиться.

Зустрічаємося очима, і я нарешті бачу тебе — живу та справжню людину: великі круглі карі очі, веснянки на носі, покусані до крові вуста. Перший шок минув, ти намагаєшся усміхнутися мені.

По дорозі встигли купити тобі куртку — продавчиня з маленької крамниці зі сльозами на очах складала весь свій товар у сумки.

Дякуєш, обіймаєш мене на автобусній зупинці. «Зустрінемося!» — обіцяєш тепло та щиро...

Зустрінемося... Часто я чула це за інших обставин, від інших людей. Але цього разу обіцянка звучить по-особливому. До горла підкочується клубок від болючої невизначеності, але в мозку пульсують віра, надія та любов, і ми з тобою майже одночасно кажемо: «Обіймемося після перемоги!».

Вулиця в чорній задусі страху, паніки, невідомості, безвиході. Автобус переповнений, гуде, як у вулику. Я побачила твоє обличчя у вікні й бадьоро помахала рукою: «Усе під контролем! Я з тобою!».

Я розуміла, що день тільки починається, і в ньому буде ще багато всього. Але відійшла вбік, на край парку, де менше хаосу, та сперлася на парканчик.

Страх... Гострий шок, шокова травма. Не думала, що зустріну її в стількох людей, майже в усій країні. Чи зумію я особисто впоратись із цим? Не знала...

Пройшла кільканадцять кроків углиб парку й звела руки до неба. Вдихнула через ніс, затримала дихання й на сповільненому видиху через рот плавно опустила руки. Повторювала цю добру, м'яку й душевну техніку: із вдихом піднімала руки, затримуючи їх на висоті, ніби збираючи енергію, та з довгим видихом опускала. В руках уже відчувала силу неба, дерев, лапатих сніжинок. Я подумки зробила з неї маленьку кульку й приклала до грудей, то до боків, то до живота, шукаючи, де в тілі живе страх.

І знайшла його — кошлатого й колючого — у правому плечі. Приклала до нього руки з кулькою енергії, попросила заспокоїтись. Стало тихо, ніби ліс своєю силою зупинив тотальну тривогу...

А сніг усе кружляв, білий і пухнастий, як крила янголів. На небі й на землі було однаково сіро: вгорі від важких хмар, що химерами розляглися по всій небесній площині, а на землі — від паніки людей, автомобільного диму й різних речей, які не вмістились у валізи. Сніг не розумів цієї метушні та сірості й великими білими цятками сідав на занепокоєні обличчя, хоч на секунду своїми ніжними свіжими дотиками нагадуючи, що життя триває...

Моя сторінка в соцмережі рясніла сльозами, вибухала панікою та кровоточила болем. Я повернулася в їдальню й попросила філіжанку чаю у продавчині, яка самотньо тулилася біля прилавка, дивлячись у вікно.

— Не зачиняєтеся? — запитала я, бо дивно було серед такого моторошного руху побачити спокійне обличчя.

— Я надіюся, я дуже-дуже вірю, що це сон, — відповіла на запитання, яке висіло в повітрі важкою шторою. — У нас таке сильне й глибоке коріння. Ми хоч і не мали змоги дослідити свій рід до сьомого коліна, бо історію нашу мучили й викручували їй руки, та все ж знаємо пращурів, пам'ятаємо про них, пишаємося ними й шануємо їх. Ми віримо в силу свого роду, — не змовкала вона, переставляючи пачечки чаю: українського квіtkового, карпатського із сосновими бруньками, зеленого із жасмином, чорного з кардамоном... — І от уявіть: у кожного з нас за плечима зараз по сім поколінь наших пращурів! Це має додати нам сил!

Мурашки поза шкірою... Я ніби віч-на-віч зустрічаюся зі своїм родом, відчуваю цю силу як свої крила, і на душі стає спокійніше та впевненіше. Так, ніби хтось, напевне, прапрапрадід, підійшов до мене й потис руку. Чи, може, обійняв і сказав: «Ми стільки разів стояли грудьми за свою землю. Ми вистоїмо та переможемо! Зараз ми всі — разом!».

Теплий чай зігриває кожен закуточок душі й пахне літом. Малиновий, відзначаю про себе, і чомусь згадується дитинство, малинник у лісі неподалік села й ми, малі, із подряпанними колінами й ліктями, збираємо ягоди у відерце. Відерце називали дійничкою, бо в такі доїли корів... І раптом запахло молоком та свіжоспеченим хлібом із малиновим варенням. «Які сильні все-таки у нас традиції роду», — думала я, розуміючи, що й цими словами зараз захищаюся від важкої психологічної травми.

Що робити в кризові хвилини?

Підтримавши себе запашним чаєм та спілкуванням із природою, увімкнула гаджет і написала прості речі як відповідь друзям та знайомим.

Що ми можемо зробити просто зараз у тих умовах, у яких опинилися?

1. Сказати рідним, що ви — поряд. Що боїтеся також, але разом впораємося. Є слабші, старші люди, діти, для яких ми — фізична опора й велика моральна підтримка.
2. Обійматися з рідними. Тримати за руку — у прямому й переносному значенні. Гріти в душі тих, хто далеко. Безоціночно слухати людей, давати можливість висловитися. Бути добрими вухами й помічними руками для близької людини чи людей.
3. Розуміти, чим можемо підтримувати одне одного: матеріально, морально.
4. Слухати й дивитися лише перевірені джерела інформації. Їх має бути мінімум: що більше — то важче для психіки.
5. Зібрати документи й гроші в целофановий пакет, зарядити телефони.
6. З'ясувати, де найближче укриття. Знання — це впевненість. Намагатися не панікувати.
7. Обговорити з рідними можливі напрямки, якщо треба буде виїхати.
8. Сказати собі, що всім зараз тривожно. Але з нами — Всесвіт і світлі люди, які захищають.
9. Не мерзнути, зігріватися напоями, робити собі розтирання, тримати в руці щось таке, що можна стискати й розтискати, звертатися до себе подумки, молитися.
10. Виконувати найпростіші дихальні вправи (вдих-видих, без затримки дихання тощо) — заспокійливе дихання запобігає панічним нападам.

11. Навчитися заземлятися: відчутти ногами землю, спиною — опору; попри все бачити, що відбувається навколо — кольори, погоду, природу тощо.
12. Не намагатися планувати, забігання наперед не працює. Скласти короткий список дій на найближчий час і виконувати його так, як записали.
13. Не боятися просити про допомогу й пропонувати допомогу, це — про людяність.
14. Подумати про посильну допомогу війську: надіслати кошти, здати кров, зібрати продукти — робити все можливе там, де ти є.
15. Не забувати, що любов тримає світ. Любов — це турбота. Це бути поряд подумки. Любов — це: «Я думаю про тебе. Як ти?».

Отримала листа від тебе.

Що робити, коли нічого не робиться? Аж соромно людям в очі дивитися: наобіцяла й не встигаю виконувати обіцяне... Ніби все розумію, можу, але руки опускаються. Хоч плач...

Поплакати треба, особливо якщо відчуваєш необхідність, головне, щоб у безпечному колі. Із тобою все нормально, це обставини ненормальні.

Справи найкраще вдаватимуться короткі. Є гарна приказка: «Їж слона шматочками». Усієї великої роботи одразу не виконаєш, а от частинками вийде. Далі буде новий день і нові справи. Люди все розуміють, сміливо дивись їм в очі, а хто не розуміє, то це не твоя історія.

Добре, що ти налаштована на діяльність, на роботу. Із турботою про себе, із повагою до себе й тих, хто поряд, у тому темпі, який для тебе комфортний, і з тими силами, які ти зараз відчуваєш у собі, будеш працювати. І навіть за найбільш стресових подій серце хоче виконувати свою функцію, а рукам слід робити своє.

Віктор Франкл, психіатр, психотерапевт і філософ, який вижив у нацистських концтаборах під час Другої світової війни, писав: «Першими ламалися ті, хто вірили, що от-от усе закінчиться. Після них — ті, хто не вірили в те, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувалися на своїх діях, без очікувань, що може чи не може статися».

Досвід свідчить: кризи, важкі часи дають світові водночас і багато талановитих, успішних людей, які відкрили власні таланти і можливості саме на зламі подій. Тому дуже важливо зараз сконцентруватися на собі й відчувати глибше, вивчити уважніше те, що раніше тримало тебе в складних умовах і що тримає зараз. Знання цих опор — твій ключ до розуміння своїх можливостей.

Душа загартовується в такому важкому горнілі. Такої сили в потоці звичайних днів, у звичних обставинах ми не можемо відчувати, бо мозок не отримує імпульсів працювати в надумовах. Відповідно він не виробляє тієї кількості нейромедіаторів — «помічників для душі», щоб створити для організму можливості посиленої мотивації.

Але не слід одразу намагатися взяти бика за роги. Якщо не знаєш, що робити, зроби лише один крок. Це може бути хоч і вмивання прохолодною водою і погляд у вікно, яка нині погода, яке небо, питання до близької людини, як вона сьогодні, або молитва, розмова з Творцем.

Слова до себе: «Я живу тут і зараз. Мені важко, але ось моє життя. Ось мої рідні, от скільки всього я вмю, ось моя любов, ось — мрії». Це — не егоїзм, а турбота про себе, про те, аби тривожність не переросла в проблему. Життя триває, і в ньому можна зробити значно більше — для країни, для рідних, для себе — із наповненою, здоровою душею.

І так з'являється бажання діяти! Приходять хороші думки, складаються плани. Ми, люди, знаємо, як піднятися над своєю біологічною природою, бо вміємо керувати емоціями, маємо емоційний інтелект, власний і колективний досвід.

Тому, якщо не знаєш, що робити, — ступи крок! «Ступи крок, і дорога з'явиться сама собою!» — писав Стів Джобс. Бо дорогу подужає той, хто йде. Крок запускає механізми розуміння людиною ситуації та свого місця в ній, відкриває нові шляхи. Шляхи, аби йти попри все!

Кохання під час війни

Я хочу з тобою поділитися важливою подією. Хоч і подією це назвати не можна... Знаєш, я раптом закохалася. Під час війни закохалася... Скажи як психологиня, це нормально? Війна, а я про таке пишу, аж незручно, чесно. Відчуваю сором, і водночас у душі щось таке розпускається, ніби маленька квіточка. Підсніжник, напевне. На нього тисне ціла глиба криги, навколо холод, мороз, а він своїм тендітним гострим списиком пробивається крізь ту вагу.

Сьогодні вранці ми зібралися з дівчатами готувати енергетичні батончики. Як ти, до речі, ставишся до таких? Я би й тобі передала.

Я усміхаюся, нарешті добра новина сьогодні. Думаю відповісти трохи згодом, бо за кілька хвилин уже маю бути на роботі.

Мені усе одно незручно за свої почуття. Він привіз меду для батончиків — три трилітрові банки. Мед був як світлий буристин, як моє життя раніше, як мій Мультик і мій гречаний мед, що я залишила вдома. Мед не кисне, як добре, що мед не прокисає...

Він сказав, що має вулик, тож навезе цього меду, скільки потрібно. Я подякувала. Він усміхнувся та сказав, що я — героїчна жінка й що він пишається, що ми, жінки, такі прекрасні. А потім помчав у справах, а ввечері знову прийшов. Приніс іще меду, горіхів і сушених абрикосів зі свого саду. Запитав, чим допомогти. Каже: «Я не хочу ходити колами. Ти мені дуже сподобалася, але не можу пояснити... Не те щоб я

мовчун, але чомусь не знаходяться слова». Дивився на мене, такий кумедний, розчервонілий, ніби дитина, яка отримала двійку. Далі аж заїкатися почав, розгубився. І я не знаходила слів. Так і дивилися одне на одного довго-довго, а може, і хвилинку, я точно не знаю... Хоч зараз не можу пригадати кольору його очей, а здавалося, що я дивилася на нього, а він — на мене. Що це може бути? Якийсь глюк...

На ранок — дуже тривожні новини. Втім, і ночі не було — суцільні тривога й страх. Із-під ніг пливла земля, розламувався спокій, матеріальний світ, а з ним — ілюзії та стереотипи. І цей коктейль руйнувань — зовні та всередині — складався у великий біль, на все тіло, яке відчувалось також мов щось дуже велике, колоче й пульсуюче.

Тіло було ніби передавачем емоцій, енергії, об'єктом зв'язку з усім світом — матеріальним і нематеріальним.

І на тлі цього гнітючого розпеченого болю ще міцніше проступала любов: сердечною героїчністю, круговою підтримкою, допомогою та гарячою внутрішньою силою, зміцненою добрими букетами адреналіну. Ось де найбільш знадобилася наша вроджена, первинна здатність — любити! Адже назбирується стільки добрих слів, молитов, душевної теплоти в ці складні моменти, що утворюється величезна енергетична куля, яка може тримати нас на плаву, наводити чіткість і різкість у справах, додавати сил для дії.

Ставало очевидно: зараз історія розвернулася обличчям до любові. Під час війни оприявнюються справжні цінності. Яка любов насправді? На що вона здатна? Які в неї межі? Які в неї ресурси, а головне — які сенси?

Були перші відповіді безумовної любові, що не мала описів і пояснень, а просто була. Ми оплакували героїв, які розривали шаблони міжсерцевих зв'язків любові та показували її космічність.

Я відповіла тобі, що любов завжди прекрасна. Що відмахуватися від неї, прикриватися «не тими» подіями й думати, ніби вона не на часі, —

це позбавляти свою душу простору для життя.

Зараз любов особливо вчасна, і ми це відчули. Рідні люди зробилися ще ріднішими, чужі стали зовсім чужими. Відбулося так, що поріднилися ті, про кого раніше навіть не здогадувався, а чужими стали ті, хто наче стояв поряд. Але воєнна любов відкривається новими гранями: ніжності, уваги, терпимості, трепетності. Вона — у тому, щоб ненароком не зранити й так поранену душу, щоб ставитися, мов до вази з тонкого кришталю. Вона — у ніжності, яка відчувається на великих відстанях, куди не сягають ніякі месенджери. У силі, здатній долати біль, страх і сумніви, — у такій великій силі, що може витягнути з темряви на світло.

І коли ти будеш ділитися своїм почуттям із найріднішими або через роки згадувати, то до слова «кохання» додаватимеш «воєнне».

А ще треба ловити такі рідні моменти мирного життя — милуватися, дякувати, любити. Ми бачилися вже кілька разів. Він волонтерить — перевозить жінок і дітей у безпечні місця, доставляє продукти й необхідні речі в гарячі точки. Привіз мені пухову шапочку й рукавички, вишиті так красиво, що аж дух перехоплює. Якись квіти казкові, незвичайні, особливі. Запитую його: «Куди я цю красу вдягатиму?». А він: «Як це куди? Одягай зараз і живи, ти красуня й будь нею зараз також. Війна — не привід ховати свою красу!». Мені так приємно, хочеться любити. Як хочеться любити... Я якась грішниця, напевне, що зараз думаю про любов. Але в мене не було такого. От саме такого, щоб душа ставала величезною, як дерево, коли думаю про нього. І гілочки, і листочки на них хвилюються од вітру, як я. У нього очі карі, дивно, що забула минулого разу, коли писала. Я ж знала, чесно, знала.

Ех ти, моя дорога грішнице з душею-деревом. Чому ти думаєш, що любити — це гріх? Любити — це дар, такий великий, як світ. І відчутти його в собі — благословення...

Ця війна — за любов, і ми всі в ній — провідники любові.

РОЗДІЛ 2

ЗНАТИ Й ЛЮБИТИ

Душевні рани не забинтуєш

От ми й зустрілися з тобою знову! Минуло два місяці після того страшного шоку, твого панічного нападу, нашого перебування в укритті... Це — так багато і так мало водночас. Багато, бо скільки звідтоді ми пропустили через себе чорного й важкого болю. А мало, бо наша психіка все ще не адаптувалася до ненормальних умов і катається на гойдалках, ніби у фільмах жахів.

Ти хочеш більше знати про душу, про психіку, про стрес — що їх пов'язує, що там добре, а що погано. У тебе з'явилася необхідність почути, як зберегти своє психічне здоров'я, кажеш, що це пріоритет.

Авжеж, поговорімо про біль душі — той біль, який фізично не відчутний, ті рани, які не перев'яжеш бинтом, ті переломи, на які не накладеш гіпс.

— Але чому кажуть «болить душа»? Чому в моменти, коли особливо добре чи особливо погано, згадують про душу? Де вона в людини розташована й чому стільки хвороб і неприємностей стаються, коли неспокійно на душі? — допитуєшся, і це запитання прочитується навіть у твоїх очах.

Каштанові пружинки кучерів розлітаються на прохолодному весняному вітрі та падають на обличчя, але ти не зважаєш, а жваво продовжуєш: — Говоримо, що душа нам болить, вона тішиться, сумує, розривається, відчуває найменші паростки щастя. Душа створює наш

настрій, робить нас ефективними та продуктивними, або ж, навпаки, — сумними й виснаженими.

— Уявімо метафорично, що душа — дуже тендітне довірливе створіння, наче маленьке лелеченя. Вона не пов'язана з мозком чи з іншими частинами тіла. Вона живе у нас окремо й має особливий захист. Ми не можемо про нього знати, бо це — сфера несвідомого.

Але цей захист є в кожній душі.

Він дуже потужний і обов'язковий. Ніби в малого лелеченяти, якого захищає Всесвіт.

Тому коли болить душа, треба розуміти, що це тимчасово. У неї є захист, і їй обов'язково стане легше.

Після дощу виглядає сонце. І після найтемнішої ночі настає світанок.

...Ти так уважно слухаєш. Твій погляд зупиняється то на мені, то ковзає небом, вбираючи в каштани своїх зіниць життя.

«Життя завжди прикриває ваші тили. Навіть якщо ви не відчуваєте, що найвищі сили захищають вас, а янголи-охоронці не відводять від вас погляду, насправді усе так і є.

Темні смуги в житті — це насправді шукання віри. Іншими словами, вони з'являються в ідеальний час, аби ви довірилися силі, значно більшій за вас. Коли все в моєму житті ніби розлетілося на друзки, потім усе (і я) просто збиралося до купи заново у (як я пізніше розумів) найкращий (і найрозумніший) спосіб», — писав про цей феномен Робін Шарма, літератор, автор відомих книг із мотивації.

А де в нас душа?

Твої запитання наштовхують мене на спогади, на ту світлу дитинну частину, яка тепер часто-часто запалює маленькі, але ясні свічечки.

— ...А де в нас душа? Я хочу знати точно, яка вона, яку має форму. Не кажіть, як завжди, ніби то дано з неба. Я не розумію, як це. Душа

кругленька? Чи овальна? Чи мов сердечко? Якого кольору? — маленькою запитувала я свою бабусю.

Тоді бабця розповіла про душу дещо цікаве, бо прожила довге й непросте життя:

— Зовсім неважливо, якої форми душа. Головне — що в ній усередині, чим вона наповнена.

— То, отже, душа як пляшечка? Чи як баночка, так, бабусю? Наче красива діжечка, може? І щоб її наповнювати? — допитувалася я далі.

— Так, вона красива. Це — найкрасивіше, що в людини є всередині. Це — як наш садок. Ти заходиш у нього й починаєш хазяйнувати: десь підбілиш стовбур, десь повириваєш бадилля, десь посадиш новий кущик.

— А якщо я забуду зайти в душу й підбілити стовбур?

— Еге ж, забуваємо. Але не посадивши в душі квітку, ми квітки не побачимо й перед носом.

Не посіявши там добра, ми ніколи не побачимо його й довкруг себе.

Не посіявши там любові, ми її не відчуємо, навіть якщо буде стукати в усі двері.

— А як це все правильно робити? Як зайти в душу й посіяти там квітку?

— Знайди вранці трошки собі тиші. Візьми горнятко з теплим чаєм і яблуко, чи грушку, чи що маєш.

І подумай, побудь так зі своєю душею, як із сестричкою. Подивись, що навколо тебе, помилуйся тим, що Бог дав. Відчуй красу, доторкнися до неї очима, руками, відчуй її серцем. Поглянь на цю квітку, — у неї були розкішні жоржини всіх кольорів веселки. — Бачиш, наскільки в неї рівні пелюстки, однаковісінькі, так гарно складені, як ніби Творець продумав кожну лінію. А колір! А пахне як!

Так само придивляйся й прислухайся до себе. Уяви, усередині тебе є велике серце, яке хоче щось тобі сказати. Що воно говорить? А чи просить? За щось дякує тобі твоє серце?

Подякуй і ти йому та біжи у своїх справах. Бо день почався і треба щось робити, десь бути, творити, любити, жити!

Життя — як стерниста нива

Я зараз особливо відчула свою душу. Навчилася шукати її в тілі, розуміти її настрій та біль. Так дивно зараз відкрити її в собі. Напевне, це стається, коли виникають дуже вагомні обставини. Коли я страждала й мучилася від важких подій, я ще не розуміла, що то душа. А коли з'явився мій коханий, а з ним — і особливий підйом, цілі оберемки енергії та шалене серцебиття (вже не від болю), я зрозуміла, то і є душа. Але зараз вона болить — і через події, і через те, що від нього давно немає звісток. І чому так буває?.. Недаремно люди кажуть: «Життя прожити — не поле перейти».

Приказки та прислів'я — дуже добрі помічники для душі, бо в них зібрана століттями акумульована народна мудрість: та, яка довела свою справжність, підтвердила істинність вустами багатьох поколінь.

- Ніхто не знає, що його в житті чекає.
- Вік звікувати — не в гостях побувати.
- Живий про живе гадає.
- Коли б життя, а смерть прийде.
- Життя закоротке для щастя, а задовге для терпіння.
- Життя любить того, хто за нього бореться, а нищить того, хто йому піддається.
- Де є життя, там є й надія.

Про що тобі ці слова? Мені — про те, що нічого не буває так просто й передбачувано, як у казках. Бо ми, люди, — істоти соціальні, і вже в

соціумі, часто незалежно від наших прагнень і бажань, відбувається чимало такого, що зіштовхує нас із білої смуги життя.

«Упродовж життя нас так чи так можуть зробити жертвами. Ми всі хворіємо, відчуваємо лиха, стикаємося з поганим поведженням — через обставини, людей чи інституції, над якими ми не владні. Таке життя. Це й називається віктимізацією», — пише Едіт Егер у книжці «Вибір».

Авторка книжки «Вибір» — нині відома психологиня, психотерапевтка й письменниця, якій уже за 90 і яка підтримує нас у нашій біді. А тоді, коли вона, ув'язнена, потрапила до табору Аушвіц, мала 16 років. Батьків її вбили одразу, добре хоча б, що дівчину не розлучили із сестрою.

Мати перед стратою (бо таких, як вона, у концтаборі вважали старими й ліквідували) шепнула доньці слова, що освітили юнку зсередини, запалили волею до життя попри все й допомогли вистояти: «Пам'ятай, ніхто не зможе відібрати в тебе те, що тримаєш у своїй голові».

Коли там, у концтаборі, доктор Менгеле, який проводив експерименти над людьми, наказав Едіт танцювати для нього, ці слова ожили в її голові. І дівчина зробила це так, наче танцює для всього світу світлих людей (а не для тюремного мучителя): натхненно, граційно, щасливо! «Підлога барака стає сценою Угорського оперного театру. Я танцюю для моїх шанувальників, які сидять у залі. Я танцюю в яскравому світлі софітів. Для мого коханого Ромео, котрий піднімає мене високо над сценою. Танцюю заради кохання. Танцюю, щоб жити».

Едіт зрозуміла, що ворог — це той, хто точно не прийде на допомогу, і звернулася до себе — безпосередньо до своєї душі. Лише там могла знаходити силу й любов, щоб жити.

І це працювало! Це багато разів витягувало її з пазурів смерті, нагадувало про життя з усіма гранями, додавало міцності внутрішнім опорам і врешті-решт привело на вершину людяності й визнання.

Хочу порадити тобі цю книгу. Вона не про страждання, як може видатися одразу. Вона — про відбудову життя після травм, про те, як Едіт по важких табірних роках приймала свою долю, брала за неї відповідальність, ішла туди, де важко, і зцілювалася від болю. А тепер зцілює інших.

«Свобода починається, коли ми вчимося приймати те, що сталося. Свобода означає, що ми набираємося сміливості й розбираємо свою в'язницю по цеглині», — писала вона з власного досвіду.

Едіт Егер урятували аж у травні 1945 року. У юнки був переламаний хребет, а потім виявили ще й пневмонію та плеврит. Аби вижити, ув'язнена щодня робила непростий, болючий вибір: «Ти завжди будеш мати історію вибору, іноді великого, іноді малого, — вибору, який може провести людину від травми до перемоги, з темряви до світла, із ув'язнення до визволення».

Ми постійно робимо вибір: що важливіше, із якими людьми йти поряд, бути кимось чи бути собою. Вибір свободи чи красивої клітки, вибір літати, ходити чи плазувати. Вибір страждати, мучитися, бути жертвою — чи вибір жити.

Природа дала нам цей спектр вибору як найвищому своєму творінню, своєму вінцю. І дала сили — внутрішні опори — для прийняття вибору та його втілення в життя.

Здібності вроджені та набуті

А ще природа щедро обдарувала нас особливою, унікальною здатністю — любити. Ти відчула цю її силу, назвавши силою дива, і тепер усе, навіть найбільший біль, пропускаєш крізь призму любові, осяваючи при цьому свою душу.

«Світ буде врятований любов'ю», — розмірковують філософи. «Без любові ми були б порожніми місцями. Були б ніким і нічим. Почувалися б самотньо та безнадійно», — інтерпретують їхні слова

письменники і створюють книжки про любов. І ми, кожен із нас, своїм життям пишемо власні історії про любов — через біль, страждання, страхи й перемоги.

Любов — це наповнення людини світлом доброти, відкритості, ніжності й захоплення. Це те, що приємно робити, брати й давати, що йде зсередины тебе.

Коли ти не кидаєш пакетик чи серветку під ноги, навіть якщо ніхто не бачить, бо це твоя земля. Ти тут живеш і любиш її.

Це почуття, якого не зрадиш. Ні за гроші, ні за зовнішню красу, ні за різні комфорт. Це — твої внутрішні чесність і порядність.

І розуміння цієї порядності, щире й чисте сприйняття себе вирізняє кожну людину, робить її особливою, а Всесвіт запускає всі механізми, щоб вона опинялася в середовищі таких самих людей.

Ми любимо цю тему — любов. Кожен у ній тягне ковдру на себе — із висоти власного досвіду, уроків і образ. Кожен дає своє визначення любові.

Я ж хочу розповісти тобі про одну дівчину. Раніше часто бачила її біля висотних будинків, де живе моя приятелька, молоду, дуже вродливу. Струнка, із, як то кажуть, ідеальною фігурою, волосся — біляве, довге, можна коси заплітати, величезні очі, сумні-пресумні. Вона там годувала собачок, котиків, голубів. Я часто милувалася: коли до неї підходила зграйка тварин і вони їли просто-таки з рук — це було щось особливе! Я дивилася — надивитися не могла: так, це була чиста безумовна любов.

Якось ішла до приятельки й почула крик: старша пані лаяла дівчину: «У себе їх годуй! Що ти їх сюди, до нас, попритягувала? Вони все загиджують!».

Я тоді, не стерпівши, різко відповіла пані та заговорила до дівчини. Вона виявилася менеджеркою дуже поважної компанії. Сказала, що просто любить цих чотирилапих і пернатих. «От не знаю чому, але якщо не погодую, не можу почуватися гармонійно». Каже, вони її більше розуміють, ніж деякі люди.

Ми самі пишемо формулу своєї любові. Купуємо красиві їстівні сердечка та даруємо їх. З'їдаємо сердечка й забуваємо про це. Розсилаємо намальовані сердечка, печемо, малюємо, ліпимо.

Але для любові є справжнє сердечко. І любов живе там...

Твій каштановий погляд блукає по верхівках дерев, які вже почали наливатися житедайними соками — весна! Це для нас вона — лише продовження зими, а природа вже відчуває солодке тепле повітря, таке, що його можна набирати в долоні й смакувати, невпинний спів пташок і дзюрчання невидимих оку струмків, із яких п'ють корінці перших підсніжників. Нахиляємося, одночасно протягуємо руки, щоб торкнутися білосніжних голівок перших квітів весни.

— Він теж на мене так дивиться.

— Як?

— Неначе гладить квітку.

— Які дивні й прекрасні бувають погляди.

— Чому люди не цінують любові?

— Через що така впевненість?

— По собі знаю. У мене було чимало причин відчувати це. Але ті причини виявилися несерйозними чи що... Не той час, не той випадок, не та людина...

— Дивно буває, еге ж? У житті інколи губиш орієнтири. І йдеш, ніби сніговим полем, а дороги не видно.

І в такі моменти знайомишся зі справжнім собою: що ти хочеш? Про що мрієш? Що тобі підказує серце? Хто поруч? Як відчуваєшся поряд із цією людиною? Як ця людина відчувається поряд із тобою?

Із ким тобі добре? Кому добре з тобою?

Відповіді на ці питання — це і є дорога: людська, чесна, рівна. Із найбільшим дивом — любов'ю. Бо скільки б ми не писали про

досягнення й плани, як серйозно б не ставилися до своєї мети, саме любов візьме на себе основну місію поповнення сил і ресурсу на все.

Любов — щоб жити.

Любов — щоб творити.

Любов — щоб знати.

Від здатності любити — такі наші вроджені здібності: надія, віра, терпіння, товарицькість, сексуальність, довіра, оптимізм, упевненість, цілісність, відчуття часу.

— Але ж не любов'ю єдиною... — ти знову схиляєшся до кущика анемон, що ніжним пучечком виринули з-під купки торішнього листя, і дивишся знизу вгору чи то на мене, чи на небо. — Ми ж не тільки любов'ю живемо, а ще ж, наприклад, справами, досягненнями, планами. От як бути, особливо зараз, коли від душевного болю, страху й розпачу часом важко налаштуватися на продуктивність?

— У цьому й унікальність людини, що вона вміє тримати баланс: своє «любити» поєднує зі здатністю «знати». Тобто з тими здібностями, яких ми набуваємо в процесі буття (ввічливість, чесність, справедливість, пунктуальність, охайність, акуратність, послух, вірність, старанність, ощадливість, обов'язковість, точність, сумлінність тощо).

І от, дослідивши дві базові здібності: до пізнання і до любові, які є в людині, Носсрат Пезешкіан, відомий психотерапевт, сформулював принцип гармонізації особистості: «Знати й любити». Уяви: усього два слова, а в них — людська гармонія!

«Розглядаймо кожну людину як копальню, повну коштовного каміння неоціненної вартості», — казав він.

Доктор Носсрат Пезешкіан — засновник напряму психотерапії з красивою назвою «позитивна».

Але не назвою єдиною. Три кити позитивної психотерапії — принципи надії, балансу та самодопомоги — якраз те, що допомагало

багатьом у найважчі моменти й що зможе допомогти нам.

Назва психотерапії «позитивна» — від латинського *positum*, що означає «фактичний», «той, що є насправді», «позиція, становище». Тобто щось, що є в цей момент, із усіма мінусами, але й із усіма плюсами.

Методика зауважує: кризи, хвороби, конфлікти, стреси є в житті кожної людини, і важливо це розуміти. Водночас слід ураховувати, що людина наділена здібностями й можливостями вирішувати найскладніші проблеми та змінювати своє життя.

Це важливо: навчитися бачити «тут і зараз». Нам властиво жити минулим чи забігати думками вперед. Людина значно бадьоріша й ефективніша, коли вміє бачити в ситуації «тут і зараз» як проблеми, так і позитивні риси, а також можливості для свого зростання.

Я розповім тобі про травму, яку ми зараз переживаємо, користуючись методом позитивної психотерапії.

Напевне, слід уточнити, що психотерапія розглядає мікротравми й макротравми. Мікротравми — незначні травмивні події (конфлікти з колегами, непорозуміння з батьками, негативні оцінки в школі, знецінення досягнень). Макротравма — значуща подія в житті, яка ставить людину перед розкриттям себе й пошуком у собі тих рис, що сприяють адаптації та розвитку (війна). Про це й поговоримо детальніше.

Дослідити психотравму за методом позитивної психотерапії — це пройти такий ланцюжок:

- визнати психотравму, прийняти її як частину життя;
- усвідомити всі недоліки й незручності, до яких спричинилася психотравма;
- визнати, що старі методи подолання психотравми у цьому випадку не працюють;

- шукати в собі способи її подолання (відновити безперервність життя в деталях, спілкуванні, роботі);
- знайти ресурси, які наповнюють у важкій ситуації;
- перетворити травму на досвід і трамплін для зростання. Що особливо важливо — для посттравматичного зростання. Бо зростання буде!

РОЗДІЛ 3

ТРАНСФОРМАЦІЯ ТРАВМИ

Чорне й біле — два боки медалі життя

Життя саме по собі — уже медаль, яку ми отримуємо від Всесвіту, і було би щонайменше дивним не цінувати це й не дорожити цим. Але інколи стається навпаки, і розуміння цінності приходить згодом.

Сподіваючись, що життя буде білим, як простираadlo, ми забуваємо: у ньому є й чорні кольори. А також червоні, зелені, жовті, сині, сірі, коричневі... І ще багато інших, а ще більше відтінків.

Ми часто надаємо чорному й білому кольорам фіксованих ознак: чорне — це біль і зло, словом, щось погане, біле — добро, колір світла, протилежність темряві.

Чому й відколи в нас таке ставлення до чорного? Вочевидь, іще з давніх часів, коли людина вдень займалася роботою, добувала, готувала їжу, а вночі ставала мішенню для звірів.

Тож на позначення чогось негативного маємо чимало фразеологічних зворотів зі словом «чорний»: «запастися на чорний день», «чорна смуга», «чорний список», «чорний ринок», «чорна біда».

Але якщо відкинути стереотипи, то можна зауважити: чорний колір — це не лише колір темряви, а й колір елегантності, стриманості, спокою.

Відомий японський дизайнер Йодзі Ямамото дуже делікатно відзначив нюанси чорного: «Чорний колір однаково скромний та

благородний, невимушений і зручний, і разом із тим таємничий. Чорний — це сигнал: «Я вас не турбую, а ви не турбуйте мене».

Пізніше чорний колір став кольором делікатності, вишуканості, преміальності, підкресленої гідності.

У білому ж, навпаки, помітили ознаки нежиттєвої статечності, холоду.

Ось що писав Герман Мелвілл у найвідомішому своєму романі «Мобі Дік»: «Незважаючи на асоціації з усім, що є хорошого, піднесеного й благородного, у самій ідеї білизни таїться щось невловиме, але більш моторошне, ніж у лиховісному червоному — кольорі крові».

Що ж робити, коли навіть біле — не зовсім світле, а чорне — не зовсім пільма?

Ех, як кажуть, чия відвага, того й перевага: вирішуємо провести експеримент. Друзі знаходять для нас тоненьку шайбу, ми її розфарбовуємо: один бік — чорний, другий — білий.

Ти починаєш крутити її на столі, як дзигу. І от сюрприз: що швидше крутиш, то білішою вона здається в русі. Зменшуєш швидкість — сірішає, зупиняєш і кладеш то на один бік, то на другий.

Кожна проблема — це чорно-біла медаль. Щоб обрати свій відтінок і свій напрям, її слід крутити — досліджувати, приймати, будувати нові нейронні зв'язки.

Війна, стреси, конфлікти, сімейні негаразди, проблеми — все це частина нашого життя. І водночас щастя, любов, надія, досягнення, насолода, відкритість світові та щирість душі — це також частина життя.

Найчастіше ці частини переплітаються. Від нашого вибору, чому надавати перевагу в цьому переплетінні, залежить розв'язка складного епізоду.

Носсрат Пезешкіан трохи «оцифрував» цю «чарівність вибору», тобто створив формулу здорової та успішної людини: *«Здоровий не той, хто не має проблем, а той, хто знає, як правильно впоратися з*

труднощами, що виникають, та вміє віднайти якомога більше виходів із проблемної ситуації».

— А якщо накривають проблема за проблемою? — кидаєш ти, сідаючи в автобус. Час нашої зустрічі збіг, далі знову справи...

Мені боляче, коли не відчуваю підтримки. Боляче, коли самотньо. Я зараз страшенно боюся самотності. Не уявляю, як буду далі... Він написав, що йде до війська. Я звикла до нього за ці тижні, хоч бачилися ми всього кілька разів. Але ті руки — вони так підтримували. От чесно, здається, я ставала всесильною, коли він приїздив і тиснув руку зі словами «Доброго вечора, ми з України!». Я все розумію, його вибір правильний. І пишаюся! Але мені дуже страшно. Всеосяжно страшно! Здається, страх з'їдає мене частинками, і якогось ранку прокинуся лише як тінь...

Гірський ефект

Уяви себе на вершині гори. До хмар — рукою подати, навколо — ще багато таких верхівок. І от щоб зійти на наступну вершину, треба спуститись із цієї. Так, непросто, але кожна наступна вершина — це твій крок до власних вершин!

Це відчуття добре знайоме тим, хто хоч раз побував на Говерлі. Ти сходиш на гору, який адреналін, драйв, захоплення! Озираєшся навколо — а поряд іще багато вершин. І ти розумієш, що хочеш на всі, але зійти на всі одночасно забракне сил.

Для цього в горах є підніжжя. Ти спускаєшся на підніжжя, щоб зібратись на силі, відновити ресурс і натхнення йти далі. Там ти зустрінеш однодумців. Випадкові, як спершу здається, сусіди можуть стати натхненниками та найкращими однодумцями.

Ти не зійшов із гори, ти лише спустився до її підніжжя. Ти сповільнився, і це нормально. Навіть добре, бо там навесні квітнуть

прекрасні лілові первоцвіти. Влітку ж узагалі царство квітів і трав, восени — пахне сіном, як у бабусі на горищі, взимку — лежать таємничі сніги, і як цікаво по них іти!

Там — твоя нова реальність, друзі, колеги, справи.

Сповільнившись, ти зустрічаєшся із собою справжнім. І відчуваєш, де стомився — тіло скаже про це. Відчуваєш, як тобі загалом — душа повідомить про це також. Побачиш, хто поряд і з ким комфортно бути поряд.

Дай собі те, чого, можливо, недодав під час попереднього сходження на вершину. Будь відповідальним за своє життя, не очікуючи, що це спочатку зробить хтось інший. Забезпеч любов, підтримку, хвали за кожен свій крок угору. Якщо ти йдеш, то заслуговуєш на похвалу.

І знову йди! Бути на вершині — це чудово! Подай комусь руку, якщо вже маєш на це сили. Подавати руку — благородно й дуже людяно. Це і є твій ресурс, твоя рефлексія душі. Значить, душа відродилася біля підніжжя, ти знову йдеш, і, зрештою, так і мало бути!

Поряд із однією вершиною є багато інших вершин, і щоб зійти на наступну, треба спуститись із цієї.

Я люблю це відчуття — вершини гори. Це так, ніби весь світ — на твоїй долоні. Ми будемо приходити сюди з тобою на терапію.

Коли бачиш, який величезний, всеохопний світ, тобі легше зрозуміти і свою внутрішню реальність. Але інколи нам потрібно побачити дійсний стан речей, щоб зрозуміти власне місце та роль саме в них. Ми здатні перебільшувати свої можливості й тому мучимося та шукаємо провину в собі, коли щось не вдається. Надаємо великого значення «чужим» подіям, а власні — знецінюємо, опускаємо руки тоді, коли триматися є сили, та не можемо їх у собі знайти. Для цього й потрібні спогади, інші способи дистанціюватися — аби знову повернутися до себе, та вже усвідомленої людини, із надією. Бо надія — наш вроджений принцип, тож має бути з нами весь час.

Що приховує та що відкриває травма?

Мені наснився сон, нібито лечу з вершини гори. Не страшно, хоч я розумію, що можу розбитися. Пригадую, таке снилося й раніше, і щоразу прокидалася в холодному поту й тремтіла.

І ввечері:

Він поранений у ногу! Я знала, цей сон — поганий знак. Як він там? Місяця собі не знаходжу. Він телефонував, сміявся, говорив, що до весілля заживе. Але чому, чому я не можу заспокоїтися? У мене, як і вві сні, тремтять ноги... Я зовсім не можу нічого робити. Знаю, є купа справ. І розумію, що йому надали допомогу, що це війна і він на фронті. Але в мене розпливається все перед очима і дуже болить у грудях — так, ніби те, що розпливається, гарячою лавою заливає груди, живіт. Чому так боляче? Я ж не поранена...

Причиною багатьох захворювань є ця невидима оку травма — емоційна. Така травма — величезний моральний біль, часом ні з чим не порівнюваний. Хіба з величезним цунамі, яке суне на тебе з небаченою силою.

Мені шкода, що тобі зараз так боляче. Вірю, ми впораємося, бо маємо на те багато причин. Головна причина — життя! «Якщо я сьогодні виживу — завтра буду вільною», — так думала Едіт Егер у нелюдських умовах.

Травма — мов камінь із багатьма гранями. Так, багато граней — про біль, але не менше їх — і про користь, про те, чого ти досі про себе не знала. Може, поки не здогадуєшся, але маєш усвідомити, що в травмі приховані великі ресурси, знання й сила.

Я розкажу тобі одну історію. Колись до мене на консультацію прийшла жінка, яка дуже довго мріяла про дитину. Вона прагнула цього так багато років, що збилася з ліку й далі не хотіла рахувати їх,

аби не втратити надію... Хоч насправді її вік упритул підійшов до того, коли народити вже не можна фізично.

Але вона продовжувала сподіватися й робила все-все: із чоловіком проходила одне за одним лікування, старанно виконувала рекомендації різних лікарів, їздила до народних цілителів. Потім зневірювалася, виснажувалася, билася в істериках і знову поверталася до віри, яка була її основною опорою.

І ось жінка завагітніла! Сталося це на п'ятому десятку, але не лише вік міг ускладнити вагітність. Жінка на той момент мала вже багато хвороб: панкреатит, гіпертонію, серцево-судинну дистонію. Із лікарями в неї погляд на пологи не збігався, бо вона не хотіла нічого чути про можливі завади...

Перед самими пологами раптово помирає її чоловік. Вагітна залишилася на самоті, бо далекі родичі не цікавилися нею, та й вона щодо них не плекала особливих ілюзій.

Жінці зробили кесарів розтин і надовго відправили до реанімації. Вона не знала, де дитина й чи живе маля взагалі. То була темрява — породілля не могла говорити, рухатися, бачити свою дитину, але мозок був ясний. Лише нагадував молоток, який щосекунди стукав у скроні жахливими думками. Настільки жахливими, що психотравма ніби бинтами закрутила все тіло, перетворивши його на суцільний біль.

По одужанні жінка зустрілася з новою макропроблемою: одна сімейна пара довго маніпулювала породіллею, спонукаючи віддати новонароджену дитинку на усиновлення, аргументуючи так: «Ти дуже хвора, ти самотня, без роботи й без грошей. Дівчинка буде з тобою мучитися, а ми забезпечимо її всім необхідним. У нас вона буде принцесою, а в тебе не стане й Попелюшкою. Із таким букетом хвороб ти й собі ради не даси».

Але жінка не здавалася: стомлена, виснажена, без чітких орієнтирів і бачення свого майбутнього, вона приходила на сесії, і ми методично, поступово відкривали ці сфери.

Коли досліджували опори та ресурси, я запитала, що допомогло їй тоді, під час пологів. Вона розповідала про мрію, про те, як довго йшла до цього, про надії її покійного чоловіка та ще багато чого. Я попросила заплющити очі, розслабити м'язи, ми разом зробили вправу на сканування тіла, заспокійливе дихання й почали говорити про її пологи, але спочатку, ніби доти не говорили про це.

У якийсь момент обличчя жінки засяяло. Риси стали м'якими, наче вона відчула якусь особливу благодать.

І жінка розповіла: згадала дещо дуже важливе! Тоді, під час пологів, відчувала дуже гострий, сильний біль, розпач, страх від невизначеності, від самотності. Опритомніла в реанімації та зрозуміла, що не може говорити. Жах набув тотальних розмірів і чорнотою залив усю палату. Зненацька жінка відчула чиюсь теплу м'яку руку, невидиму для очей, хоча тоді тямилася й бачила все абсолютно ясно. Тепло від тієї руки розлилося життям по всьому тілу — від маківки до пальців ніг. Жінка відчула, що лежить у тій великій руці, як у м'якому човнику, і що вона — захищена, а в грудях пульсує струмінь надзвичайно теплої сили.

І щоразу потім, коли було важко, боляче чи страшно, згадувала про ту внутрішню силу й про невидиму руку, яка в разі чого підхопить та захистить. Це усвідомлення своєї сили через травму привело жінку до розуміння всіх власних можливостей, отриманих у дар від народження: любові, віри, надії, терпіння, довіри, оптимізму й упевненості.

Так задумав Творець: усе найважливіше є всередині нас і жевріє там доти, доки стане світлом, коли нам потрібне буде те світло. Кожна людина наділена всіма необхідними індивідуальними вміннями бути щасливою та має доступ до невичерпних можливостей життя для сили, витримки та зростання.

У важкі часи цінності видно чіткіше, ми відшукуємо їх і приходимо — попри всі випробування — до самореалізації та до зростання.

Бо травми, зцілення, помилки й досвід, падіння й підйоми — це лише шлях, кінцева мета якого — виконання своєї життєвої місії.

Так, травма — це нові знання про себе. Вони настільки цінні, що здатні відкривати нові можливості для людини, розширювати її горизонти, робити сміливі проєкції в майбутнє.

Проживати емоційну травму — йти до зцілення через біль.

Травма через принцип надії дає зрозуміти: вона — всього лише наша частинка, тому зуміємо її подолати. Її інструменти спричиняють біль і страждання, але без цього ми б не стали сильнішими, мудрішими.

«Травма — причина всіх захворювань. У травмі приховані знання. Знання про те, що призвідець травм — не наша суть і що ми можемо із цим упоратися. А відтак стати самими собою», — говорив канадський психотерапевт і письменник Габор Мате.

Чи не тому так багато говоримо про досвід? Бо на власному досвіді, на власних помилках найкраще вчишся та зростаєш.

Травма — теж досвід: величезний і тим дуже цінний. Бо зрештою, проживши цю бурю, ти будеш дивуватися своїй силі, тому, як це тобі вдалося. Не віритимеш, що змогла це зробити, але ти зуміла!

Скільки разів у спокійний час мріялося стати справжньою, сильною та незалежною. Бо душа завжди відчуває потенціал, вона сканує й бачить можливості, але чогось бракує, щоб прийняти той потенціал, щоб утілити його.

А травма це дивним чином налагоджує. Вона звільняє нас від умовностей, стереотипів і страхів. Вона — ніби цунамі, яке змітає все зайве та зрештою залишає рівну поверхню.

Тому важливо розуміти, травма — не страшні події, а те, що відбувається в людині через ці події.

Метафорично травма може бути описана як надмір реальності. Коли реальності одразу так багато, що психіка не впорується, не встигає її опрацьовувати.

«Травма — це розрив із самим собою. Чому розрив? Бо бути собою дуже боляче.

Я не знаю, як давати раду своїм емоціям.

Поспішаю розірвати стосунки, щойно мене образили, і хочу уникнути кривди.

Не звертаю уваги на свої почуття й через це можу опинитися в небезпечній ситуації.

Травма впливає на те, як розвивається наш мозок.

У мозку є ключові центри, що визначають, як ми реагуємо на зовнішні подразники, як керуємо собою. Як даємо раду стресу? Як ми взаємодіємо з іншими людьми? Скільки у нас співчуття? Скільки співпереживання?» — писав про внутрішній бік травми Габор Мате.

Тому так важливо не заганяти травму у свій внутрішній світ, а слухати її, читати, якщо хочеш, — у зовнішньому світі. Читати мов послання, мов особливий месендж, який може дати цінні уроки та розуміння.

Люди травмуються не тому, що їм боляче. А тому що залишають цей біль у собі.

Прислухайся до себе уважно. Реагуй на сигнали тіла, підтримуй себе. Це важливо, аби мати сили й ресурси допомагати іншим. Від себе — комусь, а не навпаки — ось такою може бути формула поваги до своєї душі, свого досвіду, своїх рук і сердечка.

«Адже саме відчуття того, що й ти щось можеш змінити в цьому світі, відчиняє двері катівень егоїстичного неврозу. «Врятуйся сам» — ставай чеснішим, працьовитішим, організованішим і вже цим покращуй світ і тих, хто навколо тебе», — писав Носсрат Пезешкіан, наголошуючи, що порятунок світу починається з «врятуйся сам».

РОЗДІЛ 4

КРИЗА. СТРЕС

Так у мікрокосмі створюється сенс кризи для кожного з нас — життя запрошує розібратися, розділити, розрізнити, просіяти, щоб з'явилася можливість рухатися до його збагачення, переростати зручні раніше уявлення про себе й зовнішній світ. Ми можемо не радіти настанню кризи, але не маємо іншого вибору, як її вистраждати.

Джеймс Холліс

Я б дуже хотіла покращувати світ, але це надто важко зараз робити, коли йдуть усе нові й нові випробування. Криза за кризою, і я не знаю, як бути... Плюс до всього дуже захворів батько. Мама також у важкому стані. Коханого поранено. Для чого мені стільки випробувань? Чи стане в однієї, окремо взятої людини сил одразу на таку велику кількість випробувань?

На ранок знову тривожні й важкі новини, біль і нові випробування. Твій лист не став винятком у потоці страждань, але з ним, як із якорем, я занурилася в глибини свого досвіду.

Чи було щось таке раніше?

Як ми це переживали?

Що давало сили й надію?

«Прокидайтеся!» — говорила нам мама рано-вранці морозяної зими. До школи було далеко. За вікном темрява та рвучкий вітер.

Можеш встати, а можеш попроситися поспати ще. Але коли ти долаєш таку мінікризу, то стартуєш у новий день. Ідеш по морозу, малючок, укутаний у теплий одяг, як у ковдру, ніс червоний...

Як важко було вставати! Але підлітають снігурі, ти кладеш для них крайчики хліба та йдеш далі, і сніг хрумтить під ногами, як казка, і думаєш: «Як добре, що я прокинулася. Вранці сніг найкращий!».

У дорослішому віці я любила цитувати Ліну Костенко: «І кожен фініш — це, по суті, — старт!».

Або її ж:

На те й погорільці, — будуємо хатку.
Над хаткою небо. А знов голубе.
Найвище уміння — почати спочатку
життя, розуміння, дорогу, себе...

Незрозуміла ситуація — заземляйся!

Почалася велика буря, і я поглядом чіплялася за дерева, неначе за рятівну соломинку.

Одні хилилися од вітру, деякі падали, а інші стояли рівно, лише розкривали віти для дощу й підставляли під нього листя — як човники...

Напевне, кожен, хто дивиться на дерева, розуміє цей феномен: коріння широке, а значить, вони добре заземлені. І мають пружні стовбури, а отже, гнучкі.

І це поєднання — міцного заземлення та гнучкості — і робить дерева стійкими під час бурі.

Пригадую, яким зціленням стала для мене практика Стівена Гаєса, психолога, засновника Терапії прийняття та відповідальності. Він порівнював панічні напади людини з бурею в природі й радив нам:

1. Помітити, що почалася буря, зрозуміти, що доведеться її пройти. Це — про прийняття. Так і сказати собі: «Почалася буря».
2. Зв'язатися зі своїм внутрішнім світом. Це — про безперервність життя, не просто про виживання, а про проживання. Відчути, що при цьому відбувається в тілі. Послухати своє тіло. Визнати: штормить. Стати дослідником, який вивчає себе, своє тіло, ізсередини.
3. Уповільнити дихання.
4. Зв'язатися із зовнішнім світом (це також — про безперервність буття). Незважаючи ні на що, звернути увагу, що перед очима. Люди, природа, кольори, запахи, звуки — все має значення під час шторму. Здається, прості речі, але вони дуже дієві у важкі моменти. Замість дати бурі заволодіти тобою, ти відновлюєш зв'язок із собою та світом і стаєш ефективним у цій ситуації.
Звісно, заземлення — це не легкість буття, воно не дасть тобі одразу нових крил. Але це хороша можливість відчути опору під ногами, свої сили та можливості, стати стійкішою й міцнішою, дасть змогу пережити бурю.
І так щоразу — скільки б не було буревіїв, найперше — заземлися. Підтримай себе. Все минає — мине й це.

Криза — загострення чи поворотний момент?

Якби запитали зараз, скільки криз ти вже пережила, то можна було б скласти довгий список.

Та що й говорити — ми всі переживаємо кризи: особисті й соціальні, екзистенційні та матеріальні.

Важливо: подія стає кризовою настільки, наскільки людина надає їй значення.

Криза (від грецьк. κρίσις — рішення; поворотний пункт) — розлад, загострення (політичних, економічних, соціальних) суперечностей, а також хвороба та інші складні й неочікувані моменти в житті.

Можна сказати, це ситуація порушення зовнішньої та внутрішньої адаптації людини, коли перестають бути ефективними старі стратегії поведінки й потрібна реструктуризація ідентичності та картини світу.

Тобто криза — це:

- «Переломний момент»;
- «Результат битви»;
- «Небезпека/шанс».

«Криза приходить, аби перевірити, наскільки сильно ми прагнемо своїх цілей. Життя посиляє людям розчарування й переживання, щоб виміряти нашу відданість найпрекраснішим цілям.

Коли доля кидає мені кручений м'яч, я пам'ятаю: проблема стає проблемою лише тоді, коли сприймати її як проблему. І тому роблю довгий вдих, засукую рукави й починаю розбирати ситуацію, яку випадає розіграти», — писав Робін Шарма.

Є кризи, яких жодним чином не уникнеш, наприклад, вікова. А деякі виникають спонтанно, неочікувано. Тому кризи умовно поділяють на кризи змін:

- екзистенційна,
- соціальна,
- біологічна,
- психологічна

і травматичні кризи:

- утрата ілюзій, очікувань, віри, сенсу,
- операція, хвороба, загроза смерті,
- безробіття, банкрутство,
- утрата близьких.

Що робити, коли криза вже постукала у двері?

Дослідники Р. Мосс та Дж. Шефер сформулювали п'ять завдань, які постають перед людиною в життєвій ситуації:

- визначення сенсу події та її важливість для тебе;

- спроба оцінити різні аспекти ситуації та передбачити наслідки;
- підтримання стосунків із тими, хто може надати відповідну допомогу;
- намагання тримати емоційний баланс і здатність керувати негативними емоціями;
- збереження образу себе, своєї соціальної ідентичності, впевненості у собі.

Ти маєш знати й те, що у всі часи на тлі криз народжувалися нові таланти, були здійснені наукові відкриття, написані прекрасні мистецькі твори, виникали нові інстайти й нові цілі, яких досягали.

Тому криза — це й ніби лакмусовий папірець сили та справжньої сутності людини.

Криза — це коли все так швидко змінюється, що ти не встигаєш змінюватися. А як змінюєшся, значить, у тебе кризи нема, написала ти мені рано-вранці.

А вже ввечері додала про стрес, який не полишає. І навіть прикріпила малюнок: квітку з довгими заплутаними пелюстками. Кожна пелюстка — іншого кольору, відтак вийшла наче веселка на стеблі.

Читати новини — великий стрес. Я забуваю, що вже їх читала, і читаю знову. А ще стресую до оніміння, коли довго не отримую від нього звісток. Я не знаю, та, напевне, душа якось відчуває: от зараз він мав би написати, але не написав.

Я тебе хотіла запитати, чи говорить щось психологія про людей, у яких багато веснянок? Що то означає, коли обличчя у веснянках? У нього в них весь ніс.

Твій друг стрес

Я усміхнулася на останніх словах. «Ніс у веснянках» — кумедна назва для якоїсь книжки. Але ж і твоє обличчя в цих сонячних цяточках. Красиві, веснянкуваті, закохані! Напишу згодом про вас роман. Дуже сподіваюся, роман саме про вас матиме щасливий фінал, а потім вийде фільм із вами в головних ролях.

Хоча зараз кожен заслуговує на головну роль у найкращих фільмах. Будуть про нас і книжки, і фільми, бо ми стали ключовими постатями новітньої історії, яка пишеться кров'ю та волею до свободи.

А поки відповідаю на твоє запитання про стрес. Чого-чого, а стресу не уникнути. І до нього можна звикнути настільки — аж ніби стане приятелем. Жартую, дружбу з ним заводити не конче, а от розуміти, бути з ним у контакті — авжеж, це важливо!

Бо невеликий стрес — букет емоцій, який спонукає нас бути обережними в певній ситуації, настороженими й готовими до дій.

Такий стрес ми називаємо еустресом, або добрим стресом: здорова норма адреналіну, виділювана при цьому, тримає нас у тонусі. Отож невеличка доза стресу позитивно впливає на нашу психіку, повертає життєві сили, відточує навички долати побічні ефекти неприємних ситуацій.

Але стрес невідреагований, надмірний і затяжний — то велика проблема, це так званий дистрес, поганий стрес. Справжня проблема полягає в руйнівних наслідках дистресу — руйнує і здоров'я, і кар'єру, і стосунки, і шлюб, і загалом життя людини.

То як зрозуміти, коли стрес добрий, а коли поганий?

Стрес виникає, коли людина оцінює ситуацію як таку, що «висуває надмірні вимоги», які перевищують її ресурс та несуть загрозу благополуччю.

Пригадуєш, іще в школі нам розповідали про всесвітньо відомого науковця, засновника теорії стресу Ганса Сельє?

Так от, пан Сельє перевіряв свої припущення на пацюках: то він їх випробовував спекою, то світлом, то високочастотним звуком, то іншими незручними та важкими психологічно й фізично ситуаціями.

Дослідник побачив певні закономірності. Стрес може мати кілька варіантів продовження, тобто він або триває та призводить до хвороби чи навіть до смерті, або помалу стихає й втрачає небезпечні форми, тобто залишається маленьким, щоб бути корисним.

Унаслідок затяжного стресу в пацієнтів збільшувалися наднирники як результат соматичних змін, і ссавці помирили. Тобто затяжний, неприборканий стрес призводить до смерті.

Отже науковець зробив такі висновки. Стрес — неспецифічна (тобто одна й та сама на різні подразники) реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) іззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Стресором науковець назвав причину стресу.

Щоб уміти давати цьому раду, слід розуміти важливі висновки теорії стресу. Знання дуже знадобиться у загалом стресовому ритмі життя.

За природою стрес буває фізичний та емоційний.

Стрес фізичний, фізіологічний — пов'язаний із впливом якогось конкретного фізичного подразника. У такому разі можуть докорінно змінюватися умови життєдіяльності людини. Стресорами при цьому є мікроклімат, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та інше.

Стрес психологічний, емоційний — має місце, коли людина оцінює ситуацію як загрозову та важку.

Психологічний стрес виникає з особистої реакції людини на те, що відбувається, як вона це розуміє й інтерпретує, виходячи із життєвого досвіду та особистісних характеристик: соціального статусу, рольової поведінки, віку, виховання тощо.

Повна відсутність стресу при впливі збудливих факторів призводить до смерті.

А на нашу землю прийшла весна.

Останні роки вона ніяк не могла зрозуміти, чому люди не тішаються пролісками й підсніжниками, пташками та струмочками, чому вони такі — ніби кожен у собі.

Цього року вона прийшла й оторопіла. Такого давно не бачила, може, узагалі ніколи: поля, на яких вона висівала пшеницю і де ось-ось мають зійти озимі тонкими зеленими списиками, поорані бомбами.

Весна плакала так, як ніколи раніше. На землю пішов дощ — це вона дала волю сльозам.

Вітер, що кружляв біля неї, принишк. Він, старий мудрий вітер, знав: весні треба виплакати. Вона — жива, і, як усе живе, боїться, сміється, плаче.

Весна й майже місяць шоку...

Ні, спершу був оптимізм. Збудження та ейфорія.

Потім багато тривоги, тривожності й навіть панічних станів.

Іще вітер бачив її відчай, коли готова була кинути все й забутись. Але минулося: відчай, як і будь-які стани, також минає.

Затим весну охопила апатія. Нічого не квітло, і їй навіть не хотілося, щоб квітло. Весна на календарі, а квітів немає.

Вітер знав, що й це мине.

Зараз вона плаче. «Це нормально — виплакати, — думав вітер. — Треба. Так минає шок. Усе минає», — додав і також чомусь заплакав.

Про що плакав старий мудрий весняний вітер? Він знав, про кого його сльози, і весна знала, і люди знали...

Усе гуло, тиснуло, хмари міняли відтінки...

Вітер зупинив шум торішніх високих трав. Весна вмилася дощем, поправила волосся й сукню у квітах. Треба було працювати.

«Треба жити», — сказала весна.

Небо стало блакитним, із такими білосніжними хмарами, наче мрії.

Цій землі, Богу, людям дякувати-не передякувати!

Р. S. Із новим ранком! Вирішила написати цей лист для себе, але вийшло красиво, хочу поділитися. Побачила: качки летіли до нас, ох і галасливі! Таке щире вітання, ніби ми не бачилися давно-давно.

І якось дуже швидко клумби всміхнулися крокусами. Землі. Людям. Весні.

Ти вчора говорила про стрес. Як довго він може тривати? Не в житті, а у психіці? Я спеціально пішла сьогодні на побачення з природою, щоб відчувти це...

Стадії стресу

Лист до себе — хороша техніка самодопомоги. Людина викладає на папір емоції, відтак більше розкривається її потенціал і підсвічуються сенси. Або пише те, що тримається глибоко в несвідомому, відтак звільняючись від цих думок. Викласти на папері — це свідомо перенести внутрішні переживання у зовнішній світ, а отже, і заземлитися, і стабілізувати стан.

Під час тривоги листи до себе сприяють адаптації, тобто свідчать, що гостра стадія минула.

Усвідомлювати себе на кожній стадії стресу — це також важливий момент самодопомоги.

Щодо стадій стресу, то про них є цікаві дослідження.

Згадаймо експерименти Ганса Сельє. Пацюки, яких він узяв зі звичного середовища (помістив у закрите приміщення, увімкнув різке освітлення та шум, почав по-різному випробовувати їхню резильєнтність — витривалість), від несподіванки та різкої зміни умов отримали гострий шок.

Частина пацюків адаптувалася — якось їм це вдалося. Можливо, приховували їжу «про запас», чи заплющували очі від світла, чи не дослухалися гучних звуків (хоча як це можна було зробити?).

Решта не зуміли адаптуватися й померли.

Дослідження дали підстави поділити стрес на три стадії.

1. Стадія тривоги. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою.

- Відбуваються біологічні реакції (стани «бий», «завмири» або «тікай»).
- Підвищується тиск, згущується кров, збільшується печінка.
- Вмикаються захисні механізми. На гребені адреналінових викидів організм починає працювати наднормово.
- На цій стадії людина також набуває досвід. Стадія може тривати від декількох секунд до тижня, залежно від сили стресу.

2. Стадія опору (адаптації). Коли вдається успішно долати посталі труднощі без шкоди для здоров'я.

- Організм намагається опиратися загрозі або дає їй раду, якщо загроза залишається та її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів.
- Урешті-решт тіло адаптується до стресу й повертається до нормального стану. За рахунок напруги систем, що функціують, відбувається пристосування організму до нових умов.
- Якщо стрес триває й людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла.

3. Стадія виснаження: внаслідок надто тривалої чи надмірно інтенсивної напруги організм виснажується.

- Знижується його опір і проявляються різноманітні ознаки фізичного неблагополуччя: утома, хронічна втома, зниження апетиту, порушення сну, втрата ваги тощо.
- Зникає бажання будь-що робити, з'являються апатія, депресивні стани, знижується імунітет, загострюються хронічні захворювання.
- На цій стадії можуть розвинутися ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) та ускладнені його варіанти, тривожний розлад, депресія, вигоряння.
- Виснажується кора наднирників. Знову з'являються реакції тривожності. Ці процеси призводять до вкрай небажаних наслідків,

аж до смерті.

Як дати раду травматичному стресу?

Хто знає найіщо, витримає майже будь-яке «як?».

Віктор Франкл

Приручити стрес — завдання не з легких, але з можливих. По-перше, варто «в обличчя» знати фактори, які впливають на вихід зі стресу:

- інтенсивність стресу;
- його тривалість;
- індивідуальна сприйнятливність конкретної людини до певного стресора.

По-друге, — як не дивно — допоможуть дія і сенс.

Щодо дій, то масштаб не має значення. І маленькі справи, немов дбайливі швачки, зашивають рани й тріщинки травматичного стресу — відновлюють таку потрібну нам цілісність людської душі.

Тому будь-яка найменша робота в стресових ситуаціях стає великою дією. Можете виконувати звичну роботу — чудово.

- Якщо виходить навчатися нового, робити щось інше — це взагалі може стати новим відкриттям себе!
- Загалом у кризові періоди з'являється чимало безкоштовних можливостей для навчання: курси, майстер-класи, групи за інтересами.
- Не ведіться на паніку! Будьте обережними, дбайте про себе й родину, але не ставайте сліпим поводитирем страху. Тут важливо формувати в собі усвідомленість, про яку ми говорили раніше.
- Використовуйте доступні техніки самопомоги (ми про них уже говорили): дихальні, м'язові вправи, вправи на усвідомлення.
- Висловлюйте свої думки, емоції через спілкування й через творчість.

- Стежте за днями тижня, змінами погоди, красою природи. Вона старається!
- Покличте на допомогу свій попередній досвід. Як раніше вдавалося долати стрес? Що допомагало? На що у своїх переконаннях і здібностях зараз можете спертися?
- Займайтеся своїм тілом: гігієна, фізичні вправи, сон, максимально збалансоване харчування, не забувайте про воду.
- Знайдіть глибинний сенс у тому, що відбувається. Уявіть себе в майбутньому — у найближчому та в далекому.

РОЗДІЛ 5

ТВІЙ УНІКАЛЬНИЙ МОЗОК

Розбила коліно й лікоть. Ходила в батьків сад, підбілювала стовбури дерев. Іще посадила кілька кущиків малини та кленок. Клен — то на честь мого коханого, він любить клени. І липи любить, розповідав, що зачарований цвітінням, ароматом. Його бджоли назбирають цілі діжечки липового меду.

Забула, що хотіла тобі написати. А, згадала! Поверталася пізно, і якраз зазвучала сирена. Я була кинулася до найближчого укриття, але почула гучний звук. Тож упала з розгону й залякла. Лежала та не могла поворухнутися. Колись мені снилося таке: лежу, хочу поворухнутись, але не можу. Підіймаю руку — і вона не підіймається. І тепер це відбулося, ніби збувся сон. Я хотіла підвестися — та не могла. Потім, через деякий час, коли почула голоси сусідів, мовляв, перекинулася діжка з водою й так гупнула, я встала й побачила: коліно та лікоть розбиті. Але, знаєш, то дрібниці, а от неможливість рухатись... Хотіла тебе запитати, що це могло бути...

Так мозок відреагував на стрес реакцією «завмри!». Можливі й інші реакції, але він обрав саме цю, що нормально в цих ненормальних обставинах.

У нашій голові творяться цілі світи і всесвіти! Там стільки дій відбувається за секунду, стільки емоцій змінюється за короткий проміжок часу, годі й уявити!

Для того, щоб навчитися розуміти й приймати свої емоції, усі ці процеси знати не обов'язково. «Але бажано, — радив нам викладач анатомії та щиро зазирає у вічі слухачам із перших рядів. — Студенти, я закликаю вас звернутися до книжки!» — повторював він і мав рацію. А ще говорив, що наш мозок здатен творити дива, бо його можливості невичерпні. Лише уявіть собі! Якщо ми можемо уявити це, то можемо й зробити! Це вже — майже чарівна думка Волта Діснея, який і сам був свого роду чарівником.

Давно, ще 1962 року, Пол Дональд Маклін визначив, що мозок складається з трьох основних частин:

- мозку рептилії;
- мозку звіра;
- мозку людини.

Він трохи додавав гумору у свою роботу, говорячи, що коли клієнти приходять на сеанс психотерапії та лягають на диванчик, то йому, психотерапевту, слід пам'ятати, що перед ним одночасно лежать рептилія, звір і людина.

Це означає, що наш мозок — триєдиний. Його умовно можна поділити на частини, кожна з яких дуже важлива й виконує життєво необхідні функції.

Нижній — від шиї й до голови — тягнеться мозковий стовбурець, який так і називають «стовбуром мозку», він відповідає за виживання — дихати, їсти, спати, розмножуватися тощо.

Вище розташована лімбічна система — мозок звіра, бо звірі здатні проживати емоції.

Лімбічна система — барвиста й насичена різними маленькими органами — амигдалою (мигдалиною), гіпоталамусом (за формою нагадує коника), нюховою цибулиною (ось де живе наш нюх), різними звивинами.

Лімбічна система — територія наших емоцій, звичок, відчуттів та пам'яті (травматичної також). Там формуються поведінкові звички, ця

частина мозку відповідальна за сон тощо.

У мигдалині (наша «тривожна кнопка») виникають емоції, тобто сигнали, запущені залозами внутрішньої секреції, що виділяють гормони.

Коли в людини шок, злість чи агресія, виробляється дуже багато норадреналіну та кортизону. І ми відповідно реагуємо на це фізично: болем у тілі, підвищеним тиском, тахікардією тощо.

Мигдалина перша ідентифікує інформацію як загрозову й оцінює її ризики, формує і транслює емоції та відчуття, пов'язані із цим. Що цікаво, тривожні процеси запускаються не лише через конкретну небезпеку, а навіть через уявну.

Тому ми так часто можемо самі себе довести до паніки, накрутивши й надумавши сім мішків гречаної вовни, тобто такого, чого насправді не існує.

Над лімбічною системою розташований неокортекс — найвищий рівень, кора головного мозку. Це — мозок людини, який відповідає за свідомість та інтелект. Там — наше мислення, вищі мозкові функції, емоційний інтелект.

Отож, що ж відбувається з людиною під впливом стресу?

Мозок рептилії визначає, наскільки небезпечний стресор, і миттєво обирає якусь зі своїх реакцій: бий, біжи або завмири.

Водночас в організмі відбувається реакція на такі чинники: приплив крові, тремтіння кінцівок, спітніння, задишка. Тобто тіло буде готуватися — битися, тікати чи завмирати (так часто робить тварина, удавши із себе мертву).

Далі, якщо ці реакції знайшли пояснення, вони потрапляють вище — у лімбічну систему, до мигдалини, нашого детектора безпеки.

Тобто все, що ми відчуваємо, проходить через мигдалину, аби далі потрапити до кори головного мозку. А там уже знайдеться вирішення й вихід із небезпечного стану.

Але емоція може туди не дійти.

Розгляньмо приклад. Ти йдеш полем і бачиш, що пасуться корови. Нормальна ситуація, і твоя мигдалинка з почуттям виконаного обов'язку відправляє сигнал вище, до кори головного мозку: мовляв, усе добре.

Ну добре, то й добре!

А тепер ця ж ситуація з іншого боку. Ти йдеш полем і бачиш, що пасуться корови. Аж раптом вони починають танцювати. «Це ненормально!» — заявляє мигдалинка. І тоді інформація не потрапляє вище, у неокортекс. Відбувається небажана реакція: «Стоп!».

Те саме відбувається через травматичні події, які ми не змогли собі пояснити й пережити. Йде блокада емоційного стану, і «неопрацьовані» емоції повертаються назад, у стовбурець, у рептильний мозок.

А це вже небезпечно!

Знайомся: твої емоції

Інколи ми соромимося деяких емоцій і боїмося їх показувати. А даремно: вони наші базові, вроджені почуття, і вдавати, що їх немає, — нелогічно та шкідливо для здоров'я.

Це шість емоцій:

1. Сум;
2. Страх;
3. Злість (агресія);
4. Огида;
5. Здивування (несподіванка);
6. Радість (щастя).

Тут же — і рефлексивність, і наша життєдіяльність.

Ти, можливо, здивуєшся, що в переліку позитивних, хороших емоцій у нас лише радість (щастя). Але ж і всі решта емоцій — гарні й

важливі, жодної з них не варто соромитися чи приховувати її. Кожна виконує важливу для життєдіяльності людини роль. А радість їх об'єднує.

Спала на думку метафора, хочу поділитися з тобою. Пригадала, як бабуся ранньої весни показувала нам перші квіти.

Чесно, вони були майже всі однакові для нас: звичайні гострі списики рослин. Але для бабусі всі були різними.

«Це — нарциси, — підіймала вона палець догори, ніби говорила щось дуже таємниче. — А це — тюльпани», — про всяк випадок робила кола руками навколо паростків, щоб ми, малі, випадково не наступили своїми швидкими босими ногами.

«А це, — гордо, ніби не для дітей, а на зборах у громаді, промовляла вона, — півонії», — і мало не падала на коліна біля великого майбутнього куща, який потім пишно розквітне.

Так от, усе має свою назву, навіть якщо воно не очевидне.

У мене це викликало порівняння з емоціями, особливо травматичними, яких у нас назбиралося дуже багато, адже вони — як ті паростки або чогось доброго, або не дуже.

Емоції виникають у мозку за рахунок первинної активації емоційних структур. Коли збуджуються одні структури, ми відчуваємо позитивні емоції, а коли інші — негативні.

Основну роль у «прочитанні» емоцій бере на себе наш гіпоталамус. Від його збудження залежить, як та чи та емоція проявиться в тілі.

Тому реакціями можуть бути виражені зміни пульсу, артеріального тиску, біохімічних модуляторів, частоти дихання, кровопостачання органів та інші.

Коли людина проживає емоцію стресу, вона червоніє, бо кров прибуває у м'язи, готуючи нас до реакції «бий».

Від страху бліднемо, кров відринає від зовнішніх покривів шкіри. Посилюється також потовиділення, серце посилено б'ється.

Від емоції злості пришвидшується дихання.

Емоції проявляються і в міміці (на обличчі) та пантоміміці (у рухах тіла), у голосі (інтонація, підвищення чи зниження голосу).

Важливо знати: емоції мають бути, бо людина — істота емоційна, і саме емоції допомагають їй зберігати обережність під час небезпеки, діяти, творити на гребенях радості й щастя. Метафорично — це енергія, що завжди може втілитися у чомусь корисному, мов пальне для потужної справи.

Чудовим прикладом вираження високих емоцій є мистецтво — шедеври збуджують уяву, зачаровують, мотивують!

Проживання емоцій залежить від різних причин: попереднього досвіду, теперішнього стану, побутових умов, оточення, обов'язків.

Якщо виникають емоції, від яких плачемо, — нехай знайдуть свій вихід у сльозах. Сльози виконують позитивну роль для організму. Як у природі дощ вимиває пил із дерев і трав та підживлює землю, так і сльози: вода є вода.

Наші базові установки: «не плач, бо мені за тебе соромно», «нюня», «не випендрюйся» тощо — можуть зараз відіграти погану роль. Знецінення своїх досягнень, можливостей тощо призводить до того, що ми забороняємо собі вираження не лише злості, страху, болю, печалі, а й радості, щастя, захоплення.

Непроявлені емоції заганяємо вглиб тіла. І тоді можуть запускатися два тілесні процеси непроживання емоцій:

- Соматичний — емоції «поселяються» в якомусь органі чи системі та проявляються там фізичним дискомфортом і хворобами;
- Морфологічний — емоції «застрягають» на м'язовому рівні та даються взнаки на рівні м'язових затисків.

Невідреаговані емоції можуть бути причиною загострення багатьох хронічних захворювань.

Ми найчастіше відчуваємо такі емоції в тілі, часом це відбивається й на зовнішності.

- Клубок у горлі свідчить про тамування плачу або ковтання образи.
- Крутить у животі — від страху.
- Сльозяться очі — від печалі.
- Трусяться руки чи пульсує в скронях — від гніву.
- Затиснута щелепа віддзеркалює напругу, злість та агресію.
- Проблеми з хребтом, спиною — через завеликі навантаження: і фізичні, і психологічні.
- Нудити може, коли «проковтнули» те, що неможливо прожити й прийняти.

Тому дуже важливо проживати емоції одразу — давати їм можливість бути.

Коли душить злість, сказати: «Зараз я злюся». Агресія і злість — потрібні емоції, вони допомагають битися, боротися, свідчать про небезпеку і тримають насторожі.

Наднирники виробляють гормони, які відповідають за функції «битися» чи «тікати».

І пояснити собі, чому виникла ця емоція. Покричати десь у безлюдному місці, щоб не травмувати рідних. Намалювати свою злість. Відлупцювати її кулаками — у боксерську грушу чи подушку. Відпустити її.

Якщо сум, сказати: «Я сумую». Сум — це емоція, яка допомагає відпускати, допомагає відплакати.

Страх. Визнати: «Мені страшно». Страх — для того, щоби бути обережним, помітити небезпеку.

Огида — щоб уберегти нас від чогось (наприклад, від зіпсутої їжі), це також базова емоція.

І найприємніша — емоція щастя, радості допоможе нам усе пройти з розумінням, усвідомлено.

Почуй свою емоцію, назви її, пошукай у тілі. Проговорена емоція — у певному сенсі прожита емоція. Побудь із нею, дозволь і їй побути з тобою. Що вона хотіла тобі сказати? Що принесла, у чому допомогла?

Якщо ж емоції вже сплуталися в клубок і їх важко розплутати, не ускладнюй, попроси про допомогу. Бо непрожиті емоції, які ми вкладаємо в себе, мов у коробку, — це причини психоемоційних травм, що призводять до розладів і хвороб.

Гормони щастя, які під рукою

Починаю виписувати на папері емоції, думки. Дякую за цю техніку! Я би навіть технікою її не назвала, а відкриттям себе. Ось тепер пишу й бачу, що це про мене, а раніше цього не знала. Я так багато про себе не знала... Навіть інколи почувуюся щасливою від такого пізнання. Пишу про хороші емоції, про велику-велику вдячність! Як добре, що в нас така земля й такі люди! Я відчуваю щастя, ці емоції ніби додають у душу серотоніну, і моя душа літає.

Бачу, ти вже знаєш «в обличчя» гормони щастя, і це цінні знання! Бо мозок їх продукує навіть у найтемніший час.

Вони — інструменти утримання психічного здоров'я в нормі. Одні з найголовніших — дофамін, окситоцин, серотонін, мелатонін і ендорфіни. Вони виробляються в головному мозку й відомі як «гормони щастя». Така зручна образна назва, по-науковому ж — нейромедіатори.

Зараз вони нам дуже необхідні, бо це велика підтримка для душі й тіла.

Увесь букет гормонів щастя — у красі, яку дарує нам цей день, яку захищають світлі люди.

Ми не можемо контролювати багато чого в теперішній ненормальній ситуації. Але здатні контролювати свій гормональний баланс. Допоможи собі — знайди кілька хвилин, аби відчувати красу дня, вдячність цьому моменту...

Гормони керують нашою поведінкою, настроєм і бажанням діяти. Але й ми багато чого можемо.

Думки також дуже важливі. Якщо будемо думати «Я боюся», «Нічого не хочеться», «Важко мені», то йтиме хімічний меседж мозку «Каравул!». І мозок почне посилено виділяти кортизол — гормон стресу.

А нам кортизолу багато не потрібно, бо в малій кількості — це добре, а як багато, то це блок для всього: для настрою, діяльності й навіть для здоров'я.

Подумаймо, що можемо зробити, аби додати собі й комусь гормонів щастя.

Серотонін — сироватка бадьорості. Його так часто називають, бо від нього залежать наша самооцінка, концентрація, сексуальний потяг, апетит, вміння розслабитися.

Задоволення власними успіхами, успіхами близьких і знайомих, визнання, похвала, підкорення нових вершин стимулюють вироблення серотоніну. Нам є зараз ким пишатися! Нам є зараз чим пишатися в собі!

А з продуктів допомагають нежирне м'ясо, курячі яйця, твердий сир, бобові, гречка, горіхи. І, знову ж таки, прогулянки влітку. Ми ніби його не бачимо, але воно є, воно намагається тішити нас і підтримувати кожною квіткою, співом пташок, легким вітерцем.

Ендорфіни — чарівники задоволення. Їхній рівень підвищується, коли ми робимо те, що приносить винагороду й визнання. О, зараз ми багато цим займаємося! Тому так важливо дозволяти собі бути задоволеним собою. Ось ти вже зранку помила й посушила сухофрукти, приготувала сніданок батькам і собі, поснідала, подякувала новому дню — похвали себе! Це — і справи твоїх рук, і

добра енергія, що також потрібна нам усім як підтримка, натхнення, спільна сила. Іще ендорфіни «містяться» у творчості для душі, прослуховуванні музики, зокрема класичної, тренуваннях, фізичних вправах. Із продуктів сюди вписуй гіркий шоколад і перець чилі. І зосередься все-таки на приємних думках та емоціях. Як не крути, а в тебе є така «кишенька», із якої в потрібний момент можна витягнути оберемок гарних спогадів і тим самим дати старт подібним новим.

Дофамін — нейромедіатор передчуття щастя й задоволення від досягнення мети. Особливо, якщо для цього було докладено багато сил. Ну тут нема чого пояснювати! Передчуття перемоги — наш найпишніший букет дофаміну!

Його вироблення пов'язане з приємними відчуттями, успіхами в навчанні, пам'яттю й функціями руху. Гормон допомагає нам запам'ятовувати інформацію, формує асоціативне мислення, а ще — зацікавленість і бажання ризикувати.

Зверни увагу, що низький рівень дофаміну призводить до депресії, смутку, страху, негативного мислення, розгубленості та інших емоційних і психічних проблем.

Що робити? Звертатися до своїх внутрішніх опор, таких як любов, надія, віра, і, спираючись на них, позитивно мислити, обирати оптимістичні думки та справи і, попри все, — мріяти! Звісно, сприятимуть цьому й фізичні вправи, рух, прогулянка, йога, музика, гарний сон, раціональне харчування й творчість.

Стимулюють вироблення дофаміну бобові, яблука, баклажани, горох, шпинат, апельсини. Вони добре засвоюються в поєднанні з м'ясом, яйцями, рибою, буряками, горіхами, олією.

Іще хочу нагадати про **окситоцин** — молекулу любові. Ми так ніжно називаємо цей нейромедіатор, а він, до речі, виробляється в гіпоталамусі під час дотиків, обіймів і поцілунків. Спрацьовують навіть віртуальні обійми, дотики словом і душею. Зараз ми в цьому ще раз пересвідчуємося! Окситоцин сприяє зміцненню довіри, емпатії

(співпереживання) і добрих стосунків, стимулює прояв безкорисливої доброти й турботи.

Кабачки, спаржа, селера, червоні буряки, гранатовий сік, фініки, морква, печена картопля, — якщо є можливість, обирай ці продукти, щоб зробити собі та рідним людям окситоциновий подарунок.

Я все розумію. Але, коли він довго не телефонує, то впадаю в ступор. Навіть не чую, що мені говорять мама чи тато. Точніш, ніби вухами чую, а головою — ні. Я починаю пояснювати собі, мов малій дитині, яка зараз ситуація і що може не бути зв'язку. А потім уявляю, як це — бути з ним разом. І дуже вірю, що так і буде. Ця віра допомагає мені, дає силу крилам. І тоді вже й мозок приймає таку думку й заспокоюється. Еге ж, я відчуваю в собі ті гормони, чесно. А потім знов ніби якась порожнеча, розпач. Я сто разів за день заспокоююся та знову панікую. І так довго-довго. То просвітлення, то пітьма, то ніби легше, а то розпач накриває з головою. Це ненормально...

Із тобою все нормально. Ми говорили про те, що стрес буває фізичний і психологічний. Так от, психологічний стрес має фізіологію гойдалки.

Динаміка емоцій та станів

Спочатку шок — людина діє за програмою виживання. Потім повертаються базові емоції. Із шоку виходять у різні стани.



1. Спочатку був шок. Він паралізує всі емоції, і організм гарячково починає думати про виживання. У хід ідуть різні логічні й нелогічні дії, мозок неспроможний одночасно обробляти отримувану інформацію.

- Важливо: відчувати, що ми в стані шоку, зрозуміти, що з нього є вихід, але необхідно трохи часу.

2. За шоком приходить збудження. Організм залучає запасні резерви й починає напружено шукати вихід. Усе це супроводжується тахікардією, підвищенням тиску, прискоренням кровообігу.

- Важливо: нормалізувати дихання, використати техніки заземлення. У стані збудження (за можливості) добре щось творити: малювати, пекти, виконувати фізичні вправи.

3. Потім стан ейфорії. Це піднесений настрій, який за природою патологічний і не має об'єктивних причин.

- Важливо: не вимагати від себе збільшення рухової та інтелектуальної активності, дати можливість побути в цьому стані.

4. Тривога — страх від невизначеності, від передчуття негативних подій, важкоописуваний стан.

- Важливо: сказати собі, що всім зараз тривожно. Ми не самотні, ми дуже здружилися, іще більше зріднилися.

Особливу увагу приділити своєму тілу. Намагатися не мерзнути, зігріватися теплими напоями, робити розтирання, масажі окремих частин тіла.

5. Далі — страх. Це стан, коли організм відчуває безпосередню загрозу існуванню та фокусується на джерелі справжнього чи уявного страху. Це знову ж таки пришвидшене серцебиття, тремтіння, посилене потовиділення.

- Відчуття страху дуже передається оточенню, його легко «зчитують» діти, тому важливо навчитися керувати цією емоцією.

6. Паніка — це інтенсивний, нестримний, некерований, несвідомий страх. Панічні напади можуть статися в будь-який час. Серцебиття й дихання прискорюються, бо тіло готується до небезпечної для життя ситуації.

- Важливо: відчуті свої емоції й дати собі підтримку. У разі, якщо панічний напад сильний, скористайтеся технікою «заземлення».

7. За страхом і панікою приходить відчай. Це почуття сильного душевного болю, безвиході, розпачу.

- Важливо: дати волю сльозам.

8. Після відчаю приходить віра. Організм починає відчувати точку опори й одразу звертається до віри. Бо це те, чим живе душа, про що мріє, фантазує, чим вона світла. Віра у вищі сили, у значимі фігури. Віра в те, що все обов'язково закінчиться добре.

І це вже стабільний початок виходу із шоку. Організм відчув полегшення.

- Важливо: пригадати, що гарного нещодавно було. Хто вас підтримував раніше? До кого можна звернутися по допомогу? Кому надати допомогу?

9. Віра вмикає надію — стан, коли речі починають набувати реального змісту. Коли думки стабілізувалися, плани вимальовуються чіткіше.

- Важливо: підживлювати свою віру. Мріяти, молитися, читати книжки, фокусуватися на майбутньому. Спілкуватися з однодумцями, планувати роботу.

10. І нарешті — оптимізм! Ми розуміємо, що з усіх ситуацій є вихід, усе вдасться!

Бо довго тривожитися психіці не вигідно, у неї є інше важливіше завдання: захистити тіло від хвороб. Психіка знайде виходи для поновлення нормальної життєдіяльності, варто дослухатися її сигналів.

Ні, ти не подумай, я не часто такою буваю. Можу себе підтримати, чесно. Найперша підтримка — це мої батьки. Я допомагаю їм, а виходить так, що цим допомагаю собі. Дивно, але нехай... Узяла на себе відповідальність за них, бо вони слабші за мене, їм важче. Я все розумію... Але так — це мене надихає. Люблю дивитися, як мама дмухає на гарячий пиріг. Ніби я в дитинстві. Люблю, коли тато занурює ложку в борщ і усміхається: «Так, справжній борщ — це коли в ньому стоїть ложка!». А найбільше люблю, коли пише він, мій коханий. Коли я отримую від нього хоча б смайлик, то можу переробити все-все-все. І взагалі, як це добре, коли є про кого дбати, кого чекати... А ще, коли мені стає важко на душі, йду до своїх колег по батончиках, до своїх дівчат. Ми наливаємо чай і говоримо, мріємо... Інколи я люблю мріяти.

РОЗДІЛ 6

КОПІНГИ

Яка твоя стратегія?

Знання й розуміння природи стресу — це добре! Адже що більше знаєш, то краще можеш убезпечити себе від його негативних наслідків.

Але до «знати», як ми вже говорили, треба додати ще й «любити». Тобто розуміння, прийняття себе в цій ситуації та відчуття тих можливостей, інструментів та механізмів, які допоможуть особисто тобі приборкати й подолати стрес.

Ось ти в ранковому повідомленні почала описувати власні способи приборкання стресу. Усі ці когнітивні та поведінкові зусилля називають **копінгами**. Поняття *coping* у перекладі з англійської означає «опановувати, долати». Іншими словами, це стратегії подолання стресу, усе, що працює на уникнення чи пом'якшення його.

Тож треба мати власні копінги й про них знати. Щоб не сталося, як у приказці: «Вміла готувати, та не вміла подавати». Або: «Був хліб, але не було ножа. І охляла людина з голоду».

Стратегії подолання в кожного свої, але їх можна згрупувати за певними ознаками й у такій послідовності:

- 1) плани вирішення проблеми;
- 2) пошук соціальної підтримки;
- 3) позитивна переоцінка;
- 4) конфронтація, протистояння;
- 5) самоконтроль;

- 6) прийняття відповідальності;
- 7) дистанціювання;
- 8) утеча, уникнення.

Про методи подолання стресу дослідники писали давно й натхненно. Перші такі роботи з'явилися в другій половині ХХ століття в зарубіжній психології (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Дж. Вейллант та інші).

Поведінка подолання: типи

Ще 1966 року Р. Лазарус у книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» використав копінг, аби описати стратегії виходу зі стресу й тривожних ситуацій.

Науковець виділив основні типи поведінки подолання:

1. Поведінка на вирішення проблеми (це основа зрілого та адаптивного подолання).
2. Регресія. Дитячі форми поведінки, які нам, малим, дозволяли перекладати відповідальність на інших.
3. Заперечення. Людина заперечує реальність, так що проблема ніби зникає. Стратегія виправдана тоді, коли проблема вирішується сама по собі. Бо інакше все лише ускладнюється.
4. Інерція. Стан бездіяльності, базований на думці, що в цій ситуації нічого не можна зробити й будь-які дії приречені.
5. Афективні реакції. Найчастіші — гнів (із вербальною й невербальною агресією), страх, тривога, смуток тощо.

Потім, спираючись на ідеї Р. Лазаруса, Дж. Вейллант виділяє такі копінг-стратегії:

- стратегії вирішення проблем — це активні поведінкові стратегії: людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для

пошуку способів ефективного вирішення проблеми;

- стратегії пошуку соціальної підтримки — це активні поведінкові стратегії: людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до сім'ї, друзів, інших людей;
- стратегії уникнення — такі поведінкові стратегії, при яких людина прагне уникнути контакту з проблемою, ухиляється від її вирішення.

Людина може використовувати різні стратегії, залежно від ситуації та характеру проблеми.

Але ненадовго повернімося до Р. Лазаруса як одного з родоначальників копінгу. Точніше, до його методики копінг-стратегій, що враховує **8 типів реагування** у стресі. Вони такі:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- плани вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка.

Як то кажуть — обирай. Трохи про їхні особливості:

1. Конфронтація. Уже в самому цьому слові відчувається категоричність: подолання труднощів є агресивним. Людина діє без опертя на кінцеву мету, яскраво виявляє негативні емоційні реакції, вона свою поведінку навіть планує.

Така стратегія допускає злість, упертість і має на меті не стільки вирішення проблеми, як зняття особою психоемоційної напруги. Проблема зрушується, але зворотним боком такого реагування є певна нелогічність дій.

2. Дистанціювання полягає в спробах людини вимкнутись із проблеми, ніби знецінивши її. Тобто ви обмірковуєте ситуацію,

намагаєтеся прояснити її, але через жарти, такий собі романтизм. Проблеми ніби не існує або вона не така значуща, як здавалося спочатку.

Ця стратегія допомагає полегшити емоційний стан. Але відсторонення від проблеми може призвести до невирішування проблеми. До того ж стратегія передбачає придушення емоцій.

3. Самоконтроль — людина стримано ставиться до емоцій і труднощів інших людей, а свої дії вона перебільшує та закривається в них.

Самоконтроль допомагає вирішити проблему найбільш відсторонено, без зайвих переживань.

4. Пошук соціальної підтримки — це бажання отримати матеріальну, ментальну та моральну допомогу ззовні. Спроби викликати співчуття в оточення, прагнення висловитися, отримати рекомендації, що робити.

5. Стратегія відповідальності: людина визнає, що причетна до постання певної проблеми й розуміє свою роль у її розв'язанні.

Як результат — обмірковування власних дій, пошук помилок, виявлення негативних рис. Серйозна стратегія. Однак не дуже гарним наслідком її є надмірна самокритика, почуття безвиході, невдоволення собою та подіями.

6. Стратегія уникнення — людина уникає вирішення проблеми: відмовляється визнавати її існування, відволікається на інше, ніби не помічає складнощів, дратується, коли їй вказують на це.

7. Стратегія вирішення проблеми ґрунтується на створенні плану виходу із ситуації. Людина спирається на свій досвід, аналізує можливості та ймовірні результати власних дій — логічних, які б

допомогли. Але ця стратегія не враховує гнучкості психіки й інтуїції, тому має слабінку.

8. Позитивна переоцінка — зміна ставлення до ситуації. Випробуванням надаємо сенс, на перший план виходить здатність сприймати труднощі як черговий етап саморозвитку. Недоліком може бути нездатність людини бачити інші дієві виходи із ситуації.

Важливим є визначення оптимальної захисної реакції в конкретній ситуації. Психотерапія допомагає знайти способи боротьби зі стресовими впливами й дібрати найбільш ефективні методики.

Ти можеш визначити свій стиль копінгу?

Щоб зрозуміти, якою копінговою стратегією користуєшся найчастіше, співвіднеси з власним досвідом усі вищеназвані типи.

РОЗДІЛ 7

ВТРАТИ

Кохання. Час. Смерть

Кохання. Час. Смерть. Ці поняття єднають геть усіх людей на землі.

Усе, чого ми хочемо, чого боїмось не отримати і що ми врешті-решт здобуємо, зводиться до нашого прагнення кохання, пошуків часу і страху смерті. Кохання. Час. Смерть.

Говард Інлет. Прихована краса

Три ключові слова на дорозі життя...

Я зумисне запросила тебе на цей фільм — «Прихована краса» режисера Девіда Френкеля, щоб ти подумала про свою втрату такими екзистенційними категоріями, які стирають межі фізичного буття й вічних цінностей.

«Монтень казав, що вікна кабінету письменника мають виходити на цвинтар — це робить думки виразнішими», — писав Ірвін Ялом у книзі «Вдивляючись у сонце. Життя без страху смерті».

Гадаю, він мав на увазі те, що письменник не зможе розповісти про речі, які не відчув, не прожив, не переосмислив особисто.

Мені шкода, що тобі довелося пережити таку велику втрату.

Ти мені дорога. Пам'ятаю, як надавала тобі «першу психологічну допомогу», коли і в самої під ногами рушилася земля, а з нею — усі

ілюзії. І це відчуття абсолютної свободи в тій моїй героїчній фазі гострого шоку дало мені інструменти діяти й силу жити — і зріднило з тобою.

Рідних не консультують, тож чи братися мені?..

Я думала про те, хто такі рідні в ненормальних обставинах, — і зрозуміла, що це всі ми. Усі, чії серця в унісон завмирили від звуків сирени, усі, хто сльозами омивав нові втрати, усі, хто явив світові неземну любов під обстрілами. Щиру й чисту любов до землі, на якій народилися та яка споконвіку наша, до своїх цінностей, до свого народу.

Мої ілюзії руйнувалися одна за одною, і я була тільки рада цьому. З'ясувала, як багато їх носила, ніби вантаж за спиною.

Ніколи не кажи «ніколи»... Тепер інакше сприймаються фразеологізми, крилаті вирази. Думала, не консультуватиму тебе, але зараз слухаю, міркую, як допомогти. Знаю, буду поруч, бо тобі нині вкрай важливо знати: хтось є поряд, — не на словах, не епізодично або через професійний обов'язок, а просто поряд.

І ти говориш мені про «ніколи»: що ніколи більше не зможеш усміхатися. Що ніколи до тебе не повернеться радість. Що твоя втрата неспівмірна із життям. Твій батько не витримав важкого часу, чорного болю війни і, старенький та виснажений шоковою травмою, наклав на себе руки.

Я не заперечую тобі зараз, хоча ця думка «Ніколи не кажи ніколи» не полишає мене. Мовчки слухаю, киваю і тримаю тебе за руку, як тоді, коли ми лежали в укритті.

Твій кошик по вінця повний темно-синіх слив, ніби в туманнім серпанку, сонячних абрикосів і першого невеличкого білого наливу. Яблука пахнуть так, ніби десь привідкрилися двері раю та випустили невелику хмарку аромату райських яблук.

«Кохання. Смерть. Час»... Усе змішується в кошику життя. І лише час скаже, що тобі зараз належить, — слива чи груша. А чи райське яблуко?

Ти довго говориш, я довго мовчу. Ти знаєш, що можеш говорити, скільки хочеться й про що хочеться. Плакати, кричати, бити кулаками об стіну.

Ти так і робиш — вириваєш свою руку з моєї та крізь сльози й схлипування вдаряєш кулаком по стіні.

Кісточки пальців розбиваються в кров. По твоєму обличчю видно, що боляче, але я знаю, фізичний біль зараз не такий сильний, як душевний.

Кров виступає філігранними цятками, цятки збільшуються та збільшуються, створюючи на руці пурпурову квітку.

«Маківка, — промовляю про себе, — чи карта тривоги... Ну в мене й асоціації...».

Страждання: катівня чи сенс?

Ми не можемо замовити собі життя, у якому не було б місця ні горю, ні болю. Але здатні вирішити стати вільними, врятуватися від минулого і, незважаючи на те, що нам випало, охопити все можливе. І я запрошую вас зробити вибір на користь волі.

Едін Егер

Твоя розповідь — суміш болю, почуття власної провини й сорому перед сусідами.

«Що вони подумують — батько, такий поважний чоловік, і повісився? Та до нього все місто по допомогу зверталось, він був відомим ветеринаром! Що тепер будуть говорити? Як же мені шкода маму — вона те все бачила...».

У кошику — суміш фруктів, у твоїй голові — суміш емоцій. Викладаю на стіл велику соковиту сливу.

— А тобі як? Облишмо поки сусідів. Що для тебе особисто ця втрата?

— Він — моя опора, моя сила. Це так багато для мене, що навіть не уявляю, як далі жити. Батько в усьому підтримував мене. Як міцний, мирний і сильний тил, розумієш? Я завжди хотіла бути на нього схожою. Мріяла мати чоловіка такого, як він. І що? Що тепер? У мене зник орієнтир. Наче зник сенс життя, бо я спиралася на тата, я через нього бачила себе. Це було ніби запевнення в тому, що мене є кому захистити. Та він би грудьми мене захистив, як лев кинувся б за мене!.. — ти знову плачеш, я мовчу.

...Сльози — цілющі. Вони омивають рани душі й нагадують: ти плачеш, отже, живеш. Живеш, отже, попри все знайдеш у цьому сенс.

Віктор Франкл прирівнював розпач до непотрібних страждань. Якщо людина не бачить сенсу в стражданнях, проживає їх як катівню, вона може впасти у відчай.

Але якщо ж побачить сенс, то зуміє перетворити його на спосіб подолання трагедії та на спосіб підкріплення сенсу власного життя.

«Поруч із нами завжди була смерть. Нам не треба було одна одній нагадувати про неї. Ми бачили її щосекунди. І навіть коли працювали, то відчували запах смерті. Великі стовпи диму щодня стояли в небі концтабору. Від нього неможливо було сховатися. Ми всі знали, що завтра цей дим буде із запахом наших тіл.

Ми не нагадували одна одній про смерть. Ми хотіли пригадати життя», — писала Едіт Егер про життя та смерть як поняття, що йдуть поряд.

Батько помер. На жаль, доводиться визнавати це, поки існує життя, твоє життя.

А як же йти по цьому життю без тата?

«...Горе настільки високе, що через нього не перестрибнути, не переступити.

Горе настільки широке, що його не оминути, не обійти.

Воно настільки низько, що під ним не проповзти, не зігнути.

Ти маєш пройти через нього, як через двері...».

— Звідки ці слова? Я відчуваю в них якийсь ключ, вони мене хвилюють...

— «Спірічуел» — духовний гімн афроамериканців.

— Пройти, ніби через двері... — повторюєш кілька разів.

— Як гадаєш, хто міг би тобі в цьому допомогти?

— Він такий сад виростив: і яблуні, і груші, і сливи, і абрикоси, і персики. Так і говорив: «Цей персик я саджаю на твою честь і називаю твоїм іменем. Пишаюся тобою, донечко. От не думав, що ти так сильно перескочиш нас із мамою в досягненнях». А тюльпанів скільки він садив! У нас було дві теплиці з тюльпанами таких видів і кольорів, що я не могла їх усі запам'ятати. А останнім часом почав вирощувати ще й печериці. Стільки часу проводив, плекав їх, тішився, як малий, коли рясно сходили.

— Ти б хотіла такий сад?

— Так, дуже хотіла б... Із персиками та ожиною. Він думав оточити межі саду кущами малини, смородини, агрусу. Я зроблю це, тату! — дивишся на мене й знову плачеш.

— Де в тілі відчувається біль утрати? Як болить?

— Груди стискає. Подих перехоплює.

Ми знову з тобою дихали, уявляли, як гладимо м'яких каченят, шукали п'ятипелюсткову квітку на картині з бузковою гілкою.

— Уяви той сад. Що в ньому росте зараз? Що особливо тішить тебе? Що ти особисто могла б зробити для його розквіту? Можливо, викосити траву? Або чогось позбутися? Чи така важлива думка інших про твій сад? Ти плануєш впускати туди інших? Що важливіше у твоєму саду думок — пам'ять про рідну людину чи думки сторонніх людей?

Ти відповідала на кожне запитання коротко: «так», «ні», «не знаю». Я тим часом малювала на білому аркуші персик — соковитий, із рум'яним боком, із двома листочками на хвостик. Ти кивком спитала дозволу взяти олівці й також схилилася над аркушем.

І от з'явився стовбур — високий, зі шпилястою верхівкою, із міцним та розгалуженим корінням. Потім — гілки, іще дерева, іще і ще. Квітуча межа, річка, небо, сонце — такі малюнки люблять діти. Але ти також дитина, що відчула власну дорослість і готова взяти на себе відповідальність за своє життя.

— Зрозуміла, що в мене дуже багато роботи. Я, якщо чесно, знала, але просто забула. Багато що стала забувати! — починаєш розмову першою, стурбовано дивлячись на годинник.

— У народі кажуть: «Усього не переробиш». Знаєш такі приказки?

— Аби день до вечора, — усміхаєшся ти, а в погляді — сум...

Сум... Він іще довго триматиме тебе. Але сум — це та емоція, яка дається нам для життя: сумують, відпускаючи, бо люблять, бо пам'ятатимуть.

Кожне життя рано чи пізно закінчується смертю.

І нас тоді переповнює дуже багато емоцій.

Горе може бути великою тугою та відчаєм, болем і сумом.

Але витoki цього болю — у тому доброму, що було й переходить у майбутнє за допомогою спогадів, пам'яті, світлої туги.

Бо життя — щоб жити.

Мене зворушив твій лист через кілька днів. Ти завершила той свій малюнок утрати, і тепер він став ось яким: велике серце, а до нього домальовано ще клаптик із деревами, ягодами. Ти сказала, що доточила до свого серця частинку серця рідної людини. Що маєш жити далі, бо треба доглядати батьків сад, тюльпани, печериці. «Не можна, щоб заріс бур'янами й завелися шкідники. Там іще роботи й роботи. Я побачила сенс у тому, що люблю це — батьків сад, свою маму та свого коханого, а ще Мультика. Я тобі писала, батько вилікував Мультика, а той же боявся навіть шуму дощу? Тепер Мультик — сміливий і гарний,

трохи товстенький та кумедний. Валяється ось біля мене як кіт. Переказує тобі вітання».

Носсрат Пезешкіан в останній статті «Усі хочуть на небо, але ніхто не хоче вмирати» пише, що «питання “Який сенс має моє життя?” диференціюється за сферами, у яких відбувається життя: “Який сенс має моя професія, моє партнерство, моя сім’я, моя хвороба?”. Почуття безглуздості може стати смертельною загрозою і, навпаки, здатне змусити переживати почуття смислової сповненості щастя та достатку. Знайти відповідь на це питання непросто, лише не в цю епоху, коли картина людства поринає у сумнів». Тому-то так важливо шукати сенс життя — у кожному дні й у кожній своїй справі.

Ірвін Ялом, відомий американський екзистенційний психолог, психотерапевт і письменник, розглядаючи сенс життя в розрізі психічного здоров’я людини, вважав, що відсутність сенсу життя — це вже патологія. «Однак страх смерті свербить. Свербить постійно; він ніколи нас не полишає, шкребучись у якісь внутрішні двері, тихесенько, ледь чутно, одразу ж під мембраною свідомості. Прихований і закамурфльований, він просочується назовні у вигляді різних симптомів, є джерелом багатьох наших тривог, страхів і конфліктів», — писав він.

У пошуку сенсу життя криється запорука психічного здоров’я.

Коли людина розуміє сенс життя, вона має значно більше ресурсів діяти, планувати свої справи, вирішувати проблеми й міжособистісні конфлікти.

Копінги для важких ситуацій

Усе тому, що «Життя — стерниста нива», маємо знати й дещо з досліджень, які допомагатимуть перейти стерню. Дослідники копінгів такого роду Мосс та Шефер визначили:

- стратегію, що базується на оцінюванні ситуації (логічний аналіз задля виділення негативних та пошуку сприятливих моментів у цій ситуації);
- стратегію, яка ґрунтується на проблемі (аналіз конкретної інформації про ситуацію, збирання всієї інформації про неї, ухвалення рішень та конкретні дії для її подолання);
- стратегію акцентування на емоціях (керування емоціями, збереження емоційного балансу для постання надії, продукування корисних емоцій).

Знаючи сенс свого життя, зможеш формувати життєву позицію. А це вже дуже багато!

«Пошук сенсу життя є головною мотиваційною силою в людині... Я не побоюся сказати, що у світі не існує більш дієвої допомоги для виживання навіть у найжахливіших умовах, ніж знання, що твоє життя має сенс», — писав Віктор Франкл.

У психотерапії одним із напрямів, які наголошують на сенсі життя, є логотерапія, її основні теорії такі: свобода волі, воля до сенсу та сенс життя.

Найбільша небезпека психотравми в тому, що вона провокує втрату сенсу життя. Тоді людина наполегливо шукає заповнення цього вакууму в різних діях, аби полегшити свої страждання.

Тому настільки важливо зуміти все-таки знайти сенс у травмі.

Засновником методу і є Віктор Франкл — колишній в'язень трьох концтаборів і всесвітньо відомий психотерапевт.

Немає таких ситуацій, стверджує він, які б не були переосмислені та спрямовані на життя. Сенс не винаходжують, не створюють, як досягнення. Людина знаходить його в собі своїм існуванням, своїми планами, мріями й чітким розумінням мети.

Але я часом дуже злюся. Мені незручно це комусь розказувати, навіть мамі. Я злюсь на себе, що злюся на батька. Як він міг таке вчинити? Невже не здатен був по-іншому пережити цю важкість буття?

Кому зараз легко? Навіщо він нас із мамою залишив у такий складний час? І я злюся на себе, що так думаю про рідну людину, про небіжчика. Інколи таке враження, ніби втрачаю глузд...

Заперечення, злість, торг, депресія, прийняття

Скорбота стає патологічною, коли «робота скорботи» невдала або незавершена.

Зигмунд Фройд

Ти проживаєш втрату й уже цим робиш вибір, як ітимеш далі. Можна, звісно, залишитися в минулому, перебираючи ті самі спомини та звинувачуючи себе в усьому, що відбулося.

А між тим втрата, коли вона вже сталася, приносить із собою й можливості її прожити і знайти в ній сенс.

Так буває, що визнати себе жертвою та страждати — легше, ніж прийняти те, що відбулося незалежно від твоїх бажань і знань про це, і почати діяти.

Горе — це реакція людини на втрату чогось чи когось важливого, цінного та значущого. Смерть близьких, кінець стосунків, розлучення чи розставання, втрата старих смислів існування.

Утрата — це частина життя, тому так важко прийняти це.

Однак «важко» не означає «неможливо». У нашій психіці закладені механізми переживання втрати. Узагалі психіка — надзвичайно мудрий та дієвий механізм. Вона робить усе можливе, щоб захистити тіло від хвороб і працює дуже гармонійно та логічно.

Горювання, приміром, як і решту великих проблем, вона ділить на етапи — менші частини.

Із меншими частинами впоратися легше.

Розповім про основні етапи горювання.

«Шок» або «заціпеніння», коли людина дізнається про втрату. Це захисна реакція організму, аби весь жах події одразу не впав на психіку та не розчавив її.

Цей етап триває від кількох хвилин до кількох днів.

Людина або перебуває в ступорі, або, навпаки, починає активно діяти (наприклад, займається організацією похорону). Вона розуміє: трапилося щось важке, але внутрішнього усвідомлення втрати ще немає.

На цьому етапі важливо не ухвалювати серйозних рішень, просто розуміти, що цей стан, швидше за все, довго не триватиме.

«Заперечення» або «усунення». Це етап, який у нормі триває до 40 днів. Ми часто чуємо від інших (або й самі так казали): «Я не можу повірити, це не могло статися».

Людина відчуває слабкість, виснаження, порушення сну, йде в депресію, але може бути й дуже агресивною.

Агресія як реакція на горе виявляється в пошуку винних, зокрема й у звинуваченні себе. Можуть зіпсуватися стосунки з близькими людьми. Різко змінюється соціальна поведінка людини, ставлення до себе, мають місце байдужість до свого здоров'я, зовнішності, відмова від спілкування. У цей період людина ніби намагається виторгувати у Бога чи у Долі свою втрату. Молиться, дає клятви, прагне домовитися з вищими силами про повернення колишнього життя.

У цей період можуть мати місце великі пожертвування, відмова від ведення бізнесу та інші необдумані вчинки. Рішення, ухвалені в цьому стані, здатні зашкодити людині та її майну.

Визнання й біль. І це найважчий процес у всьому сумуванні. Тут починається найбільше страждання, коли визнаєш, що втрата є, вона реальна. Середня тривалість цього етапу — від 3 до 6 місяців, але може бути рік.

Прийняття та реорганізація. Людина шукає місця для померлого у своєму новому житті без нього. Впорядковує новий світ. Віднаходить нові способи пристосування. Нові взаємини. Нові плани на майбутнє.

Чесно скажу, не думала, що буде так важко. Інколи переді мною стоїть картина із суцільної темряви. І я навіть забуваю, сниться вона чи реальна. Накриває ця чорнота, ніби рядом. Тоді я починаю думати про перемогу, маму, про коханого, про сад. Ти тільки не смійся, я замовила саджанці якоїсь дивної груші, забула назву. Або смійся, мені приємно викликати в тебе усмішку.

Я думала, як описати надію, не називаючи цього слова. І ось тепер читаю у твоїх рядках...

Коли в людини втрата, поняття сенсу може набувати таких великих розмірів, як і поняття втрати. Сенси накладаються, як лекала, і рухають життя, наповнюють його новим, насичують ресурсами.

Усі ці етапи не відбуваються в чіткому порядку, бо задіяно чимало процесів психіки.

Та й теорій переживання горя є чимало.

1. Концепція п'яти стадій утрати (за Елізабет Кюблер-Рос):

- заперечення («цього не може бути»);
- агресія, коли приходить розуміння, що це є;
- переговори чи торги (відтягування події, відчуття власної провини);
- депресія;
- смиренність (визнання неминучого).

2. Модель Терези Рандо «6 процесів скорботи»:

- визнати втрату (етап заперечення);
- відреагувати на втрату (етап конфронтації);
- згадати й пережити втрату заново (етап конфронтації);
- відмовитися від старих уподобань померлого (етап конфронтації);
- адаптуватись до життя: виробити нові способи існування та нову ідентичність (етап адаптації);
- почати нове життя — з іншими людьми та цілями (етап адаптації).

3. Модель Є. Ліндемманна:

- фізичний дистрес;
- постійні роздуми про померлого;
- почуття провини;
- гнів щодо інших людей;
- погіршення фізичного здоров'я;
- набування тим, хто горює, рис характеру померлої людини.

Завдання горя сформулював Вільям Ворден:

1. Визнати факт втрати.
2. Пережити біль втрати.
3. Віднайти оточення, де відчувається відсутність об'єкта втрати.
4. Вибудувати нове ставлення до об'єкта втрати й продовжувати жити.
5. Установити нові емоційні зв'язки.

Мається на увазі не забування людини, а перебудова думок, спрямованість їх на життя.

Виконанням цього завдання можна вважати відчуття, що ти здатен любити іншу людину, хоча любов до померлого від цього не стає меншою. А також здатність спрямовувати більшу частину почуттів не на об'єкт втрати, а на інших людей. Робота горя завершена, коли в людини знову виникає зацікавленість життям, коли вона почувається адаптованою.

Отож, якщо зіставити ці теорії, можна побачити: їхній меседж той самий, але різна послідовність, деталі та інше.

Як немає однакових людей, так немає й порад, що підходять абсолютно всім.

Чимало залежить від твоєї психіки, внутрішньої сили та усвідомленості.

Немає помилок у цьому важкому процесі, кожен проживає його так, як може. Важливо, що його слід прожити — увесь повністю: від

визнання втрати до розуміння сенсу подальшого життя.

Чотири основні завдання, шлях од відчуття втрати до відновлення — цей тунель пройти доведеться:

- визнати, що втрата реальна, для цього потрібен час;
- пережити сумні думки, пов'язані з об'єктом втрати, — відсумувати, відгорювати й пояснити собі, що було, що сталося;
- адаптуватися до нових умов життя без людини, якої вже немає.

Але як ти будеш проходити його — твоя особиста справа. Немає сенсу слухатися порад людей — ні про ритуали, ні про звички, ні про те, «що так треба».

Як треба — знаєш тільки ти. І людина, яка померла. І коли ти в батька на могилі прочитала вірш, це було про вас обох — про батька й про тебе. Ні про кого іншого...

«Що скажуть люди?» — фраза, яка зарубала найбільше мрій, ідей, сенсів людини. Люди говорили й завжди будуть говорити, хоча б тому, що в них є роти. Але ті сотні історій, які вони проговорюватимуть, — будуть про них. Свою ти вже розповіла та продовжуватимеш далі. У тебе свої сенси.

Батько хотів, аби ти була щасливою. Чи, може, він говорив прислухатися до думки людей? Чи радив виправдовуватися перед кожним? Як би він почувався, бачачи це? Він би пишався «слухняною» донею? Чи, може, йому було би боляче за знецінення ваших стосунків? За те, що ти намагаєшся бути хорошою для кожного, кого навіть не знаєш? Що не бачиш себе за масами незнайомих людей?

Пригадай, будь ласка, що найбільше в тобі тішило батька? Що він помічав? Що цінував? Якою уявляв тебе в майбутньому? Через 5 років, наприклад?

Знаєш, чому про втрату кажуть, що вона непоправна? Бо людина розуміє цю втрату як втрату частини себе — свого усталеного життя, планів, комфорту і почуттів.

От і важливо зрозуміти, не кого втратила людина, а що в собі вона при цьому втратила. І спрямувати процес горювання в дію, у

відновлення частинки себе.

Так з'являються сенси, а отже, бажання жити й творити.

«Час не лікує. Даємо раду ми самі, із часом. Одужання прийде, коли вирішимо взяти на себе відповідальність, наважимося на ризик і нарешті дозволимо собі позбавитися душевного болю, тобто звільнимось від скорботи й відпустимо минуле. І це все питання нашого вибору», — пише про виправданий ризик Едіт Егер.

Колективна травма

Але не завжди під втратою розуміють смерть.

Такий же перебіг та етапи проходимо, наприклад, утративши свої ідентичність, базову безпеку, звичний уклад, плани, спокій.

Такої спільної втрати зазнали всі ми. Говоримо про втрату свого минулого життя, планів на майбутнє, причому де б ми не були. Під обстрілами, чи ні, чуючи сирени й тривоги чи маючи десь тимчасовий прихисток, ми отримали таку травму.

Колективна психоемоційна травма — це травма великої кількості людей.

Вона утворюється як наслідок війн, стихійних лих, терористичних актів, революцій, депортацій, катастроф, геноциду, зокрема Голодомору, тощо.

Які існували стратегії подолання таких травм? Це — велика історична пам'ять і шана у вигляді героїчного епосу, літератури — історичної, художньої, де були описані важкі події. Це — пам'ятники, стели, постаменти, музеї та інститути національної пам'яті. Це й спеціальні пам'ятні дні, заходи, конференції, присвячені таким подіям.

І, звісно, велика колективна любов до людей, які були провідниками в тих подіях, зуміли підтримати, допомогти, стати для багатьох маяком.

У нього дуже важке поранення. Написав його товариш і скинув фото. Якби я не побачила фото, не знаю, що було би зі мною. Я боюся, страшенно боюся, що він не одужає. Чи що одужає не повністю. Чи в нього буде психічний розлад. Я всього боюся... Мені ще сон наснився такий важкий. Нібито він повернувся, а мені про це не говорить. Усі знають, що він повернувся, а я не бачу його. Бігаю вулицями, шукаю, зазираю в будинки, забігаю до знайомих, і не можу знайти. Відчуваю, що він десь поряд, але не бачу. І не побачу, якщо чогось не зроблю. І не можу пригадати, що маю зробити. Щось просте, але дуже важливе. Хтось мені про це говорив, а я забула. Мов амнезія якась. Розгубленість, і з-під ніг тікає земля... Що це може бути? Що буває після поранень? Болісна травма, може, ПТСР. У нас дівчата за роботою стільки про це говорять. Ми готуємо батончики й говоримо-говоримо-говоримо. Боїмося за рідних... У нього фізична травма. Якщо вилікується, то психологічної не буде? Аби вилікувався... Я не можу дочекатися, коли він хоча б смайлик, але власною рукою надішле мені. Він там, тяжко поранений, а я п'ю каву, смачно їм, я не мала би так робити...

РОЗДІЛ 8

ПТСР. ПРОВИНА. ДЕПРЕСІЯ

Це бентежне буквосполучення — ПТСР

ПТСР — реакція на втрату, стан горя. Цей стан сигналізує не про те, що трапалося, а про те, чого, власне, не сталося. Ми часто повертаємося до місць, де зазнали травми, замість того, аби усвідомити: ми в теперішньому моменті, тут і тепер, адже минуле позаду, прийдешнього поки що нема, і єдине, що від нас залежить, — це теперішнє.

Edim Eter

Як це боляче — фізичні травми, поранення, що даються людині Всесвітом. Усі ми зараз — суцільна енергія сили й любові, спрямована на світлих людей, що захищають нашу землю й нас. Спостерігаючи, відчуваючи, проживаючи їхні фізичні травми разом із ними, травмуємося й самі. Але попри все йдемо далі, до свого «любити» додаємо «діяти» та «знати».

Не бійся цього буквосполучення — ПТСР. По-перше, посттравматичний стресовий розлад трапляється далеко не з усіма, хто пережив психологічну травму. Лише приблизно 8% чоловіків та 20% жінок після травматичних подій мають ПТСР.

Ми всі, як не крути, переносимо психологічні травми, і природа їхня різна. Але й психіка наша налаштована так, аби їх долати. По-друге,

якщо розлад і буде діагностовано, є багато способів його подолання.

Важливо відстежити старт цього ланцюжка «стресовий розлад», який може тягнутися десь із раннього дитинства, коли когось тяжко карали, наприклад, за погані оцінки.

Розлад виникає, якщо психотравма так і залишається непропрацьованою.

Отже, сформулюємо визначення. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це патологічний стан психічного здоров'я, який може виникати в людей, які пережили травматичні події.

Події можуть бути різними: війна, безпосередня чи опосередкована участь у бойових діях, полон, стихійні катастрофи, аварії, терористичні акти, смерть близької людини, згвалтування, інше фізичне насильство, присутність при фізичних знущаннях, каліцтво і ще багато серйозних травмівних подій.

Ці події настільки ненормальні та страшні, що після них навіть повністю здорова людина може втратити віру й сенс життя, відсторонитися від інших, мучитися неприємними спогадами, мати депресивний стан, відчуття провини, проблеми зі сном, тілесні проблеми.

Якщо симптоми тривають більше кількох місяців і турбують у повсякденному житті, це може бути ПТСР. Вважається, що в середньому про ПТСР можна говорити (починати досліджувати психіку на цей розлад) через два місяці після травмівної події.

Переживання травматичного досвіду буває таким: гостра стресова реакція (перші 3 дні) — гострий стресовий розлад (до 4 тижнів) — посттравматичний стресовий розлад (після 4—8 тижнів).

Але проявлятися він може й значно пізніше отриманої травми, навіть через роки.

Дуже важливо — не ставити собі «травматичного» діагнозу самотужки. Бо є в нас таке: десь щось почув чи прочитав, приміряв до себе і з'ясуєш, що це ж твій діагноз. Ні, то недобра риса — ставити собі діагнози!

До того ж, коли війна, нескладно симптоми хронічної ретравматизації, кризового психологічного стану прийняти за ПТСР. Є схожі на ПТСР симптоми, вони можуть спостерігатися до місяця й потім не з'являтися. Отож, що було, що буде, на чому серце, як-то кажуть, заспокоїться?

Була важка психоемоційна травма, яка більшою чи меншою мірою зачепила кожного.

Пригадалося: ми їхали в автобусі з бабусею (давно-давно), вітер тоді здійснював такий сильний — дерева з корінням виривало, і моя старенька дуже хвилювалася, аби не повикорчовувало її маленькі яблуньки. Вона якраз зважилася купити саджанців, бо до того говорила, що їх треба вирощувати самотужки.

Так от, коли ми приїхали до її саду, побачили: із десяти саджанців був викорчований лише один.

«Бо в інших міцніше коріння. Може, я їх глибше закопала чи щедріше поливала. Багато причин є», — пояснювала бабуся мені, малій, «яблунчу резильєнтність».

От і в людей схоже. Одна й та сама причина по-різному впливає на кожного. У когось — міцніша та сама резильєнтність (пружність психіки), у цієї людини чудове оточення та є соціальна підтримка (навіть щира підтримка однієї людини — вже дуже багато), тож ускладнення її не зачепить...

Життя — метафорично ніби альбом із фотографіями. Оце фото — спомин про одну подію, інше фото — про іншу. І світлини мають бути різні, про все, що проходимо в житті. Коли ж ми ці світлини по черзі не розмістимо, утвориться травматичний провал, порушиться цілісність людини, порветься безперервність.

Травма «рубав на шматочки» цю безперервність. Тому важливо цю травму виявити. Ось симптоми:

- уникання спогадів, думок, дотичних до травматичної події;
- уникання місця, де відбулася ця подія, пов'язаних людей;
- утеча в діяльність, у роботу;
- амнезія (небажання та нездатність згадувати про травматичну подію);
- гіперпильність, збудливість, нервовість;
- панічні напади;
- проблеми зі сном, нічні кошмари;
- надмірна лякливість;
- підвищена тривожність;
- труднощі з концентрацією;
- дратівливість.

За умов гарної підтримки рідних, усвідомленого ставлення до себе ці симптоми минають і не переростають у хронічні.

Але буває, через місяць після травматичної події спостерігаються симптоми повторного переживання:

- часті спогади про травматичну подію, що відбиваються на фізичному стані: пітливість, тремтіння, посилене серцебиття, підвищений тиск;
- флешбеки — відчуття, що та подія знову відбувається, тут і зараз;
- нав'язливі думки та ідеї;
- життя в бойовій готовності;
- хронічні болі голови, попереку;
- діарея, відчуття стиснення та печії за грудиною.

Це тривожні дзвіночки, щоб звернути серйозну увагу на здоров'я та піти до фахівців.

Чому говорять, що «симптоми повторюються»? Бо травматична пам'ять може інтегруватися в наше життя як спомин, як багато споминів — болючих і щемких, із багатьма відтінками щему. І в «альбом із фотографіями» вони не впишуться, адже болять, випадають, біль не дає світлині зберегтися.

Тому уважно спостерігаймо за своїми емоціями й відчуттями. Підтримуймо себе, шукаймо допомоги в рідних та близьких, знаходьмо фахівців. Будьмо уважними і до себе, і до інших.

Знаєш, інколи набагато важче відсунути своє его й зробитися відкритішою, попросити про допомогу, аніж замкнутися та все варити в собі.

Тому так важливо прислухатися до власного тіла. Запам'ятай для себе й для того, кого вирішиш підтримати, ось симптоми ПТСР:

- зневіра в собі та в людях, недовіра;
- негативні переконання: добра немає, усе несправедливо;
- постійні викривлені думки про травматичну подію, небажання розбиратися в деталях;
- постійний негативний емоційний стан: переживання жаху, люті, провини, сорому, гніву;
- втрата інтересу до своєї роботи, занять, хобі;
- відстороненість від подій суспільного життя, від родинних справ, зниження інтересу до звичних подій;
- нездатність відчувати моменти радості, щастя, любові, небажання бачити позитив;
- суїцидальні думки.

Часто людина із симптомами ПТСР перебуває в стані дисоціації. Вона сприймає подію як таку, що трапилася не з нею, а з кимось. «Я бачу це ніби збоку», — каже вона. Або ж стан деперсоналізації — людина відчувається не собою, а кимось іншим.

На жаль, від таких відчуттів не застрахуєшся. Однак психіка працює, як заведена, і, щоб уберегти нас від іще більших ускладнень, допускає думки, що життя вийшло з-під контролю, що треба вмикати захисні бар'єри у вигляді уникнення, нікому не довіряти, навіть собі.

Що ж робити, коли в людини ПТСР?

Гостро й болісно реагувати на травматичну подію — це також нормально, і ми часто не в змозі запобігти травмі. Але є певні захисні

механізми, які зроблять перебіг посттравматичного синдрому екологічним та лояльним і до тіла, і до душі:

- сприймати себе як людину, що вижила, а не як жертву;
- шукати сенс у травмі: сенси є в усьому, а в травмі — і поготів (читай розділ «Трансформація травми»);
- не соромитися просити про допомогу рідних;
- так само не соромитися просити допомоги та роз'яснень у фахівців різних напрямів;
- підтримувати постійний контакт із важливими в житті людьми;
- по можливості допомагати іншим, розраджувати їх;
- шукати людей, яким можна довіритися й розказати про травми;
- знаходити позитив там, де ти є, у тому, що маєш: життя одне, другого не дано, і це життя — не чернетка, а реальність;
- згадувати свої емоції, повторювати їх; згадувати улюблені смаки — куштувати; згадувати захоплення — відновлювати свою цілісність;
- переконувати себе, що ти в нормі, це ситуація — поза нормою, і що ти тримаєш свої почуття під контролем, керуєш ними — виробляти таку усвідомленість;
- створювати безпечне середовище;
- намагатися уникати травмівних історій, подій, речей, що нагадують про травму;
- ставити собі короткі, але реальні цілі та виконувати їх;
- шукати гумор, картинки, притчі.

Часто ПТСР минає без застосування медикаментів: за допомогою психотерапії, реабілітаційних технік, опанування людиною способів самопомоги.

Однак слід уважно ставитися до своїх відчуттів і стежити, щоб не стало гірше.

Для встановлення діагнозу симптомів має бути кілька, й остаточне рішення прийматиме фахівець (психіатр, психолог, психотерапевт, реабілітолог), сертифікований у роботі з психотравмою.

Провина

Свобода полягає в тому, аби прийняти те, що є, і вибачити собі.

Edim Eter

Я зрозуміла, що зі мною. Батько помер, коханого поранено, мама дуже хворіє. Та що там вони — мою країну розриває війна. А я нічого не можу вдіяти! Живу собі, як те дерево при дорозі. Там помирають, там рани, а я... Я прокинулася в теплом ліжку й одразу почала палати по каву. І це все, що я могла? Чому кожен робить так багато, а я ні на що не здатна? Лише чекаю, як той Мультик мій... Усього чекаю... А як ти? Що робиш зараз?

— Із новим ранком! Я зараз читаю твоє повідомлення, а ти що робиш?

— Щойно підготувала курагу для батончиків. Бігала на базар по продукти. Катя застудилася, то вже я робила закупи. Чекаю, щоб просушилися горіхи, відповідаю мамі тим часом, точніше запитую, чи випила вона ліки. Ну таке різне, «дрібногабаритне».

— А мама може випити ліки без нагадування?

— Ні, у неї зараз серйозні проблеми з пам'яттю, я ж тобі говорила. Після смерті батька вона почала все забувати. Загалом якось занепала духом. Без мене не може довго. Я її розумію. Повернуся додому й наварю вареників, приїжджай!

— А от візьму й приїду! Коли вони будуть готові?

— Ой, десь аж надвечір. Мені ще години три, щоб завершити з батончиками. Затим маю зустрітися з волонтерами — передати готове. З'їздити по спеції, знаю гарну точку, де дешевше, правда, далеченько. Ще з подругою позайматися німецькою онлайн — хоче підтягнути розмовну.

— А коли зорі з неба діставати?

— Жартуєш?

— Пофантазуймо. Як гадаєш, кому було б добре, якби ти дістала зірку з неба?

— Не знаю. Мабуть, нікому.

— Але хотілося б?

— Не знаю. Дуже нереальне бажання.

— А якби хтось дуже забажав, можна було це здійснити?

— Ні.

— Що ж тоді робити людині? Попри все дертися на небо чи визнати своє безсилля?

— Не все залежить від людини, напевно. Щось ми можемо зробити, а щось ні. Є вищі сили та їхня воля.

— Інколи визнати це значно важче, ніж надриватися від почуття провини. Легше почуватися жертвою, непотрібною, ніж приборкати власне еґо, визнати, що ти не всесильна.

— Але як змиритися: навколо така біда, а я вареники варю?

— А що означає для тебе ця дія — варити вареники?

— Це — турбота про маму. Відчуття смаку життя. Велика-велика вдячність життю, що я можу щось робити.

— Як гадаєш, для чого дається людині життя?

— Щоб жити, навіщо ж іще...

— А коли людина виходить із важкого горнила, рятується від смерті? Що це може означати?

— Не знаю... Для чого?

— А якби тебе запитала про це твоя подруга? Що б ти відповіла?

— Мене запитувала Катя. Їхали в автобусі по борошно, якраз тривога, сирена зазвучала, і обох накрило. Вона запитала мене про це.

— Що ж ти їй відповіла?

— Сказала, що вона рятувалася від смерті, втекла з гарячої точки, бо вона дуже потрібна життю. І через неї передадуть щось важливе у світ. Життя підкине таку можливість — зробити важливе.

— Відчуття провини нав'язані обставинами. Війна робить усе, щоб людина почувалася жертвою.

Але як власне буде почуватися людина насправді, залежить від її вибору. Не ти винна в тому, що відбувається. І кому було б добре, якби ти не зберегла свого життя?

Коли перебуваємо в стані тривожної невизначеності, приходять різні хворобливі фантазії. Наприклад, що ми своїми стражданнями зможемо звільнити когось від болю. Це — торг і переговори (відчуття власної провини, відтермінування події) із концепції Елізабет Кюблер-Рос, тобто психологічний розлад.

Можна замурувати себе заживо в ямі, відмовившись від усього, що життя дарує тобі, і чекати, поки все стане на свої місця. Можна обрати страждання й позицію жертви.

Або ж обрати діяльність і «проживання життя» попри все — із усіма його болями та прекрасними миттєвостями.

Ми постійно робимо вибір. Як писала Едіт Егер, «головне — це не давати подіям визначати тебе. Я відмовляюсь бути жертвою. Я — не жертва. Це не я, це те, що сталося зі мною».

Ми обираємо якісь дії. Наприклад, вирішуємо допомагати тим, кому важче. Підтримувати фінансово. Ми варимо вареники, аби підтвердити безперервність нашого життя смаком, красою, увагою й турботою.

Ми виховуємо дітей і бережемо їхнє психічне здоров'я.

Ми запитуємо дорогу людину «Як ти?», із цими словами відправляючи їй частинку своєї душі.

Ми робимо закрутки, плетемо сітки й шиємо сорочки.

Ми крутимо Всесвіт цими маленькими, на перший погляд, справами, як на коліщатках любові.

«Не применшуйте свій біль. Немає болю, який був би сильнішим чи слабшим, є лише ваші почуття й переживання. Якщо ви постійно применшуєте свій біль, то не зможете дати йому правильну оцінку, а отже, не зможете знайти рішення. Немає сенсу судити себе. Слід шукати варіанти вибору, — так писала про вибір на користь життя Едіт

Егер. — Якщо ви зміните спосіб думання, я гарантую, що у вас відбудуться зміни в організмі на хімічному рівні. Ви тримаєте себе в тривозі у той спосіб, у який мислите. Змініть свої думки й зміниться ваше життя».

Я все розумію. І навіть віднаходжу в собі велику силу, і щоранку складаю плани на день. Але в якийсь момент відчуваю цілковите безсилля й забуваю про плани. Я інколи падаю на ліжко розпластана, як морська зірка. І нічого не хочу, від слова «нічого». Може, це депресія? Може, початок депресії? Зникнути б, розчинитися в повітрі. Правда, коли пише коханий, я ніби оновлююся. Його рана заживає, і він примудряється розважати мене смішними картинками. Надіслав кумедного чувачка з найжаченим волоссям і сказав, що то він. Але я ж пам'ятаю, що має волосся м'яке, як шовк, — проводиш рукою і ніби гладити ніжність... Якщо чесно, не стільки про свою депресію думаю, як хвилююся, аби вона не охопила його. Я так цього боюся!

Депресія

Не той здоровий, у кого нема страху й депресії, а той, хто має сили подолати їх.

Носрат Пезешкіан

Буває, що до «букету» ПТСР додається ще й депресія, особливо в людей, які були учасниками чи свідками бойових дій. Хороша новина в тому, що це відбувається не так часто. Тож наперед не хвилюймося.

Краще зберігаймо спокій!

Однак про депресію треба знати й делікатно спостерігати й за собою, і за людиною, яка повернулася з фронту. Тривожні ознаки:

- утрата інтересу до життя;

- утрата інтересу до себе;
- утрата інтересу до свого зовнішнього вигляду;
- утрата інтересу до оточення;
- постійно пригнічений стан;
- відчуття повної безпорадності;
- нездатність виконувати звичні речі;
- очікування на покарання;
- передчуття небезпеки;
- безперервна тривожність, неухважність, прагнення до усамітнення;
- невизначеність;
- хронічна втома;
- синдром відкладеного життя.

І найчастіше початок усього цього «букету» — у важкому депресивному тлі, яке утворюється внаслідок криз.

Основні причини:

- невизначеність, почуття безпорадності й невпевненості в завтрашньому дні;
- хронічна втома від постійного страху, напливу різних емоцій і неповне проживання цих емоцій — стримування сліз, злості, огиди;
- синдром відкладеного життя (нездійснені проекти, поїздки, навчання, важливі родинні події тощо).

«Депресія — це здатність надзвичайно емоційно реагувати на конфліктні ситуації та напругу. Конфлікт переживають приховано, замість того щоб оприлюднити. Депресивний хворий часто лякає своє оточення здатністю ігнорувати сенс і тим самим, відкрито й водночас незахищено виступати назустріч екзистенційному страху нашого життя. На першому плані стоїть конфлікт між чемністю (як прихованою агресією, внаслідок обмеження власних інтересів) та недостатньою щирістю (як ознакою слабкої опірності)», — писав Носсрат Пезешкіан.

Депресії бувають:

- 1) ендогенні;
- 2) екзогенні.

Перша пов'язана зі спадковістю, друга — із подіями, які переживає людина. Генетично успадкувавши депресивний складник, маємо більше ризиків отримати депресію під час скрути, наприклад, війни.

«Під час ендогенної депресії знижено реактивність на фактори й події навколишнього світу. Велику роль відіграють внутрішні переживання. Людина сприймає коло проблем та мікротравматичних ситуацій як неминучі удари долі, має сильне почуття провини. Будь-яке починання здається навантаженням («Запрошувати гостей — та в нас же безлад, а скільки приготувань та витрат!»); позитивні аспекти (гості можуть подарувати щось цінне; привід, щоб навести лад тощо) не враховуємо. Виникають почуття провини, безнадійності; бажання смерті, самотності; порожнеча, пригніченість і ненависть до себе — людина потрапляє в замкнене коло. У цьому задіяні як біологічні, так і психологічні й метафізичні чинники», — пояснював Носсрат Пезешкіан.

Є різниця між горюванням та депресією.

Якщо при горюванні зрозуміло, що саме втрачено, а отже, можна зрозуміти, як вийти із цього стану, то при депресії важко або й неможливо зрозуміти, що конкретно було втрачено й за ким чи за чим цей сум.

А отже, зв'язок із утратою залишається, душа болить.

Водночас слід розуміти: депресія — це результат того, що багато почуттів та емоцій загнано всередину, не прийнято й не прожито.

Агресія, гнів, лють загнані так глибоко й так замасковані, що людина навіть не думає, ніби це все носить у собі. І «залаковує» згори сумом, соромом, провинною.

Як розгадувати такі ходи психіки? Знаходити причини емоцій і давати їм можливість бути прожитими. Дозволяти собі всі ці відчуття й

емоції, приймати їх. Давати їм вихід: якщо це гнів — гніватися, якщо сум — плакати. Відчувати, що ховається за цими емоціями (в основі депресії лежить уникання суму та інших почуттів).

Усе це сприяє виходу з депресивного стану.

І, звісно, навчитися говорити «ні», якщо це — на шкоду собі. Виробляти впевненість і вміння підтримувати себе, розуміти свою цінність, не применшуючи цінності інших, але з повагою до себе.

Зцілення травмою

Дуже важливо усвідомити, на чому ми сфокусовані, про що думаємо. І ви значно легше і швидше зможете звільнитись чи досягнути своєї мети, коли будете пам'ятати, що страждання — тимчасові. Так ви вцілісте.

Edim Erep

Якось я, відпочиваючи на морі, зламала руку. Прогулювалася кам'яними схилами на одному з узбереж, де дуже багато чайок. Вони цікаві й дивні: не тікали, майже ручні. Я підходжу до них ближче, і вони — до мене. Але камені слизькі від води... Тож я, ідучи назустріч великій, як індичка, чайці, посковзнулася та зламала руку.

Потім довго думала, чому зі мною це відбулося. Я прикладала забинтовану руку собі до грудей і слухала, про що говорила мені моя рана.

Вона говорила, що я почала втрачати пильність у житті. Стала занадто довірлива й обросла ілюзіями — ілюзіями безпеки, ілюзіями своєї ідеальності, ілюзіями того, що зі мною нічого не станеться.

Ця травма допомогла повернутися в «тут і тепер»: навела різкість на події навколо мене, дала прямий меседж берегти себе. Я була вдячна цій травмі. Не знаю, що могло би статися, якби не вона. Мчала

й далі б, може, я назустріч усьому невідомому з розчахнутою душею та оголеними нервами. Але то фізична травма.

А теперішня невидима мені. Вона просто болить і нічого не говорить. Я не бачу її, тому не можу прикласти до грудей, аби запитати, про що вона? Як зрозуміти, чи вона зцілюється?

Такий довгий лист. Я також відповім тобі історією. Почула сьогодні цікаве: дві жінки говорили про ластівок. Виявляється, ті бувають міські і, напевне, сільські чи лісові. Не знала. Мене зацікавило, що є міські.

Пригадую, як у дитинстві дивувалися сільським ластівкам: вони будують такі акуратні гніздечка, ніби різьблені. Ми малювали пташок, виліплювали з пластиліну й робили аплікації, словом, було цікаво.

А міських я також потім бачила: дуже мобільні, так легко пересуваються по стінах, ніби балерини. Де в них стільки сили й звідки таке вміння — ходити по стінах угору, як нема за що зачепитися?..

Усі ластівки красиві й мудрі, такими вони мені здаються. У піснях ластівочками називають дівчат, жінок...

Твоє запитання — важливе, на часі. Інколи гадаємо: аби зцілитися, маємо побачити якісь таємні знаки. Але це не так. Той факт, що ми живемо, — найбільш таємний і приємний знак у світі.

А зцілення починається з маленьких картин життя. Із того, що ти почула голос ластівки, побачила її крила й це тебе зацікавило. Із того, що знову вирішила зварити вареники. Але тепер — для всіх і обов'язково для себе. Бо захотілося пригадати той смак соковитих і запашних вареників із полуницями.

Коли вирішуєш вступити до інституту на той факультет, про який мріялося.

Коли серце тріпоче, як думаєш про кохану людину.

Коли згадується любов: через усмішку, дотик, турботливі запитання.

Коли руки пам'ятають звичну дію та аж просяться повторити її.

Якось на днях побачила жінку, яка раніше продавала ну дуууже смачні квашені яблука, огірки, капусту. Я вже й забула, чесно, які вони на смак — отак швидко й забула. А тут стоїть ця жінка неподалік базару й продає квашену капусту в пластикових контейнерах.

Каже: а що маю робити? Я вмію квасити капусту, то й квашу. Пригощаю тих, хто не може купити, і продаю тим, хто може.

Яка смачна була ця капуста! Хрустка, соковита, із гірчинкою! Із соняшnikовою олією і трохи підсохлим чорним хлібом — у мене аж за вухами лящало!

А ще купила в дівчат печивка із сухофруктів: дві сестри придумали собі таке пекти. Я вже гадала, не роблять дівчата печива зараз... А на днях зустріла — печуть! Ото їхнє мініпечиво — якась казка, смачнуче диво ручної роботи.

Щойно прочитала новий рецепт пирога із консервованими вишнями. Легкий, пісний, простий! От уміють же люди надихати й мотивувати! Цими світлими, смачними, запашними шматочками мирного життя, яке з нами, яке має бути попри все.

Важливо не розучитися робити, що вмієш, у тому місці, де ти є. Це випробування нашої унікальності й сили.

Ми всі щось робили, багато чого хочемо. Важливо продовжувати. Щоб збереглася наша унікальність, наше вміння, наші напрацювання, наші хобі — наша спільна велика любов до буття на цій землі.

«Щоб залишатися собою, ми маємо володіти собою: володіти історією свого життя, пам'ятати свою внутрішню драму, свою розповідь. Щоб зберегти ідентичність, людині потрібна безперервність її внутрішнього життя», — писав професор неврології Олівер Сакс у книжці «Чоловік, який сплутав дружину з капелюхом, та інші історії з лікарської практики».

Пам'ятати власну внутрішню драму — це знати власну травму. Навіть до певної міри любити її, дбати про неї та вчитися в неї. Едіт Егер писала: «Я часто кажу, що маю рану, але я в цій рані не живу: я

дбаю про цю рану, я її не ігнорую, але я не живу нею й не зосереджую своє існування на ній».

Коли є рана, коли болить, ти відчуваєш, що ти жива й що життя триває. Воно не стоїть на місці, а йде далі, і ти — разом із ним.

Цей страх, що приходить не через нас. Він проходить крізь нас димом і струмом зболених нервів.

Тільки затихає та знову з'являється.

Душа навчилася боліти разом із країною. У місті вибухає, і вибухає в душі.

Але в душі є надія. У кожній душі з народження живе любов.

І в тяжкі часи треба звертатися до неї — піднімати й ще більше любити світ і маленьке деревце в ньому.

Іще більше цінувати мить.

Іще більше дякувати.

І вірити, усією душею вірити. Подумати тільки, яка сила — у нашій душі! Любов і віра — це енергія великої сили! І зараз її треба збільшувати, і ми це можемо.

РОЗДІЛ 9

САМОДОПОМОГА

Далі говоритимемо про методи й техніки, запропоновані психологами, психотерапевтами, реабілітологами, аби керувати стресом і спрямовувати його в корисне русло. Бо, не забувай, під час стресу виробляється дуже багато енергії та її треба спрямовувати на щось гарне.

Це — техніки релаксації під час стресу й тривоги. Їх є дуже багато й підходять вони в різних випадках різним людям. Але ти можеш обрати свої та користуватися ними — або коли буває дуже важко й страшно, або для стабілізації власного стану, або взагалі для профілактики.

Чим корисні методи релаксації? Вони:

- зменшують м'язову напругу;
- стабілізують серцебиття;
- знижують тиск;
- заспокоюють уяву, гамують нервову напругу;
- зменшують фізичні болі;
- додають впевненості;
- поліпшують самооцінку;
- допомагають зосередитися на головному;
- зменшують утому;
- позбавляють негативних вражень;
- знижують рівень гормонів стресу в крові;
- допомагають відчувати своє «тут і зараз».

У чому чарівність усіх технік розслаблення й релаксу? Що їх можна виконувати, де ти хочеш, — там, де ти є або де тобі зручно. При цьому легко переміщатися в просторі й часі.

Що для цього потрібно?

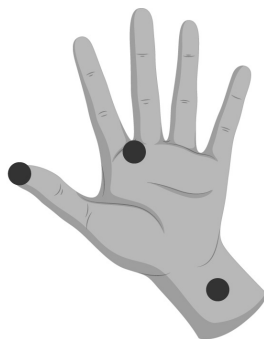
Бодай хвилин 20 на день, однак що більше — то кращі результати. Але тут дуже важлива постійність. У деяких техніках, наприклад, м'язового розслаблення, важливі й стабільність, і поступовість, тоді все буде вдаватися.

Отож іще потрібні бажання, твоє любляче серце й руки. І можеш обирати техніки, виходячи зі своїх уподобань і цілей:

- якщо ти збуджена, стривожена, сердита, зла, знервована — найкраще допоможуть практики дихання, медитація, візуалізація, арттерапія;
- при гострій емоційній травмі, шоці, депресії — вправи на заземлення, ритмічні вправи, м'язові розслаблення, простукування тіла.

Рефлексотерапія. Точка стресу

Люди все-таки навчилися домовлятися зі своїм стресом, приборкувати його. І ти зможеш, якщо знайдеш «спільну мову» зі своїми точками стресу. Є три основні — на долоні, на зап'ясті, на нігтях.



На долоні. Ця точка розташована між середнім і вказівним пальцями. Натисни на цю точку обережно й тримай, м'яко згинаючи та випрямляючи пальці. Повтори по кілька разів на обох руках, це додасть тобі спокою та сил.

На зап'ясті. Це точка, де є два великі розгалуження вен. Знайди її, відмірявши від основи долоні до зап'ястя відстань, що дорівнює двом ширинам нігтя великого пальця руки. Натискай на неї великим пальцем до легкого болю. Затим помасажуй це місце. Повтори таку ж маніпуляцію на іншій руці. Ця вправа допомогатиме тобі заспокоюватися.

На нігтях. Натисни нігтем великого пальця на ніготь великого пальця другої руки й тримай приблизно 30 секунд. Повтори цю вправу, помінявши великі пальці місцями. Це допоможе гіпофізу й ендокринним залозам, підтримає рівень гормонів на оптимальному рівні.

Тіло відчує увагу, воно віддячить спокоєм. І мозку не залишиться нічого іншого, як погоджуватися на спокій.

Завжди пам'ятай, що насамперед слід відштовхуватися від відчуттів у тілі, а вже після цього — від розуму.

Я часто уявляю себе на горі, навіть на скелястій вершині гори. Але мені там дуже добре. На кожному дереві — великі гнізда, а в них — цілі пташині родини. Кожна родина — дружна й дуже щебетлива. А ще навколо багато високих квітів. Вони схожі на мальви за висотою, можливо, це мальви і є. Такі барвисті — рожеві, червоні, малинові, помаранчеві, бузкові, жовті, бежеві, білосніжні. Пахнуть неймовірно! Їхнє листя — м'яке й тепле, витончене, ніби казкове. Інколи я уявляю себе там із коханим. Знаю, що він любить скелі. Водив туристів гірськими ущелинами, напевне, знає кожну стежинку в горах.

Кожну... І я йду ними у своїй уяві, і мені стає легше й легше. Що вище я сходжу, то легше. Я, знаєш, так відпочиваю. І після цих думок сповнююся сил. Фантазерка, сказав би хтось...

Візуалізація. Керована уява

От і маєш власну техніку для розслаблення! А я поділюся своєю. Була ще зовсім маленькою, коли виробила, сама не знаючи, такий спосіб стабілізації.

Називається «Хатинка з морозива». Тоді морозиво нечасто завозили до нашого села. А коли привозили й батьки купували його нам, це було справжнє свято. Як усе в дитинстві, ласощі видавалися просто фантастичними!

І була (і досі, звісно, є) у нашому мальовничому селі річка, яка починалася десь дуже далеко, а в нас утворювала велике плесо. Там, посеред річки, стояв ніби острівець, зарослий кущами, високою травою з «качалочками», дикими квітами, виткими стеблами невідомих рослин. Хоча ми могли лише здогадуватися, що там росло, бо ніхто з нас, малих, на той острівець не ступав.

Із берега було дуже добре видно маленьку дерев'яну білу хатку з блакитним дашком. «Чия вона, така крихітна й світла?» — запитувала я інколи дорослих, але ніхто не знав: стара хатка, немає там господарів. «Ця річка лише недавно так розлилася, — розповіла мені якось учителька, — а раніше тут були городи».

Ми з друзями вирішили, ніби то — хатка з морозива і в ній готують цей наш неймовірний холодний смаколик. Коли я залишалася на самоті й мені ставало тривожно, то уявляла, наче опинилася в хатці з морозива. У ній дуже світло, білосніжний крихітний столик, два стільчики. Ліжечко з пухнастої білесенької вовни й такий самий килимок на підлозі. Я сідала на ліжко, обхоплювала себе обома руками

за плечі та злегка погойдувалася. Не існувало жодної магії, але сила моєї уяви робила дива.

Ця техніка допомогла пережити смерть тата — мені було 12 років, коли він помер.

Я ховалася десь і в уяві потрапляла сюди, у будиночок — до свого морозива, біленького килимка й песика. Це стало моїм безпечним місцем.

Ти ж вигадай своє безпечне місце. Можливо, вершина гори чи долина квітів на краю планети? Тільки ти приходитимеш сюди, коли захочеш, насолоджуватимешся красою, розкладатимеш свої думки «по поличках», гойдатимеш себе та мріятимеш — скільки захочеш. Не забувай: мрії рано чи пізно здійснюються! У них якась така дивна властивість — здійснюватися, причому найчастіше — тоді, коли ти цього зовсім не очікуєш.

Дихай, щоб жити!

Хочу тобі подякувати, що навчила мене технік дихання. Я зрозуміла, що дихання — це диво!

Коли безсоння знову підкидало важкі думки, я починала вповільнено й рівномірно дихати.

Коли страх заходив у душу — я дихала, страх відступав.

Коли думки насувалися, як темні хмари, — когерентне (розмірене) дихання допомагало заспокоїтися, відчутти себе та своє тіло.

Коли передчувала панічний напад — одразу, от просто одразу згадувала техніки дихання.

Коли відчувала біль у тілі — також стабілізувалася диханням.

Коли втомлювалася — дихання ніби відкривало нове дихання душі.

Коли злилася, лютувала, плакала, сумувала — мене заспокоювало, умиряло правильне дихання.

Дихання — цілюще!

Такий приємний лист! Я й сама у важких ситуаціях найперше звертаюся до дихальних технік. Дихання — найважливіша життєва функція людини, головна ознака її життя. Із першим вдихом з'являємося на світ і з останнім видихом ідемо з нього.

Тому коли важко, коли тіло переживає панічні напади й стресові перепади, зробити дихання рівним і спокійним — без перебільшення означає зберегти своє психічне здоров'я.

Чому важливо вповільнити дихання під час стресу? Бо серце починає битися сильніше, качаючи кров до м'язів для головних функцій захисту — боротися чи тікати. Людина більше вдихає, ніж видихає, аби мати багато кисню на випадок активних дій. Якщо цього не відбувається, баланс кисню в організмі порушується, відтак порушуються й стабільні функції організму. Мозок у всьому вбачає загрозу, тому провокує панічні стани. Якщо людина сповільнює дихання, мозок заспокоюється.

Ми здебільшого можемо регулювати дихання — частоту, глибину, відтак повертаючи собі розуміння ситуації й контроль.

Є багато технік дихання для зниження тривоги. Вони прості, але дуже корисні: дають змогу розслабитися та заспокоїтися, зміцнюють вегетативну нервову систему, нормалізують серцебиття, поліпшують мозковий кровообіг. Ось кілька з них.

Дай п'ять!

Бо на цю техніку потрібно зовсім мало часу.

Зроби глибокий повільний вдих на 1-2-3-4 й затримай дихання на 5 секунд. При цьому живіт наповнюється повітрям (можеш уявити, якого воно кольору).

Повільно видихни, рахуючи до 4.

Вдихни ще раз, роби кожен вдих повільним і рівним, подібним до попереднього й наступного.

Коли видихаєш, намагайся випустити все повітря з легенів.

Продовжуй видихати якомога довше. Перед тим як знову вдихнути, на кілька секунд розслабся.

Когерентне дихання



Відскануй QR-коди. Тут про когерентне дихання та самомасаж.

Про нього я дізналася зовсім нещодавно на курсі «Дихання-Тіло-Розум» (*Breath-Body-Mind*), який люб'язно провели для нас Річард П. Браун, доктор медичних наук, доцент кафедри клінічної психіатрії Колумбійського університету, та Патрісія Гербарг, докторка медичних наук, доцентка кафедри клінічної психіатрії Нью-Йоркського медичного коледжу.

Дуже м'яка, добра для тіла й мозку вправа. Техніка когерентного (послідовного) дихання — це повільне контрольоване дихання з однаковою тривалістю вдиху й видиху без затримки дихання між вдихом і видихом.

Послідовне дихання — основа системи «Дихання-Тіло-Розум». Допомагає зміцнити вегетативну нервову систему, ґрунтується на

м'якому, природному диханні.

Знайди спокійне місце, сядь або ляж — як тобі зручніше. Розслаб м'язи, починаючи від маківки й закінчуючи пальцями ніг. Можеш покласти руку на живіт. Очі заплющені або опущені дотолу. Починай повільно, без зусиль вдихати через ніс, рахуючи до чотирьох, й одразу, без затримки дихання, м'яко, повільно, ніжно — видихай, також рахуючи до чотирьох (разів, а не секунд).

Зауваж, як під час вдиху збільшується твій живіт і від того піднімається рука (дітям чи й дорослим на живіт можна класти м'яку іграшку), а під час видиху зменшується.

Вдихати й видихати краще через ніс, але якщо важко, — тоді через рот.

Можна робити цю вправу на 5 чи 6 вдихів і на стільки ж видихів. Добре б під повільну музику для релаксу.

Повернися до звичного дихання. І обов'язково прислухайся до тіла: як воно відреагувало на розслаблювальне когерентне дихання? Які зміни відчуваєш у своєму розумі й тілі?

Практикуй таку техніку по 10—20 хвилин на день і помітиш позитивні зміни у тілі й думках.

Дихання з релаксацією та медитацією

А ще спробуй поєднувати дихальні практики з техніками «заземлення», релаксації, медитації.

Хмари й квітка

Приємна вправа для відновлення стабільного стану.

Ляж на спину та розслабся. Уяви себе в літньому полі серед квітів і трав. Дихай животом.

Із кожним дальшим видихом уявляй, як твої страхи й проблеми вилітають із повітрям і перетворюються на білі пухнасті хмари.

А теплий літній вітер відносить ці хмари все далі за горизонт. Навколо співають пташки, їхнє щебетання наповнює тебе. Аромат квітів нагадує про дитинство, коли ти бігала по літніх стежинах між дерев і квітів.

Вдихай цей аромат.

Продовжуй, поки не відчуєш, що думки стали легкими й чистими, як повітря.

Колискова для себе

Присядь на ліжко, обійми коліна руками. Почни легенько розгойдуватися вправо-вліво й наспівувати пісню. Будь-яку, краще коли слова будуть твоїми.

Так повертається достресовий ритм серцебиття, приходить розслаблення. Так ми, дорослі, заспокоюємо свою внутрішню дитину, якій страшно. Наче беремо себе на руки, як брала мама, і співаємо собі, як нам співали в дитинстві.

Бо ми всі — трохи діти.

Це — самопідтримка, свідчення: ми в нормі, ресурс є. Даємо собі опору.

Коли тривожно — поспівай собі хоч трохи перед сном — попри все, дай своїй душі любові.

Дихання 4-7-8

Це техніка із затримкою дихання також дуже дієва й відома як техніка «розслаблювальне дихання».

Зроби повний повільний видих, щоб звільнити легені.

Потім повільно, плавно вдихай 4 секунди. Заповнюй повітрям легені, починаючи з низу живота.

Тепер затримай дихання на 7 секунд.

І насамкінець повільно видихай через рот протягом 8 секунд.

Зроби невелику паузу й повтори.

Зроби 10—12 кіл.

Така вправа допоможе зменшити тривожність або заснути. Деякі прихильники техніки розслаблення стверджують, що метод допомагає заснути за хвилину.

Наді Шодхана — техніка з йоги

Сядь зручно.

Розслабся, заплющ очі.

Прикрій вказівним пальцем ліву ніздрю й почни повільно вдихати через праву. Під час вдиху живіт іде вперед, під час видиху притискається до хребта.

Прикрій великим пальцем праву ніздрю й почни повільно видихати через ліву.

Зроби 10—12 таких кіл.

Під час будь-якої техніки концентруйся лише на диханні. Стеж, як входить і виходить повітря через ніс, як наповнюються легені, спостерігай за відчуттями в тілі. Це допоможе перемкнути увагу й зменшити тривогу.

Зосередження на диханні

Поширена тренінгова практика — зосередження на диханні. Це вправа від Стівена Гаєса, її називають «слідуванням за диханням». Під час вправи, коли помічаєш, що відволікаєшся, ти повертаєш увагу до наступного вдиху; у цей момент знайдеш мить контролю над увагою. Повторюючи вправу знову й знову, ти напрацьовуєш розумову гнучкість і врешті можеш уміло фокусувати увагу.

Квітка — вітер

Є лише ти, спокій і твоє дихання.

Можеш сидіти, лежати або ходити. У кімнаті, полі чи лісі.

Зосередься на своєму диханні й мовчки рахуй вдихи й видихи. Уявляй вдихи квітами, а видихи — легким вітерцем.

Звертай увагу на природні відчуття в тілі. Зараз не контролюй дихання — неважливо, глибокі чи поверхові твої вдихи: роби так, як тобі комфортно.

Стеж за диханням протягом повного циклу — від початку вдиху до кінця видиху, а потім переходь до наступного циклу.

У процесі будуть з'являтися думки — впускай їх, дозволяй їм бути. Але з видихами відпускай і розслабляйся.

Але якщо думки опановують усю тебе, м'яко повертай свою увагу до вдихів і видихів.

Коли тіло відчує полегшення, завершуй медитацію.

Арттерапія

Надія

Ця арттерапевтична техніка свідчить, що ти здатна давати раду будь-яким ситуаціям. Бо «Надія є!». Адже вона — наш базовий принцип від народження.

Зосередься на собі, знайди місце, де в твоєму тілі живе надія.

Поговори з нею. Скажи, що знаєш про її існування й дуже цінуєш це.

Надія любить щоденники. Заведи собі такий і записуй, про що говорить твоя надія.

На чому вона тримається?

Яка вона? Намалюй.

Яке важливе послання тобі зараз передає надія?

Ти — квітка

Доволі часто людей порівнюють із квітами.
Як гадаєш, яка ти квітка?
Дозволь собі бути чутливою, пофантазуй.
Якого кольору? Які в тобі пелюстки — гострі, круглі, із зубчиками чи тонкі, як ниточки?
Якого кольору в тебе пуп'янок?
Який запах у тебе-квітки?
Яке в тебе стебло — тонке, цупке, товсте, високе, низеньке?
Які в тебе листочки?
Намалюй свою квітку.
Тобі подобається?
А тепер уяви, ніби опанувала фах художника й подивись на квітку знову.
Що тебе не влаштовує в ній?
Що би ти домалювала на цій квітці як фахівець? Домалюй.
Що би порадила початківцю-художнику, який малює такі квіти, як ти спочатку?
Що побажала б тому художнику?

Внутрішній помічник

Він — той, про кого ти можеш не знати. Але він існує... Пригадай, скільки разів перед якоюсь справою не вірила у свої сили, сумнівалася в собі, але потім виконувала все на відмінно! Ти гадала, то щасливий випадок, просто так склалося. Можливо, але той щасливий випадок хтось допоміг тобі створити... Твій Внутрішній помічник давно чекає, отож...

Знайди безпечне місце. Сядь зручно, відчуй ногами опору, заплющ очі.

Розслаб тіло, відчуй свої м'язи. Руки, ноги, спину, шию, обличчя, міцно вприся ногами в землю.

Уяви свого Внутрішнього помічника.

Яким він має бути, щоби підхоплювати твої ідеї, сприяти твоїм мріям, щоби підтримувати тебе? Який він на зріст? Яке має обличчя, очі, руки?

Які ще в нього риси?

Він — працьовитий, спокійний, цілеспрямований, щирий. Розуміє, яке добре в тебе серце і яка ти беззахисна та вразлива.

Він знає, що ти інколи боїшся.

І свідомо тобі допомагає, у нього така місія.

Скажи, що довіряєш йому й надалі сподіваєшся на його підтримку.

Послухай, що він хоче тобі сказати. Він знає, чого потребуєш.

Побудь із ним стільки, скільки тобі потрібно. Послухай його, поспостерігай.

Подякуй йому за підтримку.

Якщо з'явиться натхнення — намалюй його!

Янгол-охоронець

Це дуже ресурсна техніка. Після неї людина відчуває крила.

Знайди місце, де почуватимешся безпечно. Сядь якомога зручніше. Відчуй опору під ногами. Розслаб ноги — від стегон до п'ят, до всіх пальчиків на ногах.

Розслаб руки — від плечей до пальців.

Розслаб спину й плечі.

Розслаб шию та голову аж до маківки.

Подумай трохи про себе: як тебе звати? Як називала тебе мама? Як називали рідні люди?

Як звати твоїх однокласників?

Заплющ очі та звернися всередину себе.

Уяви, що в тебе за спиною стоїть твій Янгол. Він підійшов ближче, бо ти покликала його.

Який він на зріст?

Які має крила — широкі? Пухнасті? Маленькі? Якого вони кольору?

Який у нього погляд? Ти можеш уявити колір очей?
На якій відстані він стоїть від тебе?
Коли він так близько, про що б ти хотіла попросити?
Ти можеш у нього запитати все-все.
Або підійти, щоб міг обійняти тебе. Дозволь йому зробити це.
Спробуй максимально чітко уявити його крила.
Відчуй, як у твоїх грудях стає все тепліше й тепліше, неначе там розливається сонячне тепло, і кожна клітинка тіла наповнюється та зцілюється.
Побудь у його обіймах стільки, скільки тобі захочеться, скільки буде потрібно твоїй душі.
Коли набудетеся разом, зроби крок назад і подивись на подарунок янгола. Янголи не приходять просто так, вони приносять дари.
Який отримала подарунок?
Можливо, красивий шар енергії?
А чи зцілення від болю лежить на твоїх долонях, а ти прикладаєш їх до серця?
Можливо, дар чути свою інтуїцію?
Або любов у кутиках твоїх очей?
Чи щось інше?
Попрощайся зі своїм Янголом, і він знову стане невидимим.
Але невидимий — не означає, що його нема. Він поруч, і одразу прийде, щойно знов покличеш.
Намалюй Янгола в зошиті. Нехай він буде зовсім близько: у разі потреби просто розгорни зошит, знову знайди безпечне місце й відчуй його обійми та крила.

Сад мрії

Сядь зручно, знайди опору для рук, для ніг, для плечей. Уяви себе дитиною. Пригадай ситуацію, яка дуже запам'яталася, ту, у якій тобі було добре.

У що ти була вдягнена? Погладь своє дитяче волосся, маленькі ручки.
Погладь щічки.

Уяви, що в тебе є власна ділянка землі. Яка вона? Які її розміри?

Що росте на твоїй ділянці? Коли квіти, то якого вони кольору?
Аромату? Чи літають над ними бджоли?

Коли то овочі — які вони? Як вони пахнуть?

А тепер уяви, що цей твій город треба обсадити по краях рослинами.
Які це мають бути рослини? Яку функцію вони будуть виконувати?

Чому раніше твоя внутрішня дитина не посадила цих рослин? Як
давно ти зверталася до своєї внутрішньої дитини? Звернися до неї
зараз. Скажи, що знаєш про неї, любиш її і плануєш надалі бути з нею.
Вибачся, що давно про неї не згадувала.

Візьми її на руки. Погладь.

Разом посійте навколо свого городу красиві рослини. Домовтеся, що
разом будете доглядати їх.

Подякуй дитині, похвали її, аби відчула свій результат, свою роботу.
Щоб зрозуміла, яка вона результативна.

Намалюй город у щоденнику, означ його межі. Обов'язково приходь
сюди доглядати його.

Крила Янгола

Намалюємо їх долонями.

Для цього потрібні акварельні фарби, альбомний аркуш і твої руки.

Згадай себе в дитячому віці. Як цікаво було малювати пальцями,
вмоченими у фарбу!

Якого кольору будуть твої крила янголів?

Яка в них сила?

Що треба домалювати пензликом, аби крила набрали сили висоти?

Тобі подобаються ці крила?

Уяви: у ті моменти, коли трапляються дива, ці крила опиняються в
тебе за спиною.

Вір у дива, вони збуваються!

Листівка для рідної людини

Власноруч створити листівку для рідної людини — це велика втіха для душі.

Навіть коли душі в цей момент боляче й страшно.

Якраз і треба братися за олівці чи фарби.

Виріж шматок картону.

Уяви, що твою ситуацію переживає рідна людина.

Який малюнок ти б хотіла подарувати їй, аби порадувати?

Уяви, що рідна людина побачила цю листівку. Що б вона сказала?

Що б вона там домалювала?

Напиши на листівці гарні побажання й закінчи їх словом «надія!».

Майндфулнес: робота з розумом

Із тілом ми вже навчилися працювати, та не менш важливо працювати зі своїм розумом. Йому властиво зациклюватися на минулому або забігати наперед, а теперішнє, тут і тепер, часто нецікаве. Але життя — це якраз те, що відбувається з нами, коли будуємо плани на потім чи коли прокручуємо по багато разів свою звичну «платівку минулого».

Розуміти, бачити, приймати те, що насправді називають життям, допомагає практика майндфулнес — усвідомлене розуміння моменту. Ця робота мозку допомагає вибудувати себе в бажаний спосіб.

Термін *mindfulness* іще в 1980-х роках запропонував і пояснив професор медицини Массачусетського університету Джон Кабат-Зінн. Із буддистської медитації він вилучив релігійний підтекст і лишив тільки практику, що акцентує увагу на «тут і тепер» без будь-якої оцінки людиною себе чи оточення.

Ця практика — проста й дуже дієва. Вона допомагає відновити зв'язок із собою, зрозуміти свої стан, емоції та розділити почуття й думки, скручені в суцільний клубок.

Які основні моменти практики усвідомлення?

1. Стимулювати мозок на спостереження в теперішньому часі. Є мудрий китайський вислів: «Миєш чашку — думай про чашку». Ми схильні виконувати дії автоматично, а думками літати в піднебессі. Відтак більшу частину життя ми неуважні, воно тече, ніби пісок крізь пальці. Нагадуй собі, що слід повертатися в момент свого буття, тренуй увагу, будь включеною в життя. Якщо відчуваєш, що відволікаєшся, делікатно, але наполегливо повертайся до теперішнього стану. Так вироблятимуться нові хороші установки замість старих, які втратили ефективність або заважали тобі розвиватися й зростати.
2. Спостерігати за своїми емоціями. Ми схильні їх перебільшувати й болісно реагувати на власні ж думки. Насправді емоції не тривають довго — пів години від сили. А решта — те, як ми на них реагуємо. Але суть моменту полягає в тому, щоб сміливо прийняти свою емоцію та дослідити її, стати для себе допитливим науковцем. І якщо звернеш увагу на те, що відчуваєш у цю хвилину, побачиш: окрім переживань, навколо є чимало цікавого, у чому ти можеш бути ефективною.
3. Не боротися з почуттями, думками, емоціями, а спостерігати за ними ніби збоку, дозволяти їм бути. Що відчуваю насправді? Де в моєму розумі зараз дія, а де лише думка? Чи має сенс моя думка? Вона корисна для мене?

Це все — неформальна практика. Формальна — це вправи, спрямовані на те, щоби повернути людині зв'язок із самою собою. Вони екологічні, м'які та помічні. Обирай і практикуй!

Що я бачу, що я відчуваю

Можна поставити собі нагадування на телефоні або вирішити, що після сніданку та обіду ти виділятимеш хвилину на цю вправу. Суть її — цілеспрямовано прислухатися до того, що насправді відчуваєш. Про що говорить твоє тіло? Які зараз емоції? Що тепер у голові й що ти бачиш перед собою.

Сканування тіла

Займи зручне положення в спокійному місці. Як би бентежно тобі не було, зараз стане краще, бо ти здійсниш подорож у свій внутрішній світ.

Заплющ очі та уяви своє тіло так, ніби ти його скануєш: від голови до п'ят.

Зупинися в тому місці, яке бачиш зараз незахищеним, больовим.

Перемісти увагу туди, розглянь своїм внутрішнім зором це місце докладніше.

На що схожа ця твоя частина? Як би ти її назвала? Може, пуп'янок квітки, якому холодно? Чи бракує води?

Якого кольору ця частина? Які відчуття вона в тебе викликає?

Які емоції? Назви їх.

Можливо, це одна дуже сильна емоція? Про що вона?

Побудь із цією частиною свого тіла стільки, скільки потрібно, а потім починай глибоко вдихати й видихати в це болюче місце.

Затим погойдай себе, порухай руками, візьми в них біль так, ніби звільняєш від нього тіло.

Можеш при цьому щось наспівувати.

Тепер послухай, які відчуття у твоєму тілі з'явилися, які образи, думки.

Подякуй тілові за розуміння й за біль, що минув.

Усвідомлене дихання

Для цього треба знайти спокійне затишне місце та ввімкнути музику для релаксу.

Сядь рівно й розслаб м'язи.

Тепер сфокусуй свою увагу лише на диханні. Зосередься, як під час вдиху повітря проходить по тілу до маківки, а на видиху повертається назад, до пальчиків ніг.

Якщо будуть виникати інші думки (їх називають блукальними), повертай акцент на дихання.

Коли закінчиться музика, послухай, як змінилися твої думки й що ти відчуваєш у тілі.

Таке дихання тренує й усвідомлення, і емоційну стабільність.

Увага до себе через практики майндфулнес допоможе дізнатися, що для тебе справді важливе. Адже часто емоції керують нашими діями, а тепер спробуєш відділити їх від раціональних дій.

Бо, зрештою, твоя дія залежить від двох чинників: наскільки вважаєш таку дію важливою і як можеш впоратися з емоціями. А це вже — про сміливість. «Сміливі завжди мають щастя», — говорив український письменник Іван Багряний.

Думки на долоні

Це вправа від Стівена Гаеса. Уяви, ніби записуєш думку на долоні (насправді не слід її записувати, ти знаєш, що вона в тебе є). Потім піднеси руку до обличчя. Так важко побачити що-небудь, навіть саму руку й тим більше думку на ній. Це фізична метафора злиття: ідея домінує над свідомістю.

Тепер розташуй руку з написаною на ній думкою прямо перед обличчям. Помітиш, як трохи легше буде бачити інші речі на додачу до твоєї руки. Тепер перемісти руку трохи вбік так, аби можна було сфокусуватися на ній, якщо потрібно, але також аби безперешкодно дивитися вперед. Дії імітують ту позицію, яку хочеш зайняти стосовно

своїх думок. Щоразу, коли ловиш себе на тому, що тобою опановує думка, зверни увагу, наскільки вона близька до тебе. Ось він, наочний приклад: рука прямо перед твоїм обличчям чи збоку? Якщо вона в тебе перед носом, спробуй зрушити її вбік. Зверни увагу, так ти не позбуваєшся думки — насправді бачиш її як думку, тільки ясніше. Однак це положення розширює твої можливості щось зробити з нею, а це і є основна мета.

Техніки стабілізації стану

Напівусмішка

Це техніка Марші Лінехан, засновниці діалектичної поведінкової терапії.

Важливість вправи в тому, що, як би важко не було, треба знайти в собі сили усміхнутися. Бодай напівусмішкою — ледь привідкрити вуста, уявити хоч щось хороше.

У чому магія цієї техніки? Річ у мозку, який сприймає всі імпульси, відправлені нами, як те, що відбувається.

Коли ми в стані стресу вирівнюємо дихання, то мозок ловить імпульс «із господарем усе добре», уміщує цю інформацію аж у свій верхній шар — неокортекс, а значить, і сам збирається діяти злагоджено й чітко. Бо коли ми нервуємося, він також тримає інформацію на рівні «вижити» (нижній шар мозку) та нічого далі робити не може й не хоче.

Тому слід допомагати йому.

Із напівусмішкою — те саме. Мозок розуміє цей імпульс як сигнал «із тілом усе в нормі», і помалу продукує ті нейромедіатори, які допоможуть стабілізувати стан. Головне — запустити ці процеси!

Тому, якщо стомлена, сердита чи хвилюєшся, усе одно знайди в собі сили легенько усміхнутися.

Може, згадаєш когось, кому адресуєш свою усмішку.

Може, пролетить якийсь красивий метелик.

Може, в коліно впреться носом песик.
Може, побачиш квітку, схожу на себе.
Або дню усміхнись — що він настав, що ми є й що треба йти далі,
працювати, діяти, допомагати, дякувати, надіятися, любити!

Записки для себе

Я пригадую, як тішилася, коли отримувала записки в школі. Звісно, учителям це не подобалося, але мені — дуже!

А ти отримувала записки в школі?

Для цього потрібні зошит і ручка чи олівець. Тепер записки будеш писати собі!

Немає важливих тем чи обмежень — пиши, що хочеш.

Уяви себе старшокласницею. Що б ти хотіла собі-дев'ятикласниці сказати зараз? Напиши. А що би ти надіслала собі-десятикласниці? На що поскаржилася б? Із чого б потішилася? Який би ти комплімент написала собі-випускниці? Яку пораду дала?

Пиши такі записки, коли буде сумно чи коли ти почуватимешся розгубленою. Вони допомагають дистанціюватися від проблеми та зрозуміти, що саме її створило.

Поверни собі себе

Вправа від Едіт Егер: «Не дозволяйте іншим визначати вашу особистість. Раджу вам хорошу вправу. Напишіть “я” і далі визначення, яка ви: сильна, чуттєва, дотепна тощо. Так у вас з'являється ще один спосіб повернути собі себе».

Людина — як книжка

У певному сенсі — так і є. Ми пишемо своє життя сторінка за сторінкою.

Що напишеш ти у своїй книжці?

Почни вже зараз!

Як назвеш свою книжку? Про що вона буде?

Твоя книжка — це твій простір, де єдиний письменник — ти! Дозволь покласти в неї все, чого просить душа. Не думай про сюжет і про літературні канони, пиши так, як диктує серце.

На першій сторінці може бути любов.

На другій — лють, агресія, відчай.

На третій — сльози.

На четвертій сторінці — надія.

Ще на наступній — натхнення.

Завжди знайдеться той, хто готовий буде тебе прочитати.

Але основний читач книжки — ти.

Поцілунок «8 секунд»

Чому саме 8 секунд? Бо так довго ми можемо цілувати людину, яка справді рідна та яку справді любимо. Довгий поцілунок дає імпульс мозку, що нам спокійно.

Чи обійняти того, хто близький і кому хочеться довіритися, на 20 секунд, не зміщуючи свого центру ваги. Зазвичай, обіймаючи когось, ми нахиляємося вперед і злегка спираємось на людину. Або один стоїть міцно, а другий притискається до нього так, що ризикує впасти, коли перший раптом зрушить із місця.

Але ви тримайте баланс, і нехай близька людина теж стоїть рівно. Обніміться на 20 секунд. За цей час змінюється гормональне тло, знижуються тиск і пульс, стабілізується дихання, поліпшується настрій. І, звісно, зростає рівень окситоцину — нейромедіатора, який ми називаємо гормоном щастя.

Обіймаймося, це приємно та корисно!

Техніки ритмічні, м'язові простукування

Із першого блоку наших технік самодопомоги ти зрозуміла: способів існує чимало й вони працюють. Далі хочу розповісти про ті методи, які допомагають тілу стабілізуватися в гострих кризових ситуаціях, під час панічних атак, а також із метою профілактики ПТСР.

Знову про «заземлення»

«Заземлення» допомагає відновити контакт із навколишнім світом, відчутти опору під ногами й повернутися до сприйняття себе «тут і зараз».

Є чимало способів «заземлитися», нехай у твоїх нотатках будуть і такі:

- міцно поставити ноги на підлогу так, щоб п'яти трохи давили на підлогу;
- натискати подушечками пальців на підлогу — попарно мізинцями, підмізинними, середніми тощо — повторити кілька циклів;
- доторкнутися до кінчика носа й потерти його;
- провести рукою по предметах поруч: поверхнях, стінах — по чому завгодно; важливо не лише торкатися, а визначати про себе, які ці речі: гладенькі, шершаві, холодні, пухнасті; але не давати їм оцінки (гарна — не гарна, лише характеристики);
- міцно взятися за спинку стільця (але не до болю в руках);
- стиснути й розтиснути кулаки (але не врізатися нігтями в долоні);
- випити води маленькими ковтками, відчуваючи її смак;
- потримати руки під холодною водою;
- оглянути простір навколо себе, фокусуючи увагу на деталях;
- полічити вголос від 20 до 0, це приведе в норму дихання: при зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку; але не слід забувати, що будь-яке кризове дихання починається не з вдиху, а з довгого видиху, тому перед лічбою треба видихнути.

•

П'ять-чотири-три-два-один

5. Описати 5 предметів, які бачиш біля себе (форма, колір, матеріал, текстура);
4. Знайти чотири предмети синього кольору, назвати їх; котрі з них тобі найбільше подобаються?
3. Назвати три свої улюблені страви; чому вони улюблені? З'їсти щось, фіксуючи при цьому консистенцію, смак, аромат цього продукту.
2. Пригадати імена двох однокласників.
1. Сказати одну добру річ про себе.

Обійми метелика



Відскануй QR-код, щоб побачити правильне виконання.

Вправа відома також як техніка подолання ПТСР. Вона була розроблена в Мексиці для дітей, що пережили ураган, — аби посилити в них відчуття безпечного місця й зняти стрес.

Отож сядь зручно, ногами відчуй опору. Схрести руки на грудях, доторкнувшись долонями до плечей: права долоня — на ліве плече, а ліва — на праве.

Потім зчепи руки великими пальцями в замочок. На вигляд долоні тепер — крильця метелика. Поклади руки (крильця метелика) собі на груди.

Починай легенько хлопати по грудях, синхронізуючи рухи з диханням. Повторюй разів вісім-десять. Це допоможе подолати неспокій.

Потім уяви, що тебе обіймає метелик та дихає разом із тобою під час сповільнюваних постукувань.

Виконуй вправу 2—4 хвилини, поки дихання й серцебиття не стабілізуються.

Подякуй своїм рукам і сердечку.

Турбота

Стівен Гаес у книжці «Звільнений розум» пропонує не носити травму в собі, як біль, а трансформувати її в пам'ять, у спогад.

Обери почуття чи переживання, які важко прийняти, які викликають неконструктивний опір. Почни із найменш інтенсивного почуття. Потім уявляй одне з нижчепереліченого мінімум хвилину:

- тримай свій досвід, як би тримала в руці ніжну квітку;
- обійми досвід, як обійняла б дитину, що плаче;
- посидь зі своїм досвідом так, як сиділа б із важкохворою людиною;
- подивися на досвід так, як дивилася б на чудову картину;
- пройди по кімнаті зі своїм досвідом так, як ходила б, носячи на руках немовля в сльозах;
- прояви повагу до свого досвіду так само, як виявила б її другові, уважно вислуховуючи його, навіть коли це важко;
- вдихни свій досвід, ніби глибоко вдихаєш повітря;
- відмовся від боротьби зі своїм досвідом, склади зброю, як це зробив би солдат, що повертається додому;
- прийми в себе свій досвід, як би випила склянку чистої холодної води;
- носи свій досвід так само, як носиш фотографію в гаманці.

Ці метафоричні способи поводження з власними почуттями, спогадами й поточними переживаннями часто дуже допомагають у розвитку прийняття. Вони працюють, навіть якщо розум говорить: «Я не знаю, як це зробити». Спробуй виконати завдання з різними

спогадами, досвідом, емоціями, компульсивними бажаннями чи думками.

Тремтіння: руки-батоги

Розслабся, зроби своє тіло ніби гумовим.

Нахились, зігнувшись у попереку, опустивши й розслабивши руки, розслабся повністю. Похитайся з одного боку в інший. Руки можуть хаотично охоплювати тіло, ніби батоги.

Повільно випростайся та старанно потрусися. Ніби імітація тремтіння тіла, коли воно мобілізується й тремтить. Тож корисним буде посилити це тремтіння й дати організму те, що він хоче.

Зняття напруги у 12 точках

Техніка Стівена Гаеса. Цей прийом ефективний, бо дає зняти напругу в усіх основних точках тіла.

Кілька разів на день роби такі вправи:

1. Розпочни з плавного обертання очима — двічі в одному напрямку, а потім двічі в другому. Зафіксуй погляд на віддаленому предметі, а потім перенеси на близький предмет.
2. Зроби незадоволене обличчя, напружуючи м'язи навколо очей, а потім розслабся. Після цього широко позіхни кілька разів.
3. Розслаб ший, спочатку похитавши головою, а потім покрутивши нею з одного боку в другий.
4. Підними плечі до рівня вух і повільно опусти.
5. Розслаб зап'ястя й покрути ними.
6. Стисни й розтисни кулаки, розслаблюючи кисті.
7. Тепер звернися до торсу. Зроби три глибокі зітхання. Потім м'яко прогнися в хребті вперед-назад і з одного боку в другий. Напруж і розслаб сідниці, а потім литки. Покрути ступнями, щоб їх

розслабити. Стисни пальці ніг так, щоб ступні вигнулися дугою, повтори тричі.

Ти зараз звільнилася від значної частини напруги в 12 основних точках тіла й одночасно позбавилася від роздратування. Тож досягла подвійного ефекту.

Прогресивна м'язова релаксація

Метод, який запропонував чиказький лікар Е. Джекобсон іще в 1922 році. Фахівець виходив із відомого факту, що емоційне напруження супроводжується напругою поперечно-посмугованих м'язів, а заспокоєння — їхньою релаксацією.

Отож припустив, що під час напруження й наступного розслаблення мускулатури має знижуватися нервово-м'язова напруга.

Під релаксацією Е. Джекобсон розумів не лише відпочинок м'язів, але й душевний спокій.

Ця техніка вимагає системності. Тобто її слід застосовувати щодня до стабілізації стану. Якщо будеш пропускати «м'язове тренування» — гарного результату не буде.

Вона умовно поділяється на три етапи освоєння.

1. Лягаєш на спину, згинаєш руки в ліктьових суглобах і різко напружуєш руки, чітко відчуваючи м'язову напругу. Потім руки розслабляються та вільно падають. Так повторюєш кілька разів.

Скорочуєш і розслаблюєш біцепси. Скорочення й напруга мають бути спочатку максимально сильними, а затим слабшати. Слід сфокусуватися на найменшому напруженні м'язів і повному їх розслабленні.

2. У положенні сидячи навчись напружувати й розслабляти мускулатуру, яка не бере участі в підтримці тіла у вертикальному положенні; потім — за нагоди розслабляти, коли пишеш, читаєш.

3. Визнач, які групи м'язів у тебе найбільше напружуються при різних негативних емоціях (страх, гнів, тривога, хвилювання) або

хворобливих станах. І далі за допомогою релаксації локальних м'язових напруг зможеш керувати своїми стресовими станами.

Звісно, цю техніку краще виконувати в групах за допомогою психолога чи реабілітолога. Але можна опанувати й самостійно.

Порядок такий:

- напруж м'язи ніг, затримай напругу, із видихом розслаб;
- напруж сідниці, затримай напругу, із видихом розслаб;
- напруж живіт, руки, шию, м'язи обличчя;
- затримай напругу.
- із видихом — розслаб.

Повтори кілька разів такі цикли. Ідея в тому, аби по чергово напружувати й розпружувати м'язи.

Вісімки для очей

Сядь прямо, розслабся.

Вистав руку вперед, підними її на невеликій відстані від очей.

Великим пальцем починай описувати горизонтальні вісімки: від центру й максимально угору, потім — проти годинникової стрілки вниз і до центру.

Так само зроби вправу й за годинниковою стрілкою.

Рухи мають бути повільними та усвідомленими, щоб очі сконцентрувалися та м'язи діяли.

Стеж за рухом великого пальця лише очима.

Повтори ці рухи кожною рукою по 3—4 рази.

Зчепи руки «у замок» великими пальцями вгору.

Самомасаж

(За Стівеном Гассом)

Прийом ефективний, якщо німіє тіло.

Упродовж дня необхідно знайти час для маленького відпочинку, щоб розслабитися. Заплющ очі й масажуй певні точки, не сильно натискаючи. Ось деякі із цих точок:

- 1) міжбрівна ділянка: потри це місце повільними круговими рухами;
- 2) задня частина шиї: м'яко стисни кілька разів однією рукою;
- 3) щелепа: потри щелепи біля основи зубів;
- 4) плечі: масажуй верхню частину плечей п'ятьма пальцями, злегка розтираючи шкіру;
- 5) ступні ніг: якщо ти багато ходиш, відпочинь трохи й потри втомлені ступні перш ніж іти далі.

РОЗДІЛ 10

БАЛАНСНА МОДЕЛЬ ЩАСТЯ

Дуже хочу встигнути все. Багато з'явилося ідей і мрій. Я відчуваю піднесення! Проте все одно нічого не встигаю. Тому почала нервувати й заїдати своє хвилювання. Я погладшала, і це мене турбує. Зважитися на дієту? Але маю занадто багато роботи, тож не зможу, напевне, голодувати й те все встигати. Якесь зачароване коло виходить... Чи здатна людина насправді тримати баланс?

Баланс — це свобода. Свобода бути собою, діяти, творити, допомагати.

Це свобода бути в такому тілі, як ти хочеш.

Це — свобода мріяти та втілювати свої мрії.

Свобода дружби та любові, віри та сенсів.

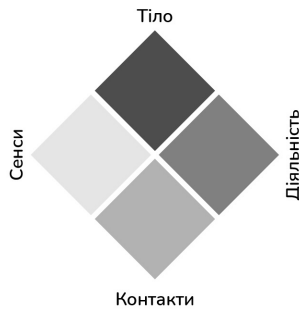
Птахи в польоті тримають баланс попри все: спеку й град, сильні вітри та бурі, морози й снігопади. Якщо вони втратять баланс, то впадуть і розіб'ються.

Людина також розбивається, втрачаючи баланс. Вона розривається на частини, прагнучи все встигнути, усе охопити, усюди бути й усе контролювати. Вона виснажується під вантажем проблем, які звалює на себе, і плаче від утрачених мрій.

Цю похмуру картину можна й треба виправляти ще до того, як вона стане реальністю.

Візьми аркуш паперу та намалюй чотирикутник. Зараз ми складемо твою балансну картину за методом Носсрата Пезешкіана.

1. Сфера «Тіло» — людина тілесна: має певну фізіологію, фізичну форму.
2. Сфера «Діяльність» — потреба структурувати, змінювати, перетворювати світ є однією з базових потреб людини.
3. Сфера «Контакти» — прагнення, щоб тебе визнали, соціалізація, спілкування із собі подібними.
4. Сфера «Сенси» — потреба людини в духовному житті реалізується через плани, мрії, інтуїцію.



Кожна з вершин чотирикутника — це одна з головних сфер людини:

1. Тіло — догляд за тілом, сон, їда, спорт, прогулянки, відпочинок, сексуальне життя.
2. Діяльність — робота, навчання, рутинні обов'язки, курси, проекти.
3. Контакти — спілкування з родиною, колегами, друзями, світом.
4. Сенси — душа, духовні цінності, твій внутрішній світ, а також майбутнє: мрії, плани, хобі.

Сфера «Тіло»

Що для тебе твоє тіло?

Можеш сказати, що тіло — це власне і є ти. Дім для серця й душі, твоя плоть. Ніби кошеня, про яке треба дбати, годувати його, доглядати, бути для нього турботливою мамою.

Чи, можливо, твоє тіло — це твої можливості? Те, що можеш зробити розумом, руками? Твої минулі та майбутні досягнення, твоє зростання? І саме від тіла залежать твої місце в суспільстві, благополуччя?

Або ти сприймаєш своє тіло як цінність? Мов чарівне місце, де зароджуються орієнтири, які ведуть по життю? Що тіло — оберіг твоєї духовності? Твоєї любові?

А може, тіло — це твій зв'язок зі світом, помічник, який вселяє довіру людям, допомагає стверджуватися в спілкуванні?

Так що для тебе твоє тіло — плоть, можливості, духовна цінність чи зв'язок зі світом?

Подумай, а потім дай відповіді на такі запитання:

- Чи змінилося щось у твоєму догляді за тілом?
- Яку свою зачіску ти вважала найвдалішою?
- Яка твоя улюблена страва?
- Чи достатньо часу відводиш на сон?
- Які спортивні вправи тебе відновлюють?
- Які запахи й аромати подобаються?
- Що ти відчуваєш, коли бачиш усмішку коханої людини?
- Що означає фраза «мурахи по шкірі»?

Зараз дуже важливо бути чесним із собою. Прислухатися до себе, дати волю своїм відчуттям, дати слово тілу.

І, можливо, ухвалити рішення приділяти своєму тілу більше уваги? Сон, прогулянки, смачні страви, обійми з близькими?

Власне тіло — це дім для душі, така собі рідна цитадель, захист і втілення того, що надумав мозок.

У важкі часи тіло тримає основний удар, те, із чим психіка не може впоратися. Непережиті психоемоційні моменти заганняються глибоко в тіло й проявляються новими травмами та хворобами. Тому увага до тіла, турбота про нього — це запорука здоров'я й гармонії.

Слід навчитися чути своє тіло та відштовхуватися від відчуттів у ньому, а вже потім — від розуму.

Час від часу запитуй своє тіло: що для тебе зробити, аби дім душі не руйнувався й не падав.

Сфера «Сенси»

Сфера сенсів — територія твоєї душі. Це мрії, віра, досягнення майбутнього в теперішньому часі та, звісно, в майбутньому. Те, що

наповнює твою душу любов'ю та бажанням жити й творити.

Віра — знаходити опору в духовності. Це може бути віра в Бога, у людей чи в самого себе, свої можливості.

Віра не означає релігію, хоча й не виключає її.

Це те, чим живе душа. Мрії та плани, культура, історія. Це — творчість, мистецтво, любов, кохання, ніжність, таємниці.

Це — Творець на небі й у тобі, пам'ять пращурів, велика пам'ять роду.

І коли відчуваємо глибоку безвихідь і розпач, до світу нас повертає віра, адже знаємо: за зимою приходить весна, а після дощу з'являється сонце.

Пращури продовжують жити в нас. Ми носимо в собі частинки їхніх сердець, їхні мрії, у нас очі кольору їхніх очей, їхня мова, і це також — про віру.

Із вірою тісно пов'язаний принцип надії як один із наших базових принципів. Бо все, що трапляється у житті, зрештою закінчується добре.

«Наприкінці все буде добре. Якщо все не добре — це ще не кінець», — писав Джон Леннон.

І, звісно, у цій сфері багато любові. Утім, багато любові — у кожній із твоїх сфер.

Дай для себе відповіді на такі запитання:

- Чи маєш ти велику мрію?
- Якщо маєш, як часто про неї згадуєш?
- Що для тебе означає віра? Душа?
- Що наповнює твою душу?
- Які книжки, фільми, твори мистецтва тобі подобаються?
- Чи не забула ти про своє хобі?

Будь-що мрій! Мрії — це крила. Хай яка ситуація, людині потрібні мрія й мета. І навіть зараз не можна забувати про те, що дива існують. Коли трохи замислишся, то згадаєш кілька ситуацій зі свого життя, які можна назвати дивом.

Крихкість життя спонукає дуже цінувати кожен його момент.

Попри все люби, кохай. Любов витягне душу з найважчого мороку.

Можна я розповім про диво? Помітила, що є люди, які, мов добрі феї або чарівники, з'являються на хвилину-кілька у твоєму новому дні. Нібито нічого особливого, але вони говорять добре слово чи наче мимохідь роблять добру справу й для тебе і йдуть далі, бо в них іще море справ!

А ти залишаєшся такий здивований і світлий. Бо війна, бо дуже важко й страшно, бо невизначеність не дає робити певних кроків. Та фея або чарівник ніби ненароком розправили тобі крила.

І ось цей контраст: війна — і душевна доброта; сльози, розпач, біль — і відчуття чистіс руки на твоєму плечі... Цей контраст пробуджує душу.

Значить, ти вже окрилений, значить, теж треба йти в цей день, аби творити, аби робити те, що тобі під силу.

Аби також окрилювати — ненароком, ніби мимохідь: словом, якимось непомітним жестом розправляти комусь крила.

Сфера «Діяльність»

Маючи конкретну мету або намір, людина відчувається в змозі подолати будь-які проблеми, адже в проблемах живе її майбутній успіх.

Альфред Адлер

Хоч народна мудрість і твердить: «Аби день до вечора», мати роботу — це добре. Чи ти гадаєш інакше?

Почни з маленького. Це поверне тобі відчуття контролю над своїм життям, планами.

Дозволь собі робити те, що хочеться. Справи, які вимагають багато сил, відклади на потім, зараз дуже важливо берегти сили.

Шукай нове в діяльності. Можливо, старі шаблони пошуку роботи, заняття, проведення проєктів уже не спрацьовують.

Уяви або намалюй бджолу, молоток і дерево. Якби твою працю змалювати метафорично, що б це було?

Скільки часу на день ти приділяєш роботі? Мається на увазі — й інтелектуальна, і фізична. Що ти особливо любиш робити?

Якою працею хотілося б заробляти на хліб? Якою зараз заробляєш?

Яка робота тобі приносить задоволення?

Якими своїми професійними здобутками пишаєшся?

Чи стомлює тебе твоя робота?

Що потрібно, аби робота давала такі плоди, як ти хочеш?

Яка в тебе діяльність поза основною роботою? Чи береш (брала) участь в обміні професійним досвідом (зустрічі, конференції, семінари, виставки, ярмарки тощо)?

Якою уявляєш себе в роботі через 5 років?

Сфера «Контакти»

Якими дорогими й цінними, виявляється, бувають прості речі.

Наскільки вагомі прості слова, без додаткових сенсів, без подвійного дна. Слова «Як ти?», «Я тебе чую», «Я в нормі».

Поодинокі павутинки бабиного літа інколи ненароком чіпляються за лікоть і нагадують, що скоро осінь.

І ти ще більше замислюєшся над плином життя, яке зараз змішалось з тривогами й сиренами в пульсуюче, але ніжне та щире «Як ти?».

І ще більше цінуєш мить — із усім, що в ній намішане. Бо вона твоя, більше такої вже не буде. Бо під звуки сирен приходять і зникають тривоги й триває життя.

Іще більше цінуєш прості слова.

Людей, які поряд.

Ангелів, із якими познайомилася під час буревію.

Міцніше любиш.

Вариш міцнішу каву.

Сильніше відчуваєш. Сердечно дякуєш. І попри все мрієш... Як ти?

Відповідаю на твій лист із приємним відчуттям синергії, усвідомленням того, що я не сама. І що є люди, які запитують «Як ти?», не очікуючи на конкретну відповідь — а лише на слово «Дякую».

Як у тебе з контактами? Я хоч і знаю чимало епізодів твого життя, але все одно люблю слухати про твоїх численних подруг і друзів, які «класна», «мужній», «добра», «мудрий».

Важливо бути максимально близьким із рідними людьми — допомагати, цікавитися, вчасно слухати й підбадьорювати.

І так само дуже важливо спілкуватися з тими, хто надихає, мотивує, а не виснажує емоційно. «У темні часи добре видно світлих людей», — писав Ерїх Марія Ремарк. Використай цю можливість — бачити, помічати світлих людей.

Чи є в тебе дві людини, до яких можеш звернутися з будь-якого питання? У яких можеш попросити допомоги?

Чи є дві людини, яким би ти могла допомагати?

Чи маєш справжніх давніх друзів?

Пригадай тих, із ким тобі особливо приємно.

Чи є такі люди, із ким спілкуватися неприємно? Як можна мінімізувати ці контакти?

І — серед найважливішого у цій сфері: а який у тебе контакт із собою? Чи приймаєш ти себе? Чи поважаєш? Чи відчуваєш свою унікальність, важливість?

Уяви, що ти отримуєш 100 відсотків енергії на ці чотири сфери свого життя. Як би ти її розподілила пропорційно?

На яку сферу випало найбільше відсотків? Яка «віддувається» за все?
Яка сфера обділена твоєю увагою?

До якої сфери взагалі не доходять руки?

Можливо, не всі контакти зараз додають тобі сил? І на тіло часу бракує? Чи сфера діяльності забирає всю енергію зі сфери сенсів? А як же тоді без мрій?

Подумай, як зі сфери, на яку йде найбільше енергії, перерозподілити в обділену увагою. Що, на твій погляд, для цього треба зробити?

Носсрат Пезешкіан виділяє чотири основні форми переробки конфліктів: тілесну — через відчуття й сприйняття; діяльнісну — через розум і діяльність; соціально-комунікативну — через контакти, використання традицій; і спілкування — через уяву та інтуїцію.

«Відповідно до чотирьох форм переробки конфліктів ми розрізняємо чотири основні форми страхів і депресій, які можуть полягати в чотирьох механізмах «утечі» (у хворобу, роботу, самотність і фантазії)», — писав він у книжці «Психосоматика й позитивна психотерапія».

«Рожеві окуляри» для травми

Думки — як птиці. І ми не можемо заважати птиці пролетіти над головою. Але ми можемо не дати їй звити там гніздо.

Тетяна Жуматій

Психотравма війни — питання вкрай серйозне. Ми не мали такого досвіду в таких умовах, тому приймаємо допомогу світових психотерапевтичних спільнот, вивчаємо їхні знання. Хочу розповісти тобі про один із таких заходів, а їх було останнім часом багато, щоб

запевнити: про наше психологічне здоров'я дбають, і нам варто користуватися цією допомогою.

Так, у серпні 2022 року в місті Лешно (Польща) відбулася велика конференція з Позитивної психотерапії «У пошуках правди і людяності під час війни». Фахівці трьох континентів ділилися досвідом підтримки людини у важкий час війни, збереження її психічного стану й фізичного здоров'я.

Основна увага була приділена нам, українцям: відчувалася потужна підтримка колег-психотерапевтів у нашій біді, з нами ділилися досвідом, техніками й — частинками душі.

«Важлива не сама подія, а те, як її сприймає наша психіка, — так говорила авторка доповіді «Від захисних ілюзій — до розширення концепцій», майстер-тренер Українського інституту ПП, психотерапевтка Тетяна Жуматій про інтеграцію травми в нашу картину дійсності. — Для інтегрування цієї травми нам потрібне її включення у нашу когнітивну картину світу. Когнітивна картина світу (уявлення про себе, про людей, про події, проживання всього цього) допомагає людині адаптуватися і вижити у важких умовах. Маслоу вважав нашу потребу в безпеці однією з базових потреб».

Мені відгукнулася цікава метафора психотерапевтки — про рожеві окуляри, — застосована до поняття травми в усіх чотирьох сферах життя людини, про які ми говорили вище. Інколи людина дивиться на проблеми, травми крізь скельця рожевих окулярів.

Але настільки масштабні макроподії, як війна, руйнують ілюзії такого сприйняття. Тетяна Жуматій назвала ілюзії, що руйнуються в першу чергу:

1. Ілюзія власного безсмертя, невразливості (у сфері «Тіло») — як ніколи оголюється питання життя та смерті й те, що всі люди — смертні.
2. Ілюзія контролю (у сфері «Діяльність»), — виявляється, не все ми можемо контролювати у своїй діяльності й роботі.

3. Ілюзія власної непогрішимості й очікування цього від інших (сфера «Сенси») — у всіх є плюси та мінуси.

4. Ілюзія устрою навколишнього світу, його упорядкованість і дзеркальність (у сфері «Контакти») — тобто ілюзія твердження «Якщо я добрий до когось, то й він добрий, люди до мене добрі. Якщо я буду добре поводитися, мене будуть любити».

Але є реальність, і саме рожеві окуляри зазвичай б'ються — а скельця летять в очі. І наша свідомість опиняється в кризі. Картина світу руйнується, і людина потрапляє в полон власних переживань.

У спробах утриматися на плаву може постати водночас і спроба створення нових ілюзій на заміну старим. Тобто в окулярах замінюють скло, і виникають актуальні захисні ілюзії:

- зі мною щось страшне може трапитися;
- від мене нічого не залежить;
- я не в змозі щось змінити;
- я — погана людина, я монстр, тому зі мною все це відбувається;
- світ — небезпечне місце, хаотичне, я в ньому нічого не розумію.

Такі переживання здатні стати великою завадою на шляху інтегрування травми в картину життя.

Навіщо окуляри, якщо є очі? Є позитут — тобто принцип «тут і зараз». Але працювати з переконаннями можна лише після того, як ми їх усвідомили: розуміння — важливе нагадування про те, що треба в будь-якому випадку звертатися всередину себе.

Пригадуєш, як писала Едіт Егер? **«Ніщо не може в тебе відняти того, що є в твоїй голові».**

Тому , за дослідженнями психотерапевтки, можна розширити концепцію втрати:

- еге ж, зі мною може щось трапитися, але я це переживу;
- на щось я можу впливати, а на щось — ні, це життя;
- я — гарна людина, але інколи можу вчиняти негарно;
- є ті, кому я подобаюся, а є ті, кому не подобаюся;
- світ — нейтральне місце, і в ньому можуть відбуватися різні події.

Толерантність до невизначеності

Криза, страх, тривожність — неприємні прояви, але вони не вбивають. Поговорімо про життєву мудрість. Суть у тому, щоб не умовляти себе потерпіти, пережити важкі часи, а в розумінні: ти даси раду всьому, що відбувається, навіть якщо це відбувається в стані невизначеності.

Толерантність до невизначеності — це формування ясного внутрішнього бачення, як іти далі, коли чітких зовнішніх обрисів цього шляху не видно. Це — ключ до подолання надмірної тривожності.

Що важливо:

1. Припинити очікувати, коли все це закінчиться.
2. Не вимагати від себе того, що можуть небожителі. Знайти свій темп і свої можливості. На щось ми можемо впливати, а на щось — ні. Робимо те, на що впливаємо.
3. Уміти надавати собі й тим, хто поряд, першу психологічну допомогу. Вправи на заземлення, техніки дихання, самомасаж, м'язові розпруження — знаємо, уміємо та практикуємо.
4. Підтримувати себе за балансними сферами. Тримаємо своє тіло у певній фізичній формі, дбаємо про контакти, ідемо до світлих людей. Обмежуємо спілкування з тими, хто виснажує. Не беремося до справ, які емоційно вимотують.
5. Дбати про сенси, мріяти й планувати. Бо «хто знає, навіщо, витримає будь-яке «як»» (Віктор Франкл).
6. Використовувати свій досвід. І раніше бували важкі ситуації. Що допомагало? На які внутрішні сили можна спертися?
7. Бути резильєнтними. Ми — вмотивовані, ми вміємо адаптуватися. Сенс будь-якої адаптації — в усвідомленні й умінні швидко брати ситуацію під контроль. Раніше ми навчилися опановувати свій стрес. Знову дещо додалося до нашої адаптації, але ми й із цим упоралися!

Запаслися свічками, павербанками й доброю підтримкою. Ми навчилися бачити світло в людях!

8. Дорожити своєю важливістю, бути потрібними, цінними.

9. Бути добрими, справедливими. Допомогати, підтримувати. Поважати людяність у всіх проявах. До речі, уміти просити про допомогу — це теж про людяність.

10. Брати на себе сміливість бути, творити, сміливість пробувати, робити те, що підказує душа.

11. Помилятися, робити висновки, вчитися приймати свою неідеальність.

12. Приймати свою силу. Навчитись довіряти собі. Качати в собі свої опори, як м'язи. Часи змінюються, і ніхто не може достеменно сказати, які події доведеться переживати. Тому інвестувати увагу, силу, енергію у свої внутрішні опори, вивчати себе, дбати про себе. Бути собі справжнім другом, своєю власною силою.

13. Уміти робити добре собі в будь-якій ситуації, знати свої ресурси, те, що наповнює в кризові моменти.

14. Збільшувати власну енергію життя. Берегти себе. Дякувати. Довіряти Всесвіту. Помічати красу. Жити.

І з цим збільшенням енергії життя збільшується й наше вікно толерантності (уміння керувати своїми емоціями в стресі): що більше — то ліпше, то ми сильніші й красивіші.

Ми не обираємо часи, але можемо обрати, як жити в часи, які обрали нас.

РОЗДІЛ 11

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ

Три напрями позитивних змін

Травматичний, але опанований та інтегрований в нові умови життя досвід приводить до посттравматичного зростання.

Іще зовсім ранній ранок, але цей світанок у червні — диво. Диво з див, квіткове, запашне, барвисте, медове.

І ти подумки молишся за цей світанок, дякуєш усім світлим людям, про кого знаєш і хто його захищає та береже, як справжнє диво. Наш рідний світанок!

Упізнаю в жінці, що на базарчику розкладає сир, молоко, яйця, цибульку та щавель, ту, яка в перший день повномасштабного лиха наливала мені в їдальні чай і розповідала про коріння роду. Засмагле обличчя, густе, чорне, аж смоляне волосся, здається, трохи посвітлішало. Може, то від сонця... Вуста яскраві, пухкі. Наша красуня! Мені чомусь пригадалася пісня «Ой Марічко, чичері». Я в дитинстві саме такою уявляла ту Марічку.

На її імпровізованому прилавку ще лежать різні пучечки — рукола, щавель, шпинат. Як я люблю ці пучечки, перев'язані ниточками в кілька рядів — дбайливо, акуратно.

— У вас не було раніше стільки цікавого, — кажу на її припрошування взяти пучечок шпинату. — Я вже вчора купила шпинат, — додаю навіщось. То буде багато, що я з ним робитиму?

Жінку довго запрошувати до розмови не треба. Вона перерахувала як мінімум десять салатів зі свіжим шпинатом. Щодо омлетів — то окрема історія, моя історія про омлетну любов. Нарізаєш шпинат, кріп, цибульку, додаєш у збиті яйця, ложка сметани — і на пательню під кришку. Це така смакота, не передати!

Але що мене вразило — слова мудрої жінки, яка попри все порастється на городі, вирощує всю цю смакоту й тримає козу Сороку (дивно так назвала козу, я щораз усміхаюся).

«Війна, і ти нічого не зробиш. Точніше, ти зробиш те, що у твоїх силах. І знаєш, сил у нас більше, ніж ми думаємо. Я люблю їх у собі чути. Коли так важко, я чую їх та знаю: із цими силами зроблю дещо нове. Ти гадаєш, нащо я насіяла шпинату й розмарину? Я ж про них раніше й не чула. Ми їх не вирощували ніколи, ні баба моя, ні мати.

А зараз відчула: важко, і в мені від того нові сили відкрилися. Подумала: можу робити щось незвичайне. Знайшла насіння, насіяла. Заходь якось, побачиш материнку й різні види м'яти. Я розкажу тобі найкращі рецепти пирогів, усім пирогам пирогів, іще моїх бабці та мами. Які вони молодці, чуєш? Наш рід — наша сила, краса, смак — наше коріння!

А я навчилася пекти ще й пироги зі шпинатом. Бо якось замислилася: а хто я зараз? Що можу тепер, чого раніше не могла?».

Ми всі стали помічати в собі це: якусь особливу силу й бажання бути вище страждань. Силу в руках, аби взяти це страждання й розглянути під призмою своєї рішучості, своїх сенсів і своєї усвідомленості: що ти мені конкретно хочеш сказати, травмо?

Травма — на те й травма, що бажає зцілення. І вона підсвітить ті можливості, які не лише зцілять її, а будуть запобігати виникненню таких травм надалі. Це все називається травматичним досвідом. А позитивні зміни — посттравматичним зростанням. Замість того, аби

хотіти бачити все, як було, аби прагнути повернути свої старі справи та проекти, краще зосередитися на тому, що зробити в нових обставинах.

У кризах розглядають три напрями позитивних змін:

1. Мобілізація прихованих можливостей людини, які змінюють її самовідчуття та сприяють міцності й стійкості в кризах;
2. Зміни у взаєминах: деякі люди стали дорогими й рідними, а з іншими нам виявилось не по дорозі;
3. Екзистенційні зміни, коли змінюється життєва філософія людини, стають чіткими сенси й формуються цінності та пріоритети.

Ресурси на шляху до зцілення

Природа подбала про людину настільки — інколи й уявити годі.

От візьміть насінину чи горіх: маленькі, невиразні. А із зернини виростає хлібина! З горіха (одного!) постає кремезне дерево! Бо природа закладає всі важливі речовини, потрібні для того, щоб виросло велике дерево.

У людину природа вкладає значно більше, ніж у насіння. Вона продумує до деталей усе, що потрібно нам, аби вижити, зберегти своє здоров'я, щоб діяти, розвиватися, зростати.

Ми можемо цього не знати. Але в екстремальних випадках відкриваємо для себе багато досі невідомого. Називаємо це другим диханням, резервними силами організму, захисними механізмами тощо.

Бачили, як спортсмени тягнуть авто на мотузці? Ніхто їм, до речі, не підпихає те авто.

Усередині нас багато сили. І якраз зараз ми можемо побачити її в собі. Час навчитися відчувати в собі опору, ресурси, які дають таку опору.

Це може бути надія, а з нею — віра та любов як базові принципи людини. Це — люди й природа.

Добре у важкий час стати потрібною для когось людиною, слухати безоціночно, підтримувати, бути поряд. «Я тебе чую», «Я тебе розумію», «Я бачу, що тобі страшно», «Розумію, ти багато пережила» — ці слова можуть дуже підтримати людину на шляху до зцілення.

Не варто намагатися подобатись усім і відповідати сподіванням чужих людей. Як і раніше, діє неписане правило: усім не догодиш і старатися догодити комусь — толерування власних комплексів.

Не плекай у собі почуття вини. Виходь із позиції жертви на дорогу життя.

Не намагайся підняти непосильну брилу. Що можеш — те й роби. З великого вулика кожна бджола летить у своєму напрямі, а потім є багато меду — із мікроскопічних краплинок нектару.

Дбай про себе, як раніше. Маленькі звичні ритуали загоюють травматичний шов. Вари каву, печи пироги, роби зачіску, малюй картини, пиши книжку та вишивай.

Життя не зупиняється, і треба жити. Невеликі дії, які тобі вдасться зробити за покликом душі, можуть стати великим поворотом долі. Жодна криза — не привід перешкоджати твоєму прогресу!

*А скільки буде ще тобі під силу!
В житті буває так, як у казках.
Нехай у тебе виростають крила,
Ти тільки знай, що все — в твоїх руках!*

Доброго ранку! Сьогодні сонячно, і я вже багато чого встигла. Ось склала віршик на твою тему про ресурси — було натхнення.

«Доброго ранку! Чудово, що є натхнення. У житті знайдеться місце для казки, це так. Я тобі хочу також написати дещо. Це буде казка про Попелюшку та ресурси. Якщо історія здасться корисною, скажи. І вдалого дня, незважаючи ні на що!»

Попелюшка та ресурси

— ...Дорога феє, але як я все встигну? Дуже дякую за карету й убрання, але однаково не зможу поїхати на бал. Бо не встигну переробити всього, що мені наказала матінка.

— Чому ж ти так вирішила? — здається, здивувалася Фея.

— Бо часу мало, а роботи багато! — вигукнула дівчина й скривилася.

— А отже?.. — запитально глянула Фея, чекаючи, щоб та продовжила. — А отже?..

— Я не знаю, — чесно зізналася Попелюшка.

— Дорогенька, ти живеш у сучасному світі, маєш мислити по-сучасному. Хтось із мудреців колись сказав «Якщо тобі потрібна рука допомоги, згадай: у тебе є дві». Слід вивчити себе й уміти додавати собі ресурсів. Дізнатися, які маєш риси, що були й далі можуть стати опорами в будь-якій справі. Розумієш?

— Так, — глянула дівчина в розкосі очі Феї своїм ясним поглядом і подивилася на карету: — Яка вона розкішна!

— Не відволікайся, люба. Значить, опори, — покрутила хрещена чарівну паличку, милуючись її довершеністю. — Поміркуймо, які в тебе є опори.

— А які бувають? — знітилася та.

— Це — твої внутрішні сили, знання, хист, усе, що йде від душі та дає відчуття стійкості, надійності й безпеки. Це те всередині нас, що й раніше допомагало вистояти, і зараз допомагає. Може бути любов як базова здатність, надія (досвід того, що все закінчується добре, а коли ні — це ще не кінець), віра (у свої сили, у силу й підтримку родового коріння, у Бога, у природу, у справедливість). Це — розуміння того, що «Я в себе є, а отже, ми впораємося». І ці сили — це така всеохопна людяність усередині нас, цілий усесвіт всередині людини! — Фея задивилася на хмари, які пливли дивними квітами на блакитному шатрі неба.

— Мої старанність, терплячість, працьовитість, витривалість, допитливість, — так, дорога Феє? — перервала її Попелюшка.

— Саме це! — задоволено потерла руки жінка, загадково прокручуючи чарівну паличку. — Але подивись на карету. Опора — це те, що дає стійкість і міцність кареті. Якщо має опору, то не впаде, не зламається, розумієш?

— Так, — кивнула дівчина, по-новому глянувши на ніжно-бежеву карету в бузковому обрамленні з двома величезними колесами, спиці яких зухвало виблискували на сонці, ніби вихвалячись своєю силою.

— Але! — докинула Фея, — знати власні опори — іще не все. Треба сюди додати й ресурси. Повторюй за мною: опори й ресурси!

— Опори й ресурси! — старанно промовила Попелюшка.

— Ресурс — те, що тобі допомагає відновлювати свою силу, енергію, усі ті риси, які ми назвали опорою. Розумієш? — не вгавала Фея.

— Звісно, — зачаровано дивилася дівчина на хрещену, уявляючи, як збалансує свої ресурси й опори та швиденько подолає всі перешкоди, виконає всі роботи. І — на бал!

— Якщо брати цю карету, — не виходила з ролі вчительки Фея з каштановим розкосим поглядом, — то опора — те, що робить її стійкою: колеса. А ресурс — те, що дає цій кареті силу рухатися. А отже?.. — за звичкою звернулася до дівчини.

— А отже, кареті потрібен ресурс. Кучер, який вміє кермувати. Ну й коні, напевне, щоб везли карету, — продовжила Попелюшка під радісні вигуки Феї: «Розумничка! Чудово!».

— Але запам'ятай, люба! Якщо сили закінчаться, а карета й далі рухатиметься, вона вріжеться в щось і розіб'ється. Це, дорогенька, називають вигорянням, — підняла вона палець вгору так, як це робила вчителька математики, пояснюючи складну задачу. — У цей момент стрілки годинника зупиняться на 12, і все для тебе втратить сенс. Карета перетвориться на велетенський гарбуз, коні — на мишей, а он той симпатичний кучер, — моргнула вона чорнявому красеню із закрученими чорними вусами, що уважно оглядав колеса, — узагалі зробиться пацюком, уявляєш?

Попелюшка глянула на Фею переляканим поглядом:

— Я так не хочу...

— І запам'ятай, сонечко. Ми не завжди можемо керувати обставинами та впливати на події, які бувають дуже важкими. Будь-якої миті звична система зовнішніх опор може вислизнути з-під ніг. І тоді доведеться розраховувати лише на свої внутрішні опори, — шепнула наостанок хрещена й зникла так само несподівано, як з'явилася.

Цікава казка! Я багато що для себе зрозуміла. А продовження буде? Як складеться далі? Думаю, чудово!

Чотири ідеї позитивного сприйняття

Якщо глянути в свідоцтво про народження, там не гарантують, що все буде легко. У житті взагалі нічого не гарантують. Ніякої певності в житті немає. Але завжди є можливості.

Edim Eter

На що спиратися? Що будь-коли дасть сили?

Це — наші внутрішні установки й досвід: власний і взагалі людський.

1. «Надія є!». Наш базовий принцип надії говорить: світло в кінці тунелю є! Що попри все серед жаху постає хороше: знаходяться прекрасні люди, відкриваються нові внутрішні сили, відбуваються маленькі речі, які із часом стануть більшими. Усе в будь-якому разі закінчиться добре, а отже, є сенс триматися!
2. «Усе йде, усе минає». Пригадуєш Шевченкове? Навіть найважчі події минають — такі, як війна. Це допомагає зберігати віру. А з нею — і довіру: до світу, до Всесвіту, до Бога, до свого «я». Тому так буде не завжди. Іще обов'язково здійснюватимуться мрії. Будуть свята й

цікаві заходи. Будуть подорожі. І тобі знову захочеться записатися на курси, змінити зачіску й придумати новий проєкт.

3. «Любов цілюща». Скільки було таких історій, коли любов оновлювала абсолютно! Любов, яка починається зі ставлення до себе, до рідних і далі — до всіх, кому це необхідно. Ти любитимеш і тебе любитимуть!
4. «Ми всі — в одному човні!». Поряд ті, хто обов'язково допоможе, навіть коли ми поки що з ними не знайомі. Ти не самотня у своїх стражданнях, не унікальна. Чимало людей зараз страждають також, вони тебе дуже розуміють і поділяють твій біль.

Безперервність життя

Що відбувається з нами зараз у сенсі екзистенційних даностей? Перед нами постало питання про екзистенційні здібності. Їх три: виживання, проживання й розвиток. Уміти прожити момент — болю, краси, змін. Тоді життя триває. Це називається безперервністю життя.

Володимир Карікаш

Коли «накриває», найперше бажання — вижити. Але потім, як попів болю розлітається на згарищі події, з'являється інше бажання — прожити це. Коли мозок продукує цілі букети адреналіну, які допомагають літати, і здається, нам багато що під силу. Але травма, як ніжик, вирізає цілі епізоди такого польоту, і людина знову опиняється в ніби розібраному стані.

Бессел ван дер Колк у книжці «Тіло веде лік» писав: «Травма — це та частина життя людини, яка через пережитий стрес і біль не може вписатися в нашу автобіографічну пам'ять».

Уявімо великий пиріг із розмаїтою начинкою — абрикоси, сливи, персики... а також шматочки чогось незрозумілого, гіркокого, солоного. Це гірке й солоне — травма, спогади про неї — ніби окремі, вони не в'яжуться з пирогом. Тобто спогади про травму в нашій свідомості

стоять обіч життя, мозок не може опрацювати ці «шматочки» та зависає на паузі.

Ми всі зависли на паузі з початком повномасштабної війни. Тримаємо руку на пульсі новин — безкінечних, — аби нічого не пропустити. Боїмося та звинувачуємо себе, що мало робимо, вважаючи, що могли б уплинути на все й не використовуємо цих можливостей. Але унікальність, цінність і потрібність людини в ці дні — і у виконанні звичних справ, які нам удаються і які під силу. Аби тримати життя — те, яке було «до», — на гідному рівні, аби не допустити його перерваності.

«Що роблю, аби бути з тими, хто крутить колесо життя?» — на таке питання пропонує відповісти професор Володимир Карікаш, коли ти стоїш перед відчиненими дверима у світ, який відкриває травма.

В екзистенційному плані також постає багато запитань, але відповіді на них знайдуться, якщо виникло бажання йти далі!

«Бувають розмови про цінності, а буває, що ця цінність — твоя суть.

Тому я вважаю, на першому плані стоять не цінності, а ідентичності. Тобто відповідь на питання: «Які мої життєві цінності? Які пріоритети? Яким (чи якою) я себе бачу в майбутньому?». Не цінності роблять тебе кимось, а ти стаєш кимось й такі цінності в тебе народжуються, а не тобі приписуються, — говорить Володимир Карікаш. — Це може відбуватися як природно, так і в результаті екстремальних стресів».

Тому настільки цінним є наш досвід ставити собі запитання й відповідати, уміти чути себе. Уміння, яке дає змогу відчиняти нові двері — нові можливості. Старі двері не зачиняються, поки не побачиш нових.

Роман із життям

Ти завжди будеш мати історію вибору, іноді великого, іноді малого, — вибору, який може провести людину від травми до перемоги, із темряви до світла, із ув'язнення до визволення.

Edim Eter

Так, біг у стані невизначеності. Краще себе не підганяти й відчутти, як у тобі народжується щось нове... Зараз я проживаю ці речі. Висаджую у своєму саду нові дерева та планую написати для дітей книжку казок. Я відчуваю в собі силу й натхнення. Думала написати про кохання, але чомусь саме зараз хочеться створювати казки. Я ще напишу про кохання! Знаєш, листування з моїм героєм — це сторінки прекрасного роману! Він пише дуже нечасто, там перебої зі зв'язком. Але кожне довгоочікуване слово — цілі сторінки мого роману. Роман буде! Я бачу речі, які ми покращимо разом, бачу нове, що тепер є для мене ясним. Новий погляд на все, коли не біжу, а зосереджено працюю. І набагато цікавіший результат — я вже в процесі його бачу! Гарного дня! Як ти сьогодні?

«Ти писала казки раніше — і дуже добре, що продовжуєш. Згадай, що ти ще робила до війни? Поновлюй ці дії, вони повернуть відчуття контролю над життям, відповідальності за нього.

Нехай не лякають тебе чисті аркуші у твоєму житті. Вони для того, аби ти написала на них свої виклики й те, як їх прожила. Як мобілізувала сили на подолання травми та знайшла в ній зернятко для зростання. Це — твоя велика історія подолання травми та вихід на новий рівень своїх можливостей. Вітаю тебе, люба! Приємно читати такий лист із самого ранку. І тобі гарного дня!»

Життя в моменті тут і зараз — єдине, що ми насправді можемо контролювати.

Я їду до нього. Цього разу попросилася супроводжувати гуманітарний вантаж. Хочу туди, щоб зафіксувати цей момент великого героїзму. Я пишаюся нами! Пишаюся вами, люди! Я пишаюся героями, своїм коханим! Мені боляче, я дуже боюся, але це — ніщо порівняно з мрією. Моя мрія — свобода! І я бачу її, відчуваю. Я побачу її в його очах. Маму на час моєї відсутності доглядатиме Катя. До зустрічі!

...Я замішую тісто на яблучний пиріг, вмикаю духовку на 40 хвилин, думаю, що за цей час встигну багато чого зробити. Духовка пікає — усе готово. 40 хвилин минуло, а я нічого не зробила...

Біг у стані невизначеності — іще той марафон. Ти намагаєшся витиснути із себе багато, наче літр соку з одного апельсина. Але це не працює.

Так, я бачу багато можливостей у цьому стані невизначеності. Поле квітів — барвистих, запашних. Воно вже там, на моїй черговій вершині. Але я не поспішатиму туди, поспіх — не помічник у цій справі.

Думаючи про висоту, про зростання, не можемо пропускати перебіг, проживання цієї травми й зупинку в ній.

Коли ти зупиняєшся, ніби в чистому полі, й зустрічаєшся із собою. Коли приймаєш себе з усіма своїми болями, як маленьку дитинку. І так проживаєш — в обіймах із собою: день, два, тиждень, місяць — скільки потрібно. Щоб зробити цю паузу — після травми й перед зростанням — якомога теплішою, добрішою для себе. Почути себе, почути природу, почути рідних людей. Побути так — чистим як немовля...

«Ми вступаємо в різні періоди нашого життя, наче немовлята, не маючи за плечима жодного досвіду, хоч би скільки нам було років», — говорив Франсуа де Ларошфуко, письменник-мислитель. Ох ці герцоги, усе вони знали...

Зупинитися, запитати себе. Що я можу? Що я хочу? Як мені уявляється моя особиста нова реальність? Із чим я піду туди? Дбайливо вивчати себе, смакувати свій кожен душевний пласт, мов той пиріг, складати себе, збирати, шукати приправи, смакувати.

Не квапитись, не підганяти себе. Щоб не розпався пиріг на дечку, коли поспішиш викладати його на гарну мисочку.

Я все встигаю. Встигаю, поки в душі загоюються рани, даю їм час. Я їх помічаю, не ігнорую, не відганяю, але не залізую. Я їх проживаю. Коли торкнуся того місця, що боліло, і відчую полегшення, то водночас зрозумію, що готова до зростання, і буду використовувати свій новий досвід.

Прожити цей досвід і бути готовим до зростання — це в народі називається життєвою мудрістю. У нашій книжці такий досвід називається «посттравматичним зростанням».

Та важливо побути в цьому чистому полі, де ти — дитина, аби перестати боятися. І відчути, як у тобі народжується щось нове... І вік тут не має значення.

Але потім, вийшовши на виболену й омріяну висоту, ти побачиш себе справжнім. І подякуєш своєму досвіду, який розкрив тебе перед небом, як квітку, зі всіма твоїми пелюстками, тичинками й маточками, зі всіма ароматами та відтінками, з можливостями росту й розквіту. Світ, що явив тобі справжніх людей, чії слова «Як ти?» дорівнювали слову «Люблю».

...Мої думки перериває месенджер. Відкриваю повідомлення, у ньому — лише світлина: вона, кучерява кароока красуня з ластовинням на носі, та він — кучерявий кароокий красень, також із ластовинням «на весь ніс». На долоні в кожного — по обручці з

фольги. Щирі усмішки, камуфляжна форма, за спиною — безмежне поле із сухою травою та деревами з розкішним гіллям.

Я відставила запашний пиріг і підсунула до себе ноутбук. Перша сторінка про кохання була написана за лічені хвилини. Роман вийде чудовим! Але це вже інша історія.

ЩО ПОЧИТАТИ

1. Браун Р., Гербарг П., Мануель Дж. Breath — Body — Mind™ / Дихання — Тіло — Розум™. Посібник з основ курсу. URL: www.Breath-Body-Mind.com.
2. Важливі навички в періоди стресу. Посібник ВООЗ. WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf.
3. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. рекомендації / уклад.: Волошин П. В. та ін. — Х., 2014.
4. Егер Е. Вибір. — К.: Книголав, 2020. — 400 с.
5. Жуматій Т. Від захисних ілюзій — до розширення концепцій. Конференція «У пошуках правди і людяності під час війни». — Лешно, 2022.
6. Жуматій Т. Терапія емоційних травм: культуральні особливості консультування. Позитивна психотерапія в кризових ситуаціях. Кризові інтервенції (лекції з семінару).
7. Інформаційно-довідковий матеріал занять з психологічної підготовки, як предмета навчання індивідуальної підготовки за модульним принципом під час проведення заходів бойової підготовки. URL: <https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2018/06/.pdf>.
8. Карікаш В. Робота психотерапевта на п'яти рівнях у Позитум-підході Н. Пезешкіана / Позитум Україна, 2007. — №1.
9. Кокун О., Агаєв Н., Пішко І., Лозінська Н. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.
10. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. — Х.: Віват, 2022. — 624 с.
11. Корсун С., Ткачук Т. Копінг-поведінка як психологічна категорія. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html>.
12. Методи розслаблення для зняття стресу: HelpGuide. 2019. URL: [HelpGuide: helpguide.org](http://HelpGuide.org).
13. Наугольник Л. Психологія стресу: підручник. — Л.: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. — 324 с.
14. Рефлексивні фокус-групи за модерацією к.п.н., майстер-тренера WAPP/УППП Володимира Карікаша.
15. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії. NeuroNews, 2012, с. 30—37.
16. Символдраматична майстерня «По той бік дзеркала. Діти і підлітки».
17. Соціальна робота в Україні: [навч. пос.] / І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін.; за заг. ред. І. Д. Зверевої, Г. М. Лактіонової. — К.: Центр навчальної літератури, 2004. — 256 с.

18. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод. посібник/ за ред. Пінчук І.Я. та ін. — Київ, 2014. — 92 с.
19. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. — Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.
20. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. — Х.: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. — 304 с.
21. Erick Messias, Hamid Peseschkian, Consuelo Cagande. Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology. Clinical Applications. URL: <https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8>.



2023

ISBN 978-617-17-0298-1 (epub)

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

Електронна версія створена за виданням:

Дизайнер обкладинки Оксана Гаджій

Вишко Т.

В55 Дихай і живи. Як опанувати себе в кризових ситуаціях / Тетяна Вишко. — Х. : Віват, 2023.
— 192 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-617-17-0238-7

Посібник «Дихай і живи» повертає до життя через любов. До нормального життя. Попри війну. Ці ефективні психологічні техніки та вправи можна застосовувати, коли йдеться про тривогу, стрес, ПТСР, психологічну травму, втрату, провину вцілілого, депресивні стани. А що почасти книжку написано як діалог психологині з клієнткою, то замість нудьги від сухої теорії читач відчуває присутність у своєму житті психолога, з яким можна «на ти» і який запитує «Як ти?».

УДК 159.9

© Вишко Т. В., 2023

© ТОВ «Видавництво «Віват»», видання українською мовою, 2023