

МАРК ЛІВІН

ІЛЛЯ ПОЛУДЬОННИЙ

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ



ЯК РОЗІБРАТИСЯ
У СВОЇХ ЕМОЦІЯХ

The
Village

УКРАЇНА

НАШ
формат

Простими словами

МАРК ЛІВІН
Ілля Полудьонний

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

ЯК РОЗІБРАТИСЯ
У СВОЇХ ЕМОЦІЯХ

2-ге видання

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2021

УДК 159.942.6:316.613.4]
Л 55

Лівін Марк, Полудьонний Ілля
Л 55 Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. —
2-ге вид. — К. : Наш Формат, 2021. — 264 с.
ISBN 978-617-7866-60-1 (паперове видання)
ISBN 978-617-7866-61-8 (електронне видання)

Ну як можна заздрити найкращому другові? Якщо я злюсь, то я погана людина? Не знайомитимуся першим: усе одно відмовлять.

Схоже на голоси у вашій голові? Це емоції й почуття намагаються вплинути на наш вибір і настрій. Але є і хороша новина: можна подружитися з ними, навчитися проживати їх. Тоді менше шансів нарубати дров.

Як це зробити? Вам допоможуть Марк Лівін та Ілля Полудьонний. Вони не лише простими словами пояснюють ідеї Фрейда, Юнга, Перла тощо, а й розказують власні історії, дискутують про життя сучасних українців. У метро наступили на ногу, в соцмережах розкритикували, друзі змагаються в екзотичності відпусток, а ви копаєте картоплю на дачі — це звичні реалії. Але цілком можливо, що після прочитання книжки ви сприйматимете їх інакше. Як і роздратування чи заздрість.

УДК 159.942.6:316.613.4]

The Village | vyvalha

Книжку видано у партнерстві із The Village Україна

ISBN 978-617-7866-60-1 (паперове видання)
ISBN 978-617-7866-61-8 (електронне видання)

Усі права застережено
© Марк Лівін, Ілля Полудьонний, 2020
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2020

Пролог

Клуб барабанного коня

Якщо ви читаете ці рядки, то, мабуть, маєте до себе багато запитань. Можливо, шукаєте відповіді, чому в тій чи іншій ситуації поводитися саме так? Чому часом не можете себе контролювати? Чому враз лютуєте чи безпідставно сумуєте? Або ж, можливо, ви взагалі не розумієте своїх почуттів?

У нас дві новини. Добра — у цій книжці ви знайдете чимало відповідей. Ще краща — імовірно, питань з'явиться ще більше. Хіба це не прекрасно?

Перш ніж зануритися в пояснення, навіщо ця книжка, ми зробимо кілька кроків назад і пояснимо, звідкіля вона взагалі з'явилася. Як це часто буває, гарні ідеї виникають зі щирого інтересу. Кілька років тому одному зі співавторів — Марку — захотілося писати просвітницькі тексти про психологію, які пояснювали б людям, що вони відчують і як це впливає на їхні стосунки зі світом. Можна сказати, що за цим стояла особиста потреба розібратися, що відбувається з почуттями Марка. Тож він почав шукати партнерів, з якими можна було б реалізувати цю ідею.

Під час пошуків Марк познайомився з Іллею Полудьонним — психологом і співзасновником сервісу онлайн-психотерапії Treatfield. Це стало початком не тільки творчої співпраці, а й дружби. Так з'явився текстовий формат «Простими словами». У ньому редактори The Village Україна і психотерапевти Treatfield говорили про складні психічні та психологічні проблеми зрозумілою мовою. Ці тексти прочитали кількасот тисяч разів, що стало несподіванкою для всіх.

Імовірно, таку увагу привернув фокус текстів — різні людські почуття. Злість, заздрість, сором, провина, образа, закоханість, ненависть, відраз, відштовхування й багато інших. У своїх міркуваннях ми керувалися тим, що сучасний світ вчить людей жити

розумом, часто ігноруючи почуття. Здебільшого це заклики мислити логічно й раціонально. Тобто звично. Але не факт, що правильно.

Наша головна теза: почуття — це форма зворотного зв'язку зі світом для нашої справжньої сутності. Це наче внутрішній чат із самим собою, в який приходять повідомлення, коли щось не так або навпаки — усе так. «Тобі вже кілька днів сумно. Зверни на це увагу, будь ласка». Або: «Здається, ти заздриш товаришеві, який пішов на нову прикольную роботу. Можливо, тобі теж час щось змінити?».

Після успіху цих текстів було б дивно зупинитися. Одного дня Марк, поспілкувавшись із головним редактором видання Андрієм Баштовим, написав Іллі: «А давай зробимо подкаст?». На що Ілля відповів: «Та ні, навіщо? Усе це не має жодного сенсу, краще піду полежу» (жартуємо). Звісно, Ілля сказав: «А давай». Який фокус? Усе ті самі емоції.

Тема пілотного епізоду — злість. Тоді запис. Трохи ніяковості та сорому. Потім монтаж. Знову трохи ніяковості й сорому. Тоді реліз. Тоді дистрибуція. Тоді трохи страху і тривоги. І понеслися мережею коні й барабани.

Наразі подкаст «Простими словами» систематично очолює рейтинг подкастів України на платформі Apple. На момент написання цієї книжки він має пів мільйона прослуховувань і майже півтори тисячі оцінок. Навколо проєкту самостійно утворилася велика спільнота слухачів, що створює меми про подкаст і комунікація з якою — суцільний кайф.

Ми (у цьому місці перестаємо вдавати, що цей текст за нас пише хтось інший) обожнюємо наших слухачів і дуже сміялися, коли вони дали нам альтернативну назву — «Клуб барабанного коня». Усе тому, що у випуску про сором Ілля пожартував, ніби наш джінгл схожий на поєднання кінського гарцювання та гри на барабанах.

З одного боку, у цій історії багато теплоти й гуртовності. Але з другого — у ній також є певна гіркота, адже у величезному зворотному зв'язку помітно голод і невичерпну потребу людей у підтримці.

Якщо осмислити це, воно й не дивно. Якщо ви народилися до 2000-х, то з великою вірогідністю всередині себе носите гени Радянського Союзу. Якщо після — також, лише доза трохи менша. Замисліться: за останні сто років на наших територіях сталося одразу кілька масштабних світових трагедій — геноцид українського народу 1932–

1933 років, Друга світова війна та період розрухи й голоду після неї, а також Чорнобильська катастрофа й розвал Союзу, що супроводжувався високим рівнем тривоги через непевність у майбутньому.

Наші бабусі й дідусі пережили справді важкі часи. Окрім безумовної любові, вони передавали батькам і нам неврози, що притаманні нашим сім'ям та цілій історичній епосі. З вашого дозволу один з нас (Ілля) на власному прикладі розповість, як це працює.

Мій дідусь завжди наполягав, щоб члени сім'ї доїдали все, що є в тарілці. Звісно, у мене було багато спротиву, я не хотів так робити, і мама мене в цьому підтримувала. Мовляв, не хочеш — не доїдай. Уже дорослим, я помітив за собою глибоке відчуття провини, якщо доїдаю не все. Думаю, якби не протидія мами, я міг би бути за кілька кроків від розладу харчової поведінки.

Пам'ятаю, під час навчання в інституті мені стало цікаво в цьому розібратися. Я запитав дідуся, чому треба доїдати. Він сказав: «Ільчику, ми з бабусею — діти війни. Це звичка. Ти не розумієш, як це, коли одна ріпа на п'ятьох на тиждень!».

З одного боку, у мене сльози навернулися від жалю, а з другого — я відчув жах, зрозумівши, як патерни поведінки передаються від людини до людини навіть тоді, коли умови змінюються. Навколо вже було багато їжі, але мій дідусь все одно залишався частиною того жаху. Чи можу я звинуватити дідуся, якого безмежно люблю, у тому, що його досвід мимоволі став і моїм?

Імовірно, ви не замислювалися, проте наше життя — лінійне. Ми розпочинаємо рух у точці А й рухаємося далі, маючи за основу те, що пізнали в ній. Увесь досвід починає записуватися на внутрішній жорсткий диск, за деякими даними¹, ще в утробі матері. Виходить, сучасне покоління українців носить на власних «вінчестерах» моделі поведінки тих складних часів, які могли навіть і не застати.

Лише два покоління тому на нашій території панував авторитаризм, кон'юнктура правильної поведінки (вступ до партії, піонерів і тому подібне), не було приватної власності, люди не мали доступу до психологічної допомоги й підтримки. Навіть більше, люди боялися спеціалістів, що працюють із психологією, адже олії у вогонь доливала каральна психіатрія², від якої постраждали тисячі людей.

Найбільш незручних система утримувала у спеціальних клініках. Один з таких прикладів наводить письменник Олександр Михед у книжці «Я змішаю твою кров із вугіллям»³. Гірничого інженера Олексія Нікітіна багато років утримували у психіатричних лікарнях радянської України за те, що він намагався організувати рух захисту прав гірників. Слова, що стали назвою книжки, Нікітіну нібито в 1980 році сказав секретар Донецького обкому партії Володимир Дегтярьов.

Ще один яскравий спогад про це — мем з радянського фільму «Іван Васильович змінює професію»: «І мене вилікуємо. І тебе вилікуємо». Це могло би бути смішно, якби не було страшно та правдиво.

Ми вирости в культурі відчуження й досвіду «тримати емоції при собі». Тому нинішній запит на якісну підтримку, психологічне просвітництво та психотерапію здається таким логічним і необхідним. Це природне оздоровлення наступних поколінь. Вкупі зі зворотним зв'язком воно надихає нас далі виконувати місію, яку ми прописали на самому старті — **через психологічну едукацію підтримувати людей і давати матеріал, що допомагатиме їм краще розуміти себе.**

Психологія — то не завжди про складні терміни й наукові ідеї (їх можна залишити академічній спільноті). Це про розуміння себе й людей, уміння ефективно спілкуватися й будувати чесні та щирі взаємини.

Андрій Шевченко — легендарний футболіст і головний тренер збірної України з футболу — в одному інтерв'ю сказав, що в роботі тренера йому найбільше допомогло саме вивчення психології. Завдяки отриманим знанням він навчився знаходити індивідуальний підхід до футболістів. Саме тому наша форма — це прості слова. Як виявилось, писати складно значно простіше, ніж писати просто. Сподіваємося, нам це вдалося.

Приємного читання.

¹ Weinhold Barry K., Weinhold Janae B. Developmental Trauma: The Game Changer in the Mental Health Profession (Kindle Edition) // CICRCL Press, 2015.

² Подрабінек О. П. Каральна медицина / за ред. Л. Алексеевої. «Білий» і «Чорний» списки відред. і доп. О. Штейн. Нью-Йорк : Хроніка, 1979.

³ Михед Олександр. Я змішаю твою кров із вугіллям. Як зрозуміти український Схід. К. : Наш Формат, 2020. С. 9–11.

Як читати цю книжку

1. Як вам зручно. Її зроблено у формі альманаху. Хочете — читайте послідовно. Якщо ні — беріться вибірково за те, що хвилює.
2. Майже кожен розділ, крім першого й останнього, має чотири складники. **Теорію**, що написана простими словами. **Історію** авторів, як вони познайомилися із цим почуттям. **Міську тему**, в якій емоція трапляється часто (написана у формі діалогу). Практичну частину — **вправи** для індивідуальної роботи.
3. Можливо, у процесі читання вас осяюватиме, ви впізнаватимете себе в ситуаціях, пригадуватимете щось. Тому радимо тримати напохваті нотатник чи телефон, у якому можна зафіксувати міркування.
4. Імовірно, цю книжку ефективніше читати паралельно з персональною психотерапією та обговоренням у колі однодумців.

Дисклеймер

Ми не ставили за мету написати наукову роботу з усіма можливими джерелами й поглядами. Кожна емоція в цьому тексті заслуговує на окрему книжку.

Наше завдання — популяризувати культуру ментального здоров'я та інтересу до почуттів. Подальша глибина вивчення теми — ваша самостійна робота.

1. ЗЛІСТЬ,

АБО ВІУ-ВІУ-ВІУ!





Спробуємо вгадати: вас із дитинства вчили, що злитися недобре? Усі навколо втовкмачували: «Не злись! Злитися погано». Уявіть, що рукав вашої куртки спалахнув, а вам кажуть: «Не гори. Ну, чо' ти гориш?». Це ніяк не допомагає вашій ситуації. Не те щоб ми зараз відкрили вам Америку, але насправді злитися нормально й навіть потрібно, адже це почуття виконує дві важливі функції. Перша працює як сигнальна система, яка свідчить, що наші межі (психологічні, фізичні, тілесні) порушено. Друга — енергетична: коли людина злиться, у неї з'являється енергія на те, щоб свої межі поновити.

Наприклад, якщо хтось зумисно наступить вам на ногу (а ви знаєте, що так не можна), то спочатку ви усвідомите власні межі: «Я не хочу, щоб хтось тупцяв по моїх ногах» (тим паче, якщо взуття біле). Тоді у вас всередині з'являться сили, щоб відновити рівновагу: «Будь ласка, не робіть так, це неприємно». Ви їх буквально відчуєте в тілі. Що відбувається: **усвідомлення + повідомлення**. Звісно, це ідеальна картинка, адже часто люди попри те, що енергія з'являється, пригнічують її або ж роблять вигляд, наче все гаразд, хоча всередині закипають.

Ще один приклад: уявіть, що ви облаштували навколо свого будинку чудовий білий парканчик, самотужки його пофарбували, словом, доклали зусиль. Аж раптом якесь авто влітає на вашу територію і все ламає. У цій історії є ваш порядок, порушення, суб'єкт, який це вчинив, — й одразу ж вам (в ідеальному світі) від нього падає енергетичний депозит — мішечок із золотом для відновлення двору та парканчика. Звісно, вам доведеться витратити якийсь час на покупку нових матеріалів, але є шанси, що зрештою все виглядатиме так, як раніше.

Іноді клієнт, приходячи в терапію, каже щось типу: «Я постійно роздратований, злюсь»⁴, — але чому — не розуміє. Тоді ми кажемо: «Спробуємо поглянути, що відбувається у твоєму житті». Згодом може з'ясуватися, що шеф посеред ночі пише тому в месенджер робочі повідомлення, бо йому заманулося запустити новий проєкт чи щось таке. А клієнт не хоче відповідати. Він хоче спати чи дивитися серіал,

тому що роботу виконує, наприклад, з 10-ї по 18-ту, а решту часу хоче присвячувати власному життю.

І сигнальна система в цьому випадку спрацьовує, але межі не відновлюються, людина не повідомляє керівників, що їй не окей так спілкуватися. Енергія від цих переживань нікуди не зникає. І сказати щось типу «Просто випусти роздратування» — марно. Якщо посилатися на попередню метафору про власну територію — це ніби замість того, щоб латати паркан, людина йде й купує телевізор. Наче й приємно, нова покупка, але проблеми це не вирішує: у паркані й надалі залишається дірка. Злість — це не що інше, як реакція на загрозу емоційному самопочуттю людини⁵.

Вона, як градієнт, буває різних відтінків: від світліших до геть насичених. Якщо говорити конкретно — почуття охоплює незадоволення, роздратування, обурення, злість, гнів, люті і афект. Афект — це вже 101 % інтенсивності злості. Людина втрачає зв'язок з реальністю, контроль над собою низький або відсутній зовсім⁶. На цій шкалі можна безкінечно розміщувати додаткові ланки — скільки вам вистачить чутливості до відтінків і синонімів, щоб їх називати.

Це напруга, що може зростати залежно від меж, які порушуються. Наприклад, гортаєш стрічку в інстаграмі й бачиш там щось неприпустиме, що порушує уявлення про порядок. Це може бути обурливо. Але якщо хтось, скажімо, у метро навалиться всією вагою — то вже буде порушення тілесних меж, що супроводжується злістю. Доведеться не просто обуритися, а ще й буквально поновити свої кордони, скажімо, відштовхнувши людину та попросивши її так не робити.

Злість здатна накопичуватися, якщо її не висловлювати за адресою. Відповідно, що більше людина накопичує цієї напруги, не відновлюючи меж, то густіший відтінок має внутрішнє відчуття себе. Наприклад, якщо хтось накопичив багато злості на шефа, який телефонує, коли йому заманеться, на колег, котрі спихають свою роботу, на людей, що знецінюють чи ображають, то потім він може «випадково» вибухнути через щось дріб'язкове — у ресторані забули принести зубочистку чи щось на зразок цього.

Часом злість скеровується не прямо. У культурі це зветься **пасивною агресією**. Коли людина, наприклад, на когось сердиться, але, замість

одразу сказати «Ти мене дратуєш», «цикатиме» цій особі, виливатиме на неї каву та всіляко показуватиме свою антипатію. Або ж, наприклад, працівник запізнюється на роботу. Керівник не попросить: «Не запізнюйся, для мене важливо, щоб ми починали працювати вчасно». Натомість він каже йому: «Ну що, знову затори були? Чи собака захворів?». Такі дрібні фрази дають зрозуміти, що людина роздратована.

Іноді злість походить від того, що межі не встановлені відповідно до реальності. Хороший приклад — життя в гуртожитку. Людина, яка живе там, скажімо, два роки, думає, що їй дозволено в цьому місці більше, ніж тим, хто заїхав недавно. Хоча юридично люди рівні, та й платять однаково. Ще одне уявлення про неактуальні межі — це коли людина, скажімо, у відпустці і прокидається о 10-й ранку від того, що хтось робить ремонт. Вона зривається з ліжка й іде до сусіда. «Ви офігили: субота, 10-та ранку, ремонт на вихідних можна робити лише після погодження із сусідами». А їй кажуть: «Окей, дякуємо, але сьогодні п'ятниця». Виходить, це злість на порушення вигаданих меж. Зняти її можна лише через усвідомлення хибності своїх очікувань.

Злість має помітне виявлення в тілі. Хтось, наприклад, переживає це як збудження, що не дає спокою. Воно супроводжується бажанням стискати зуби, важким диханням, енергетичним підйомом. Зазвичай коли людина веде діалог усередині себе з агресором, тобто фантазує про те, як могла б вирішитися та чи інша ситуація, то уявляє помсту, приниження. Часом ці діалоги в голові можуть вестися по кілька годин. Людина намагається раціонально вирішити емоційне завдання. Найголовніше в цьому випадку — усвідомити, що злишся. Наступний крок — поставити собі запитання: «Які межі порушили?» — і знайти спосіб їх поновити чи позначити.

Якщо узагальнювати, пострадянське суспільство доволі роздратоване. Існує багато заборон — це і про історичне минуле, і про теперішнє політичне й соціальне життя. Наприклад, фраза «Не злись» або ж уявлення, що «злість» дорівнює «я поганий».

Майже століття ми мали тоталітарне керівництво, яке не давало випускати будь-яку агресію. Усе, що суперечило погляду «державного апарату», жорстко пригнічувалося. З каральною метою людям іноді навіть приписували психіатричні діагнози (аби утримати їх під

контролем²). Людей вчили терпіти, змушували стримувати злість, тому вона вся сходила кудись униз. Ось чому було так багато домашнього насилля, агресії, дідівщини.

Пригнічення агресії не працює, тому злість проривається в міському транспорті, у спілкуванні з людьми, у читанні фейсбуку чи перегляді новин. Якщо сигнальна система виє і її ніяк не спинити, то один зі способів упоратися із цим — підвищувати толерантність до цього «завивання». Наприклад, люди, які живуть поруч із дорогою, перестають помічати звук машин, що потоком проходять повз. Або ті, хто живе поруч із церквою, звикають до дзвонів щонеділі.

Ще один приклад — фільм «Справжня Маккой». У ньому герої пограбували банк, підклавши під сміттеву урну радіомашинку. Уночі вона починала возити смітник, через це спрацьовувала сигналізація. Приїздила поліція, команда спецназу, але нічого незвичайного вони не помічали. Так відбулося кілька разів, після чого керівництво банку психануло і просто відімкнуло сигналізацію. Тоді ж герої пограбували банк. Ця історія добре ілюструє тезу про послаблення чутливості настільки, що межі стираються взагалі.

Є люди, які кажуть, що не вміють злитися, але тут також ідеться про пригнічування або зміщення меж. Часто злість помічають вже тоді, коли її відтінок стає насиченим. Тобто не на рівні роздратування, коли ще можна спокійно поговорити та позначити межі. Наприклад, замість роздратованого «Та скільки можна кричати» кількома хвилинами раніше можна було спокійно сказати: «Не кричіть, будь ласка, ми в публічному місці».

Жити без злості неможливо. Але відчувати її не означає бути поганою людиною. Злість — важливе почуття, що дозволяє відбудувати себе й жити в соціальному суспільстві. За її допомогою ми регулюємо взаємини одне з одним. Адже в житті порушення меж, про які ми говоримо, не оминуть.

Можна просто їхати дорогою на велосипеді й випадково когось зачепити. Або ж в емоційній розмові перейти на крик через надмір почуттів, але така форма спілкування може виявитися неприйнятною для іншої людини. Привіт, злосте. Тому найважливіше — навчитися її помічати та вчитися з нею поводитися. До того ж форма вираження злості теж має фундаментальне значення. Сучасні дослідження⁸

вказують на зв'язок форми прояву гніву й ризику виникнення серцевих захворювань.

Канадки Каріна Девідсон та Елізабет Мостофські протягом 10 років проводили дослідження, у якому взяли участь 785 випадково обраних чоловіків і жінок з Канади. Аналізуючи відеоінтерв'ю, вчені розділили вираження гніву на три типи поведінки:

- конструктивний гнів (обговорення гніву для вирішення ситуації);
- деструктивне виправдання гніву (звинувачення інших у своєму гніві);
- міркування щодо деструктивного гніву (роздуми над інцидентом, що викликає гнів).

Завдяки моделі пропорційних ризиків Кокса дослідниці оцінювали зв'язок між типом вираження гніву й відхиленням від стандартного ризику виникнення ішемічної хвороби серця. Про висновки дослідження ви, мабуть, здогадалися. Зниження конструктивного гніву в чоловіків (також перевірялася взаємодія типу вираження гніву та статі) і збільшення деструктивного гніву в чоловіків і жінок пов'язані з підвищеним ризиком ішемічної хвороби серця.

Наступне питання: «Чи треба взагалі висловлювати злість або гнів?». Ще в 1990-х ізраїльський вчений Джора Кейнан² разом із командою провів експеримент, у якому взяли участь 134 людини. У процесі вчені підтвердили одну з гіпотез: інтенсивність гніву має негативну кореляцію з поганим самопочуттям, тимчасом як частота гніву — позитивну. Це означає, що розгніватися, навіть сильно, — це не погано для здоров'я, навіть корисно (про це в наступному абзаці), а от перебувати у стані гніву чи злості часто — шкідливо. Це логічно, адже постійна активація ресурсів виснажує організм.

Отже, найперша форма поведінки зі злістю — замість звичної внутрішньої заборони «так, мені не можна злитися, я не злюсь», казати собі: «Окей, я злюся, чому?». І так само, замість спиняти інших людей у злості, ефективніше сказати: «Я бачу, що ти злишся. Не хочеш розповісти чому?».

Ось, наприклад, ще одна конкретна ситуація: ви почали жити разом з партнером. Для вас норма — мити посуд одразу. А для нього — ні. Як на це можна реагувати? Наприклад, пасивною агресією: «Швидше рак на горі влаштує рейв, аніж ти навчишся одразу мити після себе чашки». Або ж спитати: «Святі небеса, коли ти навчишся просто мити після себе чашку?». А можна помітити своє роздратування, коли заходиш на кухню, відрефлексувати його й перетворити на повідомлення: «Для мене важливо, щоб у домі було чисто. Чи міг (могла) би ти спробувати мити посуд після себе одразу, а не залишати його в раковині?». У такий спосіб злість спрямовується за адресою і рівень напруги спадає.

Історія Марка про злість і рожевий халат



Якось я повернувся з відрядження дуже стомлений, упав у ліжку й одразу заснув. Прокинувся о четвертій ранку від того, що хтось, як мені здалося, гучно слухав музику. Я жив на 24 поверсі 25-поверхового будинку з не надто товстими стінами, тому це могло відбуватися де завгодно — і на 24-му, і на 10-му, і на 21-му.

Я роздратовано подумав: «Ну окей, візьму затички». Але мій слух — доволі музикальний, і я зумів почути «низи» навіть після цього. Звісно, подумки я почав проклинати цих людей: «Ну що за ідіоти слухають музику в такий час? Ну як так можна? Чому б не подумати про всіх інших?». У якийсь момент я не втримався, встав з ліжка, одягнув свій рожевий халат і, стріляючи з очей прокльонами, пішов блукати поверхами, шукаючи правопорушників.

Думаю, якби наша консьєржка в цей момент була біля екрана з поверхами, вона могла б засумніватися, чи реальне побачене: босий хлопець у дивному халаті підходить під двері та слухає, що там відбувається, — поверх за поверхом.

Шукав я недовго — якихось шість поверхів. Ненависна мені музика лунала з-за звичайних чорних броньованих дверей. Дзвінок не працював. Я постукав, почув човгання капців. Воно наблизилося. Музика не стихла. Пауза. Капці почовгали у зворотному напрямі. Я

знову постукав. Капці знову наблизилися. Я сказав: «Це я, ваш сусід». Двері відчинилися. Досі не розумію, чому так сталося, але я мовив: «Ви не могли б зробити гучніше, Shazam не ловить мелодію».

Хлопець здивувався і перепитав, але сказав, що в нього музика гучно не грає. Як підтвердження — він запросив мене у квартиру. Виявилося, що музика справді грає доволі тихо, але вуфер стоїть на підлозі, через це більше чути вібрації, аніж звук. За моїми фантазіями, тут мала відбуватися дискотека, однак усе виявилося цивілізовано, а я в очах сусіда виглядав досить дивно, ще й у рожевому халаті.

Хоча вуфер він усе ж переставив в інше місце.

Злість і дороги



На нашу думку, дороги — це хороше місце, щоб пройти крізь різні ситуації утворення злості й повчитися з ними справлятися.

Ілля. Коли я вперше приїхав в Одесу машиною, довго не міг зрозуміти, що відбувається. Щойно загорялося зелене світло для водія, автівка позаду тієї ж миті починала сигналізувати. Так ніби я маю вгадати конкретний момент для руху й одразу ж їхати. У Києві на світлофорах теж починають сигналізувати, але лише за кілька секунд стояння. У той момент я подумав, що дорога — це завжди пересування з точки А в точку Б, вона передбачає рух до певної цілі.

Мало хто пересувається містом безцільно. Не даючи проїхати тим, хто позаду, я ніби перешкоджаю їм досягати мети. Виходить, я наче порушую межі їхнього приватного життя, забираючи цю секунду, яку вони могли б використати на дорогу.

Марк. Я колись навіть писав пост про те, що мене бісять люди, які повільно ходять. Згодом зрозумів, що це не про них, а про мене і те, що я дуже поспішаю жити й очікую того самого від інших людей. «Бабусю, чому ти так повільно ходиш?!» Працювати з умінням сповільнюватися — це для мене хороша зона особистого зростання.

Ілля. Я розумію, чому ти відчував злість. Тому що є бажання задовольнити свою потребу якомога швидше. Швидкість життя — це моя психологічна територія, у ній нібито всі мусять вирішувати все швидко, тому я маю великі плани на життя. А тут раптом людина йде повільним кроком, прогулюється, і я мушу її обійти.

Марк. Я стикався кілька разів з агресією на дорогах (хоч я не водій). З відсутністю комунікації між людьми під час пересування. Наприклад, хто кого має пропустити. Було відчуття, що потреба кожної людини важливіша за інші.

Ілля. Така ситуація не лише за кермом. Це трафік, у ньому межі постійно порушуються: на взуття наступають, у транспорті постійно тиснява. Чого лише вартують у спеку ці жовті мікроавтобуси без кондиціонерів. Скажімо, у тебе є очікування, що всі навколо користуватимуться антиперспірантами, принаймні влітку.

Але коли заходиш у маршрутку, розумієш, що ні — світ не такий. Стоїш і відчуваєш роздратування. Для таких ситуацій потрібна злість — щоб відчути норму й через неї зробити життя всіх, хто пересувається в маршрутці, комфортним.

Марк. А що ще цікавого ти встиг помітити за час свого водійського життя?

Ілля. Важливо розуміти, що ситуація за кермом трохи відрізняється від того, що відбувається у громадському транспорті. У мене немає змоги ближче роздивитися людину поряд, немає часу, щоб зрозуміти її. Може спрацьовувати механізм проєкції: «людина тупа, вона хотіла мені нашкодити». Але коли зустрічаєшся з нею навіть поглядом і бачиш, що вона кивком вибачається, мовляв, сорі, тупонула, ця напруга одразу спадає.

Із простих спостережень — у нас суспільство значною мірою переймається, щоб не було соромно. Люди уникають таких ситуацій. Тому вікна часто тоновані. Звісно, це також і про приватність. Але через це часто неможливо встановити контакт з людиною. Ми не бачимо одне одного, через це багато сценаріїв для агресії.

Марк. До речі, під час пересування містом я не так давно впіймав себе на тому, що моя базова реакція на погляд в очі іншим чоловікам — це страх, змішаний зі злістю. Іноді буває враження, що це якийсь акт соціального самоствердження — хто кому довше дивитиметься в очі.

Хоча, наприклад, за кордоном я з перших секунд погляду в очі відчував від людей приязнь та інтерес.

Ілля. У мене так само. Здається, ми, чоловіки, лише вчимося близькості й довіри. Тим більше коли йдеться про незнайомців.

Марк. Я лише нещодавно зрозумів, чому так відбувається. Я з «пацанського» району — з Майзлів (Івано-Франківськ). Там зустрічатися поглядами означало кидати виклик. Коли я йшов вулицею і якийсь незнайомий хлопець дивився мені в очі, це могло означати, що він кидає мені виклик: «Ти чого такий борзий?».

Раніше я обривав контакт, а зараз змінив оптику: «Що станеться, якщо я не просто продовжу дивитися в очі людині, а кивну або ж усміхнуся? Я почав цю практику під час бігу (це, до речі, також дорога). Стараюся зустрічатися поглядами й усміхатися всім бігунам, яких бачу на шляху. Нічого страшного не сталося. Дехто приязно всміхається у відповідь, хтось спантеличений, дехто відвертається. Але їхня реакція — це вже їхня справа.

Ілля. Я багато їздив громадським транспортом. Там люди також не особливо зустрічаються поглядами й не контактують. А зітхання — одна з найпоширеніших форм повідомлення про власні межі. Скажімо, хтось повис над людиною у вагоні. У якій формі висловлюється злість? Зітхнути, закотити очі, гнівно глянути через плече і знову відвернутися. Хоча найзрозуміліша форма — це прямо сказати, що не так.

Марк. Але це буває справді важко зробити. Якось я кілька місяців терпів відверто гучних сусідів, які, за моїми відчуттями, тримали вдома слона в бальних туфлях і влаштовували рок-концерти на балконі. Мені було ніяково і, мабуть, страшно сказати їм, що вони заважають. І мені насправді довелося дійти ледь не до стадії афекту, перш ніж я висловив, що не так. Але після цього я зрозумів, що про межі треба повідомляти одразу, інакше слон ще й брейкденсом займеться. Тепер не відчуваю сорому, якщо комусь треба нагадати про рівень тиші після 23:00.

Вправи



«Термометр»

Якщо ви відчуваєте злість, спробуйте оцінити, наскільки сильною вона є за шкалою від 0 до 10. Далі — визначте свій максимум. Наприклад, якщо злість доходить до рівня 5, потрібно щось із нею робити. Приміром, сказати людині, що не влаштовує, або пояснити близьким, чому вам важливо, щоб вони вчасно повертали ваші книжки.

«Привіт, як ти?»

Якщо вам ніяково дивитися в очі іншим людям або ж ви боїтеся побачити там злість, спробуйте не уникати контакту, а навпаки — зустрічатися поглядом. Спробуйте надіслати їй приязне ментальне повідомлення — кивніть чи усміхніться. Можливо, із часом контактувати з людьми вам стане простіше.

⁴ Тут і далі, вживаючи форму чоловічого роду, ми маємо на увазі представників обох статей.

⁵ Beck A.T. Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility, and Violence (Kindle Edition) / HarperCollins e-books; 1st Edition, 2010.

⁶ Бондаренко А. Ф. Основи психології. К. : Освіта України, 2009.

⁷ Подрабінек О. П. Каральна медицина / за ред. Л. Алексєєвої. «Білий» і «Чорний» списки відред. і доп. О. Штейн. Нью-Йорк : Хроніка, 1979.

⁸ Davidson Karina W., Mostofsky Elizabeth. Anger Expression and Risk of Coronary Heart Disease: Evidence From the Nova Scotia Health Survey // American Heart Journal, Volume 159, Issue 2, February 2010, pp. 199–206.

⁹ Keinan Giora, Ben-Zur Hasida, Zilka Michal, Carel Rafael S. Anger In Or Out, Which Is Healthier? // Psychology & Health Journal, Volume 7, 06 Jan 1992, Issue 2, pp. 83–98.

2. СОРОМ,

АБО АЙ-АЙ-АЙ, ЯК ТАК МОЖНА?





«Я якийсь не такий», — прошигнуло у вашій голові. Знайомтеся, це сором.

«Я зробив щось не так», — кажете ви. О, а це провина. Вона здебільшого стосується конкретних учинків, тоді як сором охоплює всю особистість і впливає на ставлення до себе.

Крім того, для сорому завжди потрібен ще хтось, реальний чи внутрішній. Наприклад, удома наодинці людині не соромно ходити в розтягнутих штанах і футболці з Брітні Спірс. Але якщо раптом поруч опиниться хтось вагомий, може стати соромно. А коли ми говоримо про когось внутрішнього, ідеться про умовну бабусю, яка колись дорікала нам: «Ти завжди маєш виглядати охайно». Бабусі поруч наче й немає, але ставлення залишилося, тому соромно.

Цей процес психіки називається **інтеріоризація**: зовнішнє ставлення до нас і пов'язаний з ним досвід потрапляє всередину психіки й надалі відчувається як власне внутрішнє ставлення до себе. Ось, наприклад, як така бабуся, чий присоромливий голос через багато років лунає всередині нас, наче власний. Клієнт під час психотерапії впевнено стверджуватиме, що він сам себе соромить, тож знадобиться час, аби помітити й дістати інтеріоризовану бабусю. Звісно, це стосується будь-яких почуттів і ставлення, й завжди йдеться про багаторазовий закріплений досвід. Наприклад, якщо нас любили в дитинстві, то ми інтеріоризуємо це почуття й далі вже ставимося до себе з любов'ю. Така властивість психіки потрібна, щоб отримувати й передавати досвід, соціалізуватися, зростати тощо.

У терапевтичній практиці часом кажуть, що сором — це зупинка збудження. У людини є енергія, вона чогось хоче. А тоді з'являється хтось — і зупиняє цей порив. Наприклад, дитина на майданчику має багато енергії, їй хочеться бігати, кричати, але дорослий каже перед усіма: «Не кричи» (насправді це текст: «Ти якийсь не такий, не підходиш цьому контексту»). Так відбувається зупинка збудження і з'являється сором.

Директор Клівлендського інституту гештальт-терапії, доктор філософії Гордон Вілер у своїй праці «За межами індивідуалізму: до

нового сприйняття себе, стосунків і досвіду»¹⁰ описує сором як досвід, коли немає підтримки в оточенні. Як безпосередньо в моменті (наприклад, під час публічного виступу), так і загалом у ставленні як мікрокліматі всередині родини. Якщо дитина вередує, а рідні дивляться на неї, закотивши очі, й цокають у її бік, то вона відчуватиме сором. Але якщо з виразу обличчя мами або тата дитина зчитує «Усе гаразд, продовжуй, малечо, ми маємо терпіння», то в неї є опора й підтримка. Якщо ж батьки в команді «Чого верещиш, як різаний», між дитиною і світом відбувається розрив, він відштовхує її. У найкращому разі вона може лише заглядати в нього іззовні, як у чуже вікно.

Сором може стати токсичним, якщо людину постійно соромлять за те, яка вона, якщо її не підтримують і вона змушена пригнічувати своє збудження. Скажімо, батьки не хотіли, щоб дитина народжувалася, вона є небажаною. Це ставлення потім перетворюється на модель виховання: дитині постійно в різних формах кажуть «зникни». Це може закріпитися на рівні самосприйняття, коли емоція затвердіває і стає глобальним почуттям, що впливає на бачення світу.

Ми звикли розуміти сором як щось негативне, але він також корисна біфідобактерія в соціальному організмі, яка регулює взаємини між людьми. Завдяки йому ми не ходимо в театр у піжамах, стараємося бути дисциплінованими, зважаємо на контекст навколо, скажімо, не кричимо гучно в кав'ярнях, тому що там є інші люди, умикаємо авіарежим у кіно, щоб не потурбувати глядачів раптовим дзвінком. І якщо людина, скажімо, вирішить серед сеансу обговорити дизайн нової афіші, їй швидко вкажуть, куди потрібно піти.

Важливо розуміти, що сором залежить від контексту. У різних суспільствах соромляться різного. Наприклад, у нас прийти в театр у в'єтнамках — дивно й незвично, а десь на Канарських островах, де переважно спекотно, — це норма. Але там, наприклад, існують ситуації для сорому. Скажімо, вони оберігають природу, й вивозити з країни якісь корали заборонено. Тому в аеропорту може бути дуже незручно.

Червоний, білий, іспанський

Клінічний психолог, віцепрезидент Європейської асоціації гештальт-терапії Жан-Марі Робін поділяє¹¹ сором на «червоний» і «білий».

Червоний сором

«Сором, що показує». Наприклад, під час наради вашу роботу назвали бездоганною, ви зашарілися, почервоніли. Вам нібито й соромно так довго бути в центрі уваги, але почервоніння змушує людей дивитися на вас ще довше. Механізм простий: десь усередині вам хочеться заверещати «Хваліть мене ще! Оце я крутько, еге ж? Ану ще про це поговорімо!». Але ви не можете собі цього дозволити, тому блокуєте бажання й неусвідомлено повертаєте увагу невербально — почервонінням. Схожа реакція може трапитися під час флірту — ніяково, але виникає саме «червоний сором»: він вказує на зацікавленість, повертає увагу.

Білий сором

Це «сором, що ховає». Пов'язаний з бажанням зникнути, провалитися крізь землю. Уявіть, що у вашій роботі знайшли дурну, але критичну помилку, і публічно це обговорюють. Людина не червоніє, а блідне, «зливається зі стіною», зменшується. Білий сором добре знайомий багатьом з нас зі шкільного досвіду: «Ви тільки на нього подивіться. Погуляти вчора не забув, поганяти на перерві не забув, а формулу біля дошки забув. Бач який!».

Окремо хотілось би згадати про ще одне явище — коли нам соромно, але не за себе.

Іспанський сором

Ви прийшли до бару, і раптом хтось із друзів вирішує заспівати караоке. Він співає жахливо, але сам цього не розуміє. Ви сидите в залі й кривитеся від сорому, хоча, здавалося б, чому — це ж не ви співаєте. Щось таке можна відчувати, коли хтось поводить по-дурному, нетактовно й не розуміє цього.

Це почуття називається «іспанський сором», *spanish shame* англійською. В іспанській насправді є вислів *vergüenza ajena* на позначення таких переживань — дослівно «чужий сором», «сором, що належить іншому».

На жаль, сором — наш культурний супутник. Будь-яка автократія пригнічує збудження — ми про це вже розповідали в розділі про злість. Збудження як енергія небезпечне для диктатури. Не можна, щоб люди почувалися вільними: це загроза режиму. А якщо вони почнуть висловлювати своє невдоволення? А якщо це призведе до думок про те, що людина — не власність, що тоді?

Сексуальна енергія в цьому сенсі — одна з базових. Багато того, що ми робимо, так чи інакше пов'язане із сексуальністю. Ідеться не про статеве бажання, а про потяг до життя. Це базова потреба, що була з нами ще до того, як з'явилося філософське поняття любові. У сексуальності криється багато енергії, можливо, це одна з причин, чому вона пригнічувалася в СРСР. Щоб, чого доброго, не відбулося сексуальної революції, яка також пов'язана з питанням свободи.

Пригадайте розмови про сексуальність зі своїми батьками. Чи була там свобода й легкість? А сором і розгубленість? Тільки не поспішайте з висновками та можливими звинуваченнями в бік батьків. Адже не можна навчити того, чого сам не знаєш.

Велика кількість токсичного сорому може породжувати безсоромність. Це інший полюс тієї самої проблеми. Це коли єдиний спосіб захиститися від сорому — зовсім відмовитися від нього. Скажімо, людина не приймає своє оголене тіло, постійно переживаючи напади токсичного сорому. Тому роздягтися повністю й показати себе світу — єдиний спосіб впоратися із цим переживанням. Той самий механізм захований в емоційному ексгібіціонізмі, коли в людини зовсім зникає відчуття чогось особистого.

Сором лікується переживанням у присутності іншого і прийняттям — та сама підтримка в оточенні. Можна сказати, що в такий спосіб людина вчиться соромитися в нормі, адже це почуття нам все одно потрібне, але для взаємин з іншими, а не для самоприпинення. Наприклад, щоб навчитися писати для інстаграму, треба публікувати пости й переживати емоції щодо зворотного зв'язку, водночас маючи підтримку близьких. Загалом лікування сорому — це про теплоту й безумовну любов, коли не страшно розповісти навіть, здавалося б, найстрашніше. Коли замість «Ай-ай-ай, як так можна» чуєш «Нічо, так теж буває, не переживай, я поруч».

Історія Марка про спільноту «Останніх парт»



Моя школа розміщувалася між трьома заводами і ТЕС, це визначало контекст мого життя. Більшість дітей цього району належали до робітничих сімей, що формувало відповідну поведінку: брутальність, маскулінність, міцні словечка, сигарети й алкоголь. Я зі своєю вразливою душею та любов'ю до книжок міг би помітно вирізнитися, тому, щоб уберегтися від небезпеки, дзеркалив контекст. Наприклад, якось пропалив дірку в штанах цигаркою, щоб вони не здавалися надто правильними.

Щось схоже було і з навчанням — я сидів на останніх партах, зривав дисципліну й переважно займався тим, що заманеться. Серед предметів, які мені подобалися, була історія та зарубіжна література. Пам'ятаю, ми вивчали «Гранатовий браслет» Купріна — це була одна з небагатьох книжок, яку я прочитав за списком. І вона мене тоді вразила перш за все романтичністю. **Увага: спойлер!** Це історія про неможливе кохання та смерть, що вдало потрапила в мій тодішній контекст. Я проридався сам, а тоді написав дуже чутливе есе (ледь не вперше виконав домашку).

Й от тепер уявіть: я — серйозний брутальний пацан з пропаленими штанами, постійний член спільноти «Останніх парт» — раптово опиняюся біля дошки, але не для того, щоб мене насварили, а щоб усі почули, яке «чудове й ніжне» оповідання написав. Чесно, хотілося провалитися під землю від сорому. Було відчуття, що я максимально не там, де мав би бути. Після уроку наді мною насміхалися всі тодішні шкільні друзі. Вони казали щось типу: «Ти що, баба, щоб такі штуки писати?». Лише кілька років тому я усвідомив, що, публікуючи кожен пост в інстаграмі, підсвідомо звіряюся зі своїми внутрішніми однокласниками, які хихотять від почутого.

Історія Іллі про пожежників і «Магнолію--ТВ»



У дев'ятому класі я домовився з мамою, що ми з однокласниками святкуватимемо в нас удома випускний. Тоді це вважалося чимось

дуже крутим. Щоб не заважати нам, мама поїхала на дачу. Це був вечір п'ятниці, вона мала повернутися в неділю.

Ми тоді вривалися у святкування, як могли, я добу не спав і добряче перепив портвейну. Пам'ятаю, що опісля все прибрав та ліг спати.

Прокинувся від того, що мене хтось торкнувся. Розплющую очі, а наді мною стоїть пожежник і каже: «Відкрий мамі двері». Я, немов той зомбі, йду до дверей, відчиняю. Там стоїть мама, бліда, мов простирадло, за нею знімальна група «Магнолії-ТВ». Я в шоці повертаюся й виходжу на балкон. Дивлюся вниз (ми жили на останньому поверсі) — там купа людей і пожежна машина з драбиною.

Виявляється, я заснув так міцно, що не чув, як повернулася мама, не чув її дзвінків і стуку у двері. У неї почалася паніка, і вона викликала пожежників, щоб ті зламали двері. Мені тоді було дуже соромно, бо «що скажуть люди». А сюжет на «Магнолія-ТВ» так і не вийшов: трохи не дотягнули.

Сором і тіндер



Ілля. Тіндер — місце вразливості, у якому треба прямо заявити про себе і своє бажання. Ідеться про енергію, яка також може наштовхуватися на чиєсь сприйняття і ставлення. На бажання познайомитися, завести стосунки чи знайти сексуального партнера дивиться одночасно багато людей. Наприклад, у тіндері можна зустріти знайомих чи навіть родичів. Якщо при цьому людина може прямо відповісти, що шукає, їй буде ок. Але якщо вона приховує це — може стати соромно.

І знову ж таки пригадаємо, що сором — переживання контекстуальне. Яке б фото людина не виставила, комусь воно буде ок, комусь — ні. З власного досвіду пам'ятаю, як це незручно — почати розмову в тіндері. Здається, що б не написав — для когось це якась банальна маячня. Дівчата соромляться ініціювати першими,

хлопці бояться здатися смішними. Будь-яке бажання може бути висміяним.

Наприклад, складається пара з дівчиною. Я пишу: «Привіт. Мене звати Ілля, і я займаюся психологією». Бах — і мене видалили з пари, без пояснень. Зупиняєшся й думаєш: «Блін, зі мною щось не так?». Цей досвід може стати травматичним, якщо я не готовий зустрітися із соромом, що виникає від таких ситуацій. Думаю, це причина, чому так багато людей не показують свої обличчя чи фотографуються зі спини. Вони не хочуть бути «враженими».

З другого боку, у тіндері багато безсоромності. Коли, скажімо, підкачаний хлопець стоїть біля дорогої машини, поклавши на неї ногу, як на вбитого коня. Він у такий спосіб демонструє своє збудження. У когось це викликає багато незручності, мовляв, навіщо? Але хтось, навпаки, саме таке й шукає.

Марк. Виходить, треба бути досить прокачаним емоційно, щоб випадково не травмуватися на «цьому ринку»?

Ілля. Думаю, це місце, у якому треба присвоювати власне бажання та з теплом і прийняттям до нього ставитися: «Я такий, я так це роблю». Хоча сором все ж регулюється контекстом. Якщо мені 20 осіб написало, що я виглядаю безглуздо, можливо, справді щось не так і варто злізти з коня й одягтися.

Марк. Є інша ситуація. Я запостив фото з голим торсом і ногою на машині, але мені від цього ніяково. Тоді, мабуть, щось не сходиться.

У мене є цікава ситуація: останні чотири роки я займаюся спортом — спортивний зал і біг. Було кілька ситуацій, у яких мені хотілося запостити в інстаграмі фотку після тренування. Пам'ятаю, це було ще те випробування. Одного разу я таки запостив, але одразу видалив. Згодом зрозумів, що це не про сором, а про власні межі — я просто не хочу такого робити, це про кордони, а не про слабкість.

Ілля. Сором формує інтимність. Це важливо, не все можна й потрібно розповідати.

Вправи



«Я тут»

Якщо ви помітили, що соромитеся, спробуйте не втрачати контакт з іншими людьми, дивіться їм в очі — словом, переживайте це бодай на 30 %. Коли соромно, хочеться провалитися або зникнути, щоб не мати складних почуттів. Сорому в житті уникнути не вдасться, але в такий спосіб можна навчитися його переживати. Найкраще це робити поруч із людьми, які безумовно люблять і приймають вас.

«Дзеркало»

Оберіть час, коли ви самі й ніхто вас не потурбує. Станьте навпроти дзеркала, зніміть одяг. Спостерігайте за своїм відображенням і водночас — за відчуттями. Людина із сильним почуттям сорому здатна бачити себе потворною, ненормальною або буквально не зможе подивитися собі в очі. Це нормально: потрібен час. Крок за кроком намагайтеся зустрітися із собою. Ви можете говорити із собою, робити це з теплом — так, наче звертаєтеся до близького друга, якого дуже любите.

Робота із дзеркалом — ефективний інструмент. Мета — прийняти власне відображення та встановити контакт із собою.

10 Wheeler Gordon. Beyond Individualism: Toward a New Understanding of Self, Relationship, and Experience (Kindle Edition) // Cambridge, GlCPress, 2000.

11 Francesetti Gianni, Gecele Michela, Roubal Jan. Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact (Kindle Edition) // Istituto di Gestalt HCC Italy : Milan, 2013.

3. ПРОВИНА,

АБО НАВІЩО Я ЦЕ ЗРОБИВ?





Сором і провина — дві подружки, що сидять за однією партою.

Вони настільки схожі, що їх часом навіть плутають. Різницю помітно у сприйнятті себе. Коли перша не встигає зробити домашку, бо дивилася серіал, то думає: «Як я могла так вчинити? **Я погана людина**». Коли це трапляється з другою, міркування інші: «Навіщо я так зробила? **Це поганий вчинок**». Ми вже писали, що сором стосується людини загалом, її особистості, ставлення до себе. А провина — це коли щось зробив не так.

Психотерапевтка Олена Коссе пояснює регулювальну функцію провини як таку, що дає зрозуміти — було порушено певний «договір про стосунки». Договір може бути прямим, скажімо, обіцянка мамі погуляти із собакою, або непрямим, коли ми наче нічого й не обіцяли, але мама дивиться на нас так, немов усе навпаки.

Ця думка поєднується із трьома типами провини¹², які виокремлює психоаналітик Джеймс Голліс.

Насамперед це здорова, або ж **раціональна провина**. Ми знаємо, що в нашому суспільстві є норма — поступатися місцем літнім людям. Про це просять у громадському транспорті. Скажімо, хтось цього не зробив — не тому, що поганий, а тому, що просто зачитався чи замріявся. Виходить, це порушення певного соціального договору, на яке людині обов'язково вкажуть — звинуватять. Культура звинувачення досить різноманітна: казати про це прямо, хмикати, заковувати чи відводити очі, ображатися або улюблене — «робити висновки».

У будь-якому разі в громадському транспорті меседж єдиний: мовляв, устаньте, будь ласка. Після цього людина відчуває легку провину, яку одразу виправляє: «Перепрошую, не помітив, сідайте, будь ласка».

Цей приклад ілюструє ще одну важливу деталь, про яку каже Голліс: щоб позбутися почуття раціональної провини, варто насамперед її визнати, а також спокутувати, якщо це потрібно. Іноді достатньо вибачень, а часом ми маємо відшкодувати матеріальні збитки, а також у якийсь спосіб — моральні. Функція вибачення і спокути — це

меседж, який дає зрозуміти: «Людина згодна з договором про стосунки, визнає, що від нього відхилилася, і хоче до нього знов повернутися, компенсувавши збитки». У такому разі напруга у стосунках зникає — і вони стають безпечними.

Тому зв'язка «провина-вибачення-спокута» — важливий соціальний регулятор взаємин, що робить світ безпечнішим і зрозумілішим. Лише пригадайте смак безкоштовного ріжка, який ви отримали за довге очікування замовлення в «Макдональдсі».

Другий тип — **ірраціональна провина**. Вона не об'єктивна, не пов'язана з реальною поведінкою — це постійне фонове почуття, яке людина тягне за собою, наче здохлу коняку. Сильну ірраціональну провину ще називають токсичною — вона справді здатна отруїти життя. Токсичність полягає в тому, що людина відчуває провину за договір, якого не хоче дотримуватися і на який насправді не погоджувалася. Переживаючи токсичну провину, люди часто думають: «Таке відчуття, ніби я комусь щось заборгував». Ті, хто знайомий із цим умовним боргом, знають, як він тягне донизу.

Радянське виховання було побудоване на почутті провини й обов'язку. Ми без домовленостей «винні» щось батькам, колегам, державі. Тому ми «повинні» зробити все, аби повернути цей борг. Ось приклад із життя.

Дитина приносить двійку зі школи, мама каже: «Боже мій, бабуся знову хапається за серце через твої двійки. Дивись, що ти накоїв!». І ніхто ж не говорить про те, що бабуся хапається за серце тричі на день останні 30 років. Тепер дитина чітко пов'язує свою успішність у школі із життям і щастям улюбленої бабусі, відчуваючи відповідальність за її здоров'я і настрій.

Згодом людина адаптується до життя через провину. Вона завжди відчувається винною перед усіма й за все, проте якщо їй запропонувати вибачитися, вона відмовиться. У цьому сенсі нерідко завдання терапевта — знайти ці «фіктивні договори» й легалізувати їх. А водночас звільнити багато інших почуттів, що ховаються під плитою токсичної провини, серед яких часто бувають як злість і страх, так і любов. Ось один з можливих діалогів:

— *За що ви відчуваєте провину?*

— *За те, що не телефоную мамі кожного дня!*

- А ви з нею про це домовлялися?
- Ні, але вона від мене цього очікує.
- А ви згодні на такі стосунки?
- Думаю, що ні.
- Тоді, можливо, варто про це з нею поговорити?

Третій тип — **екзистенційна провина**. Вона закладена у принцип нашого життя. Неможливо прожити життя й не порушити жодного договору. Це відчуття провини за те, що їси м'ясо, знищуєш природу, робиш комусь боляче, не бажаючи цього. «Хотів як краще, а вийшло як завжди» — це також про екзистенційну провину й відсутність контролю над усім. Скажімо, коли, піклуючись, приготували хворій людині чай з медом, а в неї на нього алергія — і стало тільки гірше.

Письменник Клайв Льюїс у книжці «Просто християнство» називає це **моральним законом**¹³. Мовляв, ми завжди всередині себе знаємо, як потрібно вчинити. І коли робимо щось не так, цей закон починає діяти. Хтось називає такий стан гризотами совісті. Хай як, це скеровує нас у правильному напрямку.

Як люди навчилися захищатися від провини

Заперечення

Можливо, найкращий захист — удати невинного й повторювати дитяче «це не я, я цього не робив». До того ж ця стратегія допомагає уникнути наслідків без потреби змінювати поведінку.

Раціоналізація

У цьому разі ми усвідомлюємо сумнівність своєї поведінки, але не хочемо брати відповідальність, шукаємо виправдань і раціональних «пояснень», спотворюємо реальність. Наприклад, чоловік, який ображає дружину, може раціоналізувати свою грубість: «Я живу в патріархальному суспільстві, де чоловік — головний і може встановлювати власні правила в домі». Або: «Насправді це все вона. Якби вона мене не провокувала, я тримав би себе в руках!».

Самопожертва

Повна відмова від власних бажань і потреб. Такі люди почуваються вільними від токсичної провини, лише коли жертвують собою. Уся їхня особистість обертається навколо спроб задовольнити очікування

й бажання оточення. Людина, що обрала таку стратегію, — кандидат на створення співзалежних стосунків.

Обсесивно-компульсивна діяльність

Компульсивна особистість вигадує певні дії (часто жодним чином не пов'язані із сутністю проблеми) і повторює їх, аби полегшити почуття провини. Наприклад, підраховує вікна в будинках дорогою додому або виконує інші ритуали: «Поки я все роблю правильно, поки дотримуюся ритуалу, покарання мені не загрожує». Утім обсесивно-компульсивні дії можуть використовуватися і для компенсації інших неприємних почуттів.

От, наприклад, шекспірівська леді Макбет нескінченно мила руки, щоб «змити» сліди крові вбитого чоловіка, — класичний приклад того, як індивід здатен частково полегшити свій стан за допомогою повторюваних компульсивних дій.

Поганих почуттів не буває, головне — як людина з ними поводить. Без провини було б важко дотримуватися домовленостей, а вони важливі для нашого порядку. Уявіть світ без цього почуття: повний хаос, літаки вилітають, коли їм хочеться, каву можуть приготувати, а можуть — ні. Словом — жодної відповідальності й гальм. У цьому сенсі провина відбудовує для нас зону безпеки.

Історія Марка про капличку



Я жив у Надвірній до 12 років. Біля нашого дому була капличка, у ній бабусі часто залишали дрібні гроші за образками. Ми з друзями тягали їх звідти, щоб купити собі якісь дрібні задоволення, як-от бананові жуйки Turbo чи свіжий хліб з пекарні.

Я знав, що це поганий вчинок, хоча нас ніхто ніколи не спіймав за руки.

Щоб не почуватися поганою людиною, я вигадував різні небилиці. Типу «Бог навмисно послав мені цих людей, щоб вони залишили гроші і я купив за них їжу». У якийсь момент цей кайф увірвався: бабусі наш план розкусили й перестали спонсорувати жуйки.

Уже зараз розумію, що обманювати себе — це самозахист від провини.

Провина та релігія



Ілля. Завдання цього діалогу — пояснити, як працює стара етика в новому світі.

Марк. Якщо вірити діаграмі Інґлгарта¹⁴, Україна — православна й консервативна держава. Це означає, що норми моралі, за якими функціонує наш світ, часто релігійні. У цьому сенсі християнство — культура провини, а звинувачення — форма виховання.

Ілля. Не кради, не обманюй, не будь хтивим і тому подібне. Провина — це форма спокутування гріха, через яку людина має прийти до покаяння.

Марк. Навіть коли людина не хоче цього свідомо, вона все одно може керуватися поняттями, які заклала у взаємини між людьми християнська етика. Мій товариш Богдан Галюк якось сказав, що тиражування любові — це підхід, який вперше широко застосував Ісус. Мовляв, зараз усі плагіатять його ідею. Тобто сучасне трактування любові як чогось безумовного корінням звідтіля.

Ілля. Важливо розуміти, що релігія завжди реагувала на контекст свого часу. В історії були періоди, коли люди ще не мали доступу до терапії. Але в них було багато агресії всередині, яку потрібно було кудись дівати. Релігія брала на себе функцію стримування, вводячи закони, які не призводили б до повного хаосу. Задля того, щоб не було цілковитого безладу, крадіжок, вбивств, венеричних захворювань тощо.

Марк. Я помітив, що люди по-справжньому приходять у церкву переважно у складні періоди життя, і спонукає їх до цього саме відчуття провини. Що вони помилилися, наробили дурниць, помилок. І в них є відчуття, що релігія може це виправити.

Я з протестантської родини, мої бабуся й дідусь прийшли в церкву якраз тоді, коли почався повний хаос після розпаду Радянського Союзу. Стара система розвалилася, багато людей пробували втекти від світу, вживаючи спиртне й таке інше, але це не працювало. У нашій церкві було багато колишніх наркоманів та алкоголіків, які відпрацьовували відчуття провини служінням у церкві.

Ілля. Саме поняття моралі як чогось, що ділить світ на «добре» й «погане», — теж частина дискусії про релігію. Тож в уявленнях про світ люди часто керуються саме такими категоріями.

Терапевтична етика так не мислить. Уяви ситуацію: приходить людина до терапевта й каже: «Я відчуваю провину, тому що не подзвонив мамі». А терапевт у відповідь: «Це дуже поганий вчинок, як так можна?». Людина через це може захотіти вийти через вікно. Контекст ускладнився, час також.

Марк. Виходить, немає нічого доброго й поганого, є питання «Як мені із цим?».

Ілля. Ні, безумовно добре й погане є — це те, про що ми всі домовилися законодавчо. Але в питанні людських стосунків варто глибше вдивлятися на контекст, перш ніж кидатися вирокami на всі боки.

Вправа



«Пошук договору»

Ми відчуваємо провину, якщо порушили певну норму поведінки або домовленість. Тобто порушили умови договору. Наприклад, я запізнився на зустріч — людина чекала на мене під дощем — я відчуваю провину. У цьому є сенс, адже ми домовилися перетнутися в конкретному місці в конкретний час.

Але в багатьох випадках «домовленість» може бути не такою очевидною, тож її варто пошукати. «Почуваюся винним перед батьками: я так рідко їм телефоную», «Я почуваюся винним, бо не допомагаю подрузі з переїздом», «Я відчуваю провину, бо не затримуюся на роботі й не відповідаю на повідомлення в неділю».

Десь тут обов'язково ховаються «правила» й «домовленості», наприклад: батькам треба телефонувати щотижня, добрі друзі завжди допомагають одне одному (і навіть коли спина болить), відповідальний працівник мусить працювати й у вихідні.

Знайдіть це «правило» і перевірте, чи взагалі з ним згодні. Де ви його взяли? Чи домовлялися про це безпосередньо, чітко й у голос? Може, хтось вирішив за вас? Чи справді вас звинувачують, можливо, це лише ваша уява? Чи можете ви обговорити нові правила, щоб усім стало зручніше?

12 Hollis James. *Swamplands of Soul: New Life in Dismal Places*. Toronto, Inner City Books, 1996.

13 Льюїс Клайв Стейплз. Просто християнство / пер. з англ. А. Маслюх. Львів : Свічадо, 2018.

14 Inglehart Ronald, Welzel Chris. *The WVS Cultural Map of the World*. WVS. Archived from the original on October 19, 2013. Retrieved 6 October 2014.

4. ЗАЗДРІСТЬ,

АБО ОЙ, ТА НЕ ТРЕБА МЕНІ ТОЙ
АЙФОН





Щоб уявити, що таке заздрість, згадаймо героя популярного інтернет-мему, який плаче, бо йому не дісталася шоколадка. Здається, він переживає саме заздрість, але водночас хлопець досить чесний у почуттях і говорить прямо про те, чого хоче. Це рідкість. Переважно заздрість проявляється непрямо — від знецінення інших до знецінення себе.

У цьому розділі ми хочемо пояснити, чому заздрість не є поганим почуттям (як і будь-яке інше) і як зробити цю емоцію екологічною для психіки.

Почнімо з того, що заздрість не має негативного морального значення. Вона символізує потребу людини. Наприклад, у вашого товариша чи подруги з'являється новий смартфон. Він класний, камера супер, багато пам'яті, стильно виглядає і дає відчуття статусу. Ви теж такий хотіли б. Ось тут і з'являється заздрість. Далі все залежить від вас — емоція перетвориться на продуктивну дію чи злісну бездіяльність.

Скажімо, ви можете подумати, що варто зробити, аби у вас був такий смартфон. Просто піти і придбати? Потерпіти кілька місяців і назбирати? Можливо, узяти додатковий проєкт, щоб більше заробити? А якщо взяти кредит? Інший сценарій — це коли через переживання злості ви знецінюєте людину чи її покупку. Почуття є, і з ним потрібно якось обійтись. Тож виходить щось типу: «Усе одно в неї руки з одного місця, і фоткати вона не вміє, хоч би яким був телефон».

Заздрість часто стосується наших глибинних психологічних потреб — любові, влади, слави. Уявімо, що людина заходить у соцмережі. У неї є глибока потреба у визнанні: у якомусь моменті життя вона не отримала цього достатньо. Людина бачить пости, у яких інші демонструють свої досягнення, і чомусь починає злитися та писати неприємні коментарі або ж бубоніти під ніс: «Не така ти вже й класна». І це замість визнати, що заздрить і теж хоче чимось похвалитися й одержати підтримку.

Завдання заздрості — допомогти сформулювати потребу. Переважно саме поведінка людини та дії, а не почуття, роблять її аморальною.

Заздрість акумулює енергію до дії через збудження. Людина може чогось хотіти, але не розуміти цього, не мати зв'язку з потребою або не зізнаватися собі в бажанні, витісняючи його у підсвідомість. Відповідно, заздрість є маяком, на сигнал якого варто рухатися в пізнанні себе та власних бажань.

Але насправді забезпечити цей рух буває вкрай складно. Ми справді не звикли свідомо заздрити. Тому що для нас **заздрість = погана людина**. Нагадаємо, що ми живемо в парадигмі консервативній, правила взаємин із собою та світом часто формувалися відповідно до релігійних уявлень. Заздрість, наприклад, є одним із семи смертних гріхів, за які людина мусить покаятися.

Теолог Тома Аквінський описував її як незадоволення добром іншого. Одне із класичних мистецьких зображень заздрості — однойменна картина художника Джотто ді Бондоне (1267–1337), на якій змія вилазить з рота жінки. А ще згадайте злісну «жабу», яка починає душити людину у випадках заздрості. Звісно, це лише дешифрація від загальних уявлень про те, чим є заздрість, але навіть вона може прояснити, чому ми так уникаємо цього почуття та пригнічуємо його.

Ми в жодному разі не знецінюємо такі визначення. Розуміємо, що в ранні періоди людям та інституціям, які керували державами, бракувало розвинених інструментів, щоб стримувати й регулювати міжособистісні стосунки. Не було поліції і судів, економічної свободи та широкого вибору, не було базової безпеки і тим паче — психотерапії та відрефлексованої усвідомленості.

Заздрість як енергія могла стати небезпечною, адже вона часто спонукає до дії. Побачивши більшу свиню в сусіда, людина ледве стримувалася, аби не вчинити злочин, забравши її собі. Заборона церкви в ті періоди могла хоч трохи стримувати людей від свавілля (але наскільки це допомогло, ми не знаємо).

Узагальнюючи, як ми поведимося із заздрістю, коли вона приходить до нас, посилатимемося на класифікацію із трьох стратегій, яку запропонував психотерапевт Ігор Погодін.

1. Знецінити об'єкт

«Так це вона не сама заробила — це їй чоловік допоміг!», «Та кому потрібна ця посада, то тільки фікція. Він усе одно ні на що не впливає,

сидить ото й папірці підписує», «Бач, картини вона малює! Хіба то картини!»

Сильна заздрість дуже часто стає фундаментом для таких висловлювань. Це захисний механізм за принципом «не дуже й хотілося». Стратегія знецінювання жодним чином не допомагає втілити власні мрії, тому критикувати тих, кому заздриш, можна роками. Якщо у вас є такі знайомі, то ви й самі помічали: із часом їхній текст майже не змінюється.

2. Знецінити себе

«Оце я невдаха! Люди вже другу машину купують, а я...», «Ніколи мені не стати керівником. Правду казала Марія Пилипівна: нічого з мене не вийде...»

У другому варіанті вся енергія заздрості спрямовується проти себе — людина засуджує себе сама, критикує, сумнівається у власних здібностях. Такий підхід теж нічого не змінює, хіба що настрій псує.

3. Здобути те, чого хочеться

Енергії заздрості зазвичай достатньо, щоб зрозуміти, яка ж моя потреба залишилася незадоволеною, а потім розробити хоча б приблизний план дій. Ось що цікаво: варто людині зрозуміти, що саме викликає заздрість і як можна це отримати в її життєвому контексті, почуття кудись зникає, — тепер увагу спрямовано на рух до мети.

Коли людина приходить із проблемою заздрості до терапевта, їхнє спільне завдання — знайти потребу. Вона може бути глибоко (родом з минулого — любов, визнання, влада) чи на поверхні (хочу нову роботу, хочу новий телефон, нові стосунки).

Уявімо, що популярна блогерка викладає в інстаграмі світлину: вона з коханим стоїть на тлі моря. Хтось із читачів їй позаздрить, але обов'язково виявиться, що заздять люди різному.

«Страшенно заздрю їй подорожам: у неї стільки вільного часу, стільки свободи, вона може сама вирішувати, куди поїхати і що робити, а я — ні».

«Страшенно заздрю їй подорожам: вона подорожує з нареченим. Вони мають стільки спільних зацікавлень, він постійно поруч, а мій чоловік не розуміє мене й рідко буває вдома».

«Страшенно заздрю їй подорожам: через це в неї сто тисяч фоловерів, вони її підтримують, хвалять, а в мене на роботі й простого “спасибі”

не дочекаєшся».

Зовні це ніби одна історія: «Я заздрю людині з інстаграму, яка постійно подорожує». Але насправді це дуже різні поняття, що їх із часом можна усвідомити як «Мені потрібно більше вільного часу», або «Мені не вистачає близькості у стосунках», або «Мені бракує визнання й підтримки колег». У цьому моменті можна ще використати метафору голоду. Коли людина рік не була у відпустці, їй важко порадіти за того, хто зараз ніжиться десь на пляжі. Тож заздрість як почуття — цілком нормальна. А вже заздрість як дія робить її «чорною» чи «білою».

Важливо розуміти, що люди не тільки заздрять, а й переживають, щоб не заздрили їм. Звідсіля багато невпевненості й забобонів. Скажімо, людина зробила щось кльове, але соромиться й боїться зустрітись із заздрістю інших у соціальних мережах. Тому не ділиться ні з ким своїм досягненням. Це все історія «Про злі язики» та «Щоб не наврочили». Такі передчуття зрозумілі, якщо зважати, що ми живемо в суспільстві, яке не вміє справлятися із заздрістю та проговорювати і спрямовувати її в щось конструктивне.

Як автори цієї книжки ми віримо, що без заздрості жити неможливо. Іноді завдяки їй можна помітити щось важливе й цінне — потяг до любові, бажання мати близькі безпечні стосунки. Важливо навчитися спрямовувати її енергію в правильні дії, а також висловлюватися на зразок: «Клас, ти їдеш у відпустку. Заздрю тобі, теж хочеться!». Можливо, це зробить вас доброзичливішими.

Історія Іллі про улюблені кросівки



У дитинстві я мав усе необхідне. Мама забезпечувала міцну базу, хоча не скажу, що ми жили багато. Та й у нашому контексті теж ніхто особливо не виділявся. Усі були більш-менш рівні в можливостях.

Одного дня мій однокласник прийшов у школу в дуже крутих кросівках. Вони мені надзвичайно сподобалися. Я почав шукати модель і з'ясував, що це Adidas Superstar. Їх тоді можна було дістати лише за кордоном, на Заході вони були вкрай популярні. Коли вони з'явилися в нас, то коштували захмарно. Звісно, я заздрив своєму

однокласникові, але наші стосунки були в нормі. Я просто «закусив губу».

А на початку 2020-го знову побачив їх у магазині, і всередині трохи кольнуло, що потребу варто нарешті закрити. І я купив собі їх. Гештальт закрився.

Заздрість та інстаграм



Марк. Мені здається, для інстаграму загалом чудово підійде сюжет мономіфу, або шляху героя. Він про те, що персонаж зі звичайного світу потрапляє у незвичайний, сповнений випробувань. Герой змушений звершувати різні подвиги, під час яких отримує певний дар і опиняється на межі смерті, але навдивовижу рятується. З отриманим даром він повертається у звичайний світ і приносить користь іншим людям.

Словом, в інстаграмі всі переможці й молодці, в усіх усе вдається, усі постійно усвідомлюють про себе щось нове, а навіть якщо й програють, то так красиво, що це все одно схоже на свято життя. Люди, що читають такі пости, можуть сприймати цей контент доволі однобоко. Видається, що всі навколо досягають та перемагають — лише я лежу в ліжку у трусах і не маю сил встати.

Ілля. Покоління, якому зараз 30+, за короткий період часу пережило сильні історичні й культурні зміни. Ми — це покоління, що виросло на зламі. Ми пам'ятаємо, як мама кричала із сусідньої кімнати, що зайняли телефонну лінію своїми інтернетами. Ми жили в жорсткому дефіциті ресурсів, психологічних зокрема. А тоді почався бурхливий інформаційний ріст, у нас стали з'являтися можливості. У якомусь сенсі ми лише вилізли з печери. Звісно, цим хочеться похвалитися. Зовні ми вже стали успішними, але внутрішньо цей шлях не пройшли, не вирости.

Виходить, в інстаграмі частина контенту — скарги, частина — хвастощі. «Мамо, він мене образив, пожалій» або «Дивіться, який я

молодець». Це завжди провокує на заздрість, адже тоді, як хтось наїдається від пуза, іншому бракує.

Марк. Розуміння глибшого контексту мене сильно отямлює. Я розумію, що, імовірно, людина писала цей пост, сидючи в треніках, імовірно, вона часом на фотку в дзеркалі спортзалу витрачає більше часу, ніж на заняття. Певно, їй буває страшно, певно, вона тривожиться через майбутнє. Є випадки, коли я точно знаю, що люди показують лише свій кращий бік, намагаючись сподобатися іншим.

Ілля. Ми ж не пропонуємо зараз знецінювати успіх інших, правда?

Марк. Ні. Я лише хочу сказати, що ми всі — звичайні люди, у яких щось вдається, а щось — ні. Але збоку такі історії успішного успіху мені здаються трохи несправжніми. У тому сенсі, що так у житті не буває. Наче хтось такий розумник, що навіть з депресії вийшов красиво. «Іліада» й «Одіссея» були кльовими міфами дві тисячі років тому. Зараз, мені здається, це не працює.

Ілля. У розділі про щастя ми розповімо ідеї Франкла та Юнга про те, що потрібно прагнути не щастя, а сенсу.

Марк. Хоча в мене є реальна історія, як я купив собі iPhone 7 кілька років тому. Мій кум запостив в інстаграм фото в дзеркалі з новим телефоном. У мене на той момент був 5S. Я подумав: блін, теж хочу. Не скажу, що в мене були вільні гроші, але я все одно обрав смартфон через інтернет. Увечері він був у мене. (Єдиний нюанс — я не звернув уваги, що замовив золотого кольору.) Словом, можна сказати, що я відчув заздрість, але дію спрямував у конструктив.

Ілля. Зустріч із заздрістю неunikна. Але я, наприклад, не заздрю людям, які мають нову модель iPhone, тому що в мене вона теж є. Однак заздрю тим, хто подорожує, тому що останні роки я багато працював і мало подорожував: голод до цієї потреби в мене сильний.

Марк. І коли ти бачиш контент про подорожі, він сигналізує тобі «Вперед у подорож»?

Ілля. Типу того. Тому можна поставити читачам маленьке завдання: стежте за тим, чому ви заздрите в соціальних мережах, та оформлюйте це в потреби зі списком кроків, як цього можна досягти.

Вправа



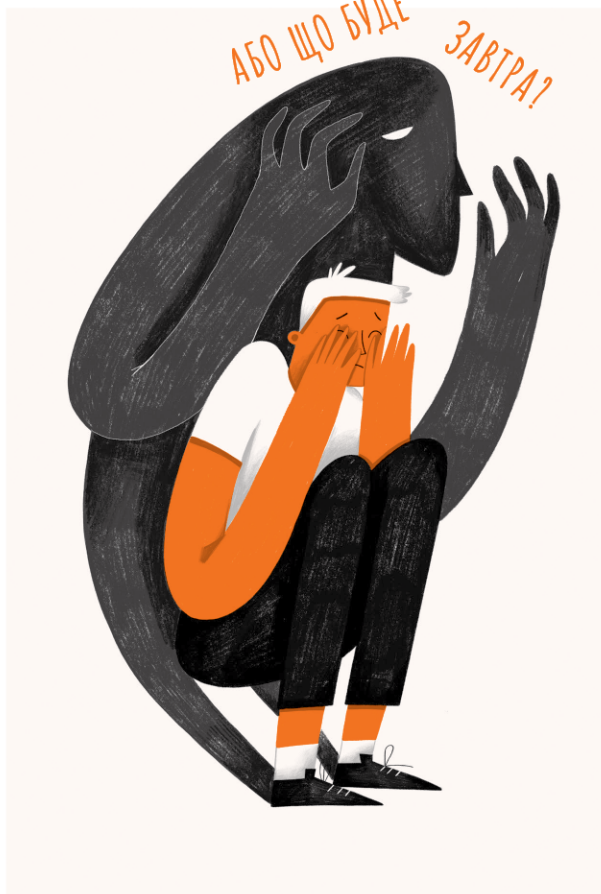
«Говоримо як є»

Для тих, хто звик засуджувати себе за найменші прояви заздрості. Ваше завдання — легалізувати це почуття. Тому щоразу, коли відчуваєте заздрість, кажіть про це — спочатку хоча б собі.

Пам'ятайте, що фраза «я йому заздрю» — це текст здорової і нормальної людини. Коли ви навчитеся визнавати власну заздрість і дасте їй право на існування, можна озвучувати ці слова близьким і друзям, які здатні вас зрозуміти й підтримати. Стежте, щоб у вашому тексті було більше про ваші потреби й менше знецінювання або критики — як спрямованої на об'єкт заздрості, так і спрямованої на себе.

5. ТРИВОГА І СТРАХ,

АБО ЩО БУДЕ
ЗАВТРА?





Тривога і страх — фундаментальна тема. Ніби розгорнута книжка, яку постійно дописують. Ці переживання проникли в усі метасюжети й наративи, їм присвячені цілі міфології та системи вірувань. Древні боги — не що інше, як спроба людей захистити себе від страху невідомого. Щось блиснуло на небі — це хтось згори кинув блискавку. Краще принесемо йому жертву, щоб він наступного разу не поцілив нею в наш будинок!

Якщо все спростити, можемо сказати, що існує два підходи до розуміння теми: класичний і сучасний. Різниця між ними в розумінні, що базовіше — тривога чи страх і що є частиною чого: страх — тривоги чи тривога — страху. Баталії навколо цієї теми досі тривають.

Класичний підхід запропонували основоположники психоаналізу, зокрема Фройд. Основна ідея — базовим є саме страх. Наприклад, розмірковуючи про функції тривоги в роботі «Гальмування, симптом і тривога»¹⁵ (1926), Фройд описує її як реакцію на «відсутність об'єкта».

Люди завжди бояться чогось конкретного: клоунів, літати, загубити новий айфон. Але якщо забрати у психіки об'єкт страху й залишити лише страх, людина відчуватиме тривогу. Можливо, об'єкт страху був, але зник. Це може статися через дуже ранній травматичний досвід: дитина злякалася, минуло багато років, ситуація забулася, а суб'єктивне почуття тривоги досі мучить.

Наприклад, людина звертається до спеціаліста із запитом про сильну тривогу. Вона була постійним щоденним фоном. Під час роботи з'ясовується, що стан пов'язаний з іспитом з англійської мови TOEFL, який треба буде скласти аж за пів року. Клієнтові й на думку не спадало, що він може тривожитися через подію, до якої ще купа часу. Стала зрозумілою і причина: від результатів іспиту залежало, чи справдиться давня мрія клієнта. Коли справжні причини тривоги усвідомлено, людина отримує варіанти для дій. У цьому випадку клієнт банально подвоїв кількість занять з англійської — і тривога зникла майже повністю.

Сучасне розуміння тривоги представив німецький психіатр і невролог Курт Гольдштейн. Він розумів її як суб'єктивне переживання

живої істоти, що опинилася в умовах катастрофи¹⁶. Якщо організм потрапляє в середовище, на яке не може адекватно реагувати, він відчуває загрозу для свого існування або для цінностей, потрібних для існування. Тобто тривога — базове відчуття, притаманне навіть немовлятам, це реакція на середовище.

А от страх, на думку Гольдштейна, — побоювання розвитку тої самої катастрофічної ситуації. Людина може просто відчувати тривогу, але коли вона доходить до стадії «от-от — і трапиться щось страшне», це перетворюється на страх. Скажімо, хтось може їздити на швидкості 80 кілометрів за годину — і йому буде комфортно. Але якщо ця людина виїжджає на трасу, де, скажімо, треба розігнатися до 100 км, їй може стати тривожно, а на швидкості 150 — страшно. Тобто все рухається від комфорту до тривоги й цілком конкретного страху: «Я можу розбитися».

У гештальт-підході тривогу розглядають за жартівливою формулою: «збудження мінус дихання». У ній є деяка емоційна енергія, заряд потреби: «Я хочу чогось». Але певні процеси можуть зупиняти це збудження, дихання збивається. І тоді з'являється тривога. Водночас вона може бути й окремо від страху. Наприклад, хлопець чи дівчина відчують багато тривоги перед побаченням, хоча їм нічого не загрожує.

Варто зазначити, що люди часто плутають тривогу і страх. Кажуть «я боюся йти на побачення», хоча, імовірно, доцільніше висловитися «я відчуваю тривогу». Але так не прийнято. Або ж говорять «я боюся стрибати з парашутом», хоча радше йдеться про тривожність. Але якщо людина уявляє момент стрибка і катастрофічність цього, вона може відчути страх.

Джеймс Голліс у книжці «Трясовини душі»¹⁷¹⁸ пише, що тривога неминуха й завжди стосується майбутнього. Люди ніколи не кажуть: «Я тривожуся через своє минуле». Навіть якщо в минулому людина вчинила щось погане, усе одно це стосується її майбутнього — втрати репутації, капіталу, важливих взаємин. Голліс зазначив, що тривога — це плата за розвиток.

Людина не може рухатися вперед без тривоги, тому що розвиток пов'язаний з невідомістю, а вона завжди наповнена проєкцією катастрофи або просто неясністю, неконтрольованістю. Невідомість

погано витримується, тому що ми в базовому бажанні прагнемо до комфорту й безпеки. А щоб рухатися далі, нам треба зіштовхуватися із чимось новим. Голліс зазначав, що є умовна формула: прогрес людини пов'язаний із тривогою, а безпека як зупинка в зоні комфорту — з депресією, бо потенціал людини перестає працювати.

Німецький соціолог Макс Вебер пов'язує розвиток капіталізму (подякуємо йому за комфорт і нові смартфони) з протестантизмом, який, своєю чергою, пов'язаний з високим рівнем тривожності. На відміну від католиків і православних, протестантам не відпускали гріхи: такої практики в них не було. Вони вірять лише в прямий зв'язок з Богом, без посередників.

Як це працювало до Реформації: людина жила, назбирувала якусь кількість страху і тривоги (називатимемо її гріхом). Тоді приходила до священника, той вислуховував, відпускав гріхи, людину попускало. Вона йшла й займалася своїми справами, тоді знову грішила, через якийсь час приходила до священника — і так багато разів. У протестантів опції «попуститися» не було, тож вони вірили, що можуть врятуватися через велику кількість добрих справ. Гнані вічною тривогою, вони більше працювали, більше заробляли, платили більші податки, відповідно, економіка швидше розвивалася — і так далі.

Харарі також пов'язує квантові стрибки між аграрною й індустріальною революціями з тривожністю та проєкціями в майбутнє. Наші пращури почали розуміти, що їжі не вистачатиме, що оселитися в конкретній місцевості й одним збиральництвом їм вже не обійтися, треба щось вирощувати. Вони стали думати про майбутнє, ці думки почали рухати їх світ уперед. Сучасні люди пішли не надто далі. У кожного є фантазія про майбутнє: якщо в нас буде класний будинок, лабрадор, машина, тоді ми будемо щасливими. І всередині з'являтиметься сильна тривога, коли щось ітиме не так, вона спонукатиме нас більше працювати, більше відкладати.

Страх також корисна біфідобактерія в соціальному організмі. З одного боку, він **попереджає нас про катастрофічні ситуації**. Завдяки страху людина розуміє, що її межа швидкості — це 100 кілометрів за годину, не дає по шнобаку левові (краще не пробуйте) і тримається подалі від темних закапелків. Коли на якийсь час цю функцію вимкнути, люди можуть сильно травмуватися.

З другого боку, страх — це **зона росту**. Наприклад, людина не вміє їздити на швидкості 150 км за годину. Вона переживає сильний страх, коли наближається до цієї межі. Але відчуває, що хоче цього. Тому йде на курси, освоює нові навички й розуміє, що вже може їздити з такою швидкістю на спеціальному треку. Поступово страх переходить у зону тривоги і врешті може стати зоною комфорту.

Але тривога й страх також бувають патологічними й успадкованими через певні взаємини (у цьому місці ми можемо звернутися до Карен Горні та її терміна «базальна тривога» — більше про це розповімо в розділі про відштовхування). Тобто це спадкова частина дитинства, дуже складного і травматичного. У такому разі доводиться працювати із травмою прив'язаності. Буває також, що з людиною стався травматичний досвід, який викликає тривогу. Наприклад, був перелом, щось неправильно зрослося, рану потрібно розробляти. У цьому випадку бажано користуватися професійною допомогою психотерапевта. Самолікування тут шкідливе.

Як тривога шкодить у повсякденному житті?

1. Знижуються концентрація та увага

Оскільки людина тривалий час перебуває в напруженому стані, психічний ресурс йде на те, щоб не дати тривозі «розгорнутися». У такому стані людина робить багато «зайвих рухів»: щомиті перевіряє соціальні мережі, постійно бігає курити тощо. Виникає суб'єктивне відчуття, що головне — не зупинятись і щось робити, бо якщо просто сісти й «завмерти», обов'язково станеться щось жахливе. Зосередитися на роботі й виконувати її якісно стає значно важче, особливо якщо праця інтелектуальна. Дуже часто люди навіть не усвідомлюють, у якому стані перебувають.

2. Можуть погіршуватися сон і загальне самопочуття

Щоб заснути, саме «завмерти» і треба, а в такому стані це майже неможливо. Людина у тривозі продовжує бути активною, доки не виснажується — і лише тоді засинає. Нерідко під «ютубчик» або телевізор, який відволікає від негативних думок. Нестача сну накопичується і посилює психічне й фізичне виснаження. Тобто

утворюється «зачароване коло», яке безпосередньо впливає на якість життя — професійну продуктивність і стосунки з іншими людьми.

3. З'являється тілесна і психологічна напруга

Часто можна помітити, як люди трусять ногою, стукають пальцями по столу тощо. Впоратися із цим допомагають регулярні фізичні навантаження. А симптоматично можуть полегшити стан прості ритмічні вправи: стискати еспандер, жбурляти тенісний м'яч об стіну, перебирати чотки чи крутити спінер. Це знижує напругу, але, звісно, не вирішує проблеми.

Якщо ви усвідомили, що перебуваєте у тривожному стані, — наступні абзаци для вас.

Тривога — і психічне, і тілесне явище водночас, як і будь-яке почуття. Очевидний факт, але не всі про це замислюються. Саме тому дихальні вправи діють.

Також під час тривожного стану допомагає відчуття опори під ногами. Якщо можете собі це дозволити, зніміть взуття і пройдіться босоніж. Намагайтеся начебто чіпляти землю пальцями ніг. Вправу можна робити й у взутті, але босоніж ефективніше. Допоможе й лягти спиною на тверду поверхню — підлогу чи стіл. Кілька хвилин концентруйтеся суто на відчутті опори й тиску на тіло. Ці техніки добре комбінувати з дихальними вправами.

Окремий дієвий метод — медитувати, але цього треба спочатку навчитися. І воно того варте — мати це вміння у своєму арсеналі досить корисно.

Історія Марка про публічні виступи



Мені часто доводиться говорити публічно. Але я страшенно боюся це робити.

Також я боюся висоти і якось стрибав з парашутом. А після цього жартував, що все одно публічних виступів боюся сильніше.

Щоразу перед виходом на сцену моя фантазія видає мені якусь катастрофу: то я забуваю слова, то мелю якусь дурню, то просто не

подобався глядачам. Що ближче до події, то мені тривожніше, а в день Х я можу відчувати жах.

Один знайомий поділився зі мною лайфхаком: можна бути собою під час публічного виступу. Якщо я маю сильні переживання й велику напругу всередині, мені не обов'язково їх ховати від людей. Можна бути чесним, щирим у цьому — і люди тоді підтримуватимуть. Бар'єр «я на сцені, а ви в залі» зруйнується.

Я почав дозволяти собі цю тривогу, бо розумів, що не зможу її уникнути. Однак я мав навчитися із цим якось справлятися. Тож вирішив: після виходу на сцену даватиму собі 5–10 хвилин, щоб просто видихнути, зняти напругу, поговорити, познайомитися, розслабитися. І це подіяло: люди справді почали мене підтримувати. Тоді я подумав: «Я виступаю вже 10 років, і досі ніякої катастрофи не сталося. То, може, мені варто не так сильно переживати й більше довіряти собі?».

Страх, тривога й успіх



Ілля. Психологія з'явилася на тлі індустріалізації. Вона зіграла своє: люди із сіл переїздили в міста, їм потрібна була спеціалізація для роботи на заводах. Доводилося вчитися. З'явилося більше переживань, більше сумнівів, більше конфліктів. Із цим усім потрібно було справлятися. Кількість знань та інформації також зростала. Люди думали щось типу «бляха, я постійно чогось не знаю».

Марк. Тобто мені тривожно, коли я не в темі?

Ілля. Дослідження, вивчення нового — це все про зустріч із тривогою. Її рівень наразі високий і тільки ростиме, а люди, найімовірніше, поступово адаптовуватимуться. Можливостей також дедалі більше, і часом це веде до розгубленості.

Марк. Раніше в людини був вибір — стати ремісником, піти на завод, працювати в сільському господарстві фермером, як батько, чи,

можливо, побудувати академічну кар'єру. Зараз у людини просто мільйон варіантів. Світ через батьків, економіку, культуру вимагає швидких відповідей, і якщо людина не готова їх озвучити, може з'явитися багато тривоги, а може, і страху: «Зі мною щось не так».

Ілля. Поки людина думає, що їй обрати, з'являються нові професії, а якісь навіть зникають. А навколо ж усі знають відповіді. Он син дяді Саші — блогер, а в тьоті Тані дочка вивчилася на гештальт-терапевта. А ти що, лежиш на дивані у трусах і читаєш книжку?

Марк. Мені здається, страх не досягти успіху й не виправдати чужих очікувань — один з базових для сучасного світу. Усі демонструють свої медальки в соцмережах. Це може тиснути, якщо не розуміти глибшого контексту.

Ілля. Ціна, яку ми платимо за всі ці можливості, — тривога. Ми живемо в період потужного стрибка. Ніхто точно не знає, як сильно інтернет змінить світ, але те, що сталося за останні 20 років, приголомшує. Єдине, що може нас урятувати в цьому потоці, — островки комфорту й безпеки. Перефразовуючи Ніцше, якщо почати вдивлятися в яму всього цього незнання, то вона почне вдивлятися в тебе.

Марк. Якщо я почну перейматися тим, скільки всього не знаю, скільки маю встигнути, якщо постійно намагатимуся встигнути за всіма трендами і прочитати всі книжки, то в мені точно поселиться страх пропустити щось нове. Якось я спробував пожити в такому режимі — і це дика напруга. Мистецтво жити у великому місті — це в якомусь сенсі вміння фокусуватися.

Вправи



«60 секунд»

Установіть таймер на 60 секунд. Далі почніть повільно вдихати, бажано животом. Після кожного повільного вдиху затримайте дихання на 2–3 секунди, а потім так само повільно видихніть. Повторюйте, поки не закінчиться час. Робити все треба повільно, найголовніше — приємний і комфортний для вас ритм, а не

кількість вдихів-видихів. Пройдіться в повільному темпі кілька хвилин, не контролюючи дихання. Потім вправу можна повторити знову. Прислухайтеся до свого стану. Різноманітні дихальні практики — дуже дієвий спосіб профілактики тривоги.

«Рух назустріч»

Якщо тривога — про розвиток, то потрібно йти їй назустріч.

Тривожна розмова — ідіть і говоріть. Страшно щось робити — ідіть і робіть. Боїтеся публічних виступів — виступайте. Але виконуйте все це максимально усвідомлено.

Єдина вправа, яка прокачує зниження тривоги й паралельно розвиває, — рухатися назустріч. Якоюсь мірою це як розвідка території: якщо уважно роздивитися місце, у якому перебуваєте, рівень напруги зменшиться.

¹⁵ Freud Sigmund. Inhibitions, Symptoms and Anxiety (Kindle Edition) // Codman Press, 2014.

¹⁶ Rollo May. The Meaning of Anxiety (Kindle Edition) // W. W. Norton & Company; 1st Edition, 2015.

¹⁷ На жаль, українського перекладу книжки немає. У психотерапевтичній сфері її знають як «Душевные омуты».

¹⁸ Hollis James. Swamplands of Soul: New Life in Dismal Places. Toronto, Inner City Books, 1996.

6. ЩАСТЯ,
АБО ЛАБРАДОР
З ЯЗИКОМ
У ВІКНІ МАШИНИ





Ми взялися за написання цього розділу з певною самоіронією й більше навіть вимушено. Ну бо що казати про щастя? Його продають з усіх боків: через зовнішню рекламу, таргетинг у соціальних мережах, телебачення, серіали і книжки. Люди у своїх акаунтах пишуть, які вони щасливі, і публікують красиві зображення. Уміння бути щасливим навіть навчають на спеціальних курсах. Та ми віримо, що кожна людина — експерт із власного щастя. Тому одразу застерігаємо: у цьому розділі не буде веселок, мильних бульбашок і порад, як жити. Зате будуть іронія, добрий сарказм і щирість. Нам здається, це хороша форма, щоб поговорити про те, що це за стан чи почуття.

Найголовніше: **ми не знаємо, що таке щастя**. Ніякої конкретної формули у нас як авторів немає. Це не емоція і не почуття, а швидше комплекс різних переживань і відчуттів, як-от радість, задоволення, спокій, ейфорія та багато інших. Але, певно, варто в написанні тексту відштовхнутися від протилежного стану. Люди, що приходять до терапевта, часто кажуть: «Я почуваюся нещасним». Коли клієнт позначає проблему формулюванням «Я не почуваюся щасливим», завдання терапевта — переважно зрозуміти, у яких саме сферах життя людина не відчуває задоволеності.

Психоаналітик Джеймс Голліс часто протиставляє щастя й сенс. У післямові до книжки «Трясовини душі»¹⁹ він говорить, що сучасна ідея здобуття щастя шкідлива, адже воно недосяжне. Намагання роблять людей ще залежнішими від власних захисних механізмів і неврозів. Якщо перекласти це простими словами, то, мандруючи стрічкою інстаграму в пошуках прикладів для щастя, ми часто відчуваємо лише сором, відчуження і провину за заздрість. Протилежний шлях — зустріч з недосконалим собою (мабуть, сама думка про це когось може налякати). Що це, якщо не шлях до свободи через страждання?

Віктор Франкл теж багато про це писав. Як людина, що в період Другої світової війни опинилася в концтаборі й була позбавлена будь-яких звичних способів «бути щасливим», як-от бачитися з друзями, їсти смачну їжу, читати газету, Франкл мав би почуватися глибоко нещасним. Але він знайшов сенс життя у служінні й допомозі іншим. У

його книжці «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі»²⁰ якраз написано, що наявність сенсу — це те, що допомогло багатьом людям вижити.

Ще за життя Франкла Бібліотека Конгресу США та клуб «Книга місяця» провели опитування²¹, у якому «Людина в пошуках справжнього сенсу» увійшла в десятку найвпливовіших книжок у Сполучених Штатах. Її переклали 24 мовами із загальним тиражем понад 10 млн примірників. Круто розуміти, що люди шукають сенс не менше, ніж «рецепти щастя». Проте що це за сенс?

Наприклад, Ерік Шмітт в оповіданні «Босерон» розповідає історію про чоловіка на ім'я Семюель Гейман, який протягом 40 років заводить собак породи босерон і називає їх одним ім'ям — Арґос. Журналісту цікаво дізнатися, чому саме ця порода й чому саме таке ім'я. Семюель розповідає свою історію.

Він, як і Франкл, був в'язнем Освенциму. Пробувши там якийсь час, чоловік також опинився в душевному заціпенінні, адже довкола були тільки страждання і смерть. Якось Семюель брів табором і помітив трьох солдатів. Ті грали із собакою, яка перебувала за огорожею. Вони кидали їй сніжки, вона ловила їх і думала (чи вдавала), що це м'ячики, які щоразу розвалюються в неї у роті. Коли солдати пішли, Семюель підійшов до огорожі, щоб подивитися на собаку. Та була заінтригована. Йому навіть здалося, що вона до нього усміхається. Він зробив сніжку й кинув їй — і вона радісно скочила, щоб спіймати.

Семюель, який давно не бачив щирих емоцій, був вражений собакою і заплакав. Це були сльози полегшення. Він думав, як давно узагалі щось відчував — уже не кажучи про сльози, — адже свідомість через усі жахи бруталізувалася. Сенс, який з'явився від простої гри із собакою, — це те, що врятувало його від нігілізму. Завдяки цьому Семюель пережив усі подальші страхіття.

Карл Юнг пояснював невроз як страждання душі, що не розкрила свого змісту²². Тобто невроз стає захистом від незмістовного життя. З кожною новою кризою в людини з'являється більше можливостей знайти сенс і відчувати себе щасливим тут і зараз. Для зустрічі із собою страждання неминуче, а щастя в цьому випадку — короткі миті радості від дороги, якою рухаєшся. У якомусь сенсі це ніби момент насолоди в дорозі, коли відчинив вікно, а там весна — і відчуваєшся

лабрадором, що висолопив язик та підставив симпатичну мордочку вітру. Щоправда, вічно так тривати не може — вікно доведеться зачинити.

Ізраїльський історик Ювал Ной Харарі, автор бестселера «Людина розумна», говорить: краще взагалі відмовитися від ідеї щастя, натомість думати про те, що таке страждання, і позбуватися їх. За його словами, щастя залежить не від об'єктивних причин, удачі чи багатства, а швидше від кореляції між об'єктивною реальністю людини й суб'єктивними очікуваннями.

Наприклад, людина очікує, що стане президентом, тож усі мають саме так до неї ставитись. Але реальність пригнічує очікування: особа не отримала потрібної освіти, не встигла здобути необхідні зв'язки, не комунікувала зі світом як слід. Заперечення об'єктивних причин може викликати багато страждань, і навпаки — прийняття життя здатне забезпечити більше вільного від напруги внутрішнього простору, в якому може з'явитися новий сенс.

Бренди використовують щастя як основу свого маркетингу. Щоб бути щасливими, рекламні кампанії закликають людей подорожувати, купувати машини, більше споживати, мати завжди свіжий подих і білі зуби, користуватися конкретними товарами. Крім того, бренди вміють чудово грати на наших гормональних реакціях, створюючи у нас передчуття щастя через очікування.

Наприклад, коли людина робить передзамовлення нової приставки, вона бачить картинку щасливої себе в майбутньому. Від цього переживання виробляється дофамін. І що більше людина споживає, то важче їй отримувати від цього задоволення: відбувається переїдання і втрата смаку. Наприклад, якщо кожного дня їсти багато шоколаду, то момент задоволення зникає. Не так давно психолог Кемерон Сепак запропонував ідею «**дофамінового голодування**»²³. Це відмова від надмірного споживання інтернету, онлайн-покупок, відеоігор, порно, шкідливої їжі, алкоголю, марихуани, гострих відчуттів (екстремальних видів спорту, емоційних гоїдалок).

Через гіперспоживання можна потрапити в «**дофамінову петлю**», в якій людину випаює те, що приносить їй задоволення. У 1953 році вчені Джеймс Олдс і Пітер Мілнер зробили цікаве відкриття: «Бажання не означає щастя».

Учені намагалися зрозуміти поведінку пацюка під час експерименту. Вони вживили йому в голову електрод і передавали через нього напругу. Дослідники цілилися в зону мозку, відповідальну за страх, але влучили в ділянку, що, як вони припустили згодом, відповідає за задоволення. Щур кожного разу повертався в той кут клітки, у якому його било струмом.

Учені припустили, що пацюкові це подобається. У якийсь момент експерименту вони збільшили кількість тварин і врешті дали їм змогу натискати на кнопку і стимулювати мозок самотужки. І щури тисли на неї, допоки не падали від знесилення. Згодом стало зрозуміло, що Олдс і Мілнер відкрили не центр насолоди, а те, що в сучасному світі називається «система винагород»²⁴.

Частина мозку, яку вони стимулювали, належала до структури, що виникла для спонукання до дії та споживання. Саме тому перший пацюк постійно повертався в куток, де його били струмом, саме через це інші щури витрачали всі сили й тисли кнопку. Їхній мозок волав: «Давай ще раз, тобі буде кльово!». Кожна наступна дія провокувала подальшу стимуляцію, але не приводила до задоволення.

Тож дофамінова дієта — це вибір здорової людини. Коли є змога відмовитися від усього, що шкодить емоційно чи фізично. Вимикати комп'ютер і перед сном читати книжку чи виходити на прогулянку, не переїдати, без фанатизму займатися спортом, відпочивати у вихідні, вчасно брати відпустку, будувати екологічні стосунки. Словом, зберігати смак до речей, а не вбивати власні фізичні й емоційні рецептори.

Можливо, ми зараз вас ще більше заплутали, але нам здається, що простих відповідей на питання «Що таке щастя?» не буває. Найбільший парадокс текстів і розмов про щастя в тому, що хоч би скільки ви слухали про чужий досвід, він ніколи не стане вашим. Ці розмови нічого не дають. Може навіть виникнути протилежна ситуація, коли постійні діалоги про щастя й відчуття, що всі навколо щасливі, призводять до депресії.

Тож хай це буде розділ з відкритим фіналом і рядками Буніна:

Про щастя ми лиш згадуєм. Бувало...

А щастя всюди. Може быть воно

Цей сад осінній, листя, що прив'яло,

Повітря це, що летиться крізь вікно²⁵.

Щастя і романтичний консюмеризм



Ілля. Трохи вище ми вже розповіли, що таке дофамінова петля. У неї можна потрапити, коли віриш, що більша кількість благ зробить тебе щасливим. Але це врешті може призвести до вигорання.

Коучі та бренди стимулюють погоню за щастям, яка будується на постійному очікуванні: піду на роботу — стану щасливим, отримаю першу зарплату — стану щасливим, придбаю за неї перший смартфон — стану щасливим, отримаю багато фоловерів в інстаграмі — стану щасливим і так далі. А щастя чомусь ніяк не приходить.

Марк. Мені це нагадує погоню за пчихом. Коли стоїш такий посеред кімнати, зібрався чхнути, але в останній момент пчих кудись подівся, вислизнув з-під самого носа.

Ілля. Я не хочу, щоб ми здавалися людьми, які ненавидять масмаркет і технології. Навпаки — ми люди сучасні й користуємося тим, що дає нам час. Радше ми намагаємося сказати, що сучасний світ хоче зробити щастя зовнішнім атрибутом. І це зрозуміло, бо на цьому простіше будувати економіку.

Марк. Але ж ідеться про споживання не лише речей, а й досвідів. Мені здається, що сучасні комунікації, особливо в соціальних мережах, посилюють у людині романтичну віру в те, що чим більше досвіду вона споживає, тим щасливішою може стати. Ти, мабуть, знаєш усіх цих людей, які у своєму профайлі в інстаграмі пишуть кількість країн, що їх відвідали. Імовірно, це такий секрет щастя: більше подорожуй — і будеш щасливим. Хоча мені здається, що кількість подорожей ніяк не корелює з відчуттям щастя. Я знаю людей, які жодного разу не виїздили навіть за межі своєї області, але називають себе щасливими.

Ілля. Певно, це те, що ми й хочемо сказати про щастя. Усім хочеться здаватися абсолютно щасливими, усміхненими, але насправді інші

переживання також мають велику цінність. Жити в постійному щасливому стані — це якийсь анабіоз: ти ніби й живий, але якось не по-справжньому.

Марк. Я знову згадав Харарі. Він казав, що в Давньому Єгипті фараони не страждали через те, що не можуть відвезти дружину у Вавилон на шопінг. У них були інші причини для щастя і страждання. Якість переживання щастя змінюється. І мені здається, що тепер воно — штука дуже індивідуальна й контекстуальна. Словом, ми за персональний сенс, а не за неекологічне, несвідоме споживання.

Розділ про щастя — єдиний, у якому немає особистих історій і вправ, тому що автори не бачать у них сенсу.

¹⁹ Hollis James. *Swamplands of Soul: New Life in Dismal Places*. Toronto, Inner City Books, 1996.

²⁰ Франкл Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016.

²¹ Dr. Viktor E. Frankl of Vienna, Psychiatrist of the Search for Meaning, Dies at 92. By Holcomb B. Noble // *The New York Times*, September 4, Section B, p. 7, 1997.

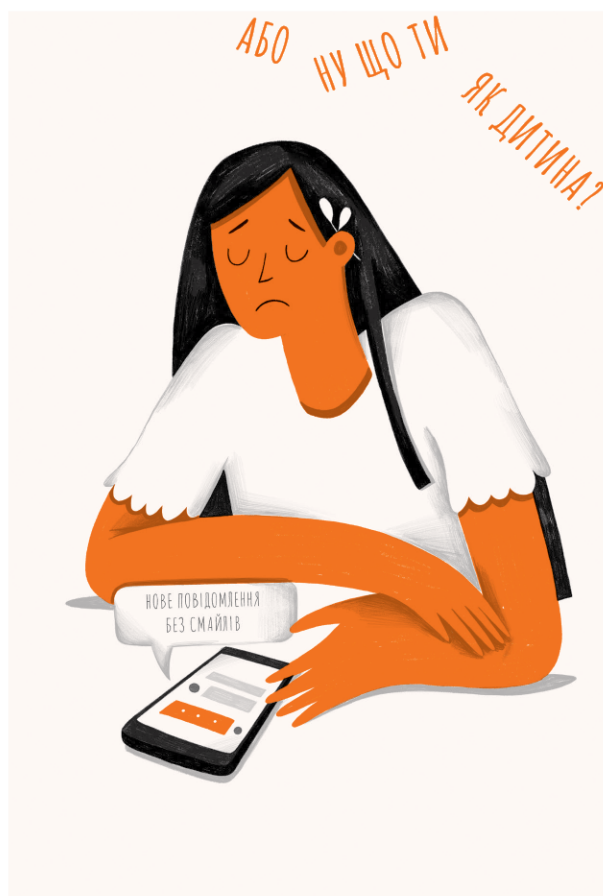
²² *Collected Works of C. G. Jung, Volume 11: Psychology and Religion: West and East* 2nd Edition (Kindle Edition) // Princeton, NJ, Princeton University Press, 2nd Edition, 2014.

²³ Dr. Cameron Sepah. *The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0* // *The Hot Silicon Valley Trend*. August 7, 2019.

²⁴ Brain reward pathways // Nestler Laboratory. URL: neuroscience.mssm.edu/nestler/brainRewardpathways.html.

²⁵ Переклад Дмитра Павличка.

7. ОБРАЗА,





Лише уявіть, якби в людей була така суперздібність — у стосунках і соціальних контактах одразу говорити, що їх не влаштовує, замість мовчати, накопичуючи нереалізовану агресію. З розділу про злість ви, як уважні читачі, мали би вже пам'ятати: почуття, які ми переживаємо, особливо злість, нікуди не зникають і все одно реалізуються — питання лише, у який спосіб.

У цьому розділі ми зосередимося на тому, що людям вдається чи не найскладніше, — вмінні прямо говорити про свої бажання, і за приклад візьмемо почуття образи. Ми відштовхуємося від того, що її фундаментом може бути невміння позначати й захищати свої межі, здатне спершу переживатися як внутрішній імпульс, що зветься злістю. А також неусвідомлення своїх очікувань і складність витримати, що вони не реалізуються.

Отже, наша найголовніша теза: **образа — це також злість (агресивність), але спрямована всередину**. Це те, на що ми наштовхнулися в комунікації з іншими, але ще не встигли або чомусь не змогли щось із цим зробити, залишивши намір.

Загалом у розумінні того, чим є образа, існує низка підходів. Зовсім умовно їх можна поділити на дві групи. Прихильники першої стверджують, що образа є базовим почуттям, закладеним у дитині від народження або з дуже раннього віку. Тобто навіть у немовлят є ця емоція. Не дала мама вчасно молока — дитина образилась і сповістила про це в якийсь спосіб. Наприклад, швейцарський психіатр Ойген Блейлер (він, до речі, увів поняття «шизофренія» та «аутизм»²⁶) вважав, що стійкі ознаки образи можна побачити вже в п'ятимісячній дитини. І лише приблизно у два-п'ять років дитина засвоює образу як певний спосіб реакції на незадоволеність.

Прихильники другої групи підходів кажуть, що образа — емоція еволюційна, набута в процесі соціалізації, тому що дитині потрібно якось витримувати напругу й агресію. Тут уже йдеться про процес зростання: хоче дитина іграшку, але зараз потрібно поспати. У неї є потреба й енергія гратися, що наштовхується на дорослого. Драйвер

стикається з бар'єром, і якщо є простір для вивільнення гніву, то все окей, якщо ні — на місці зіткнення утворюється образа.

Ми вже згадували теорію базальної тривоги Карен Горні. Яскравий приклад підходу до почуття образи як механізму адаптації можна побачити саме в неї. Дослідниця пояснює образу як витіснення базальної агресивності, тобто базової здатності індивіда до боротьби. Своєю чергою Горні цю здатність виокремлює як одну з основних, щоб будувати здорові стосунки з іншими і світом. Якщо агресивність дитини пригнічувати, то вона витіснятиме її і замінюватиме на образу, щоб якось впоратися з почуттям. Як постійний патерн це веде до формування неврозів²⁷.

Візьмімо три вже дорослих приклади того, як може виникати образа.

Перший — та сама злість, спрямована всередину. Коли хтось, скажімо, над вами пожартував, а ви змовчали. Цей хтось зайшов на вашу приватну територію, але ви не змогли попросити його піти звідтіля. Злість вказала на порушення кордонів, енергія з'явилася, але не була спрямована за адресою. Усе почуття ви скерували всередину, а тоді цілий вечір (чи навіть цілий тиждень) вигадували варіанти, як класно могли б тоді відповісти. Великий шмат вашого внутрішнього ефіру зайняла ця уявна стендап-війна.

Другий — це образа через порушені очікування. Скажімо, ви хочете взяти в товариша велосипед. У вас є очікування, що він обов'язково погодиться. Але друг відмовляє. Ваші сподівання, що мали (чи не мали) певну підставу, раптово руйнуються, а на їхньому місці з'являється образа. Ви можете навіть звинуватити іншу людину у своїй проблемі. Тому провина часто ходить поруч з образою.

Третій — утримання всередині великої кількості енергії, що накопичилася через незадоволені потреби. Цей процес ще зветься фрустрацією. То вже складніша історія, коли емоція стає глобальним почуттям, що прослизає у всі сфери життя. Наприклад, жарти на вашу адресу стають постійними, вам хочеться безпеки, але ви все одно не можете обстояти власні кордони через нерішучість, страх чи з інших причин. Переживань накопичується надто багато, вони накладаються одне на одне — і вже геть неясно, де починаються, а де завершуються.

Часто люди, потреби яких не раз фруструвалися, можуть носити всередині ціле ядерне сховище, здатне вибухнути навіть від раптового

подразника. Скажімо, хтось наступив на ногу, а у відповідь — вогняна тирада, хоча сама по собі ситуація мізерна.

Почуття образи часто знецінюють різними фразеологізмами і штампами: «На ображених балкони падають», «На ображених воду возять» та улюблене — «Ну що ти як дитина?». Такі висловлювання роблять образу чимось небажаним і навіть негативним, хоча, як і решта почуттів, це лише форма зворотного зв'язку зі світом.

Однак тут є слушний момент. Як механізм взаємодії зі світом образа справді є почуттям, що корінням сягає дитинства. Адже дитина не має достатньо свободи (навіть законодавчо), тому змушена постійно стикатися з обмеженнями.

Не їж шоколаду!

Не сиди близько до екрана!

Ніяких гулянок допізна!

Ніякого тіктоку, він на тебе погано впливає!

Батьки мусять постійно зупиняти та обмежувати дитячу цікавість до світу. У цьому є сенс, адже дитина може не знати багатьох безпекових нюансів. «Не сунь пальці в розетку», наприклад. Однак бажання дитини від цього нікуди не поділося. Як їй бути, якщо вона не згодна, але не може висловити це прямо? Звісно, образитися. Влаштувати мовчазний протест. Відмовитися від вечері. Пригрозити втечею з дому. І так далі.

У нормі під час виростання й соціалізації дитина отримує дедалі більше свободи, формуються власні межі й уміння про них говорити. Ідеальний сценарій — коли людина чітко усвідомлює, чого саме хоче, що від неї в цьому випадку залежить та як про це коректно повідомляти світу.

Наприклад, хлопець хоче піти з друзями на вечірку. У нього є потреба — розважитись. Він розуміє, що мама хвилюватиметься, й, імовірно, зробить усе, аби син залишився вдома. Якщо він піде проти заборони силою, то знову зіткнеться зі спротивом і залишиться в позиції ображеного. Тож йому потрібно якимось із мамою домовитися. Він дає їй обіцянки, яких зрештою дотримується. У мами підвищується рівень довіри, у хлопця з'являється більше свободи та змоги діяти. Жодних очікувань не було порушено, не залишилося простору для образи.

Звісно, такі випадки в нашому контексті трапляються рідко. Частіше батьки дуже тривожаться та, як наслідок, не довіряють дитині, дуже бояться за її життя й хочуть максимально вберегти її від взаємодії зі світом. Син чи донька в такому разі можуть вирости інфантильними, нездатними говорити про власні бажання, з великою кількістю фрустрованих потреб. Це той випадок, коли про людину кажуть, що її можна легко образити.

Важливо розуміти, що ми можемо бути не лише ображеними, а й тими, хто ображає. Здебільшого навіть ненавмисно, скажімо, зачепивши людину поведінкою чи жартом. Наприклад, хтось дуже любить котиків, а тут ви розповідаєте якийсь жорсткий жарт про них. У відповідь людина ображається. Звісно, ви переступили межу ненавмисно й можете перепросити. Перший крок — це зрозуміти, як виглядає ображена людина.

Наприклад, вона перестає дивитися вам в очі, стає тихою, відвертається чи навіть тікає геть. Варто пам'ятати, що в цей момент вона злиться. Уявіть шланг з водою, тільки замість рідини — злість. І замість того, щоб спрямувати потік на куц і закрити гештальт, людина спрямовує його на себе. Якщо їй важко витримувати це, імовірно, вона захоче віддалитися, і це нормально.

Як справлятися з образою?

Перший етап — усвідомити власну злість.

Чимало людей зляться, навіть не усвідомлюючи цього. І, відповідно, переховують власну образу, ніби нелегального мешканця, якого все одно рано чи пізно схоплять на гарячому. Часто так буває тому, що дитині просто не дозволяли злитися в дитинстві, тому почуття просто не інтегрувалося в її життя.

Другий етап — повідомити про образу.

Сказати (прямо чи собі для початку), що саме зачепило, і спробувати зрозуміти, чому так сталося.

Третій етап — навчитися прямо говорити про те, що не влаштовує, і формувати межі.

У нашому контексті «завжди відчинених дверей» це може бути проблемою, тож, крім уміння говорити прямо, ще потрібно запастися

терпінням.

Ідеться не про надто агресивне вираження себе, коли, скажімо, на образу відповідають образою: «Сам ти дурень!», а про приязний підхід. Може виявитися, що людина справді не бажала зла, просто не відчувала й не розуміла вашого контексту. Щойно пролунає слово «вибач», настане полегшення.

Як захищати свої кордони

Насамперед порушення меж треба відчувати.

Зазвичай люди не можуть захистити власні кордони з двох причин. Перша — у них узагалі немає такої навички, бо їх цього не навчили. Тоді варто знайти того, хто в цьому допоможе. Найкраще із цим впорається психотерапевт. Друга — люди вміють захищати власні межі, але не можуть протистояти в конкретній ситуації.

Іноді люди вміють захищатися, але роблять це в якійсь одній формі або, наприклад, занадто агресивно. Коли реакція на порушення кордонів — крик у відповідь, це не завжди погано, але якщо репетуватимете на начальника, вас можуть звільнити. Тоді завдання психотерапевта — допомогти знайти адекватніші способи захисту.

У людей буває романтичне уявлення про свої кордони. Їм здається, що в разі порушення вони мають обов'язково дати відсіч. Але іноді достатньо просто розвернутися й піти.

Трапляється й так, що в момент порушення кордонів нам бракує часу й сил, щоб зрозуміти, як реагувати. Варіанти спадають на думку вже після конфлікту, і ми уявляємо, як могли б себе захистити. Але важливо дати собі право зрозуміти, що атака була занадто сильною, а для опору не вистачило енергії. Не варто думати про себе «я слабак».

Історія Іллі про янгола на снігу



У дитячий і підлітковий період я багато ображався. У нашій сім'ї було нормою розвернутися й гордо піти під час розмови. Думаю, багато хто впізнає себе в цьому, адже заборона на висловлення незгоди та злості була тоді досить поширеною.

Ця історія трапилася у 8 років. Зима, ми з мамою поїхали на турбазу, там були й інші діти. Ми гуляли по території разом і придумали гру — падати на сніг і, розводячи руками вгору-вниз, малювати янголів. Мого ангела назвали несправжнім, мовляв, це якась ящірка. Мене це настільки образило, що решту вечора я йшов від усіх подалі, водночас залишаючись у полі зору. А тільки-но мене кликали до себе, я насуплено подавався у протилежний бік.

На маму я також образився, тому що вона мене не захистила. А вона тоді, коли всі говорили про ящірку, також лише жартувала. Уже зараз розумію, що в цьому немає нічого страшного, але тоді було якось боляче. Імовірно, це моя перша в житті історія, яку я можу пов'язати з почуттям образи.

Історія Марка про парк, у який він зводив себе сам



Я ріс у протестантській сім'ї, моє життя складалося переважно зі стосунків з бабусею та дідусем, які на той момент займалися моїм вихованням. У них було багато заборон, у тому числі спілкуватися з невіруючими людьми, або, як вони казали, «зі світу». Я мав ходити в церкву, читати Біблію, розмірковувати й жити так, як написано.

Ми жили у приватному секторі, і вони не могли повністю ізолювати мене від спілкування з однолітками. Улітку по неділях багато сусідів ходило в міський парк Шевченка — кататися на атракціонах і їсти морозиво. Для мене це було заборонене задоволення, яке я дуже хотів, але ніколи не отримував.

Уже в дорослому віці я чомусь знову й знову повертався до цієї історії, відчуваючи певну злість та образи. Чому в моєму дитинстві не було такого простого й базового складника, як «парк вихідного дня»? Поволі я відпускав цю злість та образи, краще розуміючи і себе, і рідних, які в такий спосіб висловлювали піклування.

А не так давно натрапив на мем, де собака сам себе вигулює з повідком у зубах. Я подумав: о, це я дорослий веду себе в парк, тому що можу собі дозволити!

Образа та месенджери



Марк. Мені здається, що месенджери — це світ, у якому дуже легко когось зачепити чи образити або ж навпаки — наразитися на образу, неправильно зрозумівши повідомлення. У мене є недавній карантинний досвід.

Я спілкувався з людиною в месенджері. Це була звичайна переписка, у якій ми обговорювали робоче питання. Колега відповідав, як мені здалося, холодно й різко, не ставлячи наприкінці повідомлень емодзі чи бодай дужки, що символізує смайлик.

Чомусь я зчитав це як вияв неповаги і злості в мій бік. І пишу типу: «Що за пасивна агресія?». А колега мені: «Яка агресія? Я просто на ходу швидко відповідаю». Мені стало соромно, але ця ситуація навчила спочатку прояснити контекст і тільки тоді робити якісь висновки.

Ілля. Ти згадав важливе слово — проєкція. Це коли ми приписуємо іншій людині власний спектр переживань. Свій страх, свої переживання, свої моделі поведінки. Те, що всередині людини є нестерпним, вона транслює на інших. Наприклад, якщо ми боїмося бути відштовхнутими або не любимо, коли на нас зляться, то приписуємо це іншій людині.

Марк. Це кльове пояснення, яке мені тодішньому могло б допомогти. Аналізуючи постфактум цю ситуацію, я зрозумів, що образив себе сам. На той момент у моєму житті було багато невисловленого роздратування: нічого не можна — ні в кафе сходити, ні до мами з'їздити. Виходить, я ці емоції просто спроєктував на колегу.

Ілля. Я тебе розумію. Звичайний текст без смайликів може сприйматися як надто прямий та агресивний. І якщо людина не прояснила контексту стосунків, у ній може через це утримуватися багато злості.

Марк. А як це можна сформулювати? Людина надіслала повідомлення, там немає цієї оптимістичної дужки. Мені здається, що це образливо. Що мені робити?

Ілля. Це ж про контекст стосунків. Ти очікуєш конкретного ставлення — наприклад, м'якого та ввічливого, і ця дужка для тебе — критерій. Якщо її немає — це порушення очікувань. Важливо прояснити контекст: що відбувається, чи все окей? Це нормально. У месенджерах не відчуваєш живих емоцій, не бачиш поведінки, тому можеш вигадати, що тобі заманеться. Чим наповнений, про те й подумаєш.

Марк. Але ж є люди, з якими неможливо це прояснити. Наприклад, не відчуваю, що це безпечно, що мене зрозуміють. Однак злість та образа залишаються, бо я, як мені здається, заслуговую кращого, але висловити це не можу. Виходить, що я сам себе ображаю, вигадуючи те, чого може й не бути.

Ілля. Я міг не поставити смайлик, тому що незручно це зробити в розкладці клавіатури. А в тебе там вже ціла внутрішня війна. В епоху месенджерів таких конфліктів стає дедалі більше через неможливість усе як слід прояснити.

Марк. Згоден. Добре, коли про це можна спокійно запитати.

Вправи



«Дихання для заспокоєння»

Це універсальна порада, що підійде будь-кому в тривожних ситуаціях. Вправа дуже проста: наберіть повні легені повітря через ніс і дуже повільно випускайте його через рот. Повторюйте доти, доки не спаде інтенсивний емоційний фон. Звучить примітивно, але це працює. Будь-які практики на сповільнення дихання допомагають впоратися з напругою.

«Я злюся на тебе»

Візьміть аркуш і пригадайте три побутових ситуації, у яких ви почувалися ображеними. А тоді розберіть їх за такою схемою:

Кружечок 1 (малюйте ручкою), завдання — помітити ситуацію. «Я образився(лася) на керівника, тому що він розкритикував мою роботу при всіх».

Кружечок 2, завдання — трансформувати образу на злість: «Я злюся на керівника, бо він підвищує на мене голос, для мене це неприпустимо».

Кружечок 3, завдання — сформулювати повідомлення для керівника: «Ви мене зачепили, для мене неприпустимий такий тон спілкування, будь ласка, не робіть цього більше».

Оскільки це безпечна вправа, для початку можете озвучити текст собі перед дзеркалом і подивитися, що буде, чи зменшиться рівень напруги. Якщо ні, треба уточнювати, чи точно ви ображаєтеся за це: раптом це можна якось інакше висловити.

Буває, що люди в кабінеті психотерапевта роблять це невпевнено й ледь чутно. Тож терапевт підтримує енергію, просячи сказати гучніше. Після гучного впевненого проговорення клієнт може сказати: «О, мені наче легше».

Після таких тренувань у житті також простіше висловлювати злість.

²⁶ Bleuler Eugen. The Theory of Schizophrenic Negativism (1912), Translate by William A. White (Kindle Edition) // Originally published by Journal of nervous and mental disease Publishing company, 1912.

²⁷ Horney Karen. Neurosis and Human Growth: The struggle toward self-realization (International Library of Psychology), 1st Edition (Kindle Edition) // Abingdon, Routledge, 2013.

8. НУДЬГА,
АБО МОЖНА
ПОШВИДШЕ?!





Можливо, це буде найнудніший розділ цієї книжки.

Для початку пригадаймо людей, які переживають нудьгу. Наприклад, це дитина, що совається на стільці. Чоловік, який стомлено дивиться в телефон десь у черзі. Жінка, що нервово хитає ногою і постійно поглядає на годинник. Ми знаємо таких осіб, часом вони — це ми. Уже мовчимо про інколи болюче і принизливе формулювання «Він нудний, вона нудна», коли йдеться про людину. Що мається на увазі? Що таке нудьга і хто такі зануди?

Мабуть, ніхто так добре не сформулював розуміння «нудьги», як психолог Вільям Джеймс понад сто років тому. Це один із засновників сучасної психології, який займався дослідницькою діяльністю в Америці наприкінці XIX століття. У його книжці «Принципи психології» є розділ «Відчуття часу»²⁸. З пояснень Джеймса стає зрозуміло, що нудьга тісно пов'язана з відчуттям часу й супутніми потребами. Тут важливо спробувати пояснити, як працює час.

Із практичного погляду його немає. Навіть «тут і зараз», яке психотерапевти часто використовують, щоб заземлити людину, теж щось примарне. Поки людина казатиме «тут» чи «зараз», ці миті ставатимуть минулим. Навіть коли ми думаємо, що перебуваємо в моменті, він вислизає з рук, як намистина з нитки.

Теперішнім ми називаємо умовний і дуже контекстуальний фрагмент життя. Кажучи «зараз», маємо на увазі сьогодні, а «теперішнє» — відтинок останнього року життя. У фільмах також часто пишуть титр «наш час», хоча навіть стосовно перегляду фільму це вже буде минуле. Правда, ми розумітимемо, що відбувається, завдяки притаманним цьому часу речам. Наприклад, у героя буде остання модель айфона чи він читатиме нещодавно видану книжку.

Ходімо далі. Майбутнє — це те, що ще не настало, а минулого вже немає. Наше життя існує лише в цю секунду часу, яка теж тікає від нас. Це все окей, подумаєте ви, але до чого тут Вільям Джеймс?

Ось як він описав нудьгу: «Це настільки не наповнена змістом мить життя, що фокусом уваги стає сам перебіг часу». Ми ж не замислюємося про те, як минає час, яка його тривалість: це якась

умовна домовленість між усіма, завдяки якій зручно організовувати свої справи. Але рідко хто з нас сідає біля годинника і стежить за стрілкою.

Однак коли йдеться про нудьгу, саме так усе й відбувається. Наше життя завжди чимось наповнене — подіями, зустрічами, сном, розвагами тощо. Ми можемо жити чимось у майбутньому, можемо згадувати минуле, але в теперішньому все одно щось відбувається. І якщо воно не має кольору та смаку, не має цінності, то й справді цокання годинника стає центром життя. «Ну коли це вже завершиться, коли відбудеться щось цікавіше?»

Часто нудьга добре помітна в потязі чи літаку. Коли людина, скажімо, прямує у відпустку. У її думках вже море, пісок, коктейль — і все це в якомусь майбутньому. Але саме зараз треба сидіти в незручному кріслі й терпіти. «Пошвидше б уже долетіти», — думають іноді люди. Окрема мука — це монітори, що показують маршрут пересування й час у дорозі. Тоді в людини є опція буквально бачити кожну хвилину переміщення.

Вільям Джеймс звернув увагу, що коли життя наповнене важливим змістом, то час навпаки прискорюється. Недаремно так багато людей сумують за літом. Адже це пора подій, мобільності й легкості, коли за день можна пережити кілька життів. Осінь, зима й весна в наших широтах теж прекрасні, та лише літо може похвалитися такою яскравістю і насиченістю. Тож виходить, що період пролетів як мить, а спогадів так багато, ніби жив кілька років.

І навпаки, коли час всередині періоду тягнеться повільно й нічим не наповнений, то потім і згадати нічого. Наприклад, як багато з вас пам'ятають перельоти чи переїзди будь-куди? Через це часом буває відчуття, що переліт тривав довше, ніж сама відпустка. Виходить, коли життя не має змісту, спочатку воно тягнеться, як цівка меду з ложки в чашку, але в майбутніх спогадах перетворюється на коротку порожню мить, про яку й згадати нічого.

Коли терапевт говорить з клієнтом про нудьгу, він спершу дивиться на те, чим живе ця людина. Насамперед важливо помітити відсутність змісту життя, подій, горизонту планування, цікавих проєктів, дружби, захопливої роботи. І тоді вже думати, чим життя можна наповнити.

Скажімо, людина приходить і говорить: «Мені нецікаво жити». У розмовах про її спосіб життя виявляється, що вона прокидається вранці, йде на роботу, там «щось робить», увечері приходить додому, вмикає серіал, тоді лягає спати. Звісно, у такому житті непросто знайти глибокий сенс.

Буває так, що зміст витіснено у фантазії, ідеї, образи, іноді сни, бажання, які здаються недосяжними. Є мрія: «От би з'їздити на море» або «От би бути багатим чи знаменитим». Але нічого для цього не робиться. Виходить, замість діяльності є лише мрія.

Ми аж ніяк не хочемо сказати, що якщо вести активне зовнішнє життя, то ніколи не буде нудно. У деяких випадках активність може бути лише втечею від чогось справжнього, що не дає спокою всередині. Ідеться також і про наповненість внутрішніми подіями. Можна сказати, що ми живемо два життя: зовнішнє, помітне багатьом, і внутрішнє, знайоме лише нам. В ідеалі обидва мають взаємодіяти між собою та наповнювати сенсом.

Чому багато людей з активним життям нудьгують? Нерідко успішні музиканти, політики, актори приходять у кабінет терапевта зі словами: «Мені нецікаво жити». Те, що колись сприймалося як улюблене заняття, як пристрасть, тепер стало конвеєром. Людина кілька років може перебувати у кризі сенсу, але вийти з неї складно, адже на них багато зав'язано. Можливо, людині хочеться вже не на сцені співати, а вирощувати кізочок у Полтавській області, але вона змушена саме зараз жити за відчуттями чуже життя. Це хороший приклад того, як за нудьгою можуть ховатися справжні прагнення.

Нудьга як відчуття потрібна, щоб переосмислювати життя, вчитися знаходити цікаве в будь-якій миті. Окей, що цікавого можна зробити в літаку чи в потязі, на нудній вечірці чи в ліжку, чухаючи червоний від шмарклів ніс? Саме це відчуття піднімає багато фундаментальних питань. Куди я прямую? Чим наповнене моє життя тут і зараз?

Щоб уникнути переживання нудьги й не наражатися на емоції, які можуть за нею критися, люди часом «перескакують» у збудження. Наприклад, більше працювати, більше вживати алкоголю чи інших допінгів, писати колишнім, а тоді шкодувати про це. Потім питаєш: «А навіщо ти їй (йому) написав?» — «Було нудно», — чуєш у відповідь.

Можна сказати, що нудьга — це психологічне чистилище. Не кожен згоден побувати там і пережити всі його кола.

Історія Іллі про новий смартфон



Це сталося кілька років тому, коли я працював на телебаченні. Мій колега якось сказав: «Хочу, щоб ці три тижні минули швидше і я нарешті придбав цей телефон». Він очікував на зарплату, щоб зробити покупку. Я тоді пережив щось схоже на відчуття жаху: ого, людина готова перемотати 21 день, лише щоб отримати те, чого їй хочеться.

Історія Марка про черешню й море



Це було перед початком дев'ятого класу, у мене тоді зав'язалися перші романтичні стосунки. Ми з дівчиною майже все літо провели разом, гуляли у дворі, слухали в неї вдома музику, я купував їй морозиво та крав для неї черешню в сусідів. Це було типове злиття. Словом, моє життя оберталось навколо неї.

На початку серпня вона поїхала з батьками машиною на море. Зміст мого життя тієї миті обірвався. Черешня мене не тішила, морозиво в горло не лізло, а колись улюблені пісні лише завдавали страждань. Досі пам'ятаю, що вона мала повернутися 27 серпня, і я, як товариш із історії Іллі, теж думав: «Швидше б минув цей час». Я не знав, куди себе подіти, і кожен день тягнувся так, ніби у сповільненій зйомці. Хоча зараз розумію, що це все — через невміння створювати собі цікаве життя, особливо не прив'язуючись до конкретних людей чи подій.

Нудьга та черги



Ілля. Щоб краще зрозуміти, що таке нудьга, досить просто опинитися в черзі в будь-якій державній установі чи в банку. У таких ситуаціях, можливо, не врятує навіть книжка, подкаст чи музика, тому що насправді ми хотіли б у цей момент бути в іншому місці. Як в історії про літак — людина живе категорією майбутнього. І цієї миті вона могла б робити щось приємніше. Згадав віслюка зі «Шрека», який нудився в кареті, постійно запитуючи: «Ми приїхали? А зараз? А зараз приїхали?».

Марк. Пошвидше хочеться вирішити питання й нарешті зробити щось справді приємне, а не це от усе. Чомусь здається, що саме цей проміжок життя не цікавий. Виникає питання: чи є в мене змога зробити його цікавим? Зараз, опиняючись у черзі, я думаю, чи можу якимось отримати задоволення від перебування тут. Окей, черги не уникнути, але я ж можу нарешті розібрати пошту або послухати новий альбом Bona Ivera. Я стараюся зосередитися на задоволенні від цієї миті, а не бігти кудись уперед.

Ілля. Мені не дуже хочеться бути моралістом, тому що я теж часом потрапляю в нудьгу й не те щоб люблю черги. Але замість експерименту, який повертає цінність моментів, можна обіграти таку ситуацію: уявіть, що перед смертю вам запропонували повернути всі ситуації, коли ви стояли в черзі, і дали змогу знову їх прожити. Ви погодились би? Думаю, з такою оптикою в них можна знайти багато цінності.

Марк. Я погодився б. Зміг би набрати маму чи брата, когось із друзів, або прочитати книжку, яку завжди хотів, але відкладав.

Ілля. До речі, багато бізнесів побудовано на відсутності черг. Доставка їжі, фастфуди, що обіцяють миттєве обслуговування, онлайн-покупки. Але в якомусь розумінні черги — це місце нудьги, яке змушує нас помітити сенс свого життя. Хоча від цього ми все одно не любимо їх більше.

Вправи



«Тут і зараз»

Якщо хочете познайомитися з відчуттям нудьги й перебігом часу, немає нічого кращого, ніж практикувати присутність у моменті. Це можна зробити за допомогою звичайного годинника. Завдання — стежити за його стрілкою.

Почніть із 30 секунд повної присутності в моменті. Практикуйте кілька днів. Тоді збільште до 45 секунд, потім — до хвилини. Важливо, щоб у вашій свідомості не було нічого, крім стрілки. Може з'ясуватися, що вам вдається фокусуватися 17 секунд, а тоді з'являється якась думка. Нічого страшного, поверніть знову свою увагу до стрілки. Ця техніка корисна, щоб заземлитися. Коли, наприклад, є приступи тривоги чи паніки.

«Якого кольору нудьга»

Візьміть чистий аркуш і різнокольорові олівці. Уявіть, що листок — це нудьга, а тоді запитайте: «А чим він не заповнений, чого йому бракує? Яких образів чи кольорів?».

Малюйте спонтанно, без думок та аналізу. Ця техніка допоможе вам помітити сенси, яких хотілося б додати. На аркуші можуть з'явитися якісь бажані образи чи щось важливе: відпустка, рідні, з якими давно не було зв'язку, особисті бажання, які ви не помічаєте. Порожнеча листка може заповнитися тим, чого вам бракує.

Ч. ГОРДИНЯ,

АБО НАЙКРАЩИЙ РОЗДІЛ ЦЬОЇ КНИЖКИ





Щоб проілюструвати гординю, згадаймо династію Малфоїв з «Гаррі Поттера». А зосередитися пропонуємо на Драко Малфої. Йому із самого народження втовкмачували, що він є тричі особливим: по-перше, Драко — чарівник, по-друге, чистокровний, по-третє, Малфой, а це одна з найвідоміших сімей світу Поттеріани.

Початковий мотив ненависті Драко до Гаррі — той не був чистокровним чарівником. Його батько, чарівник Джеймс Поттер, одружився на дівчині зі світу маглів — Лілі. Майже вся поведінка Драко в семи книжках ґрунтувалася на таких уявленнях про себе. Увесь його світ казав: «Ти особливий». Можна стверджувати, що Малфой переживав гординю й напади зарозумілості щодо тих, кого не вважав рівнею собі.

Цікаво й те, що мати Драко Малфоя звали Нарцисса. Під гординею якраз мається на увазі яскраво виражений **нарцисичний** процес — від здорової зеленої зони нарцисизму до цілком імовірного нарцисичного розладу. У цьому процесі спершу відбувається об'єктивація: Ти = Малфой $\times$ 2 (чарівник, чистокровний). А тоді злиття Я = об'єкт, і нічого більше. Уся психічна енергія людини звужується лише до цієї ідентифікації. Жодних інших ролей у цьому процесі бути не може. Якщо я — Малфой, то не попрошу про допомогу в Поттера, навіть коли буду за крок до смерті. Тому що «я кращий і вищий за це». Привіт, гордине.

Це переживання є нормою в епоху індивідуалізму, яка відштовхується від бажань і потреб лише окремої особистості. Ми вже зверталися до роботи Гордона Вілера «За межами індивідуалізму: до нового сприйняття себе, стосунків і досвіду»²⁹. У цій книжці він говорить, що під час нарцисичного процесу виникає фраза «Я так сказав». У межах стосунків вона робить неможливим текст іншого: «Я теж існую». Виходить, поруч із людиною, яка переживає гординю, немає місця для наших потреб.

Ще один промовистий приклад — це патріархат і міф про маскулінність. Чоловіків (і жінок) із самого народження наповнюють очікуваннями щодо їхніх гендерних ролей. «Я = чоловік = сильний =

незворушний = не показую свої почуття = не плачу = мені не болить = я не можу мати проблем», а «жінка = ніжна = покірна = берегиня = чекає та терпить = має коритися» і так далі. Незважаючи на це, за життя люди можуть з'ясувати, що мають багато інших потреб, ширших за знайому їм формулу.

Гордон Вілер говорить про те, що більш інтегрована та спільна форма побудови взаємин через «Ми», а не лише «Я», створює простір для розвитку стосунків. Якоюсь мірою індивідуалізм та відчуття всесилля власного Я робить світ самотнім та ексклюзивним, у цьому випадку зустріч з іншими людьми майже неможлива. Є тільки «Я — Драко Малфой», і нічого більше.

Людині, яка переживає гординю, вкрай складно щось пояснити. Наприклад, ви натрапили на сторінку одного письменника в соцмережах. Ніби й непогано пише, але в текстах є помилки. Ви думаєте: хм, може, підказати, щоб виправив? Пишете коментар під постом, а у відповідь наражаєтеся на спалах гніву: «Як ти смієш мене критикувати? У мене диплом! Грамота! Премія! Наклад! А ти, хто ти?!». У цьому випадку людина = визнаний письменник з регаліями.

Гординя часто працює й у зворотному напрямку. Наприклад, якщо я втратив роботу, не можу платити за орендоване житло й мені треба повернутися до батьків, то я нічого не вартий. Тобто я прошу про допомогу = я невдаха. Натомість людина, яка не ототожнює себе зі своїми результатами, поставиться до цієї ситуації інакше: окей, тут і тут у мене вийшло, у мене можуть бути успіхи, а можуть — і невдачі.

Ми з пострадянського простору, де тривалий час існували жорсткі рамки того, що можна, а чого — ні. Ці обмеження діють як на рівні сім'ї, так і на рівні цілої країни. Це дуже яскраво видно на прикладі серіалу «Чорнобиль» (2019). Якщо держава показує модель відносин із зовнішнім світом за принципом «Ми завжди на коні, ніколи не визнаємо, що нам щось не вдалося», то, відповідно, ця модель іде вниз — у систему освіти і стосунків між людьми. За радянських часів не було культури визнавати свої помилки, потребувати допомоги і просити про неї. Тому це також наклало на нас відбиток.

У книжці Расса Герріса «Пастка щастя» є термін «когнітивне злиття»³⁰. Він стосується не гордині зокрема, а радше процесу мислення, який до неї призводить. Герріс говорить, що люди часто не

можуть відділити себе реального від того, що про себе думають. Наприклад, хтось гадає: «Я поганий». Тіло і психіка реагують на ці думки саме так. Людина стає тим, що про себе думає. Падає настрій, з'являється напруга і пригніченість, може зникнути апетит і підвищитися рівень тривожності.

На противагу цьому Герріс пропонує термін «когнітивне розділення». Не «я поганий», а «думаю, що я поганий». Не «я найкращий», а «здається, я чомусь вважаю себе найкращим». Завдяки цьому людина ставить між собою та отрутою певний фільтр, який не дає токсичним думкам так легко потрапити до організму. Уявіть, що ви стоїте поруч із торговим центром. У ньому так гучно грає музика, що аж внутрішні органи дрижать, тож почути власні думки неможливо. Але якщо відійти трохи далі від діджея — стане простіше. Музика все ще лунатиме, але вже не буде для вас такою травматичною.

Мабуть, кожному відома така ситуація: вас хтось образив, і це почуття більше за будь-що інше. Воно вмощується вам на груди, як котик, але не муркоче, а просто не дає дихати й думати як слід. У цьому переживанні важко помітити іншу людину, зрозуміти, що в неї також під час спілкування була якась потреба. Часом це не якісь глобальні проблеми, а щось геть побутове. Наприклад, ви сиділи з партнеркою в закладі. Вона почала зазирати в телефон. Вам здалося, що дівчина вас ігнорує, і вас це зачепило. Ваша образа вилазить з ногами на стіл і повністю закриває собою потребу іншої людини. А раптом партнерка втомилася і їй просто потрібна пауза?

Насамкінець можна подивитися на це ще з одного боку — культурологічного. Гордіня є першим і досі головним гріхом, який забрав у людини рай. Поява у книзі Буття змія, який захотів стати Богом, — початок цієї історії: «Я кращий за нього». Диявол спокусив Адама, той також спробував забрати собі славу, що мала належати лише Богу (який, згідно з книгою Буття, дав основу всьому, заклав фундамент, на якому люди будують світ). Адам усвідомив, що світ повний страждань, і тепер йому й усім наступним поколінням доведеться якось із цим жити. Виходить, він так захопився собою, що пропустив боковий і був відправлений до кінця життя у психологічний нокдаун.

Гріхом гординя вважається тому, що перешкоджає пошуку вищого сенсу й робить служіння самому собі центром історії. Протилежність гордині — чеснота «смирення». Це коли людина «в мирі» з усім, що може трапитися. І в найкращому, і в найгіршому сценарії вона знає собі ціну й не зливається зі своїми успіхами чи невдачами.

Історія Іллі про коло терапії



Я людина доволі нарцисична й азартна. Десь на четвертому році роботи в терапії зрозумів, що визначити, хто найкращий терапевт, неможливо. Тому що два спеціалісти по-різному будуватимуть стосунки з тим самим клієнтом. Хтось провокативний і дає зрушити з місця, хтось повільний і дає помітити себе — це лише різні підходи. Як мені задовольняти своє его?

Починати працювати в терапевтичному колі дуже страшно, адже це місце, у якому терапевти показують свою роботу. Якщо заходити в нього з позиції гордині (бути кращим за інших), то ефекту не буде. Але якщо робити це з позиції «тебе обрали, тому що хочуть з тобою попрацювати», то з'явиться більше задоволення й відчуття причетності. Бути частиною більшого, а не бути більшим.

Гординя й соціальні атрибути



Марк. Я згадав Foursquare. Там колись була опція мера. Ти в якомусь конкретному місті певну кількість разів чекінишся — і тобі дають звання. Так само там були різні медальки. Мені здається, що цей сервіс досить добре показує, як функціонує сучасний світ. Ти можеш відчувати певну гординю навіть у якомусь віртуальному мікропроцесі, водночас він не має жодного зв'язку з реальністю.

Ілля. У фейсбуці є така фішка, як топфан. Роль, якій потім треба відповідати.

Марк. Це насправді історія про медальки, які можна легко навішувати собі в сучасному контексті. Тобто предметів для гордині, як і можливостей, стало безліч. Мені здається, що найяскравіша сфера — це кар'єра. Людина може переживати справді багато моментів гордині, особливо коли її виокремлюють, а вона до цього умовно не готова. Я почув у Євгенія Черняка вислів «щеплення від мажорства». Коли люди, що досягли багато чого власними силами, мають більше шансів не втратити голову, тому що піднялися на цю висоту своїми ногами.

Ілля. В інстаграмі люди пишуть щось типу «60 країн». Це ідентифікація з якимись результатами. З одного боку, це може бути предметом гордості, але водночас дуже легко перетікати в гординю: «Що ти мені розповідаєш, як подорожувати? Я був у 60 країнах!». Мірятися розміром гаманця, машини — це теж предмет гордині.

Марк. Оскільки спосіб життя сильно розширився в можливостях, приводів для гордині побільшало.

Ілля. Загалом у нас епоха індивідуалізму.

Марк. Я — головна людина в житті.

Ілля. Ми пам'ятаємо досвід цього нарцисичного виховання, навіть пострадянського. Ти маєш бути найкращим у класі! Або «У мене дитина зайняла перше місце в олімпіаді»: у такий спосіб вона є атрибутом життя батьків. Те, наскільки «якісна» дитина, наскільки правильно поводить, наскільки успішна на заняттях у секціях, насправді повідомляє батькам, наскільки вони класні. Як у Малфоїв: «Мій син не може водитися з маглами, він може бути тільки з чистокровними». Це теж про гординю. Виходить, постійне підштовхування до успіху, до розвитку в кар'єрі потрохи проникає в людей, вони переймають гордовитий спосіб поведінки та спілкування.

Марк. Тут інструментом гордині може стати будь-що: інстаграм, кар'єра, стосунки. Цих можливостей насправді багато, тому і предметів для цього теж багато. Коли я стикаюся із зарозумілою людиною, не можу перебувати поруч з нею: ніби б'юся об стіну. Коли хтось вважає, що він найкращий, у мене одразу спрацьовує механізм

відштовхування. Я віддаляюся від такої людини, не бажаючи нічого доводити.

Вправа



«Я = ?»

Це вправа, у котрій людині потрібно зустрітися з тими ролями, у яких вона себе уявляє. Напишіть у стовпчик 10 ваших ролей: Я = ?

Подумайте, у яких ситуаціях і як ви ними користуєтеся. Чи є в них гординя?

Тоді спробуйте розширити кожну роль, подумавши, що ще в ній є.

Наприклад, у формулюванні «Я = лікар» можете бути не лише ви, а й ваші колеги, наставники, учителі, пацієнти, бізнес-партнери і так далі. Завдання — розширити межі сприйняття себе й побачити інші контексти життя.

²⁹ Wheeler Gordon. Beyond Individualism: Toward a New Understanding of Self, Relationship, and Experience (Kindle Edition) // Cambridge, GlCPress, 2000.

³⁰ Harris Russ. The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living: A Guide to ACT (Kindle Edition) // Boston, Massachusetts, Trumpeter Books, 2008.

10. НЕНАВИСТЬ,

АБО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЕ!





Лише не кажіть, що ні разу не думали «Я тебе ненавиджу».

Уявіть, що ваш партнер з'їв останній шматок французького сиру, який ви привезли з Туреччини, хоча він мав би потішити смакові рецептори вашої мами. І ви ж навіть стікер приклеїли: «Зайчику, будь ласка, не їж мене». Або інша ситуація: біле взуття й потяг метро. Хтось ходою пінгвіна незворушно відтоптує вам ноги і навіть не обертається, щоб вибачитися. А ви що? Певно, кажете: «Ой, та нічого страшного, най буде!».

Ага.

Ви, мабуть, думаєте щось типу: «Ах ти #@)\$%, щоб тобі повилазило! Секунду тому моє взуття було чистим!».

Знайомтеся: це побутова ненависть. Ви вже, мабуть, не здивуєтеся, коли ми скажемо, що переживати її — також нормально.

Ненависть — поширене почуття. Як у мікропроцесі — спілкуванні між людьми, так і макропроцесі, наприклад, як палне для суспільства. У цьому випадку інституції завжди вигадують якогось ворога, що загрожує миру й порядку. Згадайте «двохвилинку ненависті» з роману Джорджа Орвелла «1984». Щодня протягом цього періоду члени Партії в Океанії мали дивитися фільм, що зображає ворогів Партії, і активно проявляти свою ненависть до них. Спільна ненависть часом об'єднує людей не гірше, ніж чесноти.

Ми в цьому розділі пропонуємо зосередитися на її терапевтичному значенні. Нас цікавить погляд двох людей — Фройда з роботою «Потяги і їхня доля» та Дональда Віннікота зі статтею «Ненависть у контрперенесенні». Це праці професійною мовою, тож попереджаємо: якщо захочете прочитати їх самостійно, може бути непросто. Слова наче знайомі, але все одно нічого не розумієш (з нами теж так було).

Отже, Фройд у своїй статті говорив, що в людини є два типи потягів: *потяги від і до*. Приклад перших — м'язове уникнення. Цим психоаналітик пояснював реакцію організму на зовнішнє середовище. Якщо вас хтось вдарив, вам на ногу наступили, стало холодно, летить бджола й ви ухиляєтеся — це м'язове уникнення. Через нього людина

«тікає» від зіткнень і реагує на зовнішній світ: є певна загроза — є певна реакція.

Що ж до другого типу — потягів до, — то це те, що рухається зсередини назовні. Ідеться про внутрішні подразники, не пов'язані із зовнішнім середовищем. Я, наприклад, щось хочу: взяти шишку із землі, випити води чи з'їсти круасан. Це прості біологічні внутрішні подразники, які потребують нашої реакції. Є і складніші — бажання любові, визнання, влади, близькості. І якщо з простішими все зрозуміло, то як задовольняти складніші емоційні потреби — питання відкрите.

Людина прагне уникати зовнішніх подразників, але заразом у неї є внутрішні, від яких вона не може втекти. Вони здебільшого пов'язані з тим, що треба прагнути чогось, де будуть зовнішні подразники. Якщо людина хоче їсти, їй треба вийти з печери, де будуть зовнішні подразники, яких варто уникати, — наприклад, хижі звірі чи неприємні сусіди, які можуть щось відібрати. Тож доводиться постійно балансувати між задоволенням внутрішніх потягів та уникненням зовнішніх.

Усе це можна узагальнити терміном «потреби» (хоча в часи Фрейда поняття ще не було таким популярним у психології, як зараз). І кожна з них має певну долю: вона буде задоволена або ж ні. Наприклад, любов пов'язана з певною об'єктивізацією: дитина любить маму, прагне її тепла. Можна сказати, що **«її любов любить маму»**. Але якщо з якихось причин це стає неможливим, то далі, за Фрейдом, є два шляхи.

1. Замінити ціль. Наприклад, дитина хоче яблуко, але вдома його немає. Є апельсин, тому можна з'їсти цей цитрус. Якщо ж удома зовсім немає фруктів, доведеться потерпіти чи попросити когось купити. Але в ситуації, коли йдеться про складніший потяг, наприклад, любов, усе стає не так просто. Таку потребу яблуками не задовольниш. Енергія на задоволення є, але об'єкта для отримання цього немає. Дитина в такій ситуації може замінити ціль. Щоб агресія була виражена, але цілком стала не мама, дитина починає сама себе карати: «Я в цьому винен (винна)».

Це зветься аутоагресія. Усередині дитини виникає ненависть, але вона не може бути задоволена назовні, тому що існують певні

заборони на це — скажімо, батьки не дозволяють гніватися. Тому дитина спрямовує енергію всередину й сама собі стає ціллю для вияву почуттів. Чи задоволена потреба? Якоюсь мірою так.

2. Замінити зміст потреби. Цей процес, на думку Фройда, і є ненавистю. Дитина хоче іграшку, її потяг любить маму, а мама пов'язана в голові з можливістю купувати класні штучки. Маля плаче, тому що мама саме зараз не може купити іграшку. Тому потяг дитини починає ненавидіти маму. В основі ненависті лежить фрустрована потреба, що означає неможливість задоволення. Це ніби бути спраглим, коли маєш склянку води напихваті, але не можеш її випити. Так зміст змінюється на ненависть. «Я не можу це любити, тому я це ненавидітиму».

Урешті все можна звести до ідеї, що ненависть — це суто змінений зміст потягу. Відповідно, можна сказати, що вона часто лежить в основі взаємин. Не просто так виникла фраза «від любові до ненависті — один крок». Людина хоче, щоб у її житті була певна кількість уваги чи любові, але наразі це неможливо. Щоб не відчувати власної вразливості, людина перетворює любов на ненависть — такий самозахист. Наприклад, люди були в парі й розійшлися. Коли розуміють, що вони ще люблять, а їх уже — ні, починають ненавидіти. Мабуть, багатьом знайомо.

А зараз повернімося до «Двохвилинок ненависті» з роману Орвелла. Люди потребували миру, спокою, злагоди, але в них був уявний ворог — Емануїл Голдштайн, який перешкоджав цьому. Його потрібно було усунути, щоб задовольнити свої потреби. Тому герої кидалися стільцями, плювали — так вони виражали власну ненависть. Ці зібрання об'єднували людей, які мали спільне бажання — жити у світі без ворога. Їхня потреба в безпеці трансформувалася в ненависть.

Чимало людей плутають злість і ненависть. Їх потрібно розділити. Обидва почуття енергетично заряджені на задоволення потреби. Вони можуть мати руйнівні наслідки, якщо їхню енергію не скеровувати правильно. Однак злість — це більше про м'язове уникнення, спосіб захистити власні межі. А ненависть — реакція на фрустровані внутрішні потреби (потяги). Люди часто говорять «Я злюся на тебе», хоча правильніше було б сказати «Я ненавиджу тебе». Але остання

фраза звучить надто боляче й різко, тому її замінюють чимось м'якішим.

Фройд, до речі, пише, що нам бракує слів, щоб точніше пояснювати свої почуття. Сказати «Я тебе ненавиджу, бо ти не хочеш мене обійняти» — це надто гучно. Хоча з погляду структури ідеться про ненависть, а не злість. Це реакція не на зовнішній подразник, а на фрустровану внутрішню потребу.

Дональд Віннікот у статті «Ненависть у контрперенесенні» каже, що ненависті в якомусь сенсі не уникнути. Сама праця більше присвячена тому, як психотерапевт у роботі обов'язково стикатиметься із власною ненавистю і правом її висловлювати й давати таке саме право клієнтам. Автор описує роботу із цим почуттям на різних рівнях здоров'я психіки — як зі звичайними клієнтами, так і з хворими, які перебувають у стані психозу й лікуються.

Віннікот наводить деякі приклади із власного досвіду. Під час Другої світової війни й після неї він працював з підлітками, які втратили близьких, і прихистив безпритульного хлопчика. Після спостережень за ним Віннікот описав щось схоже на висновки Фрейда. Хлопчик мав потяг бути любленим, бути частиною чогось. Але виражалось це через агресію, порушення правил, ненависть. Його потреба ненавиділа всіх довкола. Це був той сенс, який змінився через втрату близьких. Безпритульні діти часто стають агресивними через те, що їхній потяг змінився з любові на ненависть.

Феномен ненависті з'являється доволі рано: він є навіть у немовлят. Дитина може ненавидіти маму, тому що вона не задовольняє якісь її потреби. Заразом і мама здатна ненавидіти немовля, бо має певні потяги, які дитина зупиняє. Наприклад, мама дуже хоче спати, а маля вночі кілька годин поспіль сильно вередує. Чи, приміром, мама хотіла б провести час із татом, але дитина не дає їй цього зробити. Сильне стримування цієї ненависті призводить до поганих наслідків.

Нинішні жінки часто стикаються з накопиченою злістю чи ненавистю. Водночас через це вони переживають багато сорому та провини. Їм здається, що це ненормально: «Як мама може ненавидіти свою дитину?». Так вони потрапляють у петлю: більше ненависті — більше сорому і відчуття провини — думки про власну ненормальність.

Однак Віннікот пише, що мами мають багато причин на ненависть: діти забирають їхній час і сон, кусають соски, роблять боляче, не слухаються тощо. Тож мами шукають пасивніші форми висловлення ненависті. Як приклад Віннікот наводить доволі агресивну британську колискову. У нашому контексті можемо згадати рядки «Прийде сіренький вовчок, тебе схопить за бочок». Мама співає дитині страшну пісню — і в такий спосіб понижує рівень агресії.

Діти, що виховуються лише з ідеєю любові, виростають ніби завжди повернені лицем в один бік. Що ж відбувається, коли вони стикаються з ненавистю в дорослому житті? По-перше, такі люди ніби не дозволяють почуттю бути, бо «мене мають лише любити — так мене виховували». По-друге, вони й собі забороняють проявляти ненависть до інших, тому що це «ненормально». Ненависть потрапляє в кошик з брудною білизною. Це призводить до дискомфорту і страждань, адже ненависті не уникнути. У нашому житті не всі потреби можуть бути задоволеними, ми однаково відчуватимемо незадоволення, щоправда, не вмітимемо з ним поводитися. Воно все одно якось розвиватиметься, але, імовірно, не на нашу користь.

Знову згадаймо фразу «Від любові до ненависті один крок». Вона звучить так, ніби любов була першою, а вже від неї пішла ненависть. Однак правильніше сказати, що любов і ненависть — за крок одна від одної. Вони можуть рухатися в обидва боки. Історія знає чимало прикладів, у яких люди починали з відвертого ворогування, але врешті ставали друзями.

Історія Марка про хейтерів



Колись я нестерпно переживав через критику. Якщо точніше — через хейтерів. За відчуттями це було так, ніби мене хтось штовхав у крижану воду. Різко й неприємно. Як ви знаєте, хейтери ніколи не добирають слів та аргументів. Вони просто пишуть «лайно».

Якийсь час я не міг зрозуміти: бляха, як незнайомці можуть писати таке про мене?! Якого чорта?! Щоразу було боляче. Я ніби не дозволяв людям ненавидіти мене. Але згодом зрозумів, що поведжуся

дзеркально: коли трапляються ситуації ненависті, я просто не дозволяю собі їх. Виходить, ненависть є у світі як явище, як енергія незадоволеної потреби, але я намагаюся заперечити це. Вона геть не інтегрована в моє життя, і це завдає мені багато важких переживань.

Поволі, просто дозволяючи собі переживати ненависть, розуміючи, що вона має початок і кінець, я робив її інклюзивною. Звісно, зараз це все ще буває різко й неприємно, але принаймні не викликає в мене сильного заперечення. Я можу ненавидіти, люди можуть ненавидіти — питання в тім, як я із цим поводжусь.

Для мене в цьому сенсі показовим є приклад Халка в останній частині «Месників» (обережно, спойлер). У ній герой вже не просто біполярний персонаж — спочатку зелений агресивний чувак, який усе трощить, а тоді невпевнений у собі науковець. У третій частині він цілісна особистість, якій вдалося познайомити та примирити між собою обидві сутності.

Історія Іллі про операцію і тата



Я ріс без батька, бачив його лише двічі. Уперше, коли мені було 18, вдруге — десь у 23. Він ніколи не був присутнім у моєму житті, лише вітав по телефону з днем народження. Пам'ятаю, уже в дорослому віці мені треба було зробити операцію на гландах, і я попросив його позичити мені грошей. Для мене це був ризик: я розумів, що він може відмовити. Також розумів, що ставлю його в незручне становище. Однак я написав.

Тато прочитав моє повідомлення, але нічого не відповів. Галочка прочитаного була, а от відповідь — ні. Я спочатку був шокований, тоді відчув якусь образу. Вона збурила багато інших почуттів, що спершу трансформувалися в ненависть.

Та через якийсь час тато подзвонив і відповів, що не міг тоді мене підтримати, тому що в нього були певні особисті питання. Він вибачився. У цей момент я помітив, як моя ненависть трансформувалась у глибоку потребу в батьківській фігурі. На місці наших взаємин утворилася яма, яку, думаю, важко чимось заповнити.

Ненависть минула в той момент, коли я визнав, що батько завжди був мені потрібен (роками я заперечував це). Тоді, працюючи над питанням, я сказав собі: «Окей, у мене немає тата, так буває». Але розумію, що це досі відкрита історія.

Ненависть і коментарі



Ілля. Напевно, варто сказати, що в сучасному світі, як і в будь-який інший період, людям потрібна форма для висловлення ненависті. І, мабуть, немає простішого й безпечнішого способу для цього, ніж соціальні мережі та зокрема коментарі.

Марк. Бувають випадки, коли люди на цьому збирають цілі армії шанувальників. Мені здається, немає нічого простішого в соцмережах, ніж отримати від людини реакцію ненависті. Наприклад, просто скажи, що тобі подобається чи ні якийсь кандидат у президенти.

Ілля. Цим людям подобається, що хтось виражає ненависть, так їм стає легше. Можна сказати, що люди цим живляться. Це особливий вид контенту в сучасному світі, коли цілі блоги присвячені ненависті до когось або чогось.

Марк. Я ніколи не жив в інших країнах, тож складно уявити, наскільки там задоволені чи ні потреби в людей. Але мені здається, що в нашому контексті люди багато чим не задоволені в усіх сенсах — від політики й футболу до особистого життя та взаємин з друзями. Ми ж живемо в межах цінностей виживання — багато чого хочемо, але не можемо собі дозволити. Мені здається, це ще одна причина, щоб відкрити фейсбук і писати, які всі навколо погані. Усе від браку любові.

Ілля. Недарма ж у фейсбуці є *angry smile*. Пости, які збирають велику кількість гніву, завжди показуються в топі. У людей багато незадоволених потреб, що все одно, як писав Фройд, мають певну долю. У цьому сенсі коментарі в соцмережах — це як маленькі

флакони, у які можна перелити трохи незадоволення тим, що відбувається.

Вправа



«Від — до»

Якщо вірити ідеї, що ненависть — це «мій потяг ненавидить тебе», то ваше завдання — зрозуміти, що «мій потяг любить» у цьому випадку. Знайдіть потребу, яка ховається за ненавистю. І що конкретнішу ситуацію ви пригадаєте, то ефективнішим буде результат.

11. САМОТНІСТЬ,

АБО БРИТАНЕЦЬ У НЬЮ-ЙОРКУ





Згадайте початок фільму «Богемна рапсодія». Там є епізод, коли Фредді Мерк'юрі після чергової вечірки залишається сам удома. І, здавалося б, у нього все є: світовий успіх і слава, дорогий будинок та безліч людей навколо. Але він чомусь із сумом визирає з вікна на дім навпроти (у якому живе його перша любов і подруга Мері Остін), щоб перевірити, чи горить там світло. Цей епізод яскраво ілюструє термін «самотність», про який ми розповімо в цьому розділі.

Щоб не блукати манівцями, пропонуємо спершу відділити самотність від усамітнення. Люди часто плутають ці поняття.

Самотність — це коли інші є (або їх немає), і людині погано. Наприклад, вона приїхала в іншу країну у відрядження. Навколо є колеги, але людина почувається самотною, їй чогось не вистачає. З **усамітненням** усе навпаки: кайф, нікого немає, нарешті можна присвятити час собі й подивитися «Сімпсонів»!

В усамітненні спокійно й добре. У самотності тривожно та неприємно.

Ми точно знаємо, що остання пов'язана з бажанням «зв'язатися» з кимось іншим. Це завжди про незадоволену потребу в контакті. Її можна сформулювати фразою «Те, що є в мене, не треба іншим. Те, що мають інші, не треба мені». Якоюсь мірою це розбіжність того, що люди можуть дати одне одному. Як показує практика, найчастіше самотність переживається поруч з іншими.

Наприклад, людина розходиться з партнером. Їй хочеться стосунків, але вони вже не можливі. Коли така особа йде вулицею і бачить парочку, яка цілується, її почуття горя й самотності збільшується. Усе тому, що потребу близькості з важливою людиною більше неможливо задовольнити. А можливо, горе вже минуло, але ще немає нового партнера. І людина почувається самотною.

Самотність не завжди залежить від інших. Можливо, людина сама не знає, чого хоче, і не розуміє, як це отримати. А природним чином це не відбувається.

В основі такого переживання багато різних процесів, серед яких і потреба в належності. У Стінга є пісня Englishman in New York. У ній

він співає про свої манери, що суперечать тому, як живуть мешканці Нью-Йорка. Парадокс у тому, що він говорить з ними однією мовою, він легальний іноземець, але він — не вони.

Для людей, які переїжджають за кордон, цей текст досить близький. Емігранти якраз дуже часто переживають тугу й ностальгію. Вони зіштовхуються з великою відчуженістю й самотністю, через яку в першому поколінні майже неможливо асимілюватися. Це інша культура, інші жарти, інші історії. Легко помітити, як люди групуються в діаспори, іноді живуть тільки комунікаціями всередині них. Жарти про людей, які 20 років перебувають в Америці й не вивчили англійської, — не жарти.

Можна згадати літературний приклад — третю частину історії про Незнайку, його подорож на Місяць. За сюжетом Незнайко йде в печеру й у ній провалюється всередину Місяця, де є багато інших персонажів. Там він мандрує, долає різні перешкоди, але наприкінці книжки починає хворіти на нікому не зрозумілу хворобу. Згодом з'ясовується, що це сум за Землею й Сонцем, яких усередині Місяця немає. Щойно Незнайко робить перші кроки в рідному краї, до нього повертаються сили.

У цьому є глибша логіка: коли людина тривалий час переживає самотність, вона може зустрічатися сам на сам з болем, гризотами, проблемами — і це доволі енерговитратний процес. Робота із цими переживаннями забирає чимало сил. Найстрашніше в самотності те, що вона запускає замкнений механізм перегону думок, коли нікому заперечити те, про що думаєш, особливо коли це якісь темні й неприємні думки на зразок «Я нікому не потрібний». Виходить замкнене коло — і жертва, й агресор в одній особі.

Коли людині ні з ким розділити важливий момент життя, нікому вголос сказати, що її хвилює, ні з ким поділитися цим переживанням, вона може почуватися так, ніби відбуває покарання в опрічній камері.

Комусь здасться, що цю проблему легко подолати: самотно — піди з кимось поговори. Але люди, що переживають напади самотності, часом просто не вміють будувати близькі стосунки.

За цим можуть ховатися проблеми із соціалізацією. Наприклад, колись батьки не навчили дитину будувати взаємини, спілкуватися. Або ж навпаки — надто опікали її від усього на світі, тому вона не мала

контакту з реальним світом. Через це навіть у дорослому віці їй буде важко взаємодіяти з іншими. Така особа й хотіла б тусити і веселитися на вечірці, але натомість забивається в куток і ні з ким не говорить.

Іноколи люди дуже важко переживають самотність через те, що просто не вміють бути наодинці. Наприклад, батьки змалечку завантажували дитину гуртками й вивченням п'яти мов, не даючи їй вільного часу і хвилин на самоті. Цілком можливо, що в дорослому віці вона матиме психологічну проблему — не знатиме, як побудувати довірливі стосунки з іншими й часто почуватиметься самотньою. Щоб запобігти цьому, батькам варто залишати дитині дві-три години на день вільними, щоб вона змалку самотійно вибирала, чи хоче побути наодинці, уміла розпоряджатися незаповненими годинами й водночас почувалася комфортно.

Людяв роками може бути саодиоко. Нічого страшного в цьому немає, але гостра фрустрація, коли довго не задовольняєш важливу потребу, здатна призвести до депресії³¹. Жах і вся природа цього процесу в тому, що в людини немає навичок будувати близькі контакти, але потреба — є. І тоді вона саомізолюється, бо для неї понадсилно, наприклад, покликати когось на каву. Людина живе з потребою близькості, але реалізувати її не може, тому із часом дедалі більше замикається.

Було б добре не терпіти, а намагатися контактувати з іншими. Розгляньмо два варіанти.

У людини вже побудовані стосунки, є друзі та близькі, але їй дуже самотньо. Такій особі варто розібратися, що сталося, яка потреба не задоволена. Поки незрозуміло, що саме викликало переживання самотності, навряд чи вдасться розв'язати проблему. Водночас «зняти симптоми» добре допомагає якісний контакт із близькими.

В особі взагалі немає близьких стосунків. У такій ситуації, навпаки, варто спершу хоча б піти в ті місця, де можна просто спостерігати за іншими. Цілком можливо, що в людини поки немає сил, щоб будувати близькі стосунки, але прогулянка парком вже є помічною. Далі варто починати спілкуватися з іншими — контакт лікує. Можна робити це у формі ігрової активності, наприклад, баскетболу. Тут немає близького контакту, але ми граємо разом, у нас є спільні мета й цінність.

Самотність зазвичай минає, коли можеш сказати комусь: «Мені дуже самотно, побудь зі мною». Хоча б говорити про неї — це вже дуже важливо.

Як допомогти собі в моменти самотності

Знаходити контакт із собою

Тільки тоді, коли ми в гармонії із собою, можемо побудувати якісні стосунки з іншими. Часто ми шукаємо причину в комусь, стараємося більше забирати й менше віддавати у стосунках, чекаємо, коли до нас прийдуть і щось запропонують, а самі залишаємося пасивними. Тут питання в тому, щоб іти назустріч і проявляти активність.

Відділяти самотність від себе

Те, що я сьогодні самотній, не робить мене менш цінним і нічого про мене не говорить. Якщо людина розумітиме, що це такий період життя, а з нею загалом усе ок, психологічно їй ставатиме набагато легше.

Практикувати усамітнення

Самотність потрібно пропрацьовувати у психотерапії. Це довготривала робота. Але допоможе тренування навичок усамітнення. Можна поставити собі ціль — щодня протягом тижня залишатися на самоті 15 хвилин. У цей час важливо уникати будь-якого контакту з людьми.

Згодом цей час можна збільшити до пів години або години. На початку залишатися наодинці зі своїми думками складно, тому на ранніх етапах можна на самоті дивитися фільми або читати книжки. Згодом варто прийти до «чистих» стосунків із собою, де будете тільки ви, ваші думки або їхня відсутність.

Мабуть, у кінці цього блока варто додати кілька слів про екзистенційну самотність.

Її не варто плутати з побутовою самотністю, про яку ми писали вгорі. «Я не можу встановити контакт з іншою людиною, тому мені самотньо» — це про побут. Екзистенційна самотність може формулюватися так: «Ніхто ніколи не зрозуміє, як я відчуваюся, тому мені самотньо». І це може бути жахливо. А може й не бути.

Наша психіка — це закрита вечірка для одного. Ми не можемо когось туди впустити, показати, де в нас бар і як виглядає діджей. Інша

людина ніколи не зрозуміє, наскільки щось для нас важливе, як сильно ми когось любимо чи ненавидимо. У момент смерті ми також будемо самотніми, навіть за умови, що поруч перебуватимуть інші люди. Ніхто ніколи не зможе розділити з нами цей досвід і ніхто також не зможе розповісти нам, як це — померти. Тому ми самотні.

«Так собі завершення для розділу», — подумаєте ви.

Але наявність екзистенційної самотності — це, можливо, найкраще, що є в цьому житті. Вона в основі пісень, літератури, кіно. Ми постійно прагнемо скоротити її відстань між нами. Вона змушує нас писати вірші й добирати влучніші слова для пояснення почуттів, учить співпереживати іншим, бути чуйнішими, уважнішими, врешті — ближчими.

Можливо, вам не вдасться передати подрузі, яку радість ви відчували, коли вперше побачили весняний квіт на дереві. Але можете сказати їй: «Глянь, абрикос цвіте», — і помітити, як вона всміхнеться. Припустімо, подруга не зрозуміла усієї глибини ваших переживань, не побачила ліричності цієї картини, та погляньте: їй також добре, а отже, цілі досягнуто. Хіба не кайф?

Історія Іллі про пошук підтримки



Самотність мені знайома з доволі банального досвіду — розставання. Я понад три роки зустрічався з дівчиною, і врешті вона мене покинула. Спочатку я стикнувся з реактивною депресією та переживанням горя, адже втратив цінність — стосунки.

Я помітив, як багато вкладав у ці взаємини, скільки моїх потреб вони закривали. Це ніби зібрати всі яйця в один кошик. На мене одразу нахлинуло дуже багато самотності, адже я зрозумів: те яскраве почуття, яке нас пов'язувало, зникло в одну мить і його нічим неможливо замінити. Зникло те, що будувалося три з половиною роки життя. Неможливо ні з ким швидко навестати такий період.

Мені важливо було помітити, що неunikна ціна таких історій — біль. Моя самотність поволі переросла в пошук підтримки від оточення, друзів, яким давно не дзвонив, відвертих діалогів з терапевтом.

Поволі я розкладав яйця в інші кошики, хоча розумів, що певної частки самотності все одно не уникнути.

Самотність, усамітнення й електрика



Марк. Я добре пам'ятаю, як у дев'яностих по всьому місту вимикали світло, щоб економити. Найбільше це тривожило увечері. Це міг бути навіть жах, коли світло зникало, а я вдома сам. Чим займатися? Коли є світло, можна почитати книжку чи пограти в якусь настільну гру, зрештою, помалювати. А якщо його вимкнули — є лише запалена свічка, яка освітлює частинку кімнати. Коли бабуся була вдома, вона розповідала мені якісь історії зі свого життя. Це була єдина розвага.

Ілля. Електрика не лише позбавляє самотності. Часом вона робить так, щоб людина взагалі із собою не зустрічалася. Навіщо, якщо є інстаграм, гаджет завжди можна зарядити. Або ж увімкнути телевизор чи серіал на ноутбучі подивитися. Ще можна пілососити, прати, розігрівати вечерю в мікрохвильовці — і все завдяки електриці. Здається, коли вона зникає, світ втрачає свої кольори.

Марк. А ти спробуй сховати телефон на вечір, побачиш, якою буде твоя реакція.

Ілля. Нам важко уявити, що якихось навіть сто років тому люди не мали всіх цих можливостей, які зараз є в нас. Імовірно, у людей, що жили від світанку до заходу, було більше приводів зустрічатися із собою та іншими.

Марк. Коли мені ще й не виповнилося десяти, я побував у друга в селищі Делятин (Івано-Франківська область). Найяскравіший спогад звідти — люди увечері виходили на веранди сім'ями, запалювали свічки й говорили. Ідеш вулицею — нікого як слід не видно, лише чути голоси. Це повертає мене до моменту з бабусяю: коли вимикали світло, ми ставали ближчими. Досі пам'ятаю «чирк» сірником, який запалював свічку, і її запах — це для мене відчуття дому.

Ілля. Якщо забрати в людини електрику, залишається лише потреба реального контакту та спілкування. Адже людина навіть по телефону не може поговорити.

Марк. А можна ж ні з ким не спілкуватися. Просто вимкнути світло й побути наодинці. Спілкування, як і їжі, часом переїдаєш. Хочеться ретриту, усамітнення, щоб знову почути себе, тому що інших було забагато.

Ілля. Важливо, щоб самотність змінювалася усамітненням. Це базова потреба. Тільки в усамітненні можна засвоїти досвід. Тільки в усамітненні можна почути свої потреби, почуття. Нам важливі і люди, і простір без них. Адже ми хоч і соціальні, але все ж окремі одиниці. Це одна з причин, чому в місті так багато напруги: є відчуття, що ніде яблуку впасти. А іноді хочеться простору, в якому можна залишитися наодинці. Наприклад, ми писали цей розділ на природі й витратили майже дві години, аби знайти місце для усамітнення.

Марк. Тож ми пропонуємо нашим читачам цікавий експеримент — вимкніть на один вечір світло вдома й подивіться, що буде.

Вправа



«Коло згоди»

Завдання — навчитися говорити про свої бажання.

Вправа складається з двох частин. У першій ви прямо просите людину про те, що хочете від неї отримати. Наприклад: «Чи могла б ти приділити мені трохи часу й вислухати мене?». Друга частина стосується ситуацій, коли ви хочете щось комусь віддати. Наприклад: «Чи можу я для тебе зробити ось це?».

Такий усвідомлений діалог можна регулярно використовувати у стосунках з партнером, друзями, батьками. Ми звикли щось робити для людей, не думаючи, чи їм це взагалі потрібно. Через це часом і виходить, що наші старання для інших нічого не означають.

31 Francesetti Gianni. Absence Is the Bridge Between Us: Gestalt Therapy Perspective on Depressive Experiences (Gestalt Therapy Book Series 4) (Kindle Edition) // Istituto di Gestalt HCC Italy, 2015.

12. ВІДРАЗА,

АБО МЕНЕ НУДИТЬ
ВІД ТЕБЕ!





Пригадаймо, як виглядає людина, що переживає відчуття відрази (немає значення, який подразник це викликав — емоційний чи фізичний). Що першим спадає на думку? Наприклад, зморщений ніс, верхня губа припіднята. Ще можна згадати притаманне «фу-у-у» й рух руками, що символізує самозахист. Воно й зрозуміло, адже відраза — це захисний механізм нашого тіла та психіки від шкідливого чи надлишкового.

Хвилинка психологічної етимології. Українське слово «відраза», імовірно, походить від слова «разити» — «вразити». Воно може вживатися у значенні³² «завдавати собі ушкоджень». Тобто ми рухаємося *від ураження*, від завдавання собі шкоди.

У сучасній психотерапії, зокрема в гештальт-підході, відраза вважається одним з найфундаментальніших механізмів, з яким пов'язана чутливість людини. Від неї залежить, чи потрапить в організм щось нове.

У книжці «Его, голод і агресія»³³ Фредерік Перлз порівнює принцип роботи психіки з голодом і споживанням їжі: організм харчується білками, жирами, вуглеводами, а психіка — інформацією та ідеями. Дослідник також звернув увагу, що процес харчування має кілька етапів: вибір їжі, відкушування, пережовування чи всмоктування, тоді ковтання, перетравлення й засвоєння (асиміляція).

Є і зворотний бік процесу — неприємні відчуття, нудота, блювота, розлад травлення тощо. Вони сигналізують про те, що в організм потрапило щось шкідливе й небезпечне, від чого варто триматися якомога далі. Наприклад, якщо ми переїли бутербродів зі шпротами, то згадка про них може викликати в нас відчуття нудоти, яка є одним з відтінків відрази.

Психічні процеси, на думку Перлза, мають ті самі стадії. Скажімо, хтось весь день читав новини про коронавірус, а потім каже: «Не можу більше бачити свою стрічку у фейсбуці». Людина усвідомлює свої почуття: «Я переїла інформації».

Як це відбулося? Особа обрала джерело інформації (їжу), відкрила новину (відкусила), прочитала те, що в ній написано (пережувала),

сприйняла це (ковтнула), пошукала цінність (перетравила) і зробила висновки (асимілювала). Саме тому Перлз назвав це явище ментальним метаболізмом.

Сильна відраза здебільшого відчувається вже тоді, коли ситуація справді нестерпна. Наприклад, якщо в кімнаті з'являється неприємний запах — це легке «фу», але таке ще цілком можна пережити. Та якщо принести у приміщення мішок зі сміттям і розсипати його — стане огидно. Тобто відраза = неприємно $\times 10$.

Нудити також може в присутності інших осіб, до яких ми відчуваємо сильні неприємні емоції. Наприклад, людина мала тривалі непрості стосунки з партнером. Їй завдавали шкоди, вона часто стикалася з неможливістю висловити злість, постійно почувалася в психологічній небезпеці. У цьому випадку людину може нудити — це свідчить про нестерпність почуттів. Ідеться про те, що переживань було надто багато, і їм доводилося якось давати раду.

Важливо говорити і про надлишок, що спричиняє неприємні відчуття й нудоту. Наприклад, людина дуже зголодніла, накинулася на їжу, поглинула її у великій кількості, а потім відчула важкість у шлунку. Ще один приклад: двісті грамів полуниці — це приємно, а два кілограми — потенційний розлад травлення.

Ще один вкрай важливий нюанс — рівень голоду. Коли людина дуже хоче їсти, їй може бути все одно, з якого джерела надходять продукти і як вони виглядають. Крім того, масштаби споживання також розмиваються. Згадайте себе голодними в ресторані чи магазині. Очі готові з'їсти усе, що бачать: йогурт, пельмені, хліб, зефір і так далі. Те саме і з ментальним голодом.

Відчуття можна було б регулювати, якби людина була чутливішою до себе й контексту, насамперед помічала, що їй не підходить, і не доводила це до ситуації помноження. Перлз багато говорить про чутливість до метаболізму. Вона, на його думку, закладається ще в дитинстві. Наприклад, батьки директивні й насильно годують дитину їжею, хоча вона виразом обличчя показує, що їй неприємно (згадуємо досвід поїдання манки, супу з перловкою — чим іще вас годували?).

У такий спосіб всередину потрапляє те, чого дитині не хочеться, а відчуття відрази пригнічується. Частина сигнальної системи організму вимикається, натомість з'являється дисбаланс, підвищується

сприйнятливість до стороннього. Дитина втрачає довіру до своїх почуттів: «Я мушу це їсти, тому що мама так сказала».

У процесі роботи з відразою важливо відновлювати чутливість і довіру до себе, не доходити до нестерпного ментального чи фізичного голоду, свідомо обирати їжу і головне — добре все переживувати, інакше можуть бути проблеми.



Історія Марка про сусідство

Це розповідь одночасно і про фізичну, і про емоційну відразу.

Я кілька місяців воював зі своїми сусідами (не тими, що в історії про рожевий халат). Вони жили наді мною та були геть асоціальні, могли кинути щось важке на підлогу посеред ночі або пустити «слонотанцюриста на каблучках» у кімнату о сьомій ранку. Я намагався з ними домовитися, але вони не дослухалися. Я викликав поліцію, писав заяви, словом, боровся як міг. Згодом вони двічі поспіль мене затопили, але притягнути їх до відповідальності не вдалося.

Якби ці люди були чутливими до мого контексту, певно, я не переживав би таку відразу, коли стикався з ними в під'їзді чи ліфті.

Апогеєм моїх відчуттів став третій потоп, який вони влаштували у квартирі. До цього я ніколи не бував у них у гостях, але тепер мені довелося навідатися туди в супроводі поліції, яка примусила їх мене впустити, тому що зі стелі вже не капало, а просто-таки текло. Те, що я побачив, мене шокувало. Житло було більше схоже на сміттєзвалище, ніж на місце проживання. Всюди розкидано брудні речі, посуд, зіпсовану їжу, мотлох, туалет розвалено повністю, і на ньому — залишки випорожнення людей. Мене там ледь не вивернуло.

Але найжахливіше було попереду. Коли я зайшов у ванну кімнату (потоп ширився звідтіля), від несподіванки затулив обличчя руками. Ванна була доверху заповнена брудною водою, сміттям, вони використовували її зокрема і як туалет. Водостік забився, тому, щоб усунути проблеми, усе це потрібно було вичерпати. Звісно, мешканці квартири не планували цього робити навіть із примусу... Тоді я

дізнався, що можу переживати не лише сильне відчуття відрази, а й ненависть.

Відраза та переїдання



Марк. У теоретичному блоці ми вже говорили, що від людей часто можна почути фразу «Мене нудить від...» — і далі підставляй, що заманеться. Новин, інших людей, чийхось ідей, чиеїсь роботи. А ще, що цікаво, може нудити також і від себе.

Ілля. У відразі до себе той самий принцип. Багато нестерпних почуттів, джерелом яких є я. Наприклад, мої вчинки суперечать моїм цінностям, я постійно роблю щось проти власної волі. Самозневага зростає, самооцінка знижується. Привіт, самовідразо.

Марк. Було б круто, якби люди розуміли, що відраза — це також і психологічний фільтр. Наприклад, когось нудить від запаху дуріана, людина це усвідомлює, але відразу до психічних процесів або не розуміє, або пригнічує.

Ілля. Ми вже казали, що відраза має відтінки. Нудить — це вже крайня межа. Важливо помічати, коли починаєш переїдати, ще до того, як вивертає. Наприклад, з кимось можна просто переспілкуватися у відпустці. Потреба у спілкуванні пропадає — це ок, можна взяти паузу. Не обов'язково зустрічатися з людиною через силу.

Марк. Раптово звідкись з'являється роздратування від спілкування.

Ілля. Люди не кажуть, що відчують відразу до друзів. Але часто говорять, що перенасичені цими стосунками, хочуть відпочити. Це теж відтінок відрази. Чогось стало занадто багато, хочеться видихнути.

Марк. Це як із шоколадкою. Одна — смачно, чотири — перебір і проблеми із зубами.

Ілля. З відразою можна справлятися тільки в один спосіб — понижуючи вхідний сигнал, тобто не їсти те, що противно,

збільшувати дистанцію, зменшувати дозу. Це своєрідна дієта, яка допомагає психіці й організму очиститися.

З відразою в одному наборі часто можуть бути й інші переживання. Люди, які мають відразу до себе, водночас відчують дуже багато сорому, який утримують. Це все пов'язано, тому непогано було б усвідомлювати відразу, те, що є надмірним зараз. І дистанціюватися від цього.

Вправа



«Я те, що я їм»

У роботі з відразою важливо повертати собі чутливість до їжі.

Тож наступного разу, коли сядете їсти, спробуйте зробити це максимально усвідомлено. Не дивіться в екран, не читайте газету, не блукайте думками, а зосередьтеся на власних смакових та емоційних відчуттях.

Стежте за тим, як на продукти реагує ваш організм, скільки разів пережовуєте, відчувайте кожен шматок, що потрапляє до шлунка. Зважайте на те, що у вашому розумінні означає «наївся» і коли це вже може стати переїданням.

Використовуйте цю саму вправу з інформацією та спілкуванням, звертаючи увагу на відтінки: коли вам добре й коли вже стає зле.

³² Академічний тлумачний словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/razyty>.

³³ Perls Frederick (Fritz). Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method (Kindle Edition) // The Gestalt Journal Press, 2011.

13. ЗАКОХАНІСТЬ,





Увага, дорогі романтики! Цей розділ може вас розчарувати (скоро ви дізнаєтеся, що означає це почуття). Тож якщо хочете зберегти своїх метеликів у нормі — краще обійдіть цю частину книжки десятою дорогою.

Говорити про закоханість, як і про щастя, можна нескінченно й піднесеним голосом. І скільки буде людей в цій дискусії, стільки буде й пояснень, що це таке і як із цим жити. Найкраще, мабуть, про кохання розкажуть копірайтери жувальних гумок Love is (перед написанням цього розділу ми купили одну жуйку, і там було написано, що «Кохання — це разом поховати важке минуле»).

Загальне сприйняття закоханості часто формують романтичні комедії, книжки Ремарка або Шиллера, поезія Байрона чи Шекспіра тощо. Але що відбувається з героями цих історій далі, коли ви згортаєте книжку чи вимикаєте фільм?

У своїх міркуваннях ми, як автори, спиратимемося не на попкультурне середовище, що сформувало «повітряне бачення», а на власні психотерапевтичні досвіди, міркування Фрейда, Юнга й Голліса та трошки — на гумор і раціоналізм. Тож іще раз: добре подумайте, чи воно вам треба.

Якщо ви все ж читаете ці рядки, згадайте ситуацію: зустрічаєте людину, «ба-бах» — і втюрилися. У животі, як то кажуть, лоскочуть метелики, всюди бачиться лише хороше, енергії — хоч вагони розвантажуй, а лірика сама проситься на папір. Хочеться писати сповнені ніжності повідомлення й цитувати Ліну Костенко або Сергія Жадана. Що може насправді відбуватися в цей момент і чому він так сильно вмикає?

Перш за все скажемо, що ми не вибираємо, кого любити. Фрейд говорив, що любов нам не належить — вона належить об'єкту любові. Уявіть, що кохання — це наче придбати новий смартфон. Вибираєш той варіант, який найбільше підходить, скажімо, за кількістю пам'яті, величиною екрана, актуальністю моделі і так далі. «Можна мені, будь ласка, коханого: метр вісімдесят, з карими очима і щоб не горбився.

Операційна система? Хм-м. Давайте щось ніжне, але з опцією перепошивки». Але ж так у житті не буває!

Як пише Джеймс Голліс у книжці «Проект Едем: у пошуках доброго чарівника»³⁴, почуття нерідко розвиваються із дитячої травми прив'язаності і трансформуються у проекцію. Якщо простими словами — метелики летять назустріч тому, чого їм дуже хочеться.

Наприклад, у дитинстві дівчині дуже бракувало тата: він був моряком, тому його часто не було поруч. У дорослому віці вона обирає хлопця, схожого на батька, який приблизно так само до неї ставиться й перебуває на тому ж рівні близькості. Дівчина не шукає моряка, але якимось чином її партнер виявляється трудоголіком, що мало буває вдома. Тобто підсвідомо вона знаходить людину, якої потребуватиме так само, як колись потребувала батька. Найголовніше — це супроводжуватиметься відчуттям, що от-от — і він її «врятує», наприклад, піде на іншу роботу, щоб бути більше разом, і все нарешті зміниться на краще. Очевидно, що такого не відбувається.

За Юнгом, будь-яка людина має чоловічу й жіночу енергію — аніму та анімус. У цьому сенсі закоханість часто має гендерний характер: чоловік закохується в жінку, яка містить відщеплену частину його фемінності, — і навпаки.

Наприклад, хлопець ріс у сім'ї, де мама емоційно доволі холодна, стримана, сувора. Відповідно, він як чоловік ніколи не відчував ласки, ніжності, а отже, і сам не навчився бути теплим. Тож, найімовірніше, цей хлопець закохається в дівчину, яка буде дуже ніжною. Не факт, що вона йому підійде як партнерка, але, як було згадано вище, ми не вибираємо, кого любити, — ми закохуємося.

Певно, вас цікавить відповідь на питання «Чому любов так часто розбиває серце?». Наприклад, мила й ніжна дівчина закохується в цинічного й холодного хлопця, якому, здається, взагалі фіолетово: він думає лише про роботу та кар'єру. У цьому випадку терапевт може припустити, що в основі лежить недоотримана частина анімусу, яка відповідає за безпеку, відповідальність, вміння виживати. Отже, увагу цієї дівчини привертатимуть чоловіки, у яких ця частина особистості добре розвинута. За Голлісом, ми закохуємось у втрачену частину нас самих, що відображається в інших.

Дівчині, певно, краще спочатку навчитися будувати власне життя, не боятися брати на себе відповідальність, дбати про безпеку (наприклад, проговорювати емоційні й фізичні межі, розвивати почуття власної гідності). А не чекати, коли за її спиною з'явиться «сильний чоловік», який зробить це все за неї.

Та не кожне кохання, додасте ви, — це гра у квача, де один кохає, а другий тікає. Бувають випадки, коли все зійшлося, усі щасливі, пазлики склалися. Простежмо, що може відбутися далі.

Ідеальний варіант — це коли фаза «метеликів» повільно переходить у міцну й надійну прив'язаність, що розвивається в нову форму стосунків — партнерство. Неідеальний сценарій — метелики летять геть, а натомість з'являється нудьга, енергія зі стосунків іде кудись вбік — на нові симпатії чи захоплення — або ж узагалі фруструється.

Щоб поглянути на це системніше, розділимо розвиток кохання на кілька етапів (їх багато, тож ми узагальнюємо).

«Метелики в животі»

Цей період можна назвати злиттям. Люди не помічають відмінностей між собою, наділяючи партнера тими якостями, яких у нього або в неї зовсім немає. Негативних рис узагалі не бачать чи перекручують їх так, щоб вони звучали позитивно.

Наприклад, хлопець приділяє дівчині мало часу, але її це не дратує: вона сама собі пояснює це тим, що він багато працює, аби заробити на спільне майбутнє.

Під час «метеликів» люди стають кращою версією себе: записуються в спортзал, переходять на вегетаріанство, починають багато читати — здебільшого щоб утримати людину поруч. Іноді це якості чи поведінка, про які ми дізналися від значущих дорослих. Наприклад, якщо мама казала дівчині, що чоловік має бути добре нагодований, то в перший рік стосунків вона намагається постійно смачно готувати, бо вірить, що саме так і треба.

У цей час дуже активно працюють гормони, а наші прагнення можуть бути настільки сильними, що ми можемо навіть змінювати звички, смаки й уподобання.

«Не метелики, а дурня якась»

Згодом самопочуття поруч з іншою людиною нормалізується, гормональний фон вирівнюється. Може знову з'явитися роздратованість, злість, втома. Повертаються старі шаблони поведінки. Наприклад, якщо одному з партнерів не властиво говорити багато компліментів, він може припинити це робити. Намальовані ідеали блякнуть, натомість з'являються реальні люди.

Це складний період, коли закоханість переходить у легке або сильне розчарування і виявляється, що ми в стосунках уже не з тією людиною, яку полюбили. На цьому етапі часто звучать слова «Ти не та людина, яку я полюбив» чи «Ти мене розчарував». Замість лоскоти в животі може з'явитися роздратування та втома.

Важливо розуміти, що цей процес часто неминучий. Людина проявляє себе й водночас з'ясовує, яким партнером її не хочуть бачити. Слід бути готовими до змін, але не старатися вдавати із себе іншу людину через страх розриву — такі стосунки нещасні. Шлях до щасливих і гармонійних стосунків — повністю проявитися й вирішити залишитися разом, приймаючи одне одного такими, якими ми є.

«От тепер уже стосунки»

Коли стадія турбулентності минає, починаються реальні стосунки (якщо починаються) — любов, відповідальність, партнерство, стабільність. Це період, коли люди відмовляються від претензій одне до одного, не намагаються змінювати партнера. Конфлікти все одно трапляються, але є ресурс, щоб їх вирішувати.

Для закріплення наведемо приклад, як можуть виглядати стосунки на різних етапах:

1. **«Метелики в животі».** Наприклад, дівчина пише хлопцеві, з яким вони вже певний час зустрічаються. Він відповідає через раз і сухо. Вона мовчить, бо не хоче конфліктів та розчарувань, і виправдовує це тим, що хлопець багато працює.

2. **«Не метелики, а фігня якась».** Дівчина дратується й починає дорікати: «Ти мене не любиш, у тебе тільки робота в голові».

3. **«От тепер уже стосунки».** Дівчина вже розуміє, що хлопець справді не може писати їй багато і яскраво, бо зайнятий іншими

важливими питаннями. Їй із цим окей, вона усвідомлює відповідальність, яка лежить на її партнері, та приймає його таким.

Ерік Еріксон пов'язував здатність сильно закохуватися з віком і періодом життя. У книжці «Ідентичність: юність і криза»³⁵ він писав, що підлітки закохуються частіше, ніж дорослі, але за цим криється бажання пізнати себе. Кожна закоханість — як маленьке дослідження, з якого людина мала б виходити свідомішою і прокачанішою. Вона отримує бажане від партнера або ж учитися сама давати цьому раду. З віком схильність до глибокої закоханості, коли зносить дах, стає меншою. Це, імовірно, пов'язане з добудовою особистості та зменшенням кількості проєкцій. Наприклад, дівчині більше не потрібно знаходити брутального мачо, який її захищав би: вона навчилася справлятися із цим завданням.

Ще один момент, який ми хотіли б прояснити, — коли **людина закохується ледь не щогодини в когось нового**. Імовірно, усередині неї є велика емоційна яма, яку потрібно заповнити почуттями. Це як частинки пазла, яких бракує до повної картинки. Якщо людина як полотно добре підходить для проєкції, то в неї з високою імовірністю можна закохатися. Якщо хлопець потребує ніжності й тепла, то будь-яка дівчина, що відповідає його уявленням про ніжність, може стати предметом закоханості.

У такий спосіб людина прагне повернути собі те, що їй мало б належати, хоча насправді це вирішується не через закоханість і злиття. Але в такому разі кохання може стати хорошим майданчиком для побудови чогось справжнього. Реальні стосунки з'являються там, де немає проєкцій.

Історія Іллі про стосунки, яких не було



У юнацький період я часто закохувався, бо мав багато потреб, котрі, як тоді думав, можна реалізувати через романтичні стосунки. Згодом я зрозумів, що процес «бути щасливим» починається всередині мене. Якщо хочу, щоб мені було добре, маю навчитися сам робити собі

добре. А стосунки — це як прикраса на торті, що робить життя приємнішим, але без них торт нікуди не дівається.

Ця історія трапилася на першому курсі. Я сильно закохався в дівчину, залицявся, приділяв їй увагу, але це все виглядало дивно. Вона ніби й не відштовхувала мене, але й не приймала до кінця. Згодом вона зіграла в класику: «Проблема не в тобі. Проблема в мені. Давай це завершимо».

На той момент мені здавалося, що це саме та людина, з якою хочеться прожити вічність. Я не був готовий так легко її відпускати. У відповідь сказав, що весь день чекатиму її в Маріїнському парку, і якщо вона не прийде — лише тоді це означатиме кінець. Падав дощ, було похмуро, я чекав, читаючи книжку. Це був акт страждання й романтизму. Звісно, вона не прийшла.

Коли я теперішній згадую цю історію, мені здається, що то був якийсь інший Ілля. Це був мій спосіб затриматися у стосунках, не помічаючи, що я не важливий, не цікавий і «наші» стосунки — це лише «моя» уява. Певно, тоді хотів відчувати, що потрібний, що за мною прийдуть. Через багато років терапії я засвоїв урок: не треба вдавати героя й чекати когось біля фонтана. У світі є ще багато цікавого, зокрема і я сам.

Закоханість і спілкування в інтернеті



Марк. Під красивими фотками людей в інстаграмі можна натрапити на такі коментарі: «Я закохався» чи «Я закохалась». І загалом буває, що люди зізнаються в почуттях, ледь розпочавши переписуватися. Ідеться про проекцію?

Ілля. Думаю, кожна людина, яка веде блог чи публічну діяльність, стикалася з тим, про що ти говориш. Соцмережі й інтернет — це величезне полотно для проекцій.

Марк. Я згадав свої перші стосунки на відстані. У дівчини було лише кілька фоток, але вони мене так вразили, що я, як то кажуть, поплав.

Перші тижні спілкування в мені все булькало від гормонів, я строчив ліричні повідомлення й переписувався ледь не до ранку. Мені здавалося, що я люблю кожну написану літеру.

Ілля. А що відбулося далі?

Марк. Знайомство з реальністю. Волосся не таке пряме, ніс не такий кирпатий, голос не такий, як уявляв. Усі мої почуття стерлись, ніби їх було написано на дошці крейдою. Навіть сліду не залишилося.

Ілля. Думаю, на якомусь етапі життя кожен має пройти через щось схоже. Це маленьке розчарування, яке дає позитивний досвід.

Марк. Хоча в тому моменті не ставишся до цього як до «позитивного досвіду».

Якось я сильно закохався, спілкуючись із дівчиною в інтернеті, і мені здавалося, що очікування стають реальністю. Але через те, що поведився неадекватно, як кіт під валеріанкою, я перетискав ситуацію. Чи міг подумати: «Це проєкція, зараз я добудовую себе, щоб у майбутньому створити хороші стосунки»? Ніт! Я страждав!

Ілля. Можна сказати, що ти закохався у 2D — якусь картинку та свої уявлення про неї. Але в цьому ще не було третього компонента — реальних стосунків. Певно, людину неможливо застерегти від таких ситуацій. Але, можливо, наш із тобою діалог полегшить комусь життя й дасть розуміння, як це працює.

Марк. Ми в жодному разі не закликаємо читачів не закохуватися.

Ілля. Закохуватися — це нормально. Важливо свідомо проходити через усі етапи кохання та вчитися любити. Тоді почуття стають глибшими, а зв'язок — сильнішим.



Вправи

«Портрет»

Це сольна вправа. Якщо раптом починає здаватися, що ви закохуетесь в іншу людину, спробуйте її описати. Зверніть увагу, що першим спадає на думку, коли про це думаєте? Можливо, довжина волосся? А може, колір очей? Чи особливості поведінки, які встигли помітити?

Якщо у вас є змога зустрітися й поговорити, простежте, наскільки те, що ви бачили на своєму внутрішньому екрані, відповідає дійсності. Проаналізуйте, як працює механізм проєкції, якою вам здається людина (наприклад, ніжною, сильною, доброю). Можливо, це те, чого вам не вистачає в житті й собі зокрема. Подумайте, у який спосіб ви можете наповнити життя цими почуттями і ставленням.

«Як ми домовляємося»

Це завдання для тих, хто вже в парі й хотів би налагодити комунікацію. У вас є 10 хвилин на те, щоб умовити партнера зробити щось складне або незвичне, наприклад, стати на стілець і прокукувати.

Ви виконуєте завдання й за 10 хвилин починаєте аналізувати, якими способами це робили — зваблювали і залякували чи запитували та домовлялися? Досягли бажаного чи не досягли, що водночас відчували? Було складно просити або погоджуватися на компроміси? Ці 10 хвилин можуть показати, які способи ми використовуємо, аби домовитися про щось.

³⁴ Hollis James. The Eden Project: In Search of the Magical Other. Inner City Books, 1998.

³⁵ Erikson Erik H. Identity: Youth and Crisis (Kindle Edition) // W. W. Norton & Company, 1994.

14. РОЗ(ЗА)ЧАРУВАННЯ,

АБО ЖИТТЯ

В РЕЖИМІ

«ОЧІКУВАННЯ VS РЕАЛЬНІСТЬ»





Уявіть, що людина давно стежить за якимось музикантом, політиком, бізнесменом і бачить лише його найкращий бік: як багато він робить для інших, як розвиває сферу. А тут якось заходить у кав'ярню і помічає свого героя, але в образі звичайного відвідувача. І виявляє, що за зростом він нижчий, і зовнішність в нього не така яскрава, і говорить надто гучно, ніби привертає до себе увагу.

У цей момент настає розчарування. Але якщо подивитися на цю історію з іншого боку, стає зрозуміло, що перед епізодом розчарування було зачарування. Коли людина надала, так би мовити, магічного неземного шарму кумирові, а тоді з'ясувала, що перед нею звичайна особа, і, може, навіть з прищом на лобі. Виходить, що зачарування — це відхилення від реальності до фантазій, очікувань, прагнень. У його основі лежить якась глибока спроектована на іншого потреба. Коли людина зачаровується, імовірно, їй хочеться, щоб у світі були прекрасні люди.

Зачарування — це коли нам здається, що наші очікування й дійсність — те саме. Що у світі лише добро, політики завжди виконують обіцянки, а кумири — напівбоги, які завжди чинять правильно й ніколи не переживають через коментарі в соцмережах чи прищ на лобі.

Може скластися враження, що розчарування — це щось погане, чого треба уникати. Але ми вас розчаруємо — воно неминуче й у якомусь сенсі корисне. Американський психоаналітик австрійського походження Гайнц Когут³⁶ навіть запропонував поняття «оптимальне розчарування».

Він вважав, що для взаємин дитини й матері важливий принцип оптимальної фрустрації. Ідеться про терпиме розчарування, яке відчуває дитина, коли розуміє, що іграшку отримає трохи згодом. Воно формує внутрішні важелі самозаспокоєння й самоопори. Проте крайності, як-от надто глибоке розчарування, завдають травми. Здається, Когут щось знав: усе ж таки нам треба розчаруватися, щоб зростати.

Зачарування й розчарування — це історія про межі дійсності: є речі, які ми дозволяємо собі бачити, а є ті, яких уникаємо. Наприклад, коли

ми їдемо в іншу країну й потрапляємо в хороший готель, можемо зачаруватися ним. Нам усе подобається: персонал ідеальний, їжа смачна, у номерах тихо, до моря зовсім близько. Але так стається не тому, що він ідеальний. Ми просто не думаємо про те, що може відбуватися, скажімо, у технічних приміщеннях готелю, не уявляємо, хто і як готує нам цю смачну їжу, чи миють вони руки, як спілкуються між собою, що насправді думають про гостей. Недаремно кажуть: «Є речі, яких знати не хочеться».

Що зачарованіша людина, то важче їй буде знайомитися з реальністю. Це легко простежується в політиці. Люди буквально закохуються в тих, хто говорить те, що вони хочуть почути. А через якийсь час розчаровуються, бо їхні герої не виконали свої обіцянок. Виходить таке собі життя в парадигмі «зрада й перемога».

Якщо розібрати слово «розчарування» на частини, можна побачити корінь «чари». Вони ніби надають реальності блиску. Людина рухається до і від «чарів». Але після розчарування було б добре спитати себе: «А що це була за магія? Що саме мене зачарувало? Яка потреба ховається за бажанням тікати від реальності до проєкцій і фантазії?».

Історія Марка про «Прикарпаття», яке ми заслужили



Футбол у моєму дитинстві був центром життя. Навіть узимку, за температури мінус 20, ми знаходили можливість погупати м'ячем. Моя улюблена на той момент команда «Прикарпаття» навіть грала у Вищій лізі. У місто приїздив «Шахтар», і футболістам «Прикарпаття» навіть вдавалося достойно грати проти нього (щоразу програючи).

Я був вихованцем місцевої академії. У мене була зелена форма з першим номером на спині, я знав імена всіх гравців і на деяких матчах навіть подавав м'ячі за воротами — це було мрією хлопців. Але в якийсь момент клуб перестав бути потрібним місту і спонсорам

та почав занепадати. Гнали футболісти дедалі гірше, і я ніяк не міг зрозуміти чому (про гроші й мотивацію тоді не думав). Настав час, коли улюблене «Прикарпаття» опинилося внизу турнірної таблиці й вилетіло в Першу лігу.

Для нас це було катастрофою, тому що становище академії теж погіршилося, і ми не мали змоги повноцінно тренуватися, наші мрії про кар'єру футболіста (а тоді, здається, про це снів чи не кожен) почали розвіюватися. Згодом у нас з'явилася надія — кльовий, як нам здавалося, тренер, який прийшов з гучними обіцянками про те, що він хоче відродити футбол на Прикарпатті, щоб до нас знову приїздили «Шахтар» і «Динамо». Словом, грав на ностальгії за «старими добрим часами».

Треба розповісти про контекст. Футбол у Франку — це не футбол у будь-якому іншому місті. Місцеві сприймали його як свято, і якщо це день матчу, то його помітно було всім. Усе місто «пливло» на стадіон, який завжди збирав чи не найбільше глядачів у всьому чемпіонаті. Для малих, як я, це була окрема зворушлива подія. Звісно, хотілося, щоб усі ці емоції повернулися.

Але з приходом цього тренера ситуація ставала дедалі гіршою, і за один сезон «Прикарпаття» вилетіло навіть з Першої ліги. Здається, у той момент я закинув академію і перестав ходити на стадіон, бо відчував багато злості через власні невиправдані сподівання. Звісно, я багато чого не розумів, не знав, навіщо команді гроші, не думав, як їм добиратися на ігри без автобуса. Але моя злість насамперед була адресована тренеру, який на початку сезону пообіцяв, а потім не виконав.

Розчарування і криза тридцяти



Психологічно будь-яка кругла цифра — певний рубіж. Ми живемо у світі чужих очікувань і міркувань, які звуться «інтроектами». Це

певні судження, які ми не пережили на власному досвіді, але сприймаємо як істину.

Ілля. Ти, мабуть, часто чув: «До тридцяти маєш народити сина, побудувати дім, посадити дерево». І, звісно, коли людині настає тридцятка (хто вже проживав це, може себе пригадати), у неї можуть з'являтися дивні тривожні думки: «Я не купив машину, працюю менеджером середньої ланки, не народив дитину» — і так далі.

Марк. Звісно, я добре пам'ятаю своє тридцятиріччя. Зі всіх боків я був обвішаний чужими очікуваннями, мені здавалося, що я нічого не досяг, я ніхто, ні на що не здатен — і так далі. Ця проблема поглибилася через постійні порівняння себе з іншими. Наприклад, я живу у великому місті, де темпи життя високі й усі навколо говорять лише про власний успіх і майже нічого не кажуть про сором, сум, розчарування, проблеми. Словом, усі ідеальні, лише зі мною щось не так. Це стало для мене потужним тригером розчарування насамперед у собі. Я не отримав Пулітцера, не об'їздив увесь світ — і взагалі досі живу в орендованій квартирі. Так я про себе думав.

Ілля. Насправді відсоток людей, якими ми захоплюємося, у яких все (чи бодай щось) виходить, — це одна десята (у найкращому разі) від усіх, хто взагалі щось спробував зробити в житті. Тобто ми захоплюємося однією десятою всіх спортсменів, однією десятою всіх футболістів, бізнесменів, активістів, акторів, адвокатів, політиків тощо. І забуваємо про те, що є 99,9 % тих, кому не вдалося.

Марк. Є такий термін — «систематична помилка вижилого». У ньому йдеться про те, що в доступі завжди багато інформації про одну групу (назвімо їх тими, хто вижив) і дуже мало даних про другу (тих, кому не пощастило).

Ілля. У цьому випадку я не зводив би все лише до везіння. Є багато факторів, чому стається так, як стається. Але я точно згоден з тим, що не може бути 1000 Леді Гаґа або 1000 Рембрандтів. У тому й суть, що це неможливо.

Марк. Знаєш, що мені допомогло? Зміна способу мислення. Я почав думати, *ким я є*, замість *ким не є*. Окей, не отримав Пулітцера, але книжки продаються, окей, не придбав досі квартиру, зате яка крута в мене орендована. І так далі.

Ілля. Ближче до тридцяти, імовірно, багатьом доведеться пройти крізь цей шлях розчарування. У нас культура виховання доволі директивна, усі навколо краще знають, що тобі треба робити зі своїм життям. Тож із досвідом починаєш поволі скидати із себе ці інтросекції і шукаєш відповідь на питання «Так усе ж: яке в мене життя і чого я справді хочу?».

Я не знаю людей, які в 30 сказали б, що отримали все, що хотіли, і стали тими, ким бачили себе у 20. Наблизившись до цієї цифри, радше доведеться коректувати власні очікування. Розчарування в цьому сенсі важливі, щоб познайомитися з реальністю. Якщо залишатися в парадигмі зачарування, можна почати імітувати своє життя, видавати бажане за дійсне. Наприклад, публікувати в інстаграмі фотки про красиве життя, але насправді почуватися пригніченим.

Марк. Я ще знаю ситуації, коли люди підміняють факти, щоб не почуватися розчарованими й не знайомитися із собою справжнім. Є такий розлад пам'яті, як парамнезія. Це коли люди живуть, вірячи у власні вигадані факти. Наприклад, батько покинув дитину й дружину, тому що уникав відповідальності. Й аби не думати, що він погана людина, часто розповідав, як добре дбав про дитину, як любив дружину, хоча нічого такого насправді не було.

Ілля. Я думаю, розчарувань не уникнути. Але в цьому процесі важливо бути чесним із собою. Наприклад, припаркувався десь біля хащів, а вдаєш, що це преміальне місце? Заперечувати й не визнавати місце, у якому перебуваєш, можна, але навіщо? Це моє життя, я можу його змінювати, якщо захочу.

Вправа



«Очікування й реальність»

Розділіть листок на три колонки.

У першій запишіть п'ять пріоритетів на життя.

Наприклад:

Кар'єра

Стосунки

Сім'я

Творчість

Дозвілля

У другій колонці сформулюйте свої очікування. Наприклад: кар'єра — стати директором агенції. У третій зафіксуйте реальність: наприклад, керівник відділу. А тоді послухайте себе: що саме ви відчуваєте із цього приводу? Чи хочеться щось змінити?

36 Kohut Heinz. The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders (Kindle Edition) // University of Chicago Press; Reprint Edition, 2013.

15. СУМНІВИ,



АБО БУТИ
ЧИ НЕ БУТИ,
ЧИ БУТИ, ЧИ...



Завжди сумнівайся!
Ніколи не сумнівайся!
Завжди сумнівайся!
Ніколи не сумнівайся!
То як насправді бути?

Почнімо з того, що сумніватися — нормально. Це переживають усі — від Крістіану Роналду й Андрія Шевченка до Білла Гейтса та Марка Цукерберга.

Сумніви виникають тоді, коли в людини бракує енергетичних і психологічних ресурсів, щоб зробити вибір, немає внутрішньої впевненості. Сумніви з'являються внаслідок розгубленості або ж розгубленість з'являється через сумніви — трапляється так і так.

Якими бувають сумніви

Зі знаком +

Такі сумніви стають помічниками, коли ми хочемо зробити кращий вибір для себе. Вони дають можливість трохи пригальмувати — це як ручник у машині. Сумніви допомагають встигнути прислухатися до себе: те, що збираюся зробити, — моє бажання чи я ведусь на прийняті в соціумі уявлення?

Зі знаком –

Це сумніви, пов'язані зі страхом відповідальності чи сорому: якщо я помилюся або зроблю щось неправильно, будуть негативні наслідки, мене насварять або засоромлять. До таких сумнівів призводить незнання себе, невпевненість у собі.

Ерік Еріксон у книжці «Ідентичність: юність і криза»³⁷ говорить про те, що сумніви — обов'язковий супутник криз, особливо в ранні періоди. Кожен наступний етап дорослішання супроводжується кризою. Наприклад, дитина з'ясовує, що мама їй не належить, що багато речей треба вчитися робити самому. Далі з'являються вимоги батьків, соціуму і так далі. Старі способи взаємодії зі світом вже не працюють, а нові ще не знайдено. Усе це супроводжується неясністю й сумнівами.

За спостереженням Еріксона, діти батьків, які знають, що роблять, простіше переживають цей процес. Такі тата й мами розбираються у своїх цілях і бажаннях, розуміють власні почуття, і навіть якщо вони в чомусь сумніваються — їм із цим окей. У такому процесі немає великої напруги. Людина знає, що просто зараз у неї немає рішення. Але його, наприклад, і не може бути, бо, скажімо, бракує інформації або неясно, що саме відчуваєш.

Батьки часто не підтримують дітей у їхніх сумнівах через те, що в них це почуття не інтегроване в життя. Наприклад, дитина обирає морозиво. Слова дорослого: «Чому ти так довго думаєш? Можеш швидше?». А дитина ще не розуміє точно, який смак вибрати — полуницю, вершки чи карамель. Батьки або прискорюють дитину, або ж обирають за неї, не даючи їй сформувати власну потребу.

Це своєрідний арешт рішення, на який накладається відчуття сорому чи провини за те, що саме зараз не можеш обрати.

Тому вийти із цього стану хочеться якомога швидше. Найчастіше дія виконується когнітивно — ухвалюється рішення. Але рішення не означає «вибір». У психології це два різні процеси, хоча в побуті ми вживаємо слова як синоніми.

Рішення — коли ми раціонально намагаємося зважити всі за і проти.

Вибір — те, що йде зсередини, і його часто неможливо раціонально пояснити.

Коли ми вирішуємо, то оцінюємо та зважуємо.

Коли обираємо — керуємося почуттями. З квартирами чи автомобілями, наприклад, вирішувати — це нормально, а от у стосунках варто обирати.

Для першого випадку важливо мати достатньо інформації.

Для другого — зв'язок зі своїми почуттями.

Якщо дитині не давати сумніватися й не підтримувати її в цьому, у неї складатиметься враження, що є великий регулятор зовні, який завжди знає, як треба. «Навіщо мені думати й вирішувати — нехай інші це роблять замість мене». Це делегування відповідальності, яке в дорослому житті може спричиняти відсутність відповідей на базові запитання: світ безпечний? Зі мною все окей? Що від мене залежить?

Щоб інтегрувати сумніви у власне життя, варто звернути увагу, як часто вони виникають. Якщо це стає закономірністю, слід шукати

причини, але вони завжди індивідуальні. Природа сумнівів — страх сорому, відповідальності, відчуття провини, але конкретні причини різні.

Якщо людина відстежила свої сумніви й помітила дискомфорт через це, її можна привітати: це вже шлях до себе. Коли вона розуміє, що сумніви забирають багато внутрішніх ресурсів і це варто змінювати, перший крок зроблено. Далі треба шукати причину, і тут знадобиться допомога психотерапевта, адже якщо людина все життя перебуває в такому стані, самотійно вийти з нього майже неможливо.

Історія Марка про чіпси



Зізнаюся, я часом грішу шкідливою їжею. Моє заборонене задоволення — це пачка звичайних солоних чіпсів. Я люблю класти їх на язик і відчувати, як повільно вони тануть. Якщо в мене траплявся якийсь особливо тривожний день — пачка чіпсів увечері забирала на себе частину мого стресу. Це було не заїдання, а цілком контрольоване споживання шкідливої їжі в помірній кількості.

Пам'ятаю, одного разу я прийшов у магазин і на звичному місці не побачив «свого» смаку. У той момент у мене біля голови почав обертатися кружечок підвантаження, як у macOS, коли програма не відповідає. Інших смаків було вдосталь, але я не розумів, який саме хочу обрати — краб, сир, бекон, гриль, а може, васабі?

Я не знав, який точно мені подобається, бо звук до «свого». Тож підвис у тому відділі, вагаючись, певно, хвилин зо п'ять. І пішов урешті ні з чим. До речі, із сіллю — досі мої улюблені, і жодних інших я не їм.

Сумніви та споживання



Ілля. Здається, ніщо не викликає стільки сумнівів, як замовлення їжі в ресторані. Особливо якщо це заклад, у який прийшов вперше і там є із чого вибрати.

Марк. Мені здається, я ніколи в житті так не вагався, як у єреванському локальному ресторані. У його меню, здається, були геть усі страви місцевої кухні. Воно складалося, мабуть, з 50 заламінованих сторінок.

Ілля. Я часом запитую друзів: «А ти що будеш?». Потім з'ясовую, що мені це не смакує, і, сповнений сумнівів, продовжую вивчати.

Марк. Уяви, у меню ще й немає картинок, зате є безліч незрозумілих назв. Ламаджо, долма, баклава, чорег. Дістаю телефон, починаю гуглити. Усі навколо вже визначилися й чекають мене. Тиск підвищується. Підходить офіціант. Я ловлю себе на тому, що вже починаю нервувати, бо досі не визначився, що хочу. А ще є критерій ціни — обрати не найдорожче, але й не найдешевше, а таке, щоб було «як треба».

Ілля. Досліджувати себе в цій темі дуже цікаво. Як я дію, коли не знаю, чого хочу? Обираю те, що напихваті, щоб не вагатися? Замовляю собі те саме, що й інші? Чи, може, беру більше часу й усе-таки дослухаюся до того, що мені справді хочеться?

Марк. А ти уяви, що відбувається з дорожчими покупками. Скажімо, машина або квартира. Чим вища ціна покупки, тим страшніше помилитися. Хіба ні?

Ілля. Є таке. Мені здається, це нормально. Суть якраз у тому, щоб брати час на дослідження — чи раціональної інформації, чи своїх почуттів. Якщо ми говоримо про дорогу покупку, цілком імовірно, що треба й пів року. Тоді вдасться прийти до того, що справді хочеться. Часто люди мучаться, бо намагаються прискорити сумніви, поставити на перемотування. Але це як слухати пісню на швидкості $\times 2$. Процес ніби йде, але розуміння нуль, контекст не прояснюється.

Марк. Я помітив те саме і з читанням книжок. Колись старався прочитати швидше, щоб урешті прочитати більше. У якийсь момент з'ясував, що з такими темпами не пам'ятаю більшості книжок, які читав. Тепер я читаю менше й повільніше, але якісніше.

Ілля. Виходить, людина більше енергії витрачає на те, щоб прискорити рішення, замість сповільнитися та, навпаки, взяти більше часу на це.

Марк. Мені згадався маніфест філософа Володимира Єрмоленка:

*що більше тупості навколо, то більше я за розум;
що більше швидкості в думках і діях, то більше я за повільність;
що більше поверхні скрізь, то більше я за глибину;
що більше обгортки, то більше я за серцевину;
що більше клінового мислення, то більше я за довге читання;
що більше миттєвості, то більше я за часовий горизонт;
маніфест
радикальної
повільності*

Вправа



«Все-таки бути!»

Головне завдання — повернути собі право на сумніви. Важливо навчитися помічати цей стан, перебувати в ньому й давати собі стільки часу, скільки треба для ухвалення рішення. Ці години чи хвилини можна витрачати на дослідження контексту, на контакт із собою.

Коли наступного разу спіймаєте себе на цьому, наприклад, у відділі з йогуртами, не спішіть обрати абищо, дайте собі достатньо часу, щоб вибір чи рішення з'явилися природним шляхом, а не під тиском.

Ставте прості запитання: «Який смак йогурту мені більше подобається — солодкий чи кислий? Чи, можливо, я хочу спробувати щось зовсім нове?». Такі тренування допомагають приймати сумніви. Час для диференціації стає природним.

16. БЕЗСИЛЛЯ,

АБО
ВСЕМОГУТНІЙ Я





Безсилля — комплексне почуття. Воно може одночасно проявлятися через злість, сором, ненависть, відчай, провину. Простіше кажучи, безсилля — це коли ми вже нічого не можемо вдіяти, але продовжуємо боротьбу, щоб «не зазнати поразки». Хоча визнання власного безсилля перед кимось/чимось не є поразкою, це радше визначення власних меж — де людина здатна щось вчинити, а де її сили завершуються. Хіба можна назвати безсиллям неспроможність підняти, скажімо, 500 кг?

Антипод безсилля — **усемогутній контроль**, уявне відчуття, ніби можна контролювати геть усе, що діється навколо. Психопсихіатричній Ненсі Маквільямс у фундаментальній праці «Психопсихіатрична діагностика: розуміння структури особистості в клінічному процесі»³⁸ пояснює всемогутній контроль як один з первинних захисних механізмів психіки. За її словами, існує природний вид «кайфу», коли ми відчуваємо, що ефективно проявляємо свою волю. Ми прагнемо влади над своїм життям і, навпаки, втрачаючи контроль, стикаємось із протилежними почуттями.

Наприклад, вечірній рейс скасували через негоду, наступний планується вранці. Людина вже уявляла, як вона за кілька годин опиниться вдома, на дивані. А тут усе ламається. Звісно, не хочеться віддавати контроль над життям негоді. Тому людина кидається на персонал аеропорту, який, на жаль, не здатен вплинути на погоду.

Безсилля — це коли хочеться на вечірку, але ввели карантин; коли планували побачитися з рідними в іншому місті, але транспорт тимчасово не ходить; коли через кризу втратили роботу й нічого із цим зробити не можете. Цих ситуацій у житті — сотні.

У своїй роботі Ненсі Маквільямс посилається на концепцію «первинного егоцентризму» відомого французького психолога Жана Піаже. Він говорив, що дитина не розділяє світ і власне **я**, тому всі події сприймаються як внутрішні, з'являється певне магічне відчуття, що світ обертається навколо неї.

Скажімо, дитина захотіла їсти — прийшла мама й нагодувала її. Є відчуття, що вона сама створила цю ситість. Розуміння, що частина контролю лежить поза дитиною, у неї самої ще не розвинулося. Проте

згодом дитина поступово приймає той неприємний факт, що її можливості обмежені, що мама, наприклад, стомлюється або може бути зайнята своїми справами, і так далі.

Тут ми маємо згадати концепцію Фрейда про едіпів комплекс. За останнє століття вона пережила значну трансформацію та зазнала багато критики, особливо щодо ідеї сексуального потягу в дитини. Наразі фокус змістився на соціологічніший. У будь-якому разі це одна з перших криз, у якій дитина стикається з безсиллям. Вона намагається «привласнити» об'єкт любові й наражається на спротив. Синові доведеться зрозуміти, що мама не може стати його дівчиною чи дружиною, або доньці — що тато хоче проводити час не лише з нею, а й із її матір'ю. Конкуренція з іншими суб'єктами за контроль над автоматом з видачі пакунків любові часто програється. Доросла людина вже, мабуть, забула, як воно. Це стає нормою. Гірка іронія в тому, що, аби стати дорослим, треба колись вперше пережити цей сум і безсилля.

Ця криза природним чином широко відображається у світовій культурі. Яскравий приклад — епізод з книжки «Малий і Карлсон, що живе на даху», в якому Малий сідає на коліна мамі й каже, що дуже любить її. А тоді запитує, чи може вона стати його дружиною. Мама м'яко пояснює йому, що вже любить його батька й вони одружені. Малий, звісно, засмучується. Ідеться про фундаментальний процес розчарування. Подальший розвиток дитини буде пов'язаний з постійним зменшенням відчуття всемогутності й розумінням, що в житті багато що не залежить від нас.

В ідеалі згодом через це переживання можна почати краще розуміти свої межі. Що я можу, а чого — ні? Що контролюю, а що від мене не залежить? Скажімо, у мене не вийде скочити на три метри у висоту, але я можу стрибнути на метр сімдесят, а якщо почну тренуватися, то сягну і двох. Зустріч із безсиллям у якомусь сенсі — це звірка орієнтирів. Де я перебуваю і куди мені далі рухатися?

Добре, коли батьки змалку формують у дитини межі й вона одразу знайома з базовим безсиллям. Якщо тато й мама діють навпаки та потакають всемогутності дитини, будуючи увесь світ навколо неї, вони уникають формування меж. Як може звучати цей текст? «Якби ти більше постарався, то зміг би» — і це в ситуації, коли дитина діяла на

межі. У дорослому віці такі люди боляче і тривожно переживають обмеженість, прагнуть до влади й самоствердження. Наприклад, захворівши, відчують сильну провину та розчарування в собі, мовляв, слабак.

Бріджит Мартель у книжці «Любов, сексуальність і гештальт»³⁹ говорить про розуміння власної обмеженості — однієї з п'яти головних причин переживання страху і тривоги. «Виявляється, я не зі сталі, а з м'яса й кісток. Мені може бути боляче, я можу не встигати робити п'ять проєктів за тиждень, можу не пробігти марафон, я не контролюю кохану людину, і мене можуть зрадити». У стоїків на такі випадки було три коротких, але ґрунтовних нагадування:

Контролюйте власне сприйняття.

Правильно скеровуйте свої вчинки.

Будьте готові сприйняти все, що не можете контролювати.

Ще одна цеглина в ідею безсилля — буддизм. Його центральний постулат — відмовитися від будь-яких спроб контролювати дійсність на користь споглядання плину життя. У цьому концепті можна лише прийняти плін життя. Щось схоже буддисти говорять і про медитації. Це не контроль думок, а їх споглядання, без осуду. Наче спокійно споглядати трафік на дорозі, замість ганятися за кожною машиною й кричати: «Не їдь! Не їдь тут!».

Історія Іллі про відпустку, якої не було



У мене карантин забрав відпустку. Я взагалі не дуже вмію відпочивати: у дитинстві цим питанням більше займалися батьки. Коли виріс, мені здавалося, що загалом відпочинок — не те, що варто собі організовувати. Лише останніх років п'ять я відчув, як це важливо, і зрозумів, що батарейки варто заряджати.

То була поїздка, яку я спланував уперше за кілька років. Зробив це заздалегідь — ще у квітні 2020-го. Вирішив два тижні провести в теплій країні з морем і пляжем. Я поволі дозрівав до цього усвідомлення: «Тобі треба видихнути». І от коли все зупинилося, моя перша несвідома реакція — образа. Ніби хтось сильніший прийшов і

забрав у мене те, що належить мені. Згодом вона трансформувалася в запитання дорослого: «Що я можу із цим зробити?».

Я подумав: «Окей, відпустка накрилася, але відпочинок мені все одно треба». Тому я почав поволі змінювати графік роботи, зрозумів, що саме зараз потребую третій вихідний, яким стала п'ятниця. Бувають випадки, коли люди в таких ситуаціях починають ще більше працювати. Ніби на зло: у мене відібрали Діснейленд, тому я зараз їм влаштую. Але якоюсь мірою це також спроба утримати контроль над життям.

Безсилля й карантин



Марк. Коли все зупинилося, мені спершу було важко змиритися з відчуттям безсилля. Як це я не можу піти в кав'ярню чи зустрітися з друзями? Як це не полечу у відпустку або не поїду в гості до мами? Купа дрібних обмежень перетворилася на внутрішнє роздратування через те, що я не маю влади, аби жити, як раніше.

Ілля. Початок карантину — момент історичний, кожен його пам'ятає. Артистам довелося скасовувати концерти, лекції та великі події також перенесли, заклади позачиняли. Усе це припало на весну — час активності та планів, коли всі хотіли б гуляти й кайфувати від життя, а не сидіти вдома. Це була масова зустріч із безсиллям, і чим більше людина намагалася контролювати життя, тим більше страждання це їй завдавало. Хтось звинувачував владу, хтось будував теорії змови. Але загалом це все — про масове переживання безсилля, у якому стало помітно, як мало ми контролюємо.

Марк. Для багатьох нестерпною виявилася самоізоляція. Люди звикли, що постійно мають якісь розваги — на роботі з колегами можна поговорити про новий серіал чи попліткувати, у ресторані нас погодують, у кіно влаштовують емоційний атракціон. А тут раптом все довелося робити самотужки. Як це взагалі?

Ще один момент — страх невідомості. Я сильно переймався, що мене чекає надалі. Уява малювала ситуації, де я залишаюся зовсім без роботи, грошей, бо які книжки, навіщо, якщо людям їсти нічого? Зловив себе на тому, що це теж про контроль, але майбутнього, і в цьому я відчував дуже багато тривоги.

Ілля. Це і є той первинний егоцентризм, який описує Піаже. Дуже хочеться пірнути у звабливе відчуття всемогутності, щоб як захотів, так і сталося. У всіх же, певно, є знайомі, що вирішили заперечити дійсність і пішли смажити шашлики, «тому що ніякого вірусу не існує, то все хтось вигадав». Тобто люди не готові приймати всю серйозність ситуації, вони все одно хочуть зберегти владу за собою.

Марк. Я знаю тих, хто цей період пройшов дуже достойно й вийшов з нього навіть у плюсі. Замість битися чолом об скло, вони запитали себе: «Окей, на що я реально можу вплинути, а на що — ні? Гаразд, люди більше не можуть ходити до мене в заклад, і я із цим нічого не зроблю. Але люди не перестали їсти. Можливо, я зможу доставляти їм страви додому?». Щось схоже відбувалося в усіх сегментах бізнесу. Можна сказати, що карантин та швидке усвідомлення своїх меж сприяли креативності.

Є й ближчі приклади: багато хто виявив у собі кулінарний талант, замість нарікати, що ніде поїсти. Коли карантин послабився, люди почали кайфувати від найпростішого — природи, прогулянок, поїздок у сусіднє село чи містечко. Це якраз і є та стоїчна штука, про яку ми писали вгорі: «Скеруйте правильно свої вчинки». Я безсилий змінити всю ситуацію, проте що мені до снаги?

Вправа



«Що мені до снаги?»

Стикнувшись із безсиллям, спробуйте перенести ситуацію на аркуш паперу. Розділіть його на дві частини. У першій опишіть ситуацію та перелічіть те, що, як здається, неможливо змінити. Наприклад, через карантин у вас накрилася відпустка. Ви не можете вплинути на перебіг хвороби (звісно, якщо ви не вірусолог).

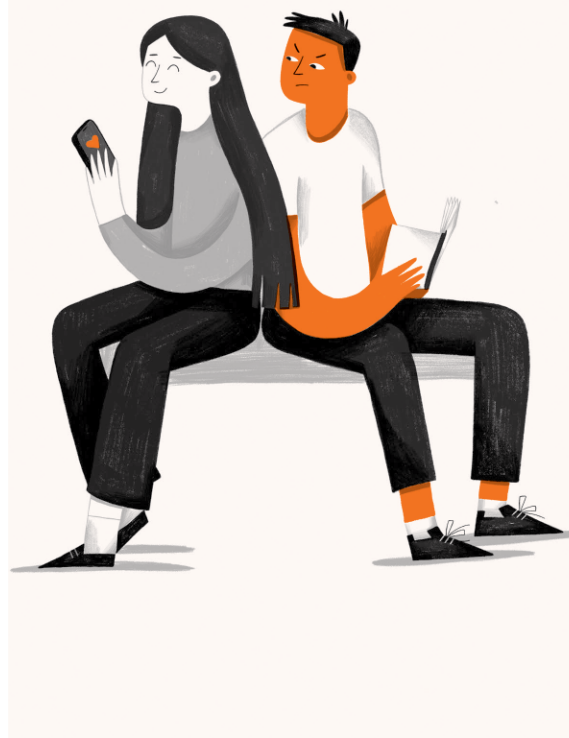
На другій частині аркуша напишіть, що вам посильно в цій ситуації. Наприклад, змінити локацію для відпочинку. Ця вправа допомагає прийняти те, що ви не можете змінити, і побачити перспективи — те, що вам до снаги.

38 McWilliams Nancy. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process (Kindle Edition) // New York, The Guilford Press; 2nd Edition, 2011.

39 Martel Brigitte. Sexualité, amour et Gestalt (French). France, 2004.

17. РЕВНОСТІ,

АБО З КИМ ЦЕ
ТИ ПЕРЕПИСУЄШСЯ?





Будьмо чесні: людей, що не ревнували б зовсім, не буває.

Хтось каже: «Я не ревную свою партнерку до чоловіків, які лайкають її фото в інстаграмі», — але водночас відчуває ревність, коли на роботі в його колеги виходить краще. Або ж навпаки — у стосунках ревність є, можливо, навіть здорова («Я бачу, що на тебе звернули увагу, тому ревную»), але в кар'єрі — повна байдужість до успіху колег. Так чи інакше, людині доведеться постійно стикатися із цим почуттям. Тому ми хотіли б пояснити, як перевести його з небезпечної червоної зони, коли ревність руйнує, у безпечну зелену, коли ревність — це нормально, а не привід для драми.

У цьому розділі ми знову посилатимемося на славнозвісного Зигмунда Фрейда. Цей дядько, який казав, що його улюблений пацієнт — він сам, був засновником культури психотерапії. Ставлення до батька психоаналізу неоднозначне.

З одного боку, професійна спільнота часто критикувала його роботи. Наприклад, через міркування про жіночу сексуальність: мовляв, нормальним може бути лише вагінальний оргазм (розуміння людської анатомії було не таким розвиненим, як зараз, тож Фрейд не знав, що за будь-який оргазм в тілі жінки відповідає кліторальна тканина⁴⁰).

З другого — роботи Фрейда розвивали та ставили в основу нових напрямків, зокрема психоаналізу. Щодо ревнощів — досі ніхто не запропонував нічого змістовнішого й цікавішого, ніж психоаналітик у праці «Про деякі невротичні механізми при ревнощах, параної та гомосексуалізмі»⁴¹⁴².

У цій роботі Фрейд описує ревнощі як акт агресії. Він виокремлює три рівні ревнощів, і кожен наступний клієнтові складніше усвідомити, ніж попередній. Тобто до усвідомлення третього рівня неможливо дійти, якщо людина не готова визнати та засвоїти перший і другий рівні.

Перший рівень — це такі банальні й суперницькі ревнощі, на яких ґрунтується процес збереження влади над об'єктом любові. Тобто людина хоче, щоб об'єкт любові завжди залишався поруч і належав лише їй. Основою цього є нарцисичний процес, що тягнеться із самого

дитинства. Це логічно, якщо пригадати едіпів комплекс, коли дитина ревнує маму до тата чи когось іншого. Хочеться присвоїти її собі й нікому не віддавати. В основі лежить уявлення про втрату об'єкта любові. Відповідно, через це дитина може вступати в конкуренцію тощо.

На думку Фройда, є дві форми прояву такої ревності. Перша — бажання знищити конкурента. Такі підходи добре помітні, наприклад, у бізнесі. Друга проявляється, якщо прямо застосувати агресію не вдається: людина може почати звинувачувати себе за втрату об'єкта любові. «Це зі мною щось не так. Це я погано старався (старалась), тому все так склалося». Обидва підходи можуть поєднуватися: спочатку людина хоче знищити когось, тоді починає докоряти собі — і так по колу.

Другий рівень — спроектовані ревності. Це коли людина власне важке переживання приписує комусь. Скажімо, в одного з партнерів є потреба помічати інших людей навколо, фліртувати з ними чи симпатизувати їм. Або, можливо, у людини десь далеко у свідомості є ідея зради. Наприклад, вона жила в дуже релігійній сім'ї із жорсткими правилами, у якій зрада прирівнювалася до смертного гріха. Відповідно, зростаючи в таких умовах, людина настільки боїться допустити цю думку до свідомості, що єдиний спосіб це зробити — спроектувати її на партнера.

Часом буває, що людина не дає жодних приводів, а її все одно підозрюють у зраді, намагаються перевіряти, вимагають показати повідомлення, кажуть, що бояться втратити. Імовірно, ідеться про проєкцію власних почуттів на партнера.

Третій рівень — параноїчні ревності. Варто підкреслити, що саме ця частина статті Фройда стоїть на піску, хоча певна логіка в ній є. На думку психіатра, цей тип ревності має стосунок до прихованої і пригніченої гомосексуальності. У цьому разі людина ревнує об'єкт своєї ж статі, і це можна сформулювати так (у випадку чоловіка): «Я його не люблю, вона його любить». Виходить, чоловік заперечує свою симпатію до іншого чоловіка, приписуючи її жінці. Отже, цей рівень в якомусь сенсі також проєктивний, однак зі статевою інверсією.

У сучаснішому трактуванні тут ідеться про близькість, а не лише про гомосексуальний потяг. Наприклад, чоловік ріс у сім'ї, де бракувало

близькості з батьком. Або ж дівчина не мала близькості з матір'ю. Переважно ці люди в дорослому житті мають більше друзів протилежної статі. Дівчата багато спілкуються з чоловіками, але в них мало подруг, тому що їм із жінками важко.

У місці, де виникають ревності, бажання зблизжатися зі своєю статтю приписуються партнерові чи партнерці: «Класно, у нього є подруги, а в мене немає». Цілком імовірно, у підсвідомості це розгортатиметься як ревність до партнера, але насправді це ревність до втраченого зв'язку зі своєю статтю.

Із Фройдом закінчили. Хвала коням і барабанам.

Гадаємо, вам потрібен якийсь час, щоб усе це осмислити.

А поки ви думаєте, ми дамо відповідь на запитання, яке у вас теж може виникнути: «Як мені справлятися з ревностями?».

Напевно, у діалозі з партнером чи партнеркою та через роботу над собою. Наприклад, коли йдеться про ревність першого рівня, важливо не просто знати, а усвідомити через власний досвід, що інша людина вам не належить: у неї може бути свій світ, інші зацікавлення, вона може проводити якийсь час без вас. Ідеться і про партнерів, і про друзів, і про рідних. Коли говоримо про ревність другого рівня, доведеться прийняти інший бік себе: вам також можуть подобатися інші люди, ви можете їх помічати, у вас можуть бути заборони чи заботи з приводу зради. Із цим доведеться працювати, приймаючи себе таким. Важливо, щоб між вами була довіра. Здорові ревності, які не виходять за межі нормальності, можуть свідчити про турботу й цінність взаємин.

Історія Іллі про безсилля



Якось я закохався в дівчину, яка щойно вийшла зі стосунків. Усе ніби завершилося, але в процесі стало зрозуміло, що в неї ще багато почуттів до колишнього партнера. Пам'ятаю, я дуже ревниво до цього ставився, мені було боляче: «У тебе є я, чому ти до нього щось відчуваєш?!». Хотілося, щоб вона могла просто обрізати цей досвід — і все.

Я пам'ятаю свої фантазії із цього приводу. Думав щось типу «шкода, що вона не зустріла мене першого». Врешті ми розійшлися, зокрема й через мої ревності. Я тоді не помічав, що намагаюся увійти в чужі стосунки, завершити їх за інших людей. Це досить наївно — вірити, що можеш кимось володіти на 100 %. Таке бажання призводить лише до руйнування.

Попри те, що в неї було багато почуттів до мене, я все одно програв конкуренцію її попередньому досвіду. Можливо, тому, що намагався його знищити. Але все це я зрозумів тільки із часом. Радий, що в мене був такий досвід, у якому я через злість і розчарування зрозумів, наскільки безсилий змінити те, що мені не належить.

Ревності й ілюзія володіння



Марк. Я знаю людей, які велику частину дня витрачають на те, щоб дивитися в соцмережах, як поводить себе партнер чи партнерка. Багато років тому я навіть був у таких стосунках. Зустрічаєшся увечері з людиною, а вона тобі: «А чому це ти її пости лайкаєш, м-м-м?». Виходить такий собі соціальний сталкінг, і почасти навіть моторошно, адже за кожним твоїм кроком стежать.

Ілля. Варто визнати, що ми живемо в нарцисично організованому світі. Ілюзія володіння культивується, з'явилося багато інструментів контролю. З одного боку, стало більше прозорості, але з другого — додалося реакцій, які кожен може пояснити по-своєму. «Ах, вона лайкає його пости! Точно щось мутить!» Збільшилося поле для проєкцій. Раніше, щоб спіймати людину на зраді, доводилося добряче постаратися. А зараз — лайкає, отже, зраджує! Ми ж не знаємо насправді, що має на увазі людина, коли натискає на сердечко під фото іншої людини.

Марк. Це проєктується власне бажання зради чи страх?

Ілля. Імовірно, може підтягнутися що завгодно. «Я лайкаю пости інших, тому що вони мені подобаються, отже, ти робиш так само».

Може підтягуватись і страх втрати об'єкта. Ідея всевладдя, помножена на технології, здатна викликати тривожну думку: «Я будь-якої миті можу його (її) втратити, тому треба контролювати кожен крок! Хто це його лайкнув? Хто тегнув?».

Марк. Є ще одна штука, з якою я часто стикався. В уяві людей я не можу підтримувати ніяких взаємин з колишніми. Тобто я маю лише видалити власний попередній досвід — жодних інших варіацій. «Це минуле, з ним потрібно розпрощатися». Відповідно, будь-які перетинання з колишніми — привід для скандалу.

Ілля. Це дуже ранньонарцисичний спосіб будувати стосунки, коли «ти належиш тільки мені». І навіть попередній досвід викликає агресію. Складно визнати, що в партнера хтось був раніше і що це становило важливу частину його життя. Такий досвід не можна просто стерти чи видалити. Тому людина житиме так, ніби в партнера нікого й ніколи до неї не було.

Марк. І після теж нікого бути не може.

Ілля. Мій чи моя назавжди. Тут може бути багато напруги, болю й розчарування. Аналітики часто до цього апелюють: дитині важко усвідомити, що любов була до неї, що мама й тато любили одне одного до того, як вона народилася. Зрілий підхід до стосунків у тому, що мій партнер і його шлях — це важливо. Так він прийшов у стосунки зі мною і, можливо, колись навіть піде з них.

Вправа



«Поговоримо про ревність»

Як показує практика, найбільше ревнощів та напруги виникає, коли людина не готова визнати страх перед втратою і не може його позбутися. Тобто «я боюся, що ти підеш, але тобі цього не скажу».

Тому найкраща профілактика ревнощів — це спроба про них говорити. Навіть якщо їх ще немає. З'ясувати, до чого ви ревнували б, що мали б дізнатися, аби з'явився страх втратити людину.

Можна сформулювати це у фразі «Я боявся б тебе втратити, якби...» — для тих, хто ревнощі ще не переживає. Або ж «Я боюся

тебе втратити, тому що...» — для тих, хто вже в активній фазі. Це допоможе парі сформувати фундамент і зрозуміти, чого робити точно не треба.

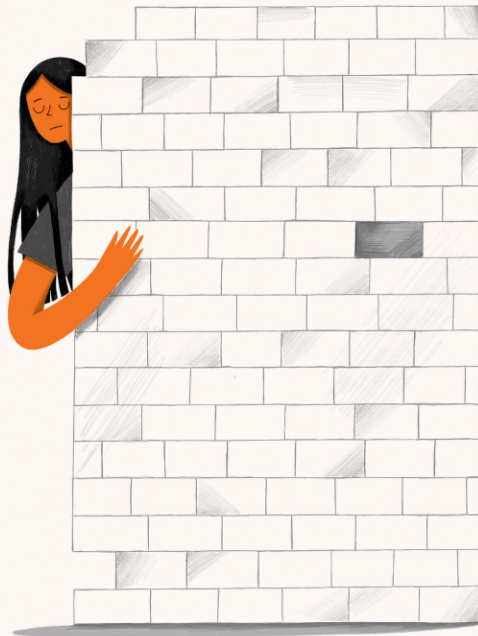
40 Беба Юлія. Чому вагінального оргазму насправді не існує. Розвінчуємо міфи про жіночий оргазм // The Village Україна. URL: cutt.ly/MgQyрH2.

41 Certain Neurotic Mechanisms in Jealousy, Paranoia, and Homosexuality (Internat. Journ. Psycho-Analysis, vol. iv, April, 1923.) Freud, S. // Published online by Cambridge University Press: 19 February 2018.

42 Термін «гомосексуалізм» наразі є дискримінаційним, коректно вживати «гомосексуальність».

18. ВІДШТОВХУВАННЯ,

АБО ЧОМУ ТИ МЕНЕ НЕ ЛЮБИШ?





На початку пропонуємо сісти в капсулу часу й помандрувати в минуле, у гіпотетичну юнацьку ситуацію. Уявімо, що ви мрієте грати у шкільній футбольній команді (чи співати у хорі або, можливо, барабанити у шкільному реп-гурті), але водночас не надто в собі впевнені. Ви наче й молодець, але про це поки каже лише мама. Ви стежите за іншими учасниками цього племені та мрієте якось опинитися серед них. Може, навіть підглядаєте за їхніми тренуваннями (чи підслуховуєте, як вони репетирують пісні).

Одного дня ви таки наважуєтеся і, долаючи ніяковіття, пропонуєте себе в ролі захисника (першого голосу або ж головної з вибивання ритмів). Але тут — ой леле — вам дають «задню». Ось так при всіх беруть і кажуть: «Сорі, ми не можемо тебе прийняти». У цьому немає злих намірів, так могло статися тому, що барабанщиця вже є або захисників аж троє. Але вам усе одно стає неприємно і, може, млосно, адже ви не отримали те, чого так хотіли. Ви не там, де хотіли б бути.

Ще один приклад — майже будь-який сюжет американської молодіжної комедії 2000-х. У нього статус лузера й ботана, хоча він дотепний і добрий. Вона — королева школи, що тусується з найкрутішими футболістами й багатіями. Він мріє бути її кавалером на випускному, а вона вже, здається, пообіцяла піти туди з іншим. Тож весь фільм герой вагається, передчасно переживаючи невдачу: «Вона мені відмовить».

Це і є «побутове» відштовхування, коли людина намагається потрапити туди, де може бути небажаною. Ви, імовірно, теж стикалися із цією ситуацією, коли раптом у сторіз інстаграму бачите, як весело друзі тусуються на вечірці, на яку вас чомусь не запросили. Наступні етапи: переживання відштовхування — злість, спрямована всередину, — образа. «Нічого, — думаєте ви, — якось я теж влаштую вечірку, а вас туди не покличу».

У цьому і прикол явища: воно одночасно може бути і спектром почуттів, і дією. Вас завжди можуть відштовхнути, але це означає, що ви перед цим намагалися кудись увійти. Відштовхування завжди передбачає «вштовхування». Ми відштовхуємо інших і буваємо тими,

кого відштовхнули. Це схоже на нескінченний соціальний танець, у якому люди постійно наближаються, дотикаються й віддаляються одне від одного.

І якщо їм із цим окей — жодних проблем.

У нормі відштовхування потрібне для того, щоб людина вчилася відчувати межі й розуміла власну відповідність певному контексту чи ситуації, адже ми справді не всюди можемо бути бажаними. Те, що нас, скажімо, не покликали на закриту вечірку — ще не привід сумувати під пісні Чіпа Тейлора й почуватися останньою людиною на планеті, яка нікому не потрібна. Можливо, варто ближче познайомитися з людьми, що її влаштовують, і тоді проблем не буде?

Але буває й так, що людині нестерпно в такому стані. Переживання від цього настільки потужні, що вона всіляко намагається їх уникати. Наприклад, ніколи не йде на зближення. Або ж навпаки, тільки-но відчуває загрозу, відштовхує першою.

Виходить така собі неможливість близькості через сильну залежність від страху почути «саме той» відштовхувальний текст. Таке сприйняття могло сформуватися в довербальний період, коли дитина ще не може осмислити чи хоча б запам'ятати свої переживання. Вона просто живе, накопичуючи переконання про світ через усеохопний досвід, де тілесне не відокремлене від психічного. Наскільки відштовхувальною чи здатною приймати виросте дитина, залежатиме від того, який стиль прив'язаності вона побудувала з мамою чи опікунами.

Прив'язаність⁴³ із психотерапевтичного погляду — це зв'язок, що насамперед формується між малюком до трьох років і дорослим (найчастіше — мамою, але не обов'язково). Завдяки йому із часом у дитини з'являється базове внутрішнє переконання, що світ загалом безпечний, людям здебільшого можна довіряти, відкриватися й будувати з ними близькі стосунки. Отже, прив'язаність — це не теплота чи любов, а фундамент для всієї майбутньої теплоти й любові в житті людини.

Одразу після народження світ дитини — це хаотичні, ще зовсім не відомі шматки світу, які переживаються на рівні усього тіла. Мама пішла — дитині не комфортно, вона вередує, плаче. Мама повернулася, дала поїсти — знову стало добре. Якщо малюк довго кричить, а мама

чи опікуни не приходять — це може невдовзі викликати недовіру до світу і призвести до травми прив'язаності. «Світ — місце небезпечне, нікому довіряти не можна».

Карен Горні, що спершу була послідовницею Фройда, але згодом стала розвивати власні ідеї, називала це відчуття базальною тривогою⁴⁴. Уявіть, що людина постійно живе з нав'язливим білим шумом на фоні, який не дає їй зосередитися та впливає на всі її рішення. За відчуттями — це ніби життя в диких джунглях, де всюди чигає небезпека й постійно доводиться бути насторожі. Імовірно, треба бути трохи Рембо, щоб таке витримувати.

Стили прив'язаності⁴⁵

Залежно від поведінки матері дитина може сформувати різні стилі прив'язаності.

Безпечна (спокійна) прив'язаність

Мама вчасно відгукується на основні потреби дитини, не ігнорує її, не покидає надовго. Не йдеться про те, що треба бути ідеальною: мати цілком може не зрозуміти, чого дитина хоче і чому плаче. Але навіть якщо не розуміє й не може задовольнити потребу, вона транслює безпеку своєю присутністю й зацікавленістю: «Я не можу здогадатися, чому ти плачеш, але я тут, поруч, я буду з тобою й ніколи тебе не покину».

Тривожна прив'язаність

Формується, якщо мама хаотично приходить і йде, надовго залишаючи дитину з різними людьми. Або якщо мати занадто молода, не має досвіду або сил впоратися з власними емоціями — починає плакати услід за немовлям, не заспокоюючи його, виходить до іншої кімнати, бо не може контролювати себе. Тоді в дитини поступово зростає фонові тривога й виникає переконання, що світ непередбачуваний і не дуже безпечний. Такому малюкові страшно втратити маму чи залишитися покинутим назавжди, а з роками він виросте дуже тривожним дорослим.

Це якраз той випадок, коли людина телефонує своєму партнерові сто разів на день, щоб упевнитися, що все гаразд.

Дезорганізована прив'язаність

Формується, якщо мама зникає на тижні, буквально віддає дитину іншим людям, а потім з'являється знову. Такі ситуації можна було спостерігати в поколінні народжених у шістдесяті, коли, наприклад, молода мати-студентка віддавала немовля бабусі на кілька тижнів або місяців, потім забирала, відтак віддавала знову. З погляду дитини це здається дуже небезпечним і непередбачуваним, і така непередбачуваність лякає.

Ця класифікація показує ступінь порушення або травмованості. У психологічній літературі можна знайти класифікацію стилів прив'язаності за сценаріями поведінки, які люди обирають для компенсації травми (наприклад, класифікація психоаналітика Джона Боулбі).

Найскладнішою є дезорганізована прив'язаність. На основі цього формується травма відштовхування. Це дуже болюче переживання самого процесу втрати об'єкта любові, турботи й безпеки. Але важливо пам'ятати, що дитина отримує травму не тільки через «злі наміри поганих дорослих»: у родині може статися трагедія, іноді батьки не мають вибору, просто не можуть вберегти сина чи доньку.

Тому в болісній ситуації дитина намагається якось це компенсувати. Якщо травма прив'язаності сталася у віці кількох місяців, дитина триматиметься спершу за батьків і значущих дорослих. Коли виросте — за коханих⁴⁶. Чи буде схильною до співзалежних стосунків — це «коли я без тебе не можу жити».

Якщо травма станеться в рік або пізніше, малюк отримає ілюзорний досвід, ніби він здатен впоратися сам. «Я був у небезпеці, але сам справився, без мами...» Ясна річ, це не усвідомлюється, він не каже цього й навіть сам не розуміє, але такі діти можуть послідовно відштовхувати близьких. Це ілюзія самостійності, яка тримає дистанцію все життя, щоб ніколи більше не стикатися з таким болем, який колись довелося пережити.

Люди з травмою прив'язаності й самі часом відчують, що зводять навколо себе стіни: «Я не даю нікому ввійти у своє життя». У цьому випадку вони можуть навіть мріяти про близькість і сумувати за теплотою. Гортаючи інстаграм, заздрити тим, хто має крутих друзів, або ж із захопленням дивитися фільми про теплі романтичні

взаємини. Але водночас бути геть не спроможними побудувати такий контакт.

Якщо ви раптом під час читання цього тексту запідозрили в себе травму прив'язаності, ось що радить психологиня Надія Табакова:

Виявити її можна самотійно. Дізнатися про події з дитинства, зіставити їх із психологічною теорією. Але таку травму неможливо самотійно вилікувати. Ви опинитеся у глухому куті — будете звинувачувати маму, злитися, плакати, дасте нове пояснення невдачам: «Я така, бо мама віддала мене бабусі на два місяці, коли мені був рік!». Це максимум з того, що людина може зробити сама.

У психотерапії ми усвідомлюємо травму, а потім поступово трансформуємо себе: що мені робити, щоб навчитися приймати любов? До того ж ми вчимося відокремлювати й розрізняти теперішній страх, що нас покине кохана людина, від дитячого страху і травми покинутості. Зрештою, чоловік або дружина справді може піти, але це не становить реальної загрози нашому життю чи майбутньому⁴⁷.

Історія Марка про Duron 700



На моїй вулиці було багато дітей. Її протяжність — кількасот метрів і понад 40 будинків, тож територію ми ділили умовно на «початок, середину та закінчення». І діти гуляли компаніями за цим самим принципом: хтось в одному кінці, хтось — у другому.

На той момент наша компанія складалася з трьох людей. Я та ще один хлопець жили в 19 та 21 будинках, а третій друг — у першому, на самому початку. З тим, який жив у 21-му, як мені здавалося, ми мали міцнішу дружбу, більше часу проводили разом, тому що були сусідами через паркан. У якийсь момент у нього з'явився комп'ютер — умовний Duron 700. Я мріяв потрапити до нього в гості й пограти, але він казав, що батьки йому не дозволяють нікого пускати.

Якось я вкотре зайшов до нього, щоб покликати гуляти. Він сказав, що грає і не вийде. Тоді я подумав: окей, піду до Андрія — і почимчикував на початок вулиці. Мені відчинила його бабуся (тьотя

Владуся) і сказала: «Та його нема. Він в Олега, вони грають у комп'ютер».

Я розізлився та образився. Ми кілька днів не розмовляли, і я перестав з ними особливо дружити. Було неприємно почуватися якимось не таким. Я тоді не знайшов сил сказати їм, що в курсі ситуації, і почав дружити з іншими хлопцями (добре, що довжина вулиці це дозволяла).

А закритий гештальт у цій історії — у мене тепер є Playstation, і я можу грати скільки заманеться та кликати в гості на FIFA кого забажаю.

Відштовхування й побачення



Марк. Мені здається, універсальний досвід відштовхувань — це побачення. Наприклад, хлопець бачить в інстаграмі красиву дівчину, йому наче й кортить до неї. Але в його голові закріпився якийсь неприкольний шкільний досвід: він почувався недостойним таких дівчат через якісь обставини (надто добре чи надто погано вчився, був невпевненим тощо). Він транлює ймовірне відштовхування на гіпотетичний сценарій побачення: «Я запрошу її, а вона мені відмовить».

Я згадую фразу «Вона з вищої ліги, чувак».

Ілля. Уяви, скільки побачень так і не відбулося, скільки осіб не отримали змогу дізнатися, що вони таки з вищої ліги. Це територія вразливості, де люди чекають, щоб хтось зробив перший крок. Можливо, тому тіндер став таким популярним. Там одразу є збіг і відчуття якоїсь безпеки: «О, я їй (йому) підходжу. Можна рухатися далі».

Марк. Я згадав ситуацію «інфаркт». Коли написав перший, старався бути креативним, дотепним, але не переходити межі. Повідомлення прочитали, але не відповіли!

Ілля. Я можу не тільки не отримати відповіді, а й не відповісти. Це нормально. Є люди, які переживають сильне відчуття провини, коли відштовхують інших, кажуть їм «ні». А є ті, хто просто не вміє відмовляти, у кого межі не вибудовані.

Марк. Я знаю випадки, коли побачення відбувалися лише тому, що комусь незручно відмовити. І виходить потім — людина, якій вчасно не відмовили, мучиться й думає: «Блін, що зі мною не так?», хоча справа не в ній.

Ілля. Варто визнати, що цей танець — неунікний. Але ситуації з побаченнями — хороша можливість помітити в собі травму відштовхування, про яку ми говорили. Наприклад, через ірраціональний страх «мені точно відмовлять», який робить контакт неможливим. Або відчуття стіни, що змушує відштовхувати й не дає наблизитися.

Вправи



«Список довіри»

Складіть перелік близьких контактів і подумайте, кому довіряєте, із ким почуваєтеся безпечно. Може, ви відчуваєте довіру до тітки, хрещеної, старшої колеги. Такий досвід здатен допомогти відновитися. Ми вже дорослі, тепер це наша відповідальність — формувати й лікувати нашу довіру, дбати про власне почуття безпеки, впускати до свого життя людей, будувати стосунки.

«Танець відштовхувань»

Розділіть листок на дві колонки.

У першій колонці напишіть «Я відштовхнув», а в другій — «Мене відштовхнули».

Відчуєте, які ситуації для вас помітніші.

Зафіксуйте свої почуття і спробуйте наступного разу виконати цей танець відштовхувань усвідомленіше.

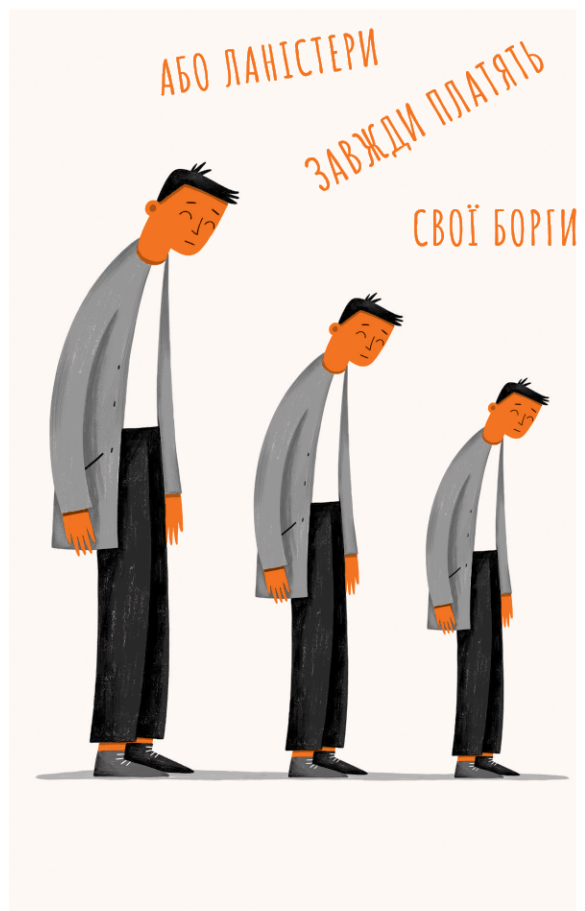
44 Horney Karen. Neurosis and Human Growth: The struggle toward self-realization (International Library of Psychology), 1st Edition (Kindle Edition) // Abingdon, Routledge, 2013.

45 Лівін Марк. Чому я телефоную коханій людині сто разів на день. Як працює травма прив'язаності? / The Village Україна. URL: <https://cutt.ly/SgQvMvi>.

46 Weinhold Barry K. and Weinhold Janae B. Breaking Free of the Co-Dependency Trap (Kindle Edition) // New World Library; 2nd Edition, 2010.

47 Лівін Марк. Чому я телефоную коханій людині сто разів на день. Як працює травма прив'язаності? / The Village Україна. URL: <https://cutt.ly/SgQvMvi>.

19. ПРИНИЖЕННЯ,





Розпочнімо розповідь про приниження з прикладу Ланістерів. Це один з родів культового серіалу «Гра Престолів», найбагатша та одна з найвпливовіших династій того світу. Хоча їхнім офіційним девізом є фраза «Почуй мій рев», але поширенішою в серіалі стала приказка «Ланістери завжди платять свої борги».

Ці слова для всієї династії були предметом для гордості. Коли, скажімо, хтось сумнівався у їхній владі, вони вважали це принизливим та через приказку нагадували, ким є. Мовляв, хай би що там було, ми ніколи не залишаємося в боргу. Ішлося і про помсту, і про позику. Часто саме це формулювання визначало поведінку героїв династії. Вони не могли мати інших почуттів, наприклад, бути слабкими та вразливими чи пробачати. Словом, не мали змоги бути звичайними людьми з м'яса й сумнівів. Хоча окремим персонажам династії дуже цього хотілося б.

У самому слові «приниження» закладена логіка процесу. Щось було високим чи великим, а його приземляють чи зменшують. Через приниження світ часто вказує на наші реальні розміри. Він жорстокий, часто безкомпромісний і краще знає, як усе влаштовано. Якщо людина понавигадувала про себе зайвого, невластивих компетенцій чи якостей, то світ завжди знайде ситуацію, через яку вкаже на її реальні розміри.

Скажімо, футболіст грає на аматорському рівні, але оцінює себе як професіонала. Опинившись у професійній команді, він швидко зрозуміє, чого насправді вартий. І якщо не буде готовий прийняти таку реальність, процес приниження для нього, можливо, супроводжуватиметься соромом, злістю, заздрістю. І навпаки, якщо людина сприйме це з розумінням, її становище може стати точкою нового старту. Скажімо, футболіст зрозуміє, що має більше працювати, щоб бути на рівні профі. У приниженні є терапевтичний ефект, адже це можливість зрозуміти, який ти насправді.

Приниження тісно пов'язане з відчуттям гідності. Воно може формуватися з двох частин: що про себе думаю я; що про мене думають інші.

Часто це переплітається. Людина в ініціації та визнанні залежна від інших: завжди є певна спільнота чи коло, що визначає, чи підходимо ми на певну роль. Скажімо, щоб стати студентом, треба отримати схвалення приймальної комісії. Це означає, що людина гідна стати студентом, тобто підходить до цього контексту.

Коли терапевти говорять про гідність, вони передусім мають на увазі відчуття реального себе. Хто я? Які в мене цінності? Які можливості переді мною відкриваються? Які я маю обмеження — психологічні, фізичні, інтелектуальні?

Не обійдеться й без нашої улюбленої рубрики «психологічна етимологія». Принизити — це «при низі», тобто намагання щось перемістити згори вниз. Латинський корінь англійського слова humiliation (приниження) — humus (гумус), тобто «земля» або «бруд»⁴⁸.

Людину, яка добре знає себе і свої «розміри», принизити складно, адже вона незалежно від ситуації «переживає почуття власної гідності». Скажімо, хтось розуміє свої обмеження і почує про це від інших (навіть в агресивній формі), це не викличе почуття приниження, адже людина знає себе такою. Відчуття себе реального й того, «чого я гідний», вимагає великої внутрішньої роботи.

Ми хотіли б у цьому місці згадати історію релігієзнавця Ігоря Козловського. У січні 2016 року до його квартири в Донецьку ввірвалися бойовики так званої ДНР, які вилучили техніку й документи на житло, а також викрали цінну колекцію антикваріату. У квартирі залишився старший син Ігоря, який понад 20 років лежить зі зламаним хребтом. «Я доглядав його і думав, як вивезти. Для цього потрібне було функціональне ліжко та спеціальна автівка. Я вже планував зробити це, але був заарештований». Згодом військовий трибунал «ДНР» засудив чоловіка до двох років і восьми місяців ув'язнення. Він був звільнений з полону 27 грудня 2017 року.

Пригадуючи досвід перебування в підвалах, Ігор Козловський розповідав, що діалог з почуттям власної гідності був основним для нього в переживанні цього травматичного досвіду. До якогось моменту він питав себе, *за що* це все з ним відбувається — від цього було багато складних переживань. Він почувався приниженим. Лише коли чоловік завдяки великій внутрішній роботі змінив

формулювання на *навіщо це все відбувається*, він зміг відчутти себе та гідно пройти всі випробування.

«Гідність повинна бути наповнена і своїм первинним сенсом — зрілістю. Що б з людиною не трапилося, вона дозріла до цього»⁴⁹, — писав Ігор Козловський.

Інформаційний світ часто завищує самооцінку людини. Ютуб дає терабайти контенту, який нібито пропонує швидкі відповіді на складні запитання: «Історія Греції за 20 хвилин», «Ядерна фізика за годину», «Англійська за два місяці (без домашки)» тощо. У такій парадигмі справді здається, що чемпіоном світу з бігу можна стати, спостерігаючи за забігами по телевізору.

Пригадаймо, що відбувається з людиною, коли їй все життя звідусіль кажуть: «Ти Ланістер». Ти достойний кращого! Ти чемпіон!». Звісно, вона починає вірити в це. Часто безпідставно зливається із цим судженням. І якщо раптом хтось скаже: «Ніякий ти не чемпіон!» — це може дуже боляче вдарити по відчуттю себе й викликати інше переживання — гординю. Про неї ми вже розказували в розділі 9.

Отже, наша головна теза: щоб не переживати приниження, варто знати свої реальні розміри. Адже не можна зменшити те, що відповідає собі. І якщо раптом ви відчуєте приниження, запитайте: «А чи не переоцінюю я себе в чомусь?».

Історія Марка про астронавта-нелузера



Я почув цю оповідь від знайомого Вови Смирнова, засновника дизайн-бюро Spilka. Вона про астронавта Крістофера Гедфілда, який провів на орбіті Землі 4000 годин. Він мріяв про це з дитинства, певно, як і більшість дітей того контексту, адже то був період «холодної війни», коли США й СРСР змагалися в польотах у космос.

Крістофер походив з Канади, а канадські астронавти тоді були чимось незвичайним, адже перевага надавалася радянським чи американським. Він розумів, що його шанси невисокі, та все одно хотів досягти своєї мрії, але з однією умовою: якщо цього не

станеться, він не буде лузером. Гедфілд не хотів ототожнювати себе лише з мрією, щоб не переживати приниження.

Далі Вова Смирнов переносить це на власний досвід. Каже, що не почуватиметься лузером, якщо в його країни щось не вийде. Не почуватиметься лузером, якщо завалиться якийсь його проєкт. Не почуватиметься лузером, якщо його діти оберуть не той шлях, який він хотів би. Мені здається, це історія про переживання власної гідності: «Хоч би що сталося, я знаю свої реальні розміри».

Історія Іллі про плавання та Буратіно



Я все життя професійно займався плаванням, з командою. Я не був її частиною від початку. Вони навчалися у спортивній школі, у них все було адаптовано під тренування, а я просто займався з ними один раз на день, чотири рази на тиждень.

На старті мені дуже хотілося влитися в колектив, який був уже майже сформований. Я тоді не вигадав нічого вдалішого, ніж почати дружити проти когось. Там був крутий хлопець, гарний плавець, трохи дивний, але накачаний, сильний. Інші члени команди над ним часто підсміювалися, він їх ігнорував — у них явно був свій контекст стосунків. Але те, що хлопець був самодостатнім, — це факт.

Вливаючись у колектив, я подумав, що треба пожартувати над ним. У якийсь момент я явно перегнув палку. Він підійшов у роздягальні і сказав щось неприємне у відповідь на мої жарти. А я відповів типу «відвали» й чомусь назвав його «Буратіно». З'ясувалося, що в нього таке прізвище. Він був більшим і вищим за мене й ударив мене в плече так, що я аж присів. Усі засміялися. Мене принизили при всіх.

Згодом ми здружилися, далі все було ок. Більше я над ним не жартував. Приниження було справедливим, я поведився негарно. Я дістав по заслугі — немов світ підійшов і сказав: «Ти не можеш наді мною так жартувати».

Прийиження та корупція



Ілля. Корупція — це коли люди використовують важелі впливу. Хтось комусь дає хабаря, щоб отримати вигоду поза законом. Корупція не допомагає нікому, а лише зупиняє процес розвитку, тому що в нас немає чесної конкуренції, судів, які можуть обстоювати права людини чи бізнесу. У цьому сенсі ми говоримо про негативний аспект прийиження як про дію, що призводить до поганих наслідків.

Чи не кожен знає хоча б один випадок у житті, коли доводилося вирішувати якусь справу за гроші. Цей процес принизливий, адже якщо я хочу щось зробити чесно, моє бажання обов'язково принизять, нагадавши, що за все потрібно платити.

Марк. Бувають випадки, коли люди самі себе прийижують. Наприклад, замість стояти в черзі, вони вдаються до хабаря, щоб пройти без неї.

Ілля. Є ще приклад того, що раніше траплялося на дорогах. Люди могли використовувати свою владу, щоб безпідставно зупинити мене та оглянути машину, забрати мій час і забити баки. Хоча їхня реальна ціль — отримати від мене гроші. А мої очікування — це життя в країні, де мене зупиняють, тому що турбуються про безпеку на дорозі.

Корупція принизлива для всіх її учасників. Завантажити щось на торентах — це теж маленький акт корупції. Людина краде контент і принижує автора, у якого є очікування, що він може заробити своєю інтелектуальною працею.

Навіть маючи рацію в судовій справі, у нашій країні складно очікувати чесного суду. Адже той, хто має більше грошей, може заплатити й повернути справу у свій бік.

Марк. Мені здається, це прийиження — одна з причин, чому люди так поспішно виїжджають з нашої країни. Адже в ній складно відповідати самому собі. Яюсь в інтерв'ю одна вчена розповідала мені, що займатися наукою в Україні досить принизливо, адже тебе постійно ні за що не мають, змушують випрошувати гроші на пробірки та заміну вікон.

Ілля. У людини є номінал, але вона не може отримати його вартість.

Марк. Мені здається, круто було б навчитися говорити «ні» щоразу, коли система намагається принизити людину хабарем чи недостойним вчинком. У такий спосіб можна прокачати здорове ставлення щонайменше до себе.

Вправа



«Ким я є»

Щоб не піддаватися приниженню, варто попрацювати над упевненістю й самооцінкою. Якщо людина не має змоги зробити це з фахівцем, їй варто скласти список своїх сильних сторін.

Запишіть усі позитивні якості, а також створіть окремий перелік досягнень за останні 5 або 10 років (залежно від віку). У цьому списку мають бути не тільки робочі досягнення, а й ментальні, спрямовані на розвиток себе як особистості, наприклад: *«Я зміг з'їхати від батьків»* або *«Я змогла розлучитися з чоловіком, який мене використовував»*, *«Я зміг створити класну сім'ю»*.

Також варто скласти список ваших базових цінностей, приміром: *«Я ніколи не дозволю нахабства у свій бік»*, *«Я не дозволю використовувати себе»*. Це все те, чого ви точно робити не хочете й не будете. Що краще ви себе розумітимете, то простіше буде збагнути, коли вами маніпулюють, і протистояти цьому.

⁴⁸ Burton Neel. The Psychology of Humiliation // Psychology Today. 27 August 2014.

⁴⁹ Лівін Марк. «Вас ніколи не катували?» Історія Ігоря Козловського про 700 днів у донецьких підвалах // The Village Україна. URL: <https://cutt.ly/igQ2YIU>.

20. ГОРЕ Й УТРАТА,





На жаль, переживання горя та втрати неминуче. Ідеться і про розрив стосунків, і про втрату друзів та цінностей, і про глибоке розчарування в ідеалах. Та найбільше — про досвід вмирання: спочатку через втрату близьких, а тоді й через усвідомлення власної смертності. Це коріння, через яке ми міцніше пов'язуємо себе зі світом. В інтернеті є тисячі історій про те, як чиясь смерть стала новим життям для когось іншого, допомогла усвідомити прості й важливі речі про цінність рідних людей, час, який ми проводимо разом, уміння надавати підтримку та просити про неї.

Якщо замислитися, у житті чи не кожного знайдеться хтось, кого понад усе хочеться повернути. Хтось, кому ми не встигли сказати важливі слова, кого не розпитали про щось, із ким разом мало посміялися, поплакали чи просто побули поруч. Як у тому фільмі «Коханий з майбутнього» (сенс стрічки краще передає оригінальна назва — About Time) Річарда Кертіса, де герой знову і знову мандрував у минуле до свого батька, щоб заново прожити важливі моменти, наприклад, зіграти партію настільного тенісу, аж доки не мусив зробити вибір дорослого: жити минулим чи дати волю майбутньому?

У книжці «Ліки від кохання» американський психолог Ірвін Ялом наводить пронизливий епізод зі своєї практики. Він просить уявити три сотні незнайомих між собою людей. Їм пропонують об'єднатися в пари та знову й знову запитувати одне в одного: «Чого ти хочеш?». Здавалося б, просте запитання, але, за словами Ялома, воно пробуджує в учасників неочікувані й сильні почуття.

Щасливі до цього чоловіки й жінки раптом стають схвильованими до глибини душі. Відповідаючи на запитання, вони говорять до тих, кого більше ніколи не побачать — померлих чи відсутніх батьків, чоловіків або дружин, дітей, друзів.

«Я хочу побачити тебе знову», «Я хочу, щоб ти мене кохав», «Я хочу знати, що ти мною пишаєшся», «Я хочу, щоб ти знав, що я тебе кохаю, і мені дуже шкода, що я цього не казав раніше», «Я хочу, щоб ти повернувся — я така самотня», «Я хотів би, щоб у мене було справжнє дитинство», «Я хочу бути здоровим (молодим) знову. Я хочу, щоб мене

любили (поважали). Я хочу, щоб моє життя мало сенс. Я хочу зробити щось значуще. Я хочу бути важливим, хочу, щоб про мене пам'ятали»⁵⁰.

Що вища цінність — то гіркіша втрата. Ця проста вправа нагадує людям, що їхні найбільші бажання вже ніколи не здійсняться. Те, що було втрачено одного разу, втрачено назавжди. А отже, єдиний шанс хоч якось із цим упоратися — наповнити життя змістом і за можливості проживати кожен момент так, ніби він справді більше ніколи не повториться.

Можна по-різному реагувати на момент утрати — один замикається, другий, навпаки, починає багато спілкуватися, постійно говорячи про власне горе. Третій шукає розраду в книжках і фільмах, четвертий з головою йде в роботу, п'ятий — бере тривалу відпустку. Когось цей досвід робить сильнішим, когось ламає. Що спільного переживають люди у цей непростий період?

Привабливу відповідь можна знайти в роботі американської психологині Елізабет Кюблер-Росс «Про смерть і вмирання»⁵¹ (1969). Вона працювала зі смертельно хворими пацієнтами й розпитувала про їхні передсмертні переживання. У книжці авторка намагалася описати, із чим стикається людина, коли проходить досвід втрати (втрачає близького) чи вмирання (дізнається, що також смертна). Так з'явилася теорія про п'ять стадій переживання горя: **заперечення, гнів, компроміс, депресія і прийняття.**

Імовірно, ви чули про цей підхід, може, навіть виявляли якусь стадію у близьких, коли їм було зле, або навіть ловили себе на якійсь із них. Хочемо спершу попередити вас про критику цього підходу. З одного боку, він здобув шалену популярність у світовій культурі. Про нього говорили в серіалах і фільмах, а британський художник Демієн Герст створив серію картин, назвавши їх акронімом DABDA (за першими буквами стадій: denial, anger, bargaining, depression, acceptance)⁵². З другого — роботу Кюблер-Росс аналізували і критикували багато дослідників. Ось основні застереження:

- Пацієнти не проходять через усі стадії, порядок не є сталим.
- Стадії було виокремлено після проведення суб'єктивних інтерв'ю з хворими.

- Вони радше вказують, як хворим поводитися, а не описують, що ті відчують насправді.
- Сильна залежність стану хворих від оточення не дає підстав вважати, що вони проходять однакові стадії⁵³.

Попри це ми хотіли б у цьому розділі звернутися саме до роз'яснення кожної стадії, яку описала Кюблер-Росс, адже це дає людям бодай базове розуміння, що з ними відбувається, а також надію на полегшення.

Перша стадія — заперечення. Її ще називають стадією шоку. Це повне або часткове спростування реальності, коли особа не може усвідомити, що відбулося. Що різкіший контекст, то більший шок. Якщо людині раптом дзвонять і говорять, що хтось близький помер, вона просто не може в це фізично повірити. Коли хтось спостерігає, як близький поволі йде з життя, то новина про смерть не буде таким шоком. Хоча навіть у цьому випадку шокувати може сам момент усвідомлення — це сталося.

Стадія супроводжується спробою психіки захистити себе через заперечення. Нібито найпростіший варіант — відмовитися від цієї реальності й нагадати собі, що є стара дійсність, у якій усе добре.

«Не можу в це повірити» — когнітивний шок, який минає достатньо швидко. Але емоційне заперечення може тривати довго. «Сплинуло п'ять років, а я не вірю, що його немає». Напевно, ця стадія потрібна для психіки як перехідна зона між старим і новим порядком. Між світами, де любов ще жила й де була втрачена.

Друга стадія — гнів, адже психіка потребує розрядки. Під час інтенсивного або довготривалого стресу людина мобілізує ресурси, щоб вижити чи виконати завдання. Так само через стрес вона може не відчувати болю від психологічної травми, але коли ресурси вичерпуються, він повертається.

Ця стадія протікає по-різному залежно від психологічного стану людини та її інтелектуальних здібностей. Вона виражається у спробах знецінити все, що поряд: або знищити винного, або знайти його. Тобто стадія гніву пов'язана з пошуком об'єкта, на якого можна скинути емоційну напругу.

Біль кудись треба спрямувати, тому через нього хочеться трошити. Це маркер втрати цінності. Часом людина спрямовує гнів на себе: «Це я в усьому винна». Часом інших: «Ти не розумієш, як мені боляче. Не розумієш, що я втратила». У якомусь сенсі це корисна стадія, тому що вона допомагає скидати напругу.

Це одна з причин, чому в американській практиці є навчені люди, які беруть на себе удар. Наприклад, хірург зробив усе можливе, щоб врятувати людину. І він не має брати на себе відчуття провини, яке можуть на нього «звісити» родичі. Тому для такого є інша особа — спеціальна людина, що може це витримати, дає підтримку й супроводжує.

Третя стадія — компроміс. Це середня ланка, коли людина намагається домовитися. Тут зустрічаються два світи: уже зрозуміло, що все пішло не так, але є надія вирішити це якимось магічним дивом. Чимось така ситуація схожа на слова дитини, яка відчуває, що не оминє батьківського покарання: «Я зроблю все, що скажете, тільки не забирайте в мене приставку!».

Якоюсь мірою це спроба знайти підтримку ззовні — через Бога, маму, батька чи кого завгодно. Коли нестерпно боляче, хочеться, щоб хтось розрадив і все вирішив. Хтось молиться й дає обіцянки «більше ніколи», хтось жертвує гроші на благодійність, хтось залучає всі свої знайомства і зв'язки. Лише б усе налагодилося.

Четверта стадія — депресія. Усвідомлення того, що сталося. Дива не буде. Торги не допомогли. Реальність зміниться, так, як раніше, більше не буде. Сили боротися зникають. Це найважливіший етап, під час якого людина відчуває реальні масштаби втрати. Важливо проживати його до кінця, не силкуватися працювати, не винити себе, давати волю почуттям, плакати.

У сучасному світі, де звідусіль волають про вміння бути сильними і триматися, сльози здаються чимось, що виказує слабкість. Люди справляються з горем, зціпивши зуби. Але в такий спосіб асиміляція досвіду не відбувається. Якщо хочеться плакати, важливо дати сльозам волю.

У ХХ столітті, наприклад, на Прикарпатті була традиція — запрошувати бабусь-плакальниць, які мали ридати під час прощання з померлим⁵⁴. Це давало поштовх для близьких померлого перейти від

шоку до оплакування, до прийняття реальності та прощання з близьким.

П'ята стадія — прийняття. Це місце зустрічі з новою реальністю.

Якщо всі попередні етапи пройдено нормально, з'являється досвід переживання втрати. Психіка людини пластична, вона відновлюється, головне — не перешкоджати їй і давати проживати все, що відбувається.

Одна із функцій почуттів — переробляти ситуації, які з нами трапляються, у досвід. Це ніби міксер, завдяки якому можна подрібнити надто тверді продукти. Якщо цим знехтувати, рано чи пізно з'являться проблеми.

Намагатися забути й не займатися своїми переживаннями — усе одно, що нічого не робити з глибокою раною, мовляв, сама загоїться. Часто на травмування впливає не сама подія — втрата цінності, а те, як людина пережила цей епізод. Психічний розлад може виникнути там, де горе не було прожито до кінця.

Обговорення — це найкраща профілактика наслідків утрати й переживання нещастя. Недаремно початок цього розділу ми почали з досвіду Ірвіна Ялома. Він радить насамперед говорити, не замикатися в собі. Давати волю почуттям. Просити рідних про підтримку, а за можливості — звернутися до психотерапевта.

Ще одна практика — це групи підтримки. Вони дають змогу встановити контакт з людьми, які також переживають горе та втрату, й отримати співчуття від них, у такий спосіб пом'якшивши біль і відчуття самотності. «Я не один такий». Ідеться також про прояв емпатії одне до одного, через яку можна підвищити самоповагу та відчувати себе цінним і корисним.

На жаль, у нас немає машини часу чи здатності подорожувати в минуле (як у героя фільму, згаданого на початку розділу). Ми можемо робити це лише у власній пам'яті, повертаючись до світлих моментів через спогади. Під час переживання горя важливо не забувати про власне життя й не кидати тих, хто залишився поруч. Упевнені, поруч завжди є люди, готові підтримати, вислухати й допомогти.

Історія Іллі про улюблену собаку



Уперше я зустрівся зі смертю, коли моя собака померла в мене на руках. Ми з мамою дуже її любили. Мені було, здається, 20, коли собака почала хворіти. Ми намагалися її лікувати, робили все, що могли, але смерть вже була неминуча. Щодня ми бачили, як собака страждає. Хотіли її приспати, але всередині непокоїлися, чи маємо право на це. Якби собаку можна було запитати, що вона вирішила б? Може, була готова пожити так? Це теж про вибір. Жити, хоч і з болем.

Пам'ятаю, я навіть злився на неї, потім відчував багато провини. Було чимало нестерпного болю, який кудись потрібно було подіти. Собака постійно хотіла пити, шукала воду всюди, хоча їй це забороняли, бо на неї це погано впливало. Вона навіть намагалася залазити в унітаз, щоб напитися. Бачити її муки було нестерпно. А одного разу вона просто впала, голосно дзявкнувши.

Я подзвонив мамі, потім — ветеринару. Я тримав руку на тілі собаки, відчував, як її серце дедалі повільніше б'ється. Здогадався, що, імовірно, стався інсульт. Серце собаки завмирало, а я в якийсь момент навіть подумав, що хочу, щоб вона померла. Розумів: якщо вона залишиться живою, то ще сильніше мучитиметься.

Минуло кілька хвилин — і серце собаки припинило битися. У цей час примчала мама, ми, звісно, швидко повезли собаку до ветеринара, але лікар лише констатував смерть.

Горе, втрата й міське життя



Ілля. У місті зі швидким темпом життя дедалі більше прискорюється. У тому числі й ритуали горювання. Колись це було важливим моментом прощання з людиною. Подібно до того, як є стадії горя Кюблер-Росс, прощання також має різні етапи.

Марк. У релігійних традиціях люди відзначають 7-й або 9-й, 30-й або 40-й день смерті. І звісно ж — похорон і поминки. Пам'ятаю, у моєму

містечку Надвірна люди збиралися на 40-й день. Рідні померлого вбиралися в чорне, плакали. Гучно, не ховаючись і не соромлячись. Здається, у місті немає змоги випустити своє горе.

Ілля. Влаштувати похорон у місті — справа непроста. По-перше, треба домовитися з усіма службами, по-друге — зібрати всіх людей. Хтось на роботі, когось незручно турбувати. Та й самому врешті потрібно повертатися на роботу. Таке враження, що все це хочеться пошвидше проскочити. Тож форма горювання справді поволі зникає.

Марк. Я колись записував інтерв'ю з паліативною психологинєю, яка працює з онкохворими дітьми й батьками тих, що померли. Вона розповідала, що бувають випадки, коли батьки змушені виходити на роботу наступного дня після похорону.

Ілля. Часом люди самі так вирішують. Їм хочеться пришвидшити процес горювання. Однак це ніби старатися загоїти рану тим, що підеш працювати. Імовірно, відволіктися вдасться, але це не те, що треба під час горювання. Інакше втрата може стати травмою.

Марк. Я добре розумію, про що ти. Коли померла моя бабуся, я взяв на себе обов'язки старшого: зі всіма домовлявся, усе вирішував — з моргом, цвинтарем, труною і так далі. А після цього похапцем повернувся в Київ. Просто заморозив у собі втрату, заховав її якнайдалі. Але переживання мене все одно наздогнали через кілька місяців, коли я у своїй квартирі знайшов річ, яка належала моїй бабусі. Тоді я виплакав свої почуття.

Це схоже на пісню, яка знову і знову грає на повторі й уже починає докучати. Не дає місця чомусь новому. Там, де була втрата, точно має з'явитися щось нове. Інакше утвориться вакуум, який може заповнитися чим завгодно, і часто це не дуже приємні речі.

Ілля. Ти нагадав про морг. Є багато неприємних історій про це місце, мовляв, працівники ставляться до мертвих як до товару: завантажив, вивантажив — і так далі. Частково це можна зрозуміти: їхня свідомість бруталізувалася через кількість смертей, які вони бачать. Але для когось це рідні — тато, мама, бабуся, дідусь, дядько, тітка. Таке ставлення — неприємне й неприпустиме.

Марк. Мені здається, через те, що ритуальність помирає, а люди дедалі частіше втікають від таких переживань, зникає і наша здатність говорити про смерть і втрату. Є враження, що це нікому не потрібно.

Згадав приклад, не дуже давній. Одна мама не могла пояснити синові, де подівся її батько (він помер). Вона казала щось типу: «Він поїхав, скоро повернеться».

Ілля. Це ще більше поглиблює ізоляцію, травмує. І прожити неможливо, і перебувати в цьому — також. Багато горя зупиняється. Люди ніби функціонують, але частина їхньої енергії залишається замороженою разом з їхнім горем.

Марк. Те, що форма горювання втрачається, не означає, що й зміст також має втрачатися. Люди можуть горювати і зараз через втрату цінності. Брати відпустки чи відгули, проводити час із рідними та близькими, говорити. Емоції можна проживати навіть у великому місті, якщо розумієш, у чому їхня суть.

Ілля. Люди не вміють підтримувати одне одного в горі, просто перебувати в ньому. Скоріше стараються втішити: «Усе буде добре, не плач». Наче намагаються запхнути почуття назад — усередину, де нібито їм і місце. Наше горе запускає горе інших людей, це неunikно. Ті, що кажуть «не плач», також намагаються утримати в собі переживання. Почуття треба кудись подіти — це ж енергія, що має бути реалізована.

Марк. Як я вже казав, люди пірнають з головою в роботу. Це зовнішня активність: тобі треба робити якісь інші завдання, голова має бути зайнята чимось іншим. Але це все одно, що взяти кредит, але не обслуговувати його. Відсотки накопичуються. У якийсь момент борг стане таким масштабним, що доведеться закладати все.

Ілля. Якщо людина не приділяє уваги горюванню як процесу — це справді не ок. Відволіктися загалом — це не погано, усе одно життя іде далі. Але якщо ми говоримо, що людина тікає від переживання горя, то метафора з кредитом підходить.

Марк. Я знаю ситуації, у яких люди втратили когось багато років тому, але продовжують жити цією ситуацією. Тільки-но вони згадують людину, на їхніх очах з'являються сльози. А коли питаєш, що відбувається, кажуть: «Я не хочу зараз про це говорити».

Ілля. Ідеться про зупинене горе. Це ілюзія, що можна себе захистити — якщо я про це не говоритиму, його не існуватиме. Багато енергії витрачається на те, щоб утримувати це переживання.

Вправа



«Сім запитань»

Суть цієї вправи — осмислити ситуацію, отримавши більше інформації.

Можливо, це дозволить вам зрозуміти сенс втрачених стосунків і завдяки цьому відбудувати їх у новій формі.

Яким було життя із цією людиною?

Що я цінував у ній та із чим боровся?

Чи навчився я в неї чогось хорошого?

Чи навчився я в неї чогось поганого?

За що я вдячний цій людині?

Що я хотів би зараз їй сказати?

Як змінилося моє життя через цю втрату?

50 Ялом Ірвін. Ліки від кохання / пер. з англ. Н. Бхіндер. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017.

51 Kubler-Ross Elisabeth. On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families (Kindle Edition) // Scribner; Reissue Edition, 2011.

52 Damien Hirst. DABDA drawing. URL: <http://www.sothebys.com/en/auctions/ecatalogue/2008/damien-hirst-beautiful-inside-my-head-forever/lot.247.html>.

53 Kubler-Ross and other Approaches. URL: <http://www.uky.edu/~cperring/kr.htm>.

54 Фіцак Інна. Поховальні традиції жителів міст Прикарпаття в XX столітті // Етнічна історія народів Європи. 2008. Вип. 27. С. 89–93. Режим доступу: nbuv.gov.ua/UJRN/eine_2008_27_15.

Епілог

Вчимися прощатися

Згадайте свої улюблені книжки. Імовірно, десь на середині історії ви починаєте розуміти, що вже йде до завершення. У разі хорошої літератури це відбувається плавно, герої до кінця з'ясовують стосунки одне з одним, виконують (чи ні) обіцянки, які дали на початку, якимось чином змінюються, усвідомлюють щось нове, ставлять перед собою інші цілі. Можливо, вам не хочеться, щоб книжка завершилася, ви думаєте: «Хотілось би ще трохи пожити поруч із ними». Однак це стається — з вами прощаються. Тож важливо, щоб і ви попрощалися.

Ось, наприклад, як закінчується одна з найвідоміших і найзворушливіших історій дитинства — про Вінні-Пуха. За сюжетом, автор (Алан Мілн), щоб його синові не було самотньо, вигадав для нього персонажа — ведмедика з тирсою в голові на ім'я Вінні-Пух. Далі з ним та його друзями стається чимало пригод у Зачарованому лісі. І що тоншою стає книжка, то менше хочеться, щоб вони завершувалися.

Урешті в останньому розділі вони вдвох ідуть у їхнє секретне місце, говорять про королів і королев, Крістофер Робін посвячує Пуха в Лицарі. Він хвилюється, що більше ніколи не зможе робити звичні речі, як-от гратися з улюбленим ведмедиком, вигадувати пригоди, байдикувати. Тому що він дорослішає. Наостанок між ними відбувається діалог:

– Пуше, — серйозно сказав він, — якщо я... якщо я буду... не зовсім такий...

Він на хвилю замовк і спробував пояснити свою думку інакше:

– Пуше, ну... хоч би що там сталося, ти ж мене завжди зрозумієш? Правда?

– Що зрозумію?

– Та нічого.

Крістофер Робін засміявся і скочив на ноги:

– *Ходімо!*

– *Куди? — спитав Вінні-Пух.*

– *Куди завгодно, — сказав Крістофер Робін.*

І вони пішли. Та хоч куди б вони прийшли і хоча б що їх спіткало по дорозі — там, у Зачарованому Місці, на вершині найвищого пагорба в Лісі, маленький хлопчик завжди-завжди гратиметься зі своїм плюшевим ведмедиком⁵⁵.

Герої проходять ритуал прощання. Вони починали історію вдвох, і лише вдвох вони її завершують. Мабуть, найкраще враження від цього прощання — відчуття полегшення й легкого суму водночас. Коли розумієш, що відбулося щось важливе — завершилася чи не головна історія твого дитинства, але немає важкості на серці. Адже герої все сказали і зробили як слід.

Така здатність — переживати прощання — важлива не лише в хороших книжках чи кіно, а й у житті. Культура прощання — це окремий всесвіт. Згадайте будь-яке хороше святкування, на якому вам довелося побувати. Прощання — той момент, коли встаєш з-за столу, за все дякуєш, і треба вже рушати, але так не хочеться. Тож у хід ідуть старі байки, можливо, ностальгічні спогади, старі фотографії.

Хоч би як сумно це звучало, із часом доводиться дедалі частіше вставати з-за столу й дедалі рідше — уперше за нього сідати. Певно, було б добре навчитися робити це притямно.

Повільно, дякуючи за смачні страви, іти в коридор, взуватися, натягати на плечі дощовика, брати парасольку, міцно обіймати господарів. Спинятися у дверях і ще про щось говорити. Знову обійматися, ще раз дякувати — і вже тоді повільно прямувати до своїх помешкань, смакуючи дорогою мить. Як смакують щойно заварену каву, ще гарячий хліб чи свіжі еклери.

У процесі прощання, можливо, доведеться зустрітися з багатьма непростими переживаннями. Наприклад, відчути біль від вразливості. Згадайте себе, коли відвідуєте батьків. Ось ви на пероні — потрібно заходити в потяг, провідниця кричить: «Проводжаючі, покиньте, будь ласка, вагон!». Що відбувається з вами? Як ви сідаєте в поїзд, який повертає з дитинства в доросле життя? Чи можете витримати зустріч із батьківськими слізьми? Чи дозволяєте собі відкрито поплакати й показати, наскільки це для вас важливо?

Або ще — як ви завершуєте свої стосунки? З друзями, колегами, уже колишніми коханими? Чи можете сісти поруч із ними та щиро подякувати за все, що між вами було? А найголовніше — чи можете пережити відчуття вдячності за досвід, який отримали? Чи можете врешті закрити гештальт, зізнавшись, що на певному етапі любили їх більше за життя?

Це буває до біса лячно. Ніби стрибок з висоти, коли точно не знаєш, відкриється парашут чи ні. Імовірно, ніхто не хотів би зустрічатися з невдячністю та невзаємністю. Але в житті так часом буває. У будь-якому разі завжди є запаска, на яку можна покластися, у словах: «Зі свого боку я все зробив правильно».

Нам сумно писати ці слова, але наша книжка *також завершується*. Можливо, фінал не буде таким правильним, як ваші улюблені історії. Але, врешті, кожен наш розділ — це швидше приємна коротка розмова під час обіду, аніж величезне застілля рідних людей, які пройшли поруч чимало веселих і сумних ситуацій.

Хай там як, ми хотіли би попрощатися з вами правильно й востаннє звернутися до психологічних пояснень, як саме це могло б відбуватися. Ми спиратимемося на гештальт-підхід, а саме — поняття «цикл контакту» з праці Джеймса Кепнера «Тілесний процес. Робота з тілом у психотерапії»⁵⁶.

Отже, ми постійно контактуємо з іншими людьми чи явищами, часом ці контакти не усвідомлені, потреби в них не сформульовані, тож отримання досвіду від цієї взаємодії майже неможливе. Якщо уявити процес у вигляді кривої, то вона буде організована так: на початку хвилі контакту буде **відчуття**, трохи вище — **формування фігури**, ще вище — **мобілізація**, на гребні — **дія**, трохи нижче — **контакт** і на спаді — **вихід з контакту**.

Як і в підході Кюблер-Росс, стадії контакту не завжди так очевидно виражені, як у цій теорії, вони можуть виникати спонтанно й так само несподівано завершуватися. Важливо це розуміти. Завдання — не написати, що і як конкретно називається, а пояснити, що потрібно для хорошого саморегулювання всередині контакту і що є істотним у досвіді людини. Аби пояснити важливість кожної частини процесу, за приклад візьмімо історію написання «Простими словами».

Отже, на самому початку в нас з'явилося **відчуття**, що було б круто створити книжку про психологію емоцій. Уперше воно з'явилося в листопаді 2019-го. Ми часом обговорювали цю ідею після записів подкасту, але не поспішали її оформлювати в щось конкретне. Розуміли, що відчуття має дозріти в дещо більше, а потреба має стати зарядженою, тоді все запрацює.

Урешті із цих обговорень і прагнень сформувалася конкретна **фігура** — книжка «Простими словами» із чіткою ідеєю та продуманим форматом. Ми зрозуміли, що конкретно хочемо зробити і як це має відбуватися, що нам для цього треба. Словом, на цьому етапі побачили те, що хотіли б зробити. У нас не було бажання пришвидшити якісь процеси: ідея формувалася стільки, скільки їй було потрібно.

Добре сформована фігура дозволила нам **мобілізувати** власні зусилля. Ми знали, чого хочемо, і розуміли, що потрібно для реалізації. Отже, усе, що треба, — зібратися із силами й почати робити це: зустрічатися та обговорювати теми, записувати їх, формувати із цього чернетки, далі редагувати їх, виписувати в конкретні розділи. Сперечатися, якою має бути аргументація — і таке інше.

Далі важливо було не розгубити енергію й підтримати процес правильними **діями**, щоб усе не закінчилося лише на етапі обговорення. Тут якраз і почався творчий процес. Щоб не нудьгувати, для написання книжки ми вибирали цікаві локації — біля Київського моря, у ботанічному саду, у парку. Саме цей розділ книжки твориться у Стамбулі (з ним доведеться також прощатися — це сумно, бо місто фантастичне). Ми поволі наближалися до завершення, лічильник відраховував написані розділи — 1, 2, 3... 7... 14... 18... Під кінець стало сумно. Здається, ми таки зробили це?

Правильні й завершені дії дають відчуття повноти **контакту**. Ми не просто поговорили, не просто запланували, не просто зробили. Як автори ми отримали важливий, цінний, непростий, почасти болісний, а почасти дуже веселий досвід роботи зі складним матеріалом, а ще — трохи прокачали взаємини між собою. Поволі з'являється відчуття, що з-за столу треба вставати. Але якось не дуже хочеться і трохи сумно.

І врешті ми незабаром **вийдемо** із цього контакту. Поставимо крапку, надішлемо файл редактору, ще кілька місяців займатимемося редагуванням (але це вже інша частина історії), вибиратимемо

обкладинку, можливо, сперечатимемося, яким має бути внутрішній дизайн. Але! Усе це створює підстави для нових контактів — між собою, із читачами, — а також для нових переживань. Як книжку сприймуть люди? Чи любитимуть вони її? Що писатимуть у коментарях? Чи радитимуть друзям? Більша частина цього всього — у майбутньому, а ми поки можемо лише фантазувати, як воно відбуватиметься.

(Перечитуємо розділ, стає сумно. Мов перед переглядом останнього епізоду «Друзів», який не хочеться дивитися, бо знаєш: після цього світ вже не буде таким, як раніше. Може, почнемо все спочатку?)

Треба мати велику внутрішню свободу, аби не втікати від кінця та проживати його так само, як переживається лоскiтливий і завжди приємний початок. Але тепер ви маєте трохи більше компонентів, щоб досвід прощання став для вас ціннішим.

Не бійтеся сповільнюватися наприкінці. Не бійтеся брати більше часу, аби усвідомити, що це щойно було та як вам із цим. Не поспішайте заскочити у вагон, утікаючи від сліз мами. Не уникайте вразливості перед коханими, які на певних етапах життя були для вас найважливішими. Не бійтеся сказати рідним, що любите їх. Це вміння може стати для вас «тарзанкою», на якій вдасться перескочити «провалля суму» від незакритих гештальтів.

«Було круто, було смачно, було душевно, дякуємо. Знаємо, треба йти, але можна нам ще трошки посидіти з вами? Якраз встигаємо на останній рейс метро».

⁵⁵ Мілн Алан. А. Вінні-Пух. Пер. з англ. Л. Солонько. К. : А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2001.

⁵⁶ Kepner James I. Body Process: A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy 1st Edition (Kindle Edition) // Gestalt Press, 2014.

Подяки

Цієї книжки не було б, якби не допомога й підтримка багатьох людей. Вважаємо правильним згадати найважливіших поіменно.

Ілля Полудьонний

Дякую

Антонові Федорцю, співзасновникові сервісу Treatfield, моему партнерові та другу. Без тебе ця книжка не могла відбутися буквально, бо саме ти познайомив проекти Treatfield і The Village Україна, з тебе все почалося.

Олені Гапак, головній редакторці Treatfield. Не знаю нікого, хто міг би так, як ти, перетворювати суху експертизу на глибокі і зрозумілі тексти. Без тебе неможливо уявити як Treatfield, так і колаборацію із The Village Україна.

Володимирові Точицькому, головному IT-розробнику Treatfield. Наш проєкт не мав би міцних партнерств, якби не повага до його професійності й технологічності.

Моїй психотерапевтці Надії Волченській. Ти моя опора й підтримка вже багато років. Досвід почуттів, описаних у цій книжці, нерідко був можливий завдяки тобі.

Колегам психотерапевтам на платформі, які брали участь у текстовій колонці «Простими словами». Ваш внесок та експертність важко переоцінити.

Команді The Village Україна. Здається, ми робимо щось справді цінне.

Тренерам, у яких вчився в різний час, — психотерапевтам Ігореві Погодіну й Олені Коссе. Ви відкривали очі на природу почуттів і надихали в цьому розбиратися.

Кафедрі психології Київського національного лінгвістичного університету в особі професора Бондаренка Олександра Федоровича і кандидаткам психологічних наук Кучеровській Наталі Олександрівні

та Шльонській Оксані Олександрівні за те, що навчили мислити академічно.

Марку Лівіну. За те, що вибираєш контакт, навіть коли в тебе несеться, і витримуєш мене. За коней, барабани та дружбу, яка й створила цю книжку.

І, звісно, моїй родині, мамі, дідусеві й бабусі. За те, що я є, і за те, ким я є. Дуже люблю вас.

Марк Лівін

Хочу подякувати моїй першій психотерапевтці Оксані Затворнюк, яка підштовхнула мене до роботи з власними почуттями.

Моїм партнерам Андрієві Баштовому й Миколі Балабану за те, що існує платформа The Village Україна, завдяки якій можна популяризувати психологію та культуру ментального здоров'я.

Редакторці The Village Україна Юлі Бебі, яка веде рубрику «Простими словами» вже півтора року й робота якої допомогла нам написати цю книжку.

Моїй менеджерці Тані Коробці за роботу разом з нами над цією книжкою.

Команді Treatfield за глибину, експертність і партнерство.

Письменникові Любкові Дерешу за те, що колись давно підтримав мене і вселив віру в те, що я можу працювати зі словами.

Іллі Полудьонному, готовому підтримати майже будь-яку ідею, коли є вільний час, енергія, немає клієнтів і дозволяє здоров'я. За коней, барабани та дружбу, яка й створила цю книжку.

І, звісно, моїй мамі, без якої це все просто не мало б жодного сенсу.

Звернення до читачів

Дорогі учасники й учасниці клубу барабанного коня!

Ми будемо дуже вдячні, якщо ви розповісте про нашу книжку друзям. Віримо, що поширення з уст в уста — найкращий маркетинг.

Якщо раптом захочете щось про нас написати, позначайте нас, будь ласка, у своїх публікаціях в інстаграмі, щоб ми могли бачити: [@thevillageua](#), [@marklivin](#), [@poludonnyi](#). У відповідь гарантовано отримаєте коней і барабани.

Ми відчуваємо вашу підтримку. Великою мірою ця книжка з'явилася завдяки вам.

Дякуємо!

Що почитати й подивитися до теми КНИЖКИ

Насамперед ми радимо звертати увагу на художню літературу. Маючи розуміння, як працює та чи та емоція, вам буде цікавіше читати, бо розуміння героїв стане геть іншим. Ви почнете краще бачити їхні мотиви, зчитувати вчинки і як наслідок — глибше емпатувати.

Те саме і з художніми фільмами. Наприклад, якщо ви після читання цієї книжки переглянете всі частини «Месників», то побачите, що насправді то фільми не лише про людей зі сталі й каменю, а й із м'яса та кісток. Принаймні психологічні проблеми в них такі самі, як у звичайних людей.

ЗЛІСТЬ



«Вбити Білла» (2003). Головну героїню намагалися вбити, у неї забрали доньку. Майже весь фільм побудовано на відчутті злості й бажанні помститися.

Серіал «Хлопаки» (з 2019 року). Злість — головний рушій сюжету. Супергерої у цьому світі — продажні селебріті, які дбають лише про власну популярність. А звичайні люди потерпають від їхніх спецоперацій. Злість також торкнеться і глядача: непросто залишитися осторонь, коли спостерігаєш за цією трощею.



«Витончене мистецтво забивати на все» Марка Менсона. Здається, перш ніж забити на все, доведеться добряче розізлилися: «Як же мене це дістало!». Менсон в іронічному стилі, іноді глузуючи над сучасним способом життя, пояснює, чому забивати — єдиний спосіб якимось зі всім упоратися.

СОРОМ



«Розумник Вілл Гантінг» (1997). Фільм про взаємини між обдарованим хлопцем і його психотерапевтом. У ньому є кілька моментів, де герой через контакт переживає власний сором.

Серіал «Офіс» (2005–2013). У ньому є безліч незручних ситуацій, а також прямі звертання героїв до глядача. Це зветься «зламати четверту стіну».



«Маленьке життя» Ганьї Янагігари. Книжка, де герой у минулому пережив сильні травматичні події. Це призвело до токсичного почуття сорому, яке не давало йому насолоджуватися реальним життям.

ПРОВІНА



«Світло між двох океанів» (2016). Екранізація книжки М. Л. Седман. Майже весь сюжет побудовано на почутті провини одного з героїв.



«Сором та джерела самоповаги» Маріо Якобі. Це книжка юнгіанського психотерапевта, який спочатку відділяє сором від провини, а тоді пояснює, як працюють обидва почуття.

ЗАЗДРІСТЬ



«Статус Бреда» (2017). У цьому фільмі герой, досягаючи зрілого віку, починає займатися самокопанням і порівнює себе з друзями й колегами.



«Шопенгауер як ліки» Ірвіна Ялома. Книжка не тільки про заздрість, але про неї теж. За філософією Шопенгауера можна простежити чимало цього почуття.

ТРИВОГА



«Пастка» (Get Out, 2017). Американський фільм жахів. Отримав «Оскар» за найкращий оригінальний сценарій.

«Воно» (It Follows, 2014). Ще один фільм жахів. На сайті Rotten Tomatoes стрічка має рейтинг 97 % на основі 200 рецензій із середнім балом 8,2 з 10.



«Витончене мистецтво забивати на все» Марка Менсона. Книжка, що вчить приймати себе і свої проблеми, а також фокусує на головному.

«Сенс тривоги» Ролло Мея. Книжка, у якій феномен тривоги розглядають з різних боків: з історичного, філософського, теоретичного та клінічного. А головне — у ній автор роздумує, як використовувати це почуття конструктивно.

ЩАСТЯ



«Коханий з майбутнього» (About Time, 2013). Історія, яку переживаєш разом з героєм. Це сентиментальний, теплий фільм, що показує щастя в моменті.



«Расмус-волоцюга» з трилогії Астрід Ліндгрен. Історія про хлопчика, який втікає з притулку й шукає новий дім.

«Пригоди Тома Соєра» Марка Твена. Книжка про безтурботне дитинство, сповнене пригод.

ОБРАЗА



«Серпень: графство Осейдж» (2013). Американська драма режисера Джона Веллса. У головних ролях Меріл Стріп, Джулія Робертс, Юен Макгрегор.



«Монтекор: унікальний тигр» Юнаса Гассена Хемірі. Це історія про взаємини між батьком і сином (не лише) та образу, яка зруйнувала їхні стосунки.

«Ловець повітряних зміїв» Халеда Госсейні. Сюжет за тематикою перегукується з «Монтекором». У центрі подій теж образа, але цього разу — між двома друзями, які через багато років намагаються склеїти стосунки.

НУДЬГА



Серіал «Офіс» (2008, сезон 4, епізод 11). Головного героя не покликали в похід з босом. Тому він ображається на всіх і вирішує сам влаштувати собі курс виживання. Хоча це не те, чого він хоче насправді.



«Пеппі Довгапанчоха» і «Малий та Карлсон, що живе на даху» Астрід Ліндгрєн. В обох книжках шведської письменниці діти беруть відповідальність за перебіг часу на себе й насичують його цікавими подіями та пригодами. У їхньому світі гра не закінчується ніколи.

ГОРДИНЯ



Серіал «Чорнобиль» (2019). У ньому можна звернути увагу на те, як чиновники, засліплені власною гординею, ігнорували свої помилки.



«Чоловік на ім'я Уве» Фредріка Бакмана. Глибока та зворушлива історія про похмурого чоловіка Уве, що нещодавно пережив смерть дружини, з якою вони були в шлюбі багато років. На перший погляд він дуже гордий і не потребує жодної допомоги. Щоб зрозуміти, чому так, треба дізнатися його неймовірну історію.

НЕНАВИСТЬ



«Ворог мій» (1985). Смертельні вороги виявляються замкненими в одній клітці. У них є вибір. Знищити одне одного або укласти мир і спробувати врятуватися.



«Вузька стежка на далеку північ» Річарда Фленегана. Книжка про Другу світову війну, але з фокусом на Японію та Австралію. Вороги в ній перебувають пліч-о-пліч, а жах — це звичне й буденне життя.

САМОТНІСТЬ



«Реальна любов» (2003). Автори фільму твердять, що любов — усюди, і це головна причина для життя. Навряд чи ми скажемо щось нове про стрічку, краще самі подивіться й нагадайте собі про важливе.

«Сам удома» (1990). Кевін спочатку дуже радіє, що позбувся всіх дорослих, але врешті приходиться до розуміння важливості мати близькі стосунки із сім'єю. Фільм, у який запаковано багато картинок з нашого дитинства.



«Три товариші» та «Тріумфальна арка» Еріха Марії Ремарка. Мабуть, Ремарк — автор, що знався на самотності краще за інших. Його герої — це люди, що пройшли крізь війну й вижили. У кожній книжці перед ними постає питання: що робити далі й навіщо? А ще Ремарк — майстер контексту, який вміє тонко передавати запахи, звуки, відчуття та смаки (квашеної капусти і шнапсу).

ВІДРАЗА



«Клопітливий чоловік» (2006). Фільм-притча від Єнса Лієна. Головний герой потрапляє в ідеальний світ і згодом розуміє, що таке життя для нього позбавлене смаку.



«Кишки» Чака Поланіка. Це книжка про нещасні випадки під час мастурбації. За легендою, під час читання однієї з новел на презентації зомліло 35 людей.
«Перевтілення» Франца Кафки. Головний герой прокидається одного ранку і з'ясовує, що перетворився на бридку комаху. Далі доля персонажа обертається навколо цієї події.

ЗАКОХАНІСТЬ



«Ромео + Джульєтта» (1996). Фільм є однією з інтерпретацій великої п'єси Вільяма Шекспіра. Сюжет стрічки, як порівняти з п'єсою, дуже змінений.
Серіал «Статеве виховання» (2019). Допомагає краще зрозуміти, що таке кохання й сексуальність у сучасному контексті.



Будь-яка книжка Фредеріка Бегбедера. (крім «Уна і Селінджер»). Це приклад того, як закохуватися не варто.
«Гранатовий браслет» Олександра Купріна. Історія про неможливе кохання та його наслідки.

РОЗЧАРУВАННЯ



«Капітан Фантастик» (2016). Батько намагається створити для дітей ідеальний світ. Але вони все одно розчаровуються, тож йому доводиться відпустити їх.



«Ловець повітряних зміїв» Халеда Госсейні. У цій книжці головний герой, одного разу зрадивши друга, розчаровується сам у собі. Він живе із цим тягарем, сподіваючись колись дістати спокуту.

СУМНІВИ



«Сумнів» (2008). Фільм чудово занурює глядача в тему й ілюструє всі етапи цього почуття.
«Гра на пониження» (2016). Це стрічка про економічну кризу 2008 року. Особливо цікаво спостерігати за героєм актора Стіва Карелла, який постійно сумнівається.



«Фонк» Ерленда Лу. Книжка про двох чоловіків (один з них — прем'єр-міністр Норвегії), які переживають складні часи й намагаються зрозуміти, хто вони. Ерленда Лу варто читати,

розуміючи, що він іронізує та доводить до абсурду стиль написання.

«Життя Пі» Янна Мартеля. Книжка про переживання під час ізоляції. Але протягом розгортання сюжету в читача може виникнути сумнів: «Чи справді з героєм відбувається все те, що ми читаємо?».

БЕЗСИЛЛЯ



«Останнє кохання на Землі» (2011). За сюжетом у людства почергово починають вимикатись усі почуття, тож доводиться в повному безсиллі знаходити шляхи виживання.

«Вигнанець» (2000). Весь сюжет фільму побудовано на ізоляції. А ще у стрічки дуже цінний фінал і висновки героя.



«Моральні листи до Луцілія» Сенеки. Визначна книжка одного з головних філософів стоїцизму. Про вміння приймати ситуацію та жити наодинці із собою.

«Сліпота» Жозе Сарамагу. Книжка про пандемію сліпоти, яка передається, наче грип. Людей замикають у психіатричній клініці, і їм доводиться вчитися жити лише своїми відчуттями.

РЕВНОЩІ



«Минулої ночі в Нью-Йорку» (2009). Фільм розповідає про життя сімейної пари — Майкла та Джоанни. На один день їм доводиться розлучитися: Майкл разом з колегою Лорою вирушає у відрядження до Філадельфії. Тим часом Джоанна в Нью-Йорку зустрічає Алекса, з яким колись мала стосунки. Фільм паралельно демонструє боротьбу зі спокусою всіх чотирьох героїв.



«Молитва за Овена Міні» Джона Ірвінга. Великий роман про дружбу та долю. Овен Міні — розумник, незвичайний та обдарований, а ще дуже близький до Бога. До такого персонажа важко не відчувати заздрості й ревнощів. Це книжка, що може викликати щире співпереживання.

ВІДШТОВХУВАННЯ



«Голий барабанник» (The Rocker, 2008). Це фільм про хлопця, котрого «викинули» з рок-гурту, який він створив, і про його бажання втерти цим чувакам носа в майбутньому. Частково перегукується з історією Дейва Мастейна, якого вигнали з Metallica. Після цього він створив культовий гурт Megadeth.



«Тореадори з Васюківки» Всеволода Нестайка. Третя частина цієї книжки зветься «Таємниця трьох невідомих, або Повість про те, як посварилися Іван Васильович з Павлом Денисовичем і що з цього вийшло». Основний конфлікт якраз побудовано на відштовхуванні одним персонажем іншого.

ПРИНИЖЕННЯ



«Життя прекрасне» (1997). Історія про те, як у найскладніші моменти життя не втрачати себе та гідно проходити крізь випробування.

«Приборкання норовливого» (1980). Герой Адріано Челентано протягом усього фільму принижував героїню Орнелли Муті. Наприкінці фільму вона приходить до нового відчуття цінності себе.



«Вас ніколи не катували?». Це історія українського релігієзнавця й політв'язня Ігоря Козловського, який провів 700 днів у донецьких підвалах.

«Людина в пошуках справжнього сенсу» Віктора Франкла. Реальна історія засновника логотерапії, який у період Другої світової війни відмовився від еміграції та потрапив до концтаборів. Про пошук сенсу й переживання почуття власної гідності.

ГОРЕ Й УТРАТА



«Як я зустрів вашу маму» (2014, сезон 6, серія 14). Епізод називається «Останні слова», у ньому в одного героя помирає батько. Приходить священник і питає всіх, якими були останні слова померлого до них. Усю серію герої пригадують, кому що він сказав. Цей епізод — світлий сум переживання втрати.

«Коханий з майбутнього» (About Time, 2013). Важливо, щоб фільм залишався лікувальним і мав світле закінчення, адже є багато жорстких стрічок про горе. «Коханий із майбутнього» — один зі світлих фільмів.



«Курячий бульйон для душі» Джека Кенфілда, Марка Віктора Гансена й Емі Ньюмарк. Дуже допоміжна книжка — збірка маленьких історій. Прочитати її — як випити вітаміни. Прості оповідання, від яких стає легше.

«Бог дрібниць» Арундаті Рой. Про глибоке поетичне переживання втрати й історію, яка їй передувала. Сильний роман про трагедію, яка може статися, якщо людина недопереживає горе.

ПРОЩАННЯ



Серіал «Офіс» (2012–2013). У ньому для прощання з глядачем виділили весь дев'ятий сезон.

«Привид» (1990)

Хороша історія про завершення справ і ритуал, що показує, як це працює.



«Кульбабове вино» Рея Бредбері. Чуттєва та зворушлива оповідь про одне літо Дугласа Сполдінга. У ній добре зображено ритуал прощання. А ще це багато в чому автобіографічна книжка, через яку можна зрозуміти, як ріс американський письменник.

«Вінні Пух і всі-всі-всі» Алана Александра Мілна. Її варто прочитати хоча б заради однієї з найзворушливіших у літературі сцен прощання хлопчика зі своїм дитинством.

Науково-популярне видання

Лєвєв Марк, Полудьонний Ілля

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

Як розібратися у своїх емоціях

Керівниця проекту *Галина Харук-Бачуро*
Координаторка проекту *Марина Кичак*
Літературна редакторка *Вікторія Кравчук*
Коректорка *Марина Гетманець*
Технічна редакторка і верстальниця *Наталія Коваль*
Дизайнерка обкладинки та авторка ілюстрацій *Альбіна Колесніченко*

Підписано до друку 29.12.2020

Формат 60 × 90/16

Ум. друк. арк. 16,5

Наклад 3000 прим.

Зам. № 418/12

Видавець: ТОВ «НФ»

Свідцтво ДК № 4722 від 19.05.2014

Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 12.2-18-1/24128 від 19.10.2020

Пров. Алли Горської, 5, м. Київ, Україна, 01032

Тел. (044) 222-53-49, pub@nashformat.ua

Надруковано в ПП «Юнісофт»

Свідцтво ДК №5747 від 06.11.2017

Вул. Морозова, 13/6, м. Харків, Україна, 61036

Залишайте відгуки й отримуйте знижки на купівлю нових книжок



Помітили прикру
помилку?

Напишіть нам
про це.
Ми хочемо
ставати кращими!



Сподобалася
книжка?

Поділіться
враженнями
з іншими
читачами!