

МИТЄВИЙ МІЖНАРОДНИЙ БЕСТСЕЛЕР

НІКОЛЬ ЛЕ ПЕРА

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я»

ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ



ХОЛІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ
VS ТРАВМАТИЧНЕ МИНУЛЕ

Dr. Nicole LePera

HOW TO DO THE WORK

RECOGNIZE YOUR PATTERNS,
HEAL FROM YOUR PAST, AND CREATE YOUR SELF

Ніколь ле Пера

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я»

**ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ,
ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ**

Харків



2023

УДК 159.923
П26

Серія «Саморозвиток»

Усі права належать правовласнику.

Перекладено за виданням:
LePera N. *How to Do the Work* / Nicole LePera. —
New York : HarperCollins Publishers, 2021. — 320 p.

Переклад з англійської *Ольги Бондаренко*

Дизайнер обкладинки *Марія Глушко*

Пера Н.

П26 Сяйво свідомого «я». Як зцілити душу, тіло та розум ізсередини /
Ніколь ле Пера ; пер. з англ. О. Бондаренко. — Х. : Віват, 2023. — 320 с. —
(Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-617-17-0203-5 (укр.)

ISBN 978-006-301-209-7 (англ.)

Життя в режимі автопілота, фізичне безсилля, емоційна нестабільність, розгубленість, відстороненість — це реальність багатьох людей. Ще дітьми ми переймаємо певні шаблони поведінки, поступово втрачаючи зв'язок із внутрішньою системою координат. Відтак застрягаємо в травматичному досвіді, тривогах, стресах, співзалежних стосунках, віддаляючись від тієї особистості, якою хотіли стати. І тут на допомогу приходять методи холистичної психології — найкраще від психології, нейронауки та духовних практик. Тож усе, що вам потрібно, — свідоме «я», бажання копати та готовність застосовувати правильні інструменти задля покращення власного добробуту.

УДК 159.923

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-617-17-0282-0 (PDF)

ISBN 978-006-301-209-7 (англ.)

© JuniorTine Productions, 2021

© ТОВ «Видавництво “Віват”», ви-
дання українською мовою, 2023

Для Лоллі, яка побачила мене, перш ніж я побачила себе сама.
Кожному з вас — я бачу вас.

Що згори, те і внизу, що всередині, те і зовні,
задля здійснення див єдиного.

Гермес Трисмегіст

Еволюція людини — це еволюція її свідомості. Неупереджена свідомість дозволяє бачити та відчувати єдність усього сушого. Будь-які спроби поєднати ці явища в певну систему з погляду науки чи філософії є марними, адже людині не під силу відтворити ціле з розрізнених частин.

Георгій Гурджієв. Четвертий шлях

Не все, з чим нам доводиться стикатися, можна змінити, але нічого не можна змінити, спочатку не зіткнувшись із ним.

Джеймс Болдвін. Пам'ятай цей будинок (рукопис, що ліг в основу документального фільму «Я не твій негр»)

Істинно кажу вам, ніхто не може ввійти до Царства Божого, не... пізнавши світла Правди про те, хто ми й куди прямуємо...
до світла, крізь життя в любові.

Ісус

ПРО ВНУТРІШНЮ РОБОТУ ТА СЯЙВО СВІДОМОГО «Я»

Давня й багата традиція *виконання роботи* з подолання обмежень людського досвіду передавалася різними посланцями крізь сторіччя. У стародавніх традиціях герметизму йшлося про загадкову алхімію, а сучасні містики, наприклад Георгій Гурджієв, закликали шукачів глибше взаємодіяти зі світом через вихід на вищі рівні свідомості. Подібна термінологія використовується в знаннях, покладених в основу навчань із протидії расизму та необхідних для звільнення від системного пригнічення, а також у програмах лікування залежності, як-от у програмі «12 кроків». Спільним знаменником усіх цих підходів до виконання *внутрішньої роботи* є прагнення до розуміння себе та свого місця в суспільстві — і ця книга покликана вам у цьому допомогти. *Моя* робота полягає в тому, щоб надати вам інструменти, які допоможуть досягнути та опанувати складні взаємозв'язки між розумом, тілом і душею. Зрештою це сприятиме утворенню глибших, більш справжніх та значущих стосунків із самим собою, з іншими людьми та суспільством загалом. На подальших сторінках я розповідаю про свій шлях, сподіваючись, що він надихне вас віднайти власне *сяйво свідомого «я»*.

ПЕРЕДМОВА

ТЕМНА НІЧ ДУШІ

Здається, усі поети та містики переживають трансцендентне пробудження, вдивляючись у море й слухаючи дзюркіт струмочка, у якомусь божественному місці — на вершині гори, поряд із неопалимою купиною. Моє ж пробудження відбулося в дерев'яному будиночку посеред лісу, де я зненацька розревілася над мискою вівсянки.

Ми з Лоллі, моєю партнеркою, вирішили втекти від стресу міського життя Філадельфії, влаштувавши собі відпустку на півночі штату Нью-Йорк.

За сніданком я гортала книжку іншого психолога — моя версія пляжного читва. Тема? Емоціонально недоступні матері. Читаючи цю книжку задля професійного розвитку, принаймні так мені хотілося вважати, я раптом відчула, що текст викликає в мене неочікувану та незрозумілу емоційну реакцію.

«Ти вигоріла, — припустила моя партнерка Лоллі. — Тобі треба перепочити. Спробуй розслабитись».

Я відмахнулась від неї. Я не вірила, що мої почуття та досвід були аж такими унікальними. Подібні скарги я чула від багатьох своїх клієнтів та друзів. *Хто не встає вранці з ліжка, із жахом думаючи про день попереду? Хто не відволікається на роботі? Хто не віддаляється від тих, кого любить? Хто взагалі може чесно визнати, що не проживає кожен день в очікуванні відпустки? Хіба все це не відбувається просто тому, що ти старшаєш?*

Нещодавно я «відсвяткувала» свій тридцятий день народження і подумала: «Оце й усе?». І хоча багато пунктів із мого переліку дитячих мрій було «виконано» — жити в обраному мною місті, вести власну практику, знайти партнерку, з любов'ю до мене, — у мене було відчуття, ніби дещо важливе у своєму житті я втратила чи загубила, або й узагалі не знайшла. Після довгих років у стосунках, наповнених емоційною самотністю, я нарешті зустріла людину, яка здавалася *саме тією*, адже настільки відрізнялась від мене. Я сумнівалась і часто була відчуженою, а Лоллі — пристрасною та впертою. Вона повсякчас ставила переді мною виклики, і мене це захоплювало. Я мала б бути щасливою або щонайменше задоволеною. Натомість я почувалася чужою у власному тілі, віддаленою, беземоційною. Я взагалі *нічого* не відчувала.

Крім того, у мене були проблеми зі здоров'ям, які почали проявлятися настільки гостро, що легковажити ними стало неможливо. У голові був туман, який огортав мене так щільно, що іноді я не просто забувала слова чи вирази, а впадала в суцільне забуття. Це мене дуже засмучувало, особливо якщо траплялося під час сесій із клієнтами. Нескінченні проблеми з травленням, що мучили мене роками, відчувалися як постійний тягар. А потім одного дня я взяла та знепритомніла в гостях у подруги, чим перелякала всіх присутніх.

Сидячи у кріслі-гойдалці, з мискою вівсянки в руках, у такому затишку, я раптом відчула, наскільки порожнім стало моє життя. У мене зовсім не залишилося енергії, мене затисло в лабетах екзистенційного відчаю, мене розчарувала нездатність моїх клієнтів досягати успіхів, дратували власні обмеження в прагненні дбати про них і про себе, а постійна млявість і невдоволення глибоко пригнічували мене та змушували сумніватися в усьому. Удома, в ритмі міського життя, я могла приховати ці тривожні відчуття, спрямовуючи всю свою енергію в активну

діяльність: прибирала на кухні, гуляла із собакою, складала нескінченні плани. Рух, рух і ще раз рух. Якщо сильно не придивлятися, можна навіть позаздрити моему ККД успішної трудоволічки. Але якщо копнути хоч трішки, одразу стає очевидно, що я робила будь-що, аби відвернутися від глибоко вкорінених, непропрацьованих почуттів. Посеред лісу, де нічого було робити, окрім як читати книжку про довготривалі ефекти дитячих травм, я вже не мала куди тікати від самої себе. Та книжка виявила силу-силенну почуттів щодо моєї матері та сім'ї загалом, які я довго пригнічувала. Я наче дивилася у дзеркало, оголена, без прикрас, — і ніяковіла від побаченого.

Коли я придивилась до себе чеснішим поглядом, було вже нескладно помітити, що багато з моїх проблем дуже скидалися на ті, від яких потерпала моя мати, зокрема через її ставлення до власного тіла та емоцій. Я бачила, як мама різними способами боролася з практично постійним фізичним болем у колінах та спині, та з частими тривогами й хвилюваннями. Я росла і, звісно ж, багато чим відрізнялася від мами. Фізично я була активною, зробивши пріоритетом турботу про своє тіло та здорове харчування. У двадцять років я стала вегетаріанкою після того, як у заповіднику познайомилась із симпатичною коровою та вже не могла уявити, що їстиму м'ясо бодай якоїсь тварини. Так, їла я переважно перероблене штучне м'ясо та веганський непотріб (особливо полюбляючи веганські філадельфійські сирні стейки), але принаймні турбувалась про те, чим підживлюю своє тіло. Якщо не зважати на алкоголь, яким я деколи зловживала, я, бувало, доводила цю турботу до абсурду, обмежуючи себе та споживаючи їжу без задоволення.

Я завжди вважала, що зовсім не схожа на свою матір, та мірою того, як емоційні, а згодом і фізичні проблеми досягли піка й проникли в усі сфери мого життя, я зрозуміла, що саме час поставити деякі речі під сумнів. Саме це розуміння й змусило

мене розревітись над тарілкою каші. Це сумне й дещо жалюгідне видовище мало прихований смисл. Подібний вилив емоцій був настільки незвичним, настільки не відповідав моему характеру, що я просто не могла злегковажити цей сигнал душі. Щось у мені з криком вимагало до себе уваги, і я не мала за чим сховатися посеред лісу. Настав час зустрітися віч-на-віч зі своїми стражданнями, болем, травмою та, зрештою, справжнім «я».

Тепер я називаю той випадок темною ніччю душі, моїм власним «дном». Падіння на самісіньке дно можна порівняти зі смертю, і для декого цей досвід насправді стає майже смертельним. Безумовно, завдяки смерті можливе переродження, і я виринула з дна, рішуче налаштована з'ясувати, що пішло не так. Цей болісний момент привніс світло, яке вказало на приховані частини мого «я». Раптом стало зрозуміло: мені потрібні зміни. Я й гадки не мала, що це розуміння призведе до фізичного, психологічного та духовного пробудження і зрештою стане міжнародним рухом.

Спочатку я зосередилась на тому, що докучало найбільше: на своєму тілі. Я оцінила свій стан здоров'я: як саме я хворіла та яким чином хвороба проявлялась? Інтуїтивно я усвідомлювала, що шлях до одужання має починатися з правильного харчування та руху. Я залучила Лоллі, яку називаю моєю «енерджайзеркою самовдосконалення», попросивши її допомогти мені втриматись на цьому шляху й чесно з'ясувати, у чому проявлявся брак турботи про мій «храм душі». Уранці вона виштовхувала мене з ліжка, вручала гантелі та змушувала нас по кілька разів на день свідомо давати тілу фізичне навантаження. Ми стали заповзято вивчати харчування і з'ясували, що наші численні уявлення про «здорову їжу» були сумнівними. Ми започаткували ранковий, і знову ж таки щоденний ритуал — робили дихальні вправи та медитували. І хоча спочатку я долучалась не дуже охоче, і були й пропущені дні, і пролиті сльози,

і біль у м'язах і в душі, і погрози все це покинути, за кілька місяців набралася звички. І я вже прагнула здорової рутини та почувалася сильнішою фізично і психічно, аніж будь-коли у своєму житті.

Коли моє тіло почало зцілюватися, я засумнівалася в багатьох істинах, які раніше здавалися мені самоочевидними. Я навчилася по-новому думати про психічне здоров'я. Я зрозуміла, що розлад між розумом, тілом та душею може проявлятися хворобами та дисрегуляцією. Я з'ясувала, що гени не визначають долю й що для змін потрібно усвідомити свої мисленеві шаблони та звички, сформовані переважно людьми, які нам небайдужі та яким небайдужі ми. Я відкрила нове, ширше визначення травми, яке враховує глибинні духовні наслідки стресу та несприятливого дитячого досвіду для нервової системи. Я усвідомила, що маю невилікувані травми дитинства, які й надалі щодня на мене впливали.

Що більше я відкривала, то більше користувалася новими знаннями в щоденних рішеннях, які ставали дедалі послідовнішими. Із часом я призвичаїлась до цих змін і почала змінюватись сама. З початком тілесного зцілення я пірнула глибше, використовуючи деякі ідеї, отримані з мого різноманітного терапевтичного досвіду, і застосовуючи їх до вибудованої мною системи знань про інтеграцію всієї особистості — нашого фізичного, психологічного та духовного «я». Я зустрілася зі своїм внутрішнім дитям, навчилася по-новому виховувати його, дослідила травматичну прив'язаність, що тримала мене в заручниках, навчилася встановлювати межі та почала взаємодіяти зі світом із позиції емоційної зрілості, невідомої мені раніше — адже цей стан був для мене геть чужий. Я усвідомила, що ця робота не обмежується внутрішнім світом, проте розповсюджується на всі стосунки та оточення загалом. Це пробуджувальне усвідомлення важливості добробуту розуму-

тіла-душі подано на сторінках цієї книжки, що заклала основи холістичної¹ психології.

Сьогодні я пишу для вас ці рядки й моє зцілення триває. Симптоми моїх тривоги та паніки практично зникли. Я вже не взаємодію зі світом у реактивному режимі та є обізнанішою та співчутливішою. Я відчуваю зв'язок із тими, кого люблю, себе поряд із ними, а також можу встановлювати межі для тих, хто не є активними учасниками моєї подорожі. Уперше за все своє доросле життя я усвідомлена. Падаючи на дно, я цього не розуміла. Як і рік по тому. Сьогодні ж я знаю, що не писала б цю книжку, якби не сягнула глибин свого відчаю.

Я започаткувала платформу «Холістичний психолог»² 2018 року, вирішивши поділитись віднайденими мною інструментами з іншими. Я *мусила* поділитися. Незабаром після того, як я почала ділитись своєю історією в інстаграмі, мою поштову скриньку переповнили електронні листи про травми, зцілення та емоційну стійкість. Мої ідеї про цілісне зцілення знайшли відгук у колективному розумі, попри вікові та культурні бар'єри. Сьогодні понад три мільйони осіб підписані на мій акаунт і стали «самоцілителями»³, тобто беруть активну участь у забезпеченні свого психічного, фізичного та духовного добробуту. Підтримка цієї спільноти стала справою мого життя.

Перший ювілей платформи «Холістичний психолог» я відзначила проведенням медитації для внутрішнього дитяти на західному узбережжі країни на знак подяки моїй спільноті за підтримку та задля знайомства наживо, а також святкування нашої спільної подорожі. За кілька днів до проведення заходу

¹ Холістичний (від англ. *holistic*) — усебічний, комплексний, цілісний. — *Тут і далі — прим. пер., якщо не зазначено інше.*

² Вебсайт платформи: <https://theholisticpsychologist.com/>.

³ Від англ. *SelfHealers* — люди, що самі себе зцілюють.

я ввела в пошуку «місця на Веніс-біч»¹ та обрала одне навмання. Запропонувавши безплатні квитки в інстаграмі та схрестивши пальці, я стала сподіватись, що хтось відгукнеться. Упродовж кількох годин зареєструвались три тисячі осіб. Я просто не могла в це повірити.

Я сиділа під яскравим сонцем на широчезному Веніс-біч, а повз сновигали бігуни та інша різношерста публіка південної Каліфорнії. Я спостерігала за хвилями, які випліскувались на берег. Теплий пісок під ногами й волога прохолода просякнутаго океаном волосся змусили мене гостро відчутти власне тіло в просторі й часі. Я почувалася такою справжньою, такою живою, коли підняла руки в молитві, міркуючи про різні життєві шляхи, які привели кожного з цих неймовірних людей довкола мене на пляж того ранку. Я оглянула юрбу й на коротку мить була приголомшена величезною кількістю очей, що дивились на мене — людину, яка завжди ненавиділа бути в центрі уваги. І я розпочала:

«Щось привело тебе сюди. Щось усередині притягнуло тебе сюди в прагненні зцілитися. У прагненні бути найвеличнішою версією себе. Це те, що варто відсвяткувати. У всіх нас дитинство формує сьогодення, і зараз ми обираємо звільнення від минулого заради створення нового майбутнього.

Та частина тебе, яка знає, що так і є, — це твоя інтуїція. Вона завжди з тобою. Просто ми не звикли до неї прислухатися чи довіряти їй. Сьогодні ти тут — і це крок до відновлення понівеченої внутрішньої довіри».

Промовивши ці слова, я зупинила погляд на незнайомці в натовпі. Вона всміхнулась і торкнулася свого серця, ніби промовляючи «Дякую». Мої очі враз наповнились сльозами. Я плакала,

¹ Веніс-біч (англ. *Venice Beach*) — один із найвідоміших пляжів Лос-Анджелеса.

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

але інакше, ніж над мискою вівсянки кілька років тому. Тепер це були сльози любові, прийняття, радості. Це були сльози зцілення.

Я — живий приклад цієї істини: пробудження не є містичним досвідом, доступним тільки ченцям, містикам та поетам. Воно не лише для «духовних» людей, воно для всіх і кожного з нас, хто прагне змінитися — зцілитися, процвітати, сяяти.

Коли свідомість пробуджується, усе стає можливим.

ВСТУП

ОСНОВИ ХОЛІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

«Сяйво свідомого “я”» представляє революційний підхід до психічного, фізичного та духовного добробуту. Йдеться про холістичну психологію. Це рух, спрямований на розвиток внутрішньої сили, що будується на щоденних зусиллях зі створення власного добробуту через розвінчання негативних шаблонів, звільнення від минулого та формування свідомого «я».

Холістична психологія розглядає розум, тіло й душу як інструменти відновлення рівноваги в організмі та нервовій системі зокрема, а також зцілення відкритих, незагоєних емоційних ран. Завдяки цій внутрішній роботі з'являються сили для перетворення на особистість, якою ви завжди були у своїй основі. Холістична психологія розповідає нову, захопливу історію, де фізичні та психологічні симптоми — це *послання*, а не довічний діагноз, із яким можна лише навчитися жити. Вона висвітлює саму суть хронічних болю, стресу, втоми, тривоги, розладів травлення та дисбалансу нервової системи, які традиційна західна медицина впродовж тривалого часу відкидала чи ігнорувала. Холістична психологія допомагає зрозуміти, чому багато людей почуваються застряглими, відстороненими або розгубленими. Вона надає практичні інструменти для того, щоб набутися нових звичок щодо себе, зрозуміти поведінку інших та відмовитися

від думки, що власна цінність визначається будь-ким або будь-чим ззовні. Якщо ви виконуватимете *внутрішню роботу* щодня, настане час, коли ви, глянувши у дзеркало, відчуєте захват від людини навпроти.

Ці холістичні методи, тобто вправи, які допомагають підкорити силу фізичну (за допомогою дихальних практик та роботи з тілом), психологічну (через зміни стосунків із власними думками й пережитим досвідом) та духовну (шляхом єднання зі своїм справжнім «я» та великим колективним), є дієвими, адже тіло, розум та душа *взаємопов'язані*. Ці методи працюють, бо підкріплюються як досягненнями епігенетики, так і тим фактом, що людина набагато більше впливає на свій психологічний добробут, аніж їй здається. Зцілення є свідомими процесом, який можна відтворювати щодня за допомогою змін у власних звичках та шаблонах.

Існування багатьох — неусвідомлене. Це життя в режимі автопілота, коли поведінка визначається звичками й автоматизмом, не йде людині на користь і не відбиває її фундаментальної суті та справжніх бажань. Практика холістичної психології допомагає відновити зв'язок із внутрішньою системою координат, від'єднання від якої відбулося через обумовлені моделі, набуті в ранньому дитинстві. Холістична психологія допомагає віднайти цей інтуїтивний голос, довіритись йому та відпустити «особистість», сформовану батьками, друзями, вчителями та суспільством загалом, а також дозволяє наділити несвідоме «я» усвідомленістю.

У цій книжці ви познайомитесь із новою парадигмою інтегрального підходу до зцілення, що поєднує розум, тіло та душу. Прошу зауважити, що я не закликаю до повалення старої моделі та не стверджую, що інструменти традиційної психотерапії, як і інші терапевтичні моделі, не мають цінності. Я лише пропоную підхід, який охоплює елементи різних методик — від психології та нейронауки до практик самоусвідомленості й духовності, — з метою формування, на мою думку, найдієвіших та найбільш

цілісних методів зцілення та досягнення добробуту. Я поєднала настанови та ідеї традиційних моделей, наприклад когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та психоаналізу, додавши холістичні елементи, які (на момент написання цієї книжки) не є широко застосовуваними в традиційній психології. Важливо розуміти, що практика холістичної психології засновується на принципах свободи, вибору та, зрештою, внутрішньої сили. Якись речі відгукнуться, інші ні, але суть полягає у використанні методів, які підходять саме *вам*. Сам процес вибору допоможе вам глибше взаємодіяти з власною інтуїцією та своїм «я».

Уміння зцілювати самого себе, тобто здатність до самозцілення, є проявом внутрішньої сили. Самозцілення є не просто можливістю — це даність людського життя, адже ніхто, окрім самої людини, достеменно не знає, що є найкращим для неї в її унікальності. Проблема полягає в тому, що для надто багатьох якісна медицина, особливо в галузі психічного здоров'я, недоступна. Ми живемо у світі шалено нерівних можливостей, а доступ до них залежить від місця проживання, зовнішності та походження. Навіть тому, хто може дозволити собі необхідні медичні послуги, часто доводиться визнавати гірку правду — медицина не ґрунтується на засадах рівності. І якщо все ж таки пощастить знайти хорошого спеціаліста, визначений час особистих консультацій накладає відповідні обмеження. Ця книжка пропонує модель самостійного навчання з наданням інформації та підказок, які допоможуть *вам* виконувати *внутрішню роботу* із самозцілення кожнісінького дня. По-справжньому зрозумівши своє минуле, прислухавшись до нього, переживши його, навчившись у нього, ви створюєте можливості для глибинних, довготривалих змін — можливості для справжньої трансформації.

«Сяйво свідомого “я”» складається з трьох частин. У першій частині закладаються основи розуміння власного свідомого «я», сили власних думок та впливу стресу й дитячих травм на всі

системи організму. Завдяки цьому стає зрозуміло, яким чином фізичні розлади в різних системах організму заважають руху вперед у психічному та емоційному планах. У другій частині ми заглянемо глибше й поговоримо про розум. Ми досліджуватимемо роботу свідомого та підсвідомого, з'ясуємо силу впливу батьківських фігур на наше бачення світу, мислення та моделі поведінки, яких ми дотримуємось і досі. Потім ми пірнемо ще далі у глибини розуму та зустрінемось із внутрішнім дитям. Ми познайомимось із історіями, які розповідає его та які нас захищають і змушують повторювати моделі стосунків, засвоєні в дитинстві. У заключній частині, яка, на мою думку, є сутністю *свідомого «я»*, ми навчимося застосовувати отримані знання задля досягнення емоційної зрілості, що дозволяє будувати ширіші стосунки з іншими. Один у полі не воїн. Ми — істоти соціальні та здатні формувати глибинні зв'язки з тими, кого любимо, лише коли можемо по-справжньому уособити своє істинне «я». Це закладає фундамент, на якому можна будувати почуття єдності з колективним «ми» або чимось більшим за нас самих. Я також включила в текст підказки та вправи, які можуть вам знадобитися — хай на якому відрізку шляху ви б перебували.

Усе, що вам потрібне для запуску процесу трансформації — це свідоме «я», бажання глибоко копати, а також розуміння, що зміни не відбуваються легко, а дорога попереду буде дещо нерівною. Швиденько все полатати не вийде, і з цим фактом непросто змиритись, особливо для тих багатьох, кого навчили вірити в ілюзію чарівної таблетки. Я буду першою, хто скаже, що *внутрішня робота* це не що інше, ніж робота. Об'їзних шляхів немає, і ніхто не виконає її за вас. Вам може бути некомфортно, або й страшно ставати активним учасником власного зцілення. Але зрештою знайомство із самим собою та власними можливостями не лише дає сили для зростання та змін, але також є одним із найглибших переживань, доступних людині.

Дехто, спостерігаючи за моєю роботою, говорить, що я подаю істину в красивій обгортці. Я вважаю це компліментом, але скажу відверто: не варто задивлятися на саму лише обгортку. Зцілення мало коли відбувається *без* труднощів. Іноді воно болить та ще й лякає. Воно означає відмову від ідей, які вас стримують і вам шкодять. Воно означає дати частині самого себе померти, щоб інша частина могла відродитись. Не всі хочуть ставати ліпшими. І це нормально. Особистість деяких людей прив'язана до хвороби. Інші бояться справжнього добробуту, адже він є чимось невідомим, а невідоме — непередбачуване. Зручно знати, який саме вигляд матиме твоє життя, навіть якщо від такого життя стає кепсько. Розум заточений на пошук знайомого. Знайоме здається безпечним, але лише доки людина не пояснить собі, що дискомфорт тимчасовий і потрібний для трансформації.

Ви зрозумієте, коли будете готові розпочати цю подорож. Потім ви засумніваєтесь у собі й захочете спинитися. І саме в цей момент надзвичайно важливо продовжувати, повторюючи вправи, доки вони не перетворяться на дисципліну. Згодом дисципліна стане впевненістю, впевненість принесе зміни, а зміни — трансформацію. Справжня робота не має нічого спільного із чимось зовнішнім. Ідеться лише про те, що всередині. Та *зсередини*.

Перший крок, на диво складний, — це уявити собі майбутнє, що кардинально відрізняється від сьогоднішнього. Заплющте очі. Якщо ви можете уявити іншу дійсність, аніж ту, в якій живете, ви готові рухатися вперед. Якщо ви ще не можете уявити такої дійсності, ви — не виняток. У цього ментального блоку є причина. Лишайтеся зі мною, бо я маю що сказати. Ця книжка написана для вас, адже я була на вашому місці.

Тож почнімо.

ВИ — НАЙКРАЩИЙ ЦІЛИТЕЛЬ ДЛЯ САМОГО СЕБЕ

Можливо, цей сценарій вам знайомий: одного дня ви вирішуєте, що нарешті зміните своє життя. Ви починаєте ходити в спортзал, їсте менше переробленої їжі, берете паузу в соціальних мережах, розриваєте контакти з проблемним колишнім. Ви сповнені рішучості, що *цього разу* зміни будуть навсправжки й надовго. Пізніше — за кілька годин, днів або тижнів — у дію вступає ментальний спротив. Ви раптом чуєтеся фізично неспроможним уникати солодких напоїв. Ви не можете зібратися з силами, щоб піти в спортзал, а певному колишньому так і хочеться надіслати коротеньке повідомлення. Розум починає голосно вмовляти вас і далі жити у звичному режимі чимось на кшталт «Ти заслуговуєш на перерву». Тіло підтакує розуму відчуттями виснаженості та важкості. Звідусіль лунає: «Тобі це не під силу».

За більш ніж десять років моєї роботи в науці та клінічній психології клієнти найчастіше описували свої почуття словами «застряг» чи «застрягла». Кожен клієнт приходить у терапію, бо прагне змін. Деякі хочуть щось у собі змінити шляхом набуття нових звичок, моделей поведінки або шукають способи позбутися нелюбові до себе. Інших цікавлять зовнішні зміни, наприклад, у проблематичній динаміці взаємин із батьківською

фігурою, подружжям або колегою. Багато людей хочуть (і потребують) як внутрішніх, так і зовнішніх змін. Я консультивала багатих і тих, хто живе у бідності, енергійних та впливових і принижених та знехтуваних традиційним суспільством. В один голос, незалежно від походження, усі клієнти говорили, що застрягли — у поганих звичках, руйнівній поведінці, передбачуваних та проблематичних шаблонах, — і через це почувалися самотньо, ізольовано й безнадійно. Практично всі вони непокоїлися про те, як це «застрягання» сприймалося іншими, і часто були одержимі тим, як їх сприймають інші люди. Більшість поділяла укорінене переконання, що тривала неспроможність втілювати зміни відбиває глибинніше, внутрішнє пошкодження, або «нікчемність», — термін, який багато хто з них використовував.

Багато моїх клієнтів із вищим рівнем самосвідомості могли визначити проблематичні прояви поведінки й навіть чітко уявити собі шлях до змін. Однак лише одиницям вдалося зробити той перший крок від *усвідомлення до дії*. Ті, що бачили вихід, говорили про свій сором через інстинктивне повернення до моделей небажаної поведінки. Вони відчували сором, адже *усвідомлювали*, що можна інакше, а проте інакше не *могли*, що й привело їх до мене в кабінет.

Навіть моя допомога подекуди мала обмежену цінність. Як виявилось, більшості моїх клієнтів було замало п'ятдесяти хвилин терапії на тиждень для запровадження суттєвих змін. Деяких так засмучувала ця безрадісна карусель, що вони припиняли ходити на терапію взагалі. І хоча для багатьох інших наш спільно проведений час був корисним, зміни відбувалися до болю повільно. Одна сесія могла бути вкрай продуктивною, аж ось наступного тижня клієнт з'являвся з новими епізодами, у яких фігурували старі, передбачувані проблеми. Багато клієнтів виявляли неабияке розуміння терапії, зводячи докупи всі

струмувальні шаблони, а потім почувалися неспроможними чинити спротив інстинктивному тяжінню до знайомого в реальному житті (поза моїм кабінетом). Вони могли дивитись у *минуле* та бачити проблеми, проте не напрацювали здатність застосовувати відповідні знання в режимі реального часу свого поточного життя. Я спостерігала подібні моделі поведінки в людей, що пережили глибокі трансформації, наприклад на глибинних ретритах¹ чи церемоніях аяваски², які змінюють свідомість, а потім за певний час повертались до старої, небажаної поведінки, яка й стала поштовхом до пошуку відповідей. Нездатність рухатися вперед після такого, на перший погляд, трансформаційного досвіду для багатьох із моїх клієнтів створювала кризову ситуацію під гаслом «*Що зі мною не так? Чому я не можу змінитися?*».

Я зрозуміла, що терапія та поодинокий трансформаційний досвід (як-от церемонія аяваски) не приводять до повного зцілення. Щоб по-справжньому втілити зміни, потрібно проводити *роботу* та щодня робити новий вибір. Для досягнення психічного добробуту слід стати активним учасником власного зцілення *на щоденній основі*.

Що більше я спостерігала, то більше помічала однакове роздратування, навіть серед моїх друзів, поза практикою. Багато з них вживали ліки проти безсоння, депресії та тривоги. Дехто не мав підтвердженого діагнозу розладу настрою, але надавав тим самим симптомам, на перший погляд, прийнятних форм: надмірна амбіційність, постійні подорожі й нав'язливе використання соціальних мереж. Це відмінники, які здають завдання за

¹ Період особистого чи групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою, також духовний виїзний семінар, організований із тією самою метою.

² З ісп. — ліана духів; напій, що має психотропний ефект. Найімовірніше, слово походить із мови кечуа. Виготовляється шаманами індіанських племен басейну Амазонки з метою «спілкування з духами». Також — відповідна церемонія «спілкування».

кілька тижнів до закінчення терміну, біжать марафони, обіймають посади з високим навантаженням і можуть легко впоратися зі стресовими ситуаціями. У багатьох сенсах я теж була такою.

Обмеження традиційної моделі турботи про психічне здоров'я були мені знайомі з досвіду. Я почала працювати в терапії у свої двадцять із гаком, коли мене мучили майже безупинні панічні атаки, а я ще мусила дбати про свою маму, яка мала серйозні проблеми із серцем. Протитривожні препарати допомогли мені впоратись, але я все ще почувалася збайдужілою, відстороненою, втомленою — і старшою за свої роки. Я була психологічною — людиною, яка має допомагати іншим зрозуміти їхній внутрішній світ, проте я була чужа навіть самій собі, і не здатна по-справжньому собі допомогти.

МІЙ ШЛЯХ

Я народилась у звичайній сім'ї середнього класу у Філадельфії. Мій батько мав стабільну роботу з дев'ятої до п'ятої, а мати була домогосподаркою. Снідали ми щоранку о сьомій годині, а вечеряли щовечора о пів на шосту. «Родина — це все» було гаслом сім'ї, і зовні могло цілком здаватись, що так і є. Ми уособлювали нормальність і щастя середнього класу — загальнонаціональну проєкцію, яка затьмарювала справжній стан речей.

По суті ж ми були хворою родиною. Моя сестра в дитинстві мала серйозні проблеми зі здоров'ям, що загрожували їй життю, а мама страждала від фантомних болів, які на цілі дні приковували її до ліжка. І хоча вдома ніколи відкрито не говорили про мамину хворобу, мені було про неї відомо. Я знала, що моя мама страждає. Я знала, що вона хворіє. Я знала, що її немає, адже їй болить. Я знала, що мама неуважна й постійно чимось стривожена. Не дивно, що на тлі всього цього стресу про мій емоційний світ можна було забути.

Я була третьою та останньою дитиною, такою собі щасливою випадковістю. Інші діти в сім'ї набагато старші за мене (мій брат міг голосувати, коли я тільки народилася) і мали зовсім інший досвід. Як, певно, багато хто з вас знає, дитинство не буває однаковим навіть під одним дахом. Мої батьки жартували, що я була їхнім «божим дитям». Я добре спала, не створювала проблем і загалом уникала неприємностей. Натомість була активною, енергійною та рухливою. Досить рано я навчилася полегшувати будь-який тягар свого існування шляхом максимального наближення до ідеалу в усьому, де тільки могла.

Моя мати була стримана на емоції. Обійми в нашій сім'ї не були чимось звичним, і фізичний контакт зводився до мінімуму. Як я пам'ятаю, «я тебе люблю» в дитинстві звучало дуже епізодично. Насправді, на мою згадку, вперше ці слова відкрито пролунали, коли мені було трохи за двадцять і мамі робили операцію на серці. Не тлумачте це хибно, у глибині душі я знала, що мої батьки мене дуже люблять. Згодом я дізналася, що батьки моєї мами були людьми дуже холодними, відстороненими та скупими на прояви любові й ніжності. Мамі з її дитячими травмами дуже бракувало любові, якої вона так прагнула. Тому й сама вона не вмiла виявляти почуття до власних дітей, яких дуже любила.

Загалом у сім'ї панував стан емоційного уникнення, за якого все неприємне просто ігнорують. Коли я почала «показувати зуби» (на мить виходячи з ампула «божого дитяти») і вчашати на гультки до початку підліткового віку, повертаючись додому з червоними очима й нерозбірливою мовою, ніхто не говорив мені про мою поведінку ані слова. Таке уникнення тривало, доки чийсь пригнічені емоції не накопичувались, переливались через край і вибухали. Одного разу це сталося, коли мама, прочитавши мої особисті записи та дізнавшись про мою випивку, впала в істерику, жбурляла речі, плакала й голосила: «Ти мене в могилу заженеш! У мене зараз серце стане!».

Зростаючи, я часто почувалася не такою, як мої знайомі, адже, скільки себе пам'ятаю, завжди намагалася зрозуміти, чому люди чинять так або інакше. Не дивно, що зрештою я вирішила стати психологинею. Я хотіла не лише допомагати людям, я хотіла їх *зрозуміти*. Мені хотілось вихопити яке-небудь дослідження, вигукуючи: «Ось! Ось чому ти саме такий! І ось чому я саме така!». Цей інтерес привів мене до Корнелльського університету, де я вивчала психологію, а потім до Нової школи соціальних досліджень у Нью-Йорку, де я здобула ступінь докторки філософії за напрямом «клінічна психологія». Програма поєднувала теорію з практикою, тому я мала як проводити дослідження, так і вести терапію. Наче губка, я вбирала всі можливі знання про різноманітні підходи до терапії, розуміючи, що хочу вести свою практику так, щоб справді допомагати іншим зрозуміти себе та зцілитися.

Саме тоді я вивчала когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), яка є стандартним підходом до психотерапії, з великою кількістю приписів та спрямованістю на досягнення мети. Під час сесії з КПТ клієнти зазвичай розбирають одну проблему, наприклад, депресію, тривогу, яку відчувають, опинившись у юрбі, або подружні негаразди. Мета такої практики — допомогти клієнту виявити хибні моделі мислення, що лежать в основі його поведінки. Це процес, який допомагає деяким людям полегшити їхні постійні складні почуття.

Модель КПТ засновується на припущенні, що думки впливають на емоції і зрештою на поведінку. Змінюючи взаємодію з власними думками, людина трансформує каскад емоцій, які переповнюють її тіло та змушують діяти певним чином, — і саме про це йдеться в цій книжці. КПТ часто називають «золотим стандартом» психотерапії, адже її відтворювані, чи то повторювані, структура та формат дають змогу легко використовувати її в умовах лабораторних досліджень. Вивчення КПТ дало мені

зрозуміти силу думок, проте в реальних ситуаціях вона може бути недостатньо гнучкою. Зрештою під час моєї роботи з клієнтами КПТ накладала певні обмеження й не пропонувала справді індивідуального підходу до людини навпроти.

На останніх курсах навчання мене особливо цікавила міжособистісна терапія. Це відкритіша терапевтична модель, яка використовує зв'язок між клієнтом і терапевтом для прискореного покращення інших стосунків у житті клієнта. Більшість із нас мають проблеми в динаміці стосунків у певній сфері життя: в родині, з партнером, друзями чи колегами, тому взаємодія з терапевтом в умовах нової, здоровішої динаміки, може мати потужний цілющий ефект. Наша поведінка у взаєминах є показником нашого загального добробуту та часто *поведінки загалом*, про що детально поговоримо нижче. У холістичній психології ми враховуємо, що взаємини будуються на моделях найбільш ранніх стосунків із батьківськими фігурами — так зване формування поведінки шляхом обумовлення, яке ми розберемо докладніше у розділі 2.

Під час навчання я досліджувала психодинамічні підходи та теорії розуму, відповідно до яких людьми керують внутрішні мотиви. Я вивчала ці моделі, що зазвичай асоціюються зі стереотипним психоаналітиком із люлькою і клієнтом на канапі, у Нью-Йоркському товаристві та інституті психоаналізу, а також у Філадельфійській школі психоаналізу. Там я дізналась про вплив підсвідомості, тобто глибинної частини психіки, де зберігаються спогади й формуються мотиви, або, інакше кажучи, автоматичні інстинкти та мотивації. Почавши власну практику, я по-справжньому зрозуміла роль підсвідомості. Я помітила, що всі мої клієнти усвідомлюють, які сторони їхнього життя потребували змін, як-от, скажімо, вживання психоактивних речовин заради відпруження, вибухи гніву в романтичних стосунках, дитяча поведінка в родинних взаєминах. Але вони щоразу

повертаються в терапію з історіями, що відбивають ті самі підсвідомі цикли. Це саме я бачила і в собі. Це розуміння допомогло створити та розвинути філософію холістичної психології.

Вивчивши ці методики, я почала дослідження та практичну роботу в галузі лікування від залежності. Я вела амбулаторні та стаціонарні групи пацієнтів і програму допомоги тим, хто зловживав психоактивними речовинами, спрямовану на розвиток міжособистісних навичок для підтримки процесу зцілення. Це допомогло мені зрозуміти реальний досвід людей, яким важко контролювати вживання таких речовин. У підсумку я зрозуміла, що залежність не зводиться лише до конкретних речовин і поведінки, як-от алкоголю, наркотиків, азартних ігор та сексу, — залежність можуть викликати емоційні цикли. Емоційна залежність особливо сильна, коли людина за звичкою шукає чи уникає певних емоційних станів як способу подолати травму. Дослідження залежності дозволило мені побачити невіддільний зв'язок між тілом та розумом, а також ключову роль нервової системи в питаннях психічного добробуту, про що ми докладно поговоримо далі в цій книжці.

На різних етапах навчання в аспірантурі я намагалась включити до практики додаткові складові. На мою думку, самоусвідомленість надає величезні можливості для самоаналізу та самопізнання. Провівши та опублікувавши власне дослідження на цю тему¹, я спробувала переконати свого наукового керівника дозволити мені в роботі над дисертацією вивчати тему медитації та її вплив на поведінку при залежності. Мені відмовили. На думку керівника, самоусвідомленість не мала терапевтичного ефекту й була лише модним поняттям, не вартим уваги дослідника.

¹ LePera N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, 8 (2). — Прим. авт.

Нині, озираючись назад, я бачу шлях, що відкривався переді мною. Мій внутрішній провідник показував мені все, що було потрібне для створення цілісної моделі зцілення. Я розпочала приватну практику, у якій поєднала численні аспекти всіх вивчених практик. І хоча я пропонувала інтегральний підхід до терапії, за кілька років мене почало охоплювати розчарування. Мої клієнти ставали дещо свідомішими, проте зміни відбувалися повільно. Я відчувала, як клієнти втрачають впевненість, і моя впевненість згасала також.

Я подивилась навколо — уперше подивилась по-справжньому. Не буде перебільшенням сказати, що кожен клієнт, який прийшов до мене по психологічну допомогу, мав також фізичні проблеми зі здоров'ям. Уже давно не студентка, я почала ставити запитання: чому так багато моїх клієнтів мають проблеми з травленням, від синдрому подразненого кишківника (СПК) до закрепів? Чому показники автоімунних хвороб такі високі? І чому практично всі ми повсякчас відчуваємо загрозу та паніку?

Точно можу сказати, що я б не знайшла свій шлях без традиційних знань, отриманих під час навчання. Я включила в систему холістичної психології чимало з вивченого в університеті. Однак що більше я дізнавалася про зв'язок тіла, душі та розуму, то чіткіше бачила обмеження традиційного навчання.

ЗВ'ЯЗОК ТІЛА, ДУШІ ТА РОЗУМУ

Заплющте очі. Уявіть лимон. Його блискучу жовту шкірку. Потримайте лимон у руках. Відчуйте нерівності. Піднесіть до носа, уявіть, як відчуваєте його відсвіжний аромат. Тепер уявіть, що відрізаєте скибку, — м'якоть сочиться, коли ви ріжете її ножом. Піднесіть скибку до рота — від доторку трохи судомить губи. Відчуйте кислий, прохолодний цитрусовий смак і свіжість. Відчуваєте, як рот судомить чи наповнює слиною? Сама лише думка про

лимон спричиняє повноцінну відповідь на рівні чуттів. Не відкладаючи цю книгу, ви шойно відчули зв'язок тіла та розуму.

Ця вправа з візуалізації у простий, однак переконливий спосіб демонструє, як поєднані розум та тіло. На жаль, західна медицина обмежується уявленням, що розум і тіло є відокремленими, і медики лікують розум (психотерапія та психіатрія) чи тіло (усі інші галузі медицини), зрідка практикуючи лікування тіла й розуму водночас. Таке свавільне розмежування психіки та фізіології стримує потенціал медицини щодо зцілення, а іноді погіршує стан пацієнта. З іншого боку, культури корінних народів та східні культури протягом тисячоліть цілковито розуміли та поважали зв'язок між розумом, тілом та духом/душею¹, тобто чимось більшим за нас самих². У цих культурах ритуали та церемонії слугують точкою доступу до «я», можливістю зв'язатися з предками для напутьтя та ясності, й діють із внутрішнім «знанням» про те, що особистість складається зі взаємопов'язаних частин.

У традиційній західній медицині впродовж тривалого часу цей зв'язок уважався «ненауковим». У сімнадцятому столітті «дуалізм розуму та тіла»^{3, 4}, буквально розмежування розуму й тіла, був започаткований французьким філософом Рене Декартом. Цей розлам панує й чотириста років по тому. Розум і досі вважається чимось абсолютно окремим від тіла. У разі проблем із психічним здоров'ям ви звертаєтеся до певного спеціаліста, маєте певний тип медичних записів і йдете в певну лікарню. Якщо ж симптоми вважаються «фізичними», процес

¹ McCabe G. (2008). Mind, body, emotions and spirit: Reaching to the ancestors for healing. *Counselling Psychology Quarterly*, 2 (2), 143–152. — *Прим. авт.*

² Schweitzer A. (1993). *Reverence for life: Sermons, 1900–1919*. Irvington. — *Прим. авт.*

³ Mantri S. (2008). Holistic medicine and the Western medical tradition. *AMA Journal of Ethics*, 10 (3), 177–180. — *Прим. авт.*

⁴ Mehta N. (2011). Mind-body dualism: A critique from a health perspective. *Mens Sana Monographs*, 9 (1), 202–209. — *Прим. авт.*

проходить зовсім інакше. З розвитком технологій у дев'ятнадцятому столітті ми дізнавалися щораз більше про біологію людини і про те, що саме в середовищі (віруси, бактерії) може їй нашкодити. Медицина стала наукою про втручання. Коли з'являються симптоми, з ними працює лікар, усуваючи їх хірургічним або терапевтичним шляхом, за допомогою операцій або медикаментів, що мають відомі та невідомі побічні ефекти. Замість того, щоб прислухатись до свого тіла — зрештою симптоми є мовою, якою воно з нами спілкується, — ми намагаємось його заглушити. А через пригнічення симптомів часто ми накликаємо нові лиха. Підхід до лікування, заснований на цілісності особистості, відкинуто та замінено підходом, що передбачає керування симптомами. Зрештою виникає зачароване коло залежності. Я називаю цю модель «пластир»: зосередження на окремих симптомах мірою їх появи з ігноруванням причин їх виникнення.

Самоназвою психіатрії колись була «наука про психе, або душу». Сьогодні психіатрія дедалі більше зосереджується на біологічних аспектах. Набагато ймовірніше, що лікар розпитуватиме вас про історію психічних хвороб у родині й призначить антидепресанти, аніж поцікавиться дитячими травмами й дасть поради щодо харчування та способу життя. У психіатрії повним ходом використовується протокол, викладений у Посібнику з діагностики та статистики психічних розладів Американської асоціації психіатрів (*DSM-5*), у якому симптоми класифіковані як засіб діагностики, при цьому за походженням «захворювання» зазвичай поділяються на генетичні та «природні», а не на зумовлені довкіллям та набуті. Якщо причина захворювання визначається як генетична, зазвичай це захворювання вважають частиною особистості. *Ототожнення* з діагнозом знижує мотивацію до змін чи з'ясування його справжніх причин. Це ніби ототожнення з ярликом. Я такий, і крапка.

З початком двадцятого сторіччя поширення набуло переконання в генетичній природі захворювань — теорія так званого генетичного детермінізму. Згідно із цією моделлю, гени (і, відповідно, здоров'я) визначаються при народженні. Певна хвороба чи імунітет від неї «випадає» тільки внаслідок сліпої удачі або ж невдачі на рівні ДНК.

Генетичний детермінізм не враховує сімейних обставин, травм, звичок чи будь-чого іншого з оточення. Така динаміка не передбачає активної участі людини в забезпеченні її власного здоров'я та добробуту. Та й навіщо? Коли щось визначене наперед, не варто шукати пояснень деінде, аніж у ДНК. Проте з вивченням людського тіла та його взаємодії з оточенням (у тисячах його проявів, від харчування до взаємодії із системами расового пригноблення) усе стало складнішим. Людина не просто уособлення певного коду, а ще й продукт дивовижних ланцюгів взаємодій, як у межах її контролю, так і поза ним. Розглядаючи альтернативу долі, зумовленої генами, людина стає господарем власного здоров'я. І таким чином бачить, як колись була позбавлена вибору, й одержує змогу запроваджувати справжні та довготривалі зміни.

З подібними ситуаціями «браку вибору» я зустрічалася під час навчання. Мене теж учили, що психічні захворювання є генетичними й ДНК наділила кожного долею — і майже нічого тут не вдієш. Моїм завданням була фіксація симптомів (безсоння, набір ваги, втрата ваги, гнів, роздратованість, сум) і встановлення діагнозу для подальшого лікування через підтримувальні взаємини у форматі терапії. Якщо цього було замало, я могла направити пацієнта до психіатра, який би виписав психотропні медикаменти. Ось і весь вибір. Про роль тіла у процесах, відомих як психічні розлади, не йшлося взагалі, і нам ніколи не пропонували використовувати терміни на кшталт «зцілення» та «добробут». Думка про приборкання сили тіла для зцілення розуму

відкидалась як ненаукова. Або ще гірше — як нью-ейдживська¹ нісенітниця.

Не цікавлячись можливостями впливу на власний добробут, ми стаємо безпомічними та залежними. Зрештою все зводиться до перебування під владою примх тіла, і ми можемо нормально почуватися, лише довіривши власне здоров'я лікарям, що мають чарівні цілющі таблетки, вичерпні відповіді на всі запитання і здатні врятувати нас. Але натомість ми хворіємо чимраз частіше й сильніше. Поставивши такий стан речей під сумнів, я зрозуміла, що зміни неможливі без усвідомлення всієї правди про людське існування.

СИЛА ТРАНСФОРМАЦІЇ

У цей самий момент відбувається пробудження. Уже не треба вважати історію про «недосконалі гени» власною долею. Наука, розвиваючись, стверджує, що успадковані гени не є незмінними — на них впливає середовище, починаючи з материнського лона й далі протягом життя. Революційні відкриття епігенетики розповідають нову історію про здатність до змін.

Безумовно, людина має набір генів, проте певною мірою може вибирати, якими «грати», подібно до колоди карт. Можна ухвалювати рішення щодо сну, харчування, стосунків та фізичного руху — і ці рішення впливають на експресію генів.

Біолог Брюс Ліптон упродовж багатьох років несе звістку епігенетики, називаючи її «ною біологією»². Водночас він ґрунтовно критикує генетичний детермінізм як сильне спотво-

¹ *New Age*, дослівно з англ. — нова ера; сукупність різноманітних містичних течій і рухів, здебільшого окультного та езотеричного характеру, що набула поширення у XX столітті.

² Lipton B. H. (2008). *The biology of belief: Unleashing the power of consciousness, matter & miracles*. Hay House. — *Прим. авт.*

рення правди про біологію людини. Насправді усе — від навколоплідних вод, які оточують дитину в утробі, та слів батьківських фігур, до повітря, яким людина дихає, і хімічного складу їжі — усе це впливає на гени; деякі активує, інші деактивує. При народженні людина справді має генетичний код. Проте на експресію та репресію генів впливає її середовище. Інакше кажучи, життєвий досвід змінює людину на клітинному рівні.

Наука епігенетика¹ перевела фокус уваги з моделі управління захворюваннями на нову парадигму, яка визнає вплив повсякденного середовища на здоров'я.

У результаті відкривається абсолютно нова перспектива: можна брати активну участь у забезпеченні власного здоров'я. Це стосується як «фізичного» здоров'я та ризику виникнення таких захворювань як діабет і рак, так і психічного та емоційного здоров'я. Епігенетичні фактори² відіграють визначну роль у виникненні психіатричних станів. Це підтверджує дослідження ідентичних близнюків, у одного з яких виникає серйозне психічне захворювання, наприклад, шизофренія чи біполярний розлад, а в іншого — ні. Дослідження стресу (ще в утробі) та його зв'язок із появою психічного захворювання в житті людини також демонструє, наскільки серйозно середовище впливає на кожну частину тіла, включно з найпотужнішим його органом — мозком. Наприклад, спеціаліст із лікування залежності та травми доктор Габор Мате багато писав про глибинні наслідки емоційного стресу для структури мозку, що проявляються через численні поширені фізичні та психічні захворювання.

¹ Kankerkar R. R., Stair S. E., Bhatia-Dey N., Mills P. J., Chopra D., Csoka A. B. (2017). Epigenetic mechanisms of integrative medicine. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Article 4365429. — *Прим. авт.*

² Nestler E. J., Peca C. J., Kundakovic M., Mitchell A., Akbarian S. (2016). Epigenetic basis of mental illness. *The Neuroscientist*, 22 (5), 447—463. — *Прим. авт.*

Особисто для мене ідея про те, що генетика не є доленосною, стала разючим відкриттям. Я вважала, що коли мої родичі хворіли, на мене чекала та сама доля. Епігенетична перспектива дозволила мені змінити сприйняття власного тіла. Можливо, я й успадкувала певні схильності від родичів, але це не означає, що я мусила ними стати.

Дослідження демонструють, що вплив епігенетики виходить за межі поколінь. Досвід наших предків формував їхні ДНК, які, своєю чергою, сформували наші ДНК. Тобто наше життя не закінчується на нас, проте передається з покоління в покоління, з усім хорошим і поганим, з усіма травмами й radoщами. Результати лабораторних дослідів над мишами свідчать не лише про зміни в роботі серця та обміні речовин тих особин, які піддавались екстремальним дієтам чи стресу, але й про подібні зміни в кількох поколіннях їхніх нащадків. Є свідчення того, що те саме стосується й людей^{1, 2}. Дослідження доводять, що діти тих осіб, які пережили травму, зокрема й тривалі систематичні прояви расизму, мають аналогічні батьківським проблеми зі здоров'ям, а також вищий показник багатьох захворювань.

Якщо на успадковані гени негативно вплинув досвід попередніх поколінь, як розірвати це коло? Деякі зовнішні чинники перебувають поза нашим контролем, адже не можна обирати обставини, за яких проходить дитинство, не кажучи вже про дитинство прадідів, але все ж таки багато чинників лишаються *під* контролем. Ми можемо дати собі турботу, якої не отримали в дитинстві. Ми можемо навчитись створювати надійні стосунки та формувати почуття безпеки. Ми можемо змінити

¹ Jiang S., Postovit L., Cattaneo A., Binder E. B., Aitchison K. J. (2019). Epigenetic modifications in stress response genes associated with childhood trauma. *Frontiers in Psychiatry*, 10, Article 808. — *Прим. авт.*

² Center for Substance Abuse Treatment. (2014). *Trauma-informed care in behavioral health services*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. — *Прим. авт.*

раціон, частоту фізичних вправ, стан усвідомленості, а також думки та переконання, які висловлюємо. За словами доктора Ліптона: «Саме про це йдеться в новій біології. Відхід від ідеї “Ти — жертва життя” та знайомство з ідеєю, що ми є творцями власного життя»¹.

Ми є не *тільки* генетичними схемами. З розумінням цього традиційний детерміністський підхід щодо «перелютовування» бракованих схем шляхом медикаментозного та хірургічного втручання стає ще менш актуальним. Ми можемо *та мусимо* допомогти своєму тілу зцілитись, а розуму — забезпечити власний добробут.

ЕФЕКТ ПЛАЦЕБО

Що більше я дізнавалася про епігенетику, то більше літератури про зцілення та трансформацію вивчала. Я дізналась про силу переконання та ефект плацебо, який позначає здатність інертної речовини (наприклад, таблетованого цукру) полегшувати симптоми захворювання. Мене завжди захоплювали історії про перемогу над різними тяжкими хворобами та спонтанне одужання, яке здавалось неможливим без медичного втручання. І все ж ці історії завжди здавались винятковими. Імовірініше, дивами, аніж науково обґрунтованими випадками.

Розум може створити справжні, вимірювані зміни в тілі, і ефект плацебо дозволяє традиційній науці це визнати. Значний ефект плацебо засвідчено в перебігу різних захворювань: від хвороби Паркінсона² до синдрому подразненого кишківника³. Один

¹ Lipton. *The biology of belief*. — *Прим. авт.*

² Fuente-Fernández R. de la, Stoessel A. J. (2002). The placebo effect in Parkinson's disease. *Trends in Neurosciences*, 25 (6), 302–306. — *Прим. авт.*

³ Lu C.-L., Chang F.-Y. (2011). Placebo effect in patients with irritable bowel syndrome. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 26 (s3), 116–118. — *Прим. авт.*

із найпотужніших ефектів помічено в дослідженнях депресії¹, де піддослідні вважали, що вживають антидепресанти, проте насправді приймали таблетки цукру — і їхній стан загалом поліпшувався. Для того щоб відчутти ефект плацебо не потрібно навіть бути хворим. Під час дослідження Університету Глазго² науковці сказали п'ятнадцятьом бігунам, що їм дають допінг, і попросили пробігти певну дистанцію. Показники бігунів на цій відстані значно покращилися, хоча їм просто вводили фізрозчин.

Коли тіло очікує одужання, воно надсилає сигнали для запуску процесу зцілення. Відбувається викид гормонів, імуніцитів та нейрохімікатів. Ефект плацебо підтверджує, що віра в одужання чи покращення самопочуття часто стає реальністю. Це підтвердження здатності розуму впливати на тіло через саме лише переконання.

Але є і зворотний бік медалі. Це так званий ефект ноцебо^{3, 4}, «злий двійник» ефекту плацебо. Він виникає тоді, коли думки не поліпшують, а погіршують самопочуття. Для вивчення цього ефекту дослідники часто говорять учасникам, що ліки, які вони вживають, мають жакливі побічні ефекти, хоча насправді вони приймають всього-на-всього таблетки цукру. Однак, приймаючи справжні ліки, чимало учасників справді відчують побічні ефекти, про які їх попереджали.

Вартий уваги екстремальний приклад небезпеки ефекту ноцебо⁵ трапився у 1970-х поза лабораторією — лікар випадково

¹ Pecica M., Bohnert A. S., Sikora M., Avery E. T., Langenecker S. A., Mickey B. J., Zubieta J. K. (2015). Association between placebo-activated neural systems and anti-depressant responses: Neurochemistry of placebo effects in major depression. *JAMA Psychiatry*, 72 (11), 1087—1094. — *Прим. авт.*

² Ross R., Gray C. M., Gill J. M. R. (2015). Effects of an injected placebo on endurance running performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47 (8), 1672—1681. — *Прим. авт.*

³ Lipton. *The biology of belief*. — *Прим. авт.*

⁴ Brogan K., Loberg K. (2016). *A mind of your own: The truth about depression and how women can heal their bodies to reclaim their lives*. Harper Wave. — *Прим. авт.*

⁵ Meador C. K. (1992). Hex death: Voodoo magic or persuasion? *Southern Medical Journal*, 85 (3), 244—247. — *Прим. авт.*

сказав пацієнту з діагнозом «рак стравоходу», що жити тому залишилося три місяці. Коли за кілька тижнів пацієнт помер, розтин виявив помилку діагнозу — ніяких свідчень раку стравоходу не було. Скидалося на те, що пацієнт помер, бо вважав, що помирає, хоча це й неможливо довести. В інтерв'ю лікар сказав: «Я думав, що в нього рак. Він думав, що в нього рак. Усі навколо думали, що в нього рак. Хіба я позбавив когось надії?»¹.

В іншому зафіксованому випадку ефекту ноцебо 2007 року² двадцятишестирічного чоловіка, який брав участь у клінічному випробуванні антидепресантів, терміново доставили в лікарню внаслідок навмисного перевищення дози. Після сварки зі своєю дівчиною він випив двадцять дев'ять таблеток, призначених йому в межах дослідження. Коли чоловіка доставили в лікарню, його кров'яний тиск був критично низький, він пітнів, трусився та швидко дихав. Після того, як лікарям вдалося стабілізувати стан, у нього взяли аналіз — і не виявили слідів ніяких медикаментів в організмі. Коли до лікарні прибув лікар, який вів клінічне дослідження, з'ясувалося, що чоловік був у групі плацебо і, відповідно, випив інертні, неактивні таблетки. Виявилось, що піддослідний перевищив дозу власних негативних думок та бажань.

ХОЛІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Розуміння цього взаємозв'язку між психічним і фізичним здоров'ям змінило для мене правила гри. Усвідомлення, що людина стає активним учасником свого психічного добробуту (або

¹ Holder D. (2008, January 2). Health: Beware negative self-fulfilling prophecy. *The Seattle Times*. <https://www.seattletimes.com/seattle-news/health/health-beware-negative-self-fulfilling-prophecy/>. — Прим. авт.

² Reeves R. R., Ladner M. E., Hart R. H., Burke R. S. (2007). Nocebo effects with antidepressant clinical drug trial placebos. *General Hospital Psychiatry*, 29 (3), 275—277. — Прим. авт.

його браку) щоразу, коли робить вибір, надихнуло мене якомога глибше дослідити потенціал для зцілення всього тіла.

Я дізналась про дифузний вплив хронічного запалення на мозок завдяки розвитку нової галузі — психонейроімунології. Багато видатних дослідників розплющили мені очі на роль харчування та його вплив на екосистему кишківника, яка прямо зв'язана з мозком. Я занурилась у дослідження полівагальної теорії та ролі нервової системи у психічному й фізичному добробуті (про все це ми говоритимемо далі). Нові відкриття є просто неймовірними. Ми перебуваємо в епіцентрі радикального переосмислення причин хвороб і методів зцілення.

Підвівши голову від усіх тих книжок і наукових статей, я зрозуміла, що ці знання формують мій погляд на власну роль у своєму здоров'ї. Я хотіла поєднати все, що взяла від традиційної психології, із новими дослідженнями в галузі зцілення розуму та тіла. Саме з цього погляду я сформулювала засади холістичної психології, які, по суті, охоплюють усі аспекти особистості (розум, тіло та душу). Ось основні засади холістичної психології:

1. Зцілення відбувається щодня. Ви не можете «кудись піти», щоб зцілитись, адже потрібно рухатись усередину. Тобто щоденно виконувати *внутрішню роботу*. Ви відповідаєте за власне зцілення та стаєте його активним учасником. Ступінь вашої участі безпосередньо пов'язаний зі ступенем вашого зцілення. Шлях до глибинної трансформації складається з маленьких та регулярних кроків.
2. Хоча багато речей перебувають поза нашим контролем, деякі можна контролювати. Холістична психологія допомагає підкорити силу, що її містить вибір, адже вибір уможливорює зцілення.
3. Холістичні методи є дуже практичними та доступними. Зміни можуть здаватися приголомшливими, і часто саме так і є, тому

- що основна функція підсвідомості — це забезпечити вас, а зміни їй загрожують. Це «тяжіння до знайомого» часто можна відчутти за різних дискомфортних обставин, які супроводжують зміни. Регулярна, щоденна практика вибору в незначних речах, попри це тяжіння, допомагає зберігати запроваджені зміни.
4. Узяття на себе відповідальності за власне психічне здоров'я хоч і здається страхітливим завданням, проте відкриває неімовірні можливості. У колективному відбуваються відчутні зміни, і дедалі більше людей розчаровуються в несправедливості та обмеженнях системи охорони здоров'я. Цілком імовірно, ваша інтуїтивна частина знає, що вам доступно набагато більше, — інакше б ця книга не потрапила вам до рук. Я поділюся з вами надбаннями нової науки, яка ілюструє численні причини неіездатності попередньої моделі, та запропоную дорожню карту для опанування нової моделі психічного добробуту.

Розповідаючи про філософію та методи холистичної психології щораз більшій кількості людей, я повсякчас захоплююсь проявами вдячності та історіями про стійкість та зцілення. Не можу передати, скільки разів мені доводилось витирати з очей сльози, коли я чула про неймовірну силу та насагу людей із різних куточків світу.

Одна така історія запам'яталась мені як дійсно дивовижне перетворення, і я хочу поділитись нею з вами. Я давно знайома із жінкою, на ім'я Еллі Бейзлі, яка впізнала себе в моїх розповідях про самосаботаж, особливо через потребу в зовнішньому схваленні та нездатність підтримувати нові продуктивні звички. Насамперед їй відгукнулося розуміння, що її найглибші рани були спричинені не іншими, а нею самою через зраду свого інтуїтивного «я», своєї справжньої сутності, і це ж розуміння дало Еллі змогу чіткіше побачити власне життя. «Наче хтось

уперше освітив тіні, які викликали в мені так багато болю», — написала вона згодом.

Це був особливо складний час, який Еллі визначила як свою *темну ніч душі*. Незадовго до того їй довелось пережити жахливу побічну реакцію на препарат, який вона приймала проти розсіяного склерозу. Її горло набрякло. Елі то зомлівала, то опритомнювала, дивлячись шоу «Вгадай ціну»¹ на дивані вдома в матері. Лікарі говорили, що Еллі навряд чи зможе колись повернутися до роботи. «Ніхто не міг пояснити, що відбувається. Ані мій лікар, ані невропатолог, ані фармацевтична компанія. Ніхто не знав, яким буде моє одужання. І чи буде воно взагалі», — пише Еллі. Вона була в глибокій депресії, втомившись від життя лежачи. Еллі відчайдушно прагнула змін, проте не мала уявлення, яким може бути здорове життя за наявності хронічного захворювання, і чи є така мрія взагалі реальною для неї. Деякі люди з розсіяним склерозом живуть майже звичайним життям, водночас інші втрачають здатність ходити й можуть страждати від неврологічних патологій. Еллі й гадки не мала, до якої категорії належатиме чи мала належати. Її ж батьки почали міркувати про можливість переїзду Еллі до житла з пандусом для інвалідного візка, адже вона, здавалося, вже ніколи не зможе ходити, варіанти лікування були обмежені, а прогноз — невтішний.

Попри широкий спектр можливих наслідків її стану, ніхто не підказав Еллі, як вона може керувати симптомами або й полегшити їх, і ніхто не питав про її попередні страждання від депресії чи травм, пережитих у дитячі роки. Ніхто навіть не питав її, яку роль вона може відіграти у своєму зціленні, адже це не входило в словник термінів традиційної медицини. Еллі мала дослідити всі ці питання самотійно.

¹ Телевізійне шоу *The Price Is Right* — популярна програма американського телебачення, у якій учасники вгадують ціну товарів.

У той невтішний момент Еллі, проглядаючи стрічку соціальної мережі на телефоні, побачила мій пост про самозраду. Вона прочитала про способи зцілення від самозради шляхом відновлення довіри до себе й відчула поштовх щось зробити. Вона вирішила втілити одну невелику щоденну обіцянку стосовно свого здоров'я — що менше та триваліше, то краще — і дотримуватись її. Еллі пообіцяла собі щоранку випивати склянку води перед чашкою кави. Спочатку вона почувалась по-дурному. *Як може одна склянка води змінити моє життя?* І все ж таки Еллі встановила в телефоні нагадування на 6:45 ранку про ту склянку води й сумлінно виконувала обіцянку.

За тиждень вона не піддалась спокусі втілити й інші зміни, натомість зосередилася на щоденній перемозі зі склянкою води. Випивши воду, Еллі вітала себе та думала, як пишається своєю вже сталою звичкою. «Оце так, — казала вона собі, — ви лише подивіться на мене».

За тридцять днів Еллі додала до свого ранкового ритуалу ведення щоденника й почала використовувати моє заготування у вправі «Щоденник майбутнього “я”» (ви можете завантажити усі рекомендації за посиланням: <https://yourholisticpsychologist.com>), яку я створила для власного зцілення. Ця практика дозволяє свідомо створити нові нейронні зв'язки в мозку, що приведуть до нових бажаних думок, почуттів та проявів поведінки. Ще до початку цієї практики Еллі завжди хотіла вести щоденник, проте ця звичка не трималася. Лише поєднавши ведення щоденника зі склянкою води, тобто зі звичкою, яка вже стала частиною її щоденного життя, Еллі стала дотримуватись цієї обіцянки самій собі. Незабаром вона на практиці виявила, що безпечніше бути добрішою до себе в майбутньому, аніж у теперішньому, і це позначилося на її письмі. Що більше вона писала про себе в добрішій формі, то більше постійний гомін самокритики відлунював у її голові упродовж дня. Що більше Еллі довіряла собі, то тихішим

ставав цей гомін і то більше прояви турботи про себе та любові до себе поширювалися на інші сфери її життя.

Еллі називає свій подальший досвід «відродженням». Вона дізналася про роботу докторки Террі Волс та протокол Волс: це програма харчування та способу життя, яка допомагає позбутися симптомів розсіяного склерозу. Еллі почала встановлювати особисті межі, медитувати щодня, практикувати йогу та вести щоденник. Вона перевела взаємодію з оточенням на цілком інший рівень, і, безперечно, й далі випивала ту саму склянку води щодня. Кожного божого дня. «Внутрішньо я почуваюся комфортніше, ніж за всі останні чотирнадцять років, — поділилася вона у своєму блозі. — Мрії, з якими я жила все життя, відродилися».

Станом на сьогодні розсіяний склероз Еллі вже цілий рік перебуває в ремісії. Колись прикута до ліжка, зараз Еллі може не лише піднятися по сходах, але і їздити на велосипеді та навіть бігає — і це те, що, як вона вважала, розсіяний склероз назавжди в неї відібрав.

Історія Еллі доводить силу вибору. Еллі зрозуміла, що навіть із невтішним діагнозом вона мала внутрішню силу для втілення змін на краще. Таке прийняття можливості вибору щодо власного здоров'я та добробуту є першим висновком, який, сподіваюсь, залишиться з вами на вашому власному шляху.

ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ: ПЕРЕВІРТЕ, ЧИ НЕ ЗАСТРЯГЛИ ВИ

Поміркуйте деякий час над цими питаннями про «застрягання», одночасно замислюючись, що може бути його причиною. Наприклад, ви можете побачити шаблони мислення або емоційні й поведінкові прояви, які змушують вас користуватися цими шкідливими шаблонами. Цю вправу можна робити у форматі щоденника.

- ✓ Чи часто ви опиняєтесь у ситуації, коли вам не вдається дотриматися даних собі обіцянок у намаганні зробити інший вибір або створити нову звичку й ви повертаєтесь до старого? _____
- ✓ Чи часто ви емоційно реагуєте на події, втрачаєте над собою контроль і навіть згодом соромитеся власної поведінки? _____
- ✓ Чи часто ви почуваетесь відстороненим та/або відокремленим від самого себе й інших та/або власне теперішнього моменту, блукаючи в думках про минуле чи майбутнє або загалом почуваетесь «деінде»? _____
- ✓ Чи часто ви відчуваєте приголомшення та спустошеність через власні критичні думки, що заважає вам налаштуватись на свої фізичні, емоційні та духовні потреби? _____
- ✓ Чи часто вам складно висловити свої бажання, потреби, погляди та/або почуття у стосунках? _____
- ✓ Чи часто ви почуваетесь пригніченим або нездатним впоратися зі стресом та будь-якими (або всіма) почуттями? _____
- ✓ Чи часто ви повторюєте попередній досвід та моделі поведінки в щоденному житті? _____

Якщо ви відповіли ствердно на одне або кілька з наведених запитань, цілком імовірно, що ви відчуваєте, ніби застрягли внаслідок свого попереднього досвіду та обумовлення. Може здаватися, що зміни неможливі, але я запевняю вас, що це не так. Перший крок до змін — це почати уявляти майбутнє, яке відрізняється від минулого та сьогодення.

ЩОДЕННИК МАЙБУТНЬОГО «Я»

Ведення щоденника майбутнього «я» є повсякденною справою, що має допомогти вийти з режиму підсвідомого автопілота або ж буденних

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

обумовлених звичок, які змушують повторювати минуле. Ви можете почати рух вперед, послідовно здійснюючи наступні кроки:

- ✓ Відстежуйте, яким чином ви «застрягаєте» в шаблонах минулого;
- ✓ Встановлюйте свідомий щоденний намір до змін;
- ✓ Визначайте невеликі реальні кроки на підтримку повсякденних рішень, згідно з бажаним результатом у майбутньому;
- ✓ Дотримуйтеся зробленого вибору попри загальний досвід та ментальний спротив.

Щоб почати нову щоденну практику, вам знадобиться блокнот. Можливо, вам захочеться персоналізувати чи прикрасити щоденник або ж створити довкола нього невеличку церемонію, щоб ушанувати себе за це рішення. Присвятіть кілька хвилин тому, щоб визначити, яким чином ви будете використовувати нову практику, і зосередьтеся на перевагах, які отримаєте, дотримуючись цих щоденних обіцянок самому собі.

Тепер ви готові розпочати практику, в якій даватимете собі невеличкі щоденні обіцянки й дотримуватиметесь їх для втілення змін у відповідних сферах. Якщо ви схожі на мене, Еллі чи на безліч інших людей, які страждають від самозради внаслідок досвіду минулого, знайте, що *ви не одинокі*. Тепер ви долучаєтесь до руху, який налічує мільйони людей з усього світу, що також практикують ці невеличкі щоденні обіцянки самим собі.

СВІДОМЕ «Я»: ЯК СТАТИ УСВІДОМЛЕНИМ

Під час першої сесії із Джессікою я подумала: «Ми б могли бути друзями». Майже моя однолітка, працює в магазині, куди я вчашаю, і одягається як крута хіпі-подружка. Вона приємна та дружня — душа компанії.

Джессіка вже починала психотерапію, проте тоді не склалося. Вона вирішила спробувати знов, адже загалом почувалась так, ніби «застрягла», і вийшла на мене в панічному пошуку на сайті *Psychology Today*¹. Спочатку наші сесії були для неї нагодою поділитися подіями за тиждень, а я просто кивала у відповідь. Джессіка не вимагала від мене багато. Їй був потрібен лише безпечний простір для розмови — про роботу, щоденний стрес, надокучливих сусідів, а також про повсякчасне відчуття, ніби вона щось пропускає.

За час нашої спільної роботи удаваний імідж безтурботної хіпі розвіявся, і я побачила хронічну тривогу та потребу догоджати іншим, що проявлялись як цілеспрямованість та перфекціонізм. Щоб заглушити тривоги та думки «а раптом...», Джессіка

¹ На сайті однойменного журналу *Psychology Today* (англ. «Сучасна психологія») можна знайти спеціаліста в галузі психічного здоров'я у США та інших країнах світу (<https://www.psychologytoday.com/us>).

відривалась на повну: пила вино, курила траву, вживала наркотики — аби тільки розслабитись та змусити внутрішнього критика замовкнути. Однак хай що б Джессіка робила й хай чого б досягала — вона ніколи не почувалася задоволеною.

Потім Джессіка зустріла хлопця. Уся тривога та невдоволеність, якими було просякнуте її повсякденне життя, тепер проєктувались на її нового партнера. *Він їй справді подобається або ж їхні стосунки всього-на-всього зручні? Їй варто переїхати до нього чи розійтися з ним?* І так по колу, від однієї відчайдушної думки до іншої. З часом та розвитком їхніх стосунків, коли одруження здавалось майже неминучим, Джессіка стала дуже реактивною в емоційному сенсі. Її розповідь про стосунки повторювалась щотижня: сварки на рівному місці, її істерика, обзивання та гримання дверима з наступним відчуттям спустошення та сорому. Щоб хоч якось із цим впоратися і знизити гостроту відчуттів, Джессіка до безтями напивалася. Випивка розпалювала її емоційні реакції, і це спричиняло черговий виток обзивань та гримання дверима. Джессіка ходила по колу, не в змозі вирватися з лещат істерики, і це завдавало їй та її партнеру неабияких страждань. Спіралі сорому та реактивності стали настільки знайомими й передбачуваними, що перетворилися на надійну складову їхніх стосунків.

Щотижня Джессіка розповідала мені про свою поведінку, і ми з'ясовували, що можна зробити інакше, щоб наступного тижня ситуація покращилась. Усвідомлюючи роль алкоголю у своїй реактивності, Джессіка вирішила, що, поміж іншого, має обмежити його вживання. Але коли вона приходила на наступні сесії, не втіливши ніяких змін, то починала принижувати себе за нездатність довести розпочату справу до кінця. «Як завжди, — казала Джессіка, — я не дотрималась своїх обіцянок».

За два роки щотижневої терапії Джессіка настільки розчарувалася, що одного разу гнівно випалила: «Може, мені варто взяти паузу в терапії?! Я приходжу сюди й лише наново повторюю

те саме». Я стикалася з таким розчаруванням не вперше. Розчаровуватися в собі неприємно в принципі, та ще гірше мати свідка своїх гаданих невдач. Зрозуміло, чому клієнт починає бачити в мені (або в іншому психотерапевті) несхвальну батьківську фігуру.

Проблема була в тому, що Джессіка не могла рухатись уперед. Вона опинилась — або ж «застрягла» — у пастці своєї реактивності. Кожна гадка, що майнула їй, ставала переконанням і посланням її глибинного «я». Джессіка не могла нічого вирішити, адже її думки стридали від однієї крайнощі — «Я кохаю цього хлопця», до іншої — «Я ненавиджу цього хлопця», і вона цілковито вірила кожній, без сумнівів чи обмежень.

Реальність така: мало хто насправді пов'язаний зі своїм істинним еством, проте всі хочуть, щоб інші бачили самісіньку їхню суть крізь усі нашарування самозради. Як і Джессіка, кожен хоче бути кращою версією себе. Проте люди зазнають у цьому невдачі, бо не розуміють власного розуму й тіла, і не мають практичних інструментів, за допомогою яких можна втілити бажані зміни. Не варто очікувати від інших того, чого не можеш зробити для себе сам.

ВИ — ЦЕ НЕ ВАШІ ДУМКИ

Коли хтось чує про мій підхід до зцілення, що ґрунтується на цілісності особистості, у нього виникає бажання одразу заглибитись, зустрітись зі своїм внутрішнім дитям, почати процес перевиховання, попрацювати над «его», усунути травми. Таке поривання швиденько все владнати притаманне багатьом проявам західної культури, походить від зрозумілого прагнення припинити невимовний дискомфорт від життя з цими ранами. Але перш ніж зануритися глибше, слід навчитись спостерігати за своїм внутрішнім світом. Можливо, звучить не надто спокливо, проте це — основа основ. Уся подальша робота ґрунтується на пробудженні свідомого сприйняття.

Я відкрила для себе поняття усвідомленості, коли найменше цього шукала. То був період розпачу. Мені було трохи за двадцять, я вперше жила сама у Нью-Йорку, вживала серйозні протитри-вожні препарати, замовляла всілякі добавки та магічне зілля для приборкання свого постійного та всюдисущого фізичного й емоційного збудження. Я навчалася в аспірантурі і, щоб поповнити мій (дуже малий) дохід, брала участь у дослідницькому проєкті на середньому Мангеттені, а в обід ходила гуляти, намагаючись запобігти черговій панічній атаці. Мене особливо приваблювала гарна цегляна церква Святого Архангела Михаїла в романському стилі біля Емпайр-Стейт-Білдінг. Я сідала біля неї, глибоко дихала й благала: «Господи, допоможи мені з цим впоратись».

Одного дня, переживши панічну атаку — за іронією долі — дорогою в університет, я опинилась перед будівлею, яку раніше не помічала. Це був Художній музей Рубіна, де експонувалося мистецтво й текстиль східних релігій. На будівлі висіла табличка зі словами: «Ми пам'ятаємо миттєвості, а не дні». Цей короткий вислів чимось мене зачепив.

Удома я ввела цю цитату (як виявилось, автором був італійський поет двадцятого сторіччя Чезаре Павезе) у пошук і таким чином вийшла на величезну кількість літератури про силу теперішнього моменту. Зацікавившись, я пірнула в кролячу нору особистого дослідження, вивчаючи одне питання за іншим, що згодом привело мене до поняття усвідомленості¹. Це слово усім нам відоме. У медичному значенні «свідомість» означає «бадьорість». Проте під усвідомленістю ми розумітимемо дещо набагато ширше: стан відкритості до сприйняття, який не лише дозволяє спостерігати за самим собою та життям довкола, але й дає сили робити вибір.

¹ Kotchoubey B. (2018). Human consciousness: Where is it from and what is it for. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 567. — Прим. авт.

Торкніться свого чола. Прямо під вашими пальцями, у передній частині черепа — префронтальна кора, де розташований свідомий розум. Він дає змогу планувати майбутнє, витончено мислити та виконувати кілька завдань одночасно. Свідомий розум не обмежений тягарем минулого. Він міркує наперед та конструктивно. Саме він робить людину унікальною істотою, адже, хоча всі інші представники тваринного царства безсумнівно живі та присутні, інші тварини, як видається, не мають людської здатності обмірковувати думки — явище відоме як «метапізнання».

І хоча усвідомленість робить нас людьми, більшість настільки занурена у свій внутрішній світ, є настільки несвідомою та навіть сплячою, що не розуміє, що мозок постійно відтворює той самий сценарій. Людина вірить, що цей сценарій і є її справжнім «я». Проте цей гомін — усього лише думки. Ми безупинно практикуємо їх протягом усього дня.

Тут ви могли зупинитись і подумати: «Думки не можна практикувати». Проте саме це ми й робимо. Люди беруться за свої думки, шойно розплющивши очі зранку, і практикують їх, аж доки не заснуть. Ви зайняті своїми думками настільки регулярно й довго, що сам факт «зайнятості» лишається поза вашою увагою. Ви зайняті своїми думками під час сновидінь та в підсвідомості. Ви можете вважати ці думки вашим «я», проте вони вами не є. Ви думаєте думки, *але ви не є думками*.

Думки — це електрохімічні реакції, що виникають завдяки збудженню нейронів у мозку. Думки слугують певній меті, даючи змогу розв'язувати проблеми, створювати та формувати стосунки. Проте буває й так, що людина надто покладається на свої думки. Тоді вмикається так званий мавпячий розум — як його колись назвав Будда — і думки крутяться безупинно, плутаються, не даючи зробити паузу та придивитись до них.

Повернімося до історії Джессіки. Її нерішучість, коли одного дня вона почувалася погано, а наступного добре, викликана

роботою мавпячого розуму. У певні дні її думки крутилися довкола того, як їй пощастило мати такого хлопця у своєму житті, і вона повністю їм вірила. І саме через цю цілковиту довіру думки визначали її поведінку (переїзд до хлопця, згода одружитися з ним). Проте в інші дні, коли Джессіці здавалося, що ліпше б той хлопець пішов до біса, вона вірила й цим думкам і починала сваритись, гримати дверима та жбурляти речами. Такі «гойдалки» підривали віру Джессіки в себе, і вона вгамовувала себе наркотиками та алкоголем, щоб відсторонитися від свого свідомого «я».

Джессіка не могла рухатися вперед, бо переповнений думками розум тримав її в полоні реактивності. Вона не могла чітко з'ясувати, чого хоче, тому що не мала контакту зі своєю інтуїцією. У всіх нас є інтуїція, що як психологічне та духовне поняття означає природну та несвідому мудрість. Це розвинене еволюцією внутрішнє чуття, яке допомагало людству виживати протягом усієї його історії і яке досі говорить із кожним із нас. Коли в темному провулку стає дибки волосся, коли всім нутром відчувається недовіра до когось на позір надійного, коли спиною ніби пробігає легенький струм при зустрічі з кимось особливим — так мовою фізіології з вами говорить ваше інтуїтивне «я» із глибини душі. Діти зазвичай мають зв'язок із духовними знаннями про себе, а також потужні інстинкти. З дорослішанням та через вплив оточення зв'язок з інтуїцією зазвичай губиться. Шосте чуття приглушується, але не втрачається — воно лише глибоко ховається.

СВІДОМЕ «Я» ТА ПІДСВІДОМЕ «Я»

Ви можете *бачити* себе, тобто бути свідомим самого себе, лише якщо перебуваєте в стані усвідомленості, коли вам відкривається безліч раніше прихованих сил, що постійно впливають на вас, маніпулюють вами та стримують вас. Не можна почати краще

харчуватися, кинути пити, більше любити свого партнера або так чи інакше самовдосконалюватися, не зрозумівши самого себе. Адже якщо ви інтуїтивно знаєте, що вам потрібно змінити на краще, чому ви цього не робите? Це не якийсь моральний промах — ви просто застрягли на повторі цих певною мірою автоматичних моделей поведінки.

Ця ситуація вам може здатися знайомою. Щодня о тій самій годині ви вирушаєте на роботу, і збори перед виходом досить усталені. Ви йдете в душ, чистите зуби, заварюєте каву, снідаєте, одягаєтесь, їдете на роботу тощо. Вам практично не доводиться свідомо думати про ці речі, адже ви робили їх так багато разів, що розум працює на автопілоті. Чи траплялося колись, що, приїхавши на роботу, ви питали себе: «Як я сюди дістався»?

У режимі автопілота реакціями людини керує примітивна, або підсвідома, частина розуму. На диво, підсвідомість зберігає весь пережитий досвід. Але це не безлике накопичення фактів та цифр — тут панують емоції, реактивність та нерациональність. Щодня і щомиті підсвідомий розум формує бачення світу людиною та виступає основною рушійною силою переважної більшості проявів її (часто автоматичної) поведінки. Щоразу, коли людина не є повністю усвідомленою, її підсвідомість тяжко працює, щоб бути «нею». Як людина думає, говорить та реагує — усе це походить від її підсвідомої частини, зумовленої думками, моделями та переконаннями, які закріпились ще в дитинстві в процесі так званого обумовлення.

Існування в режимі автопілота є функцією обумовленості. Більшість людей застрягла в підсвідомому програмуванні. Деякі знімки головного мозку показують, що лише 5% часу протягом усього дня людина перебуває у свідомому стані¹, а весь інший

¹ Dispenza J. (2013). *Breaking the habit of being yourself: How to lose your mind and create a new one*. Hay House. — *Прим. авт.*

час — на підсвідомому автопілоті. Це означає, що людина активно робить вибір лише протягом крихітного проміжку життя, дозволяючи підсвідомості керувати парадом решту часу.

ГОМЕОСТАТИЧНИЙ ІМПУЛЬС

Приголомшливе тяжіння підсвідомості ускладнює процес змін. Еволюційно ми не заточені під зміни. Намагаючись виштовхнути себе з режиму автопілота, ми стикаємося зі спротивом із боку розуму та тіла. Ця реакція має назву «гомеостатичний імпульс». Він регулює фізіологічні функції — від дихання до температури тіла та серцебиття. Усе це відбувається на підсвідомому рівні, тобто людина не бере активної участі в запуску процесів — вони автоматичні. Гомеостатичний імпульс спрямований на забезпечення рівноваги в тілі та розумі. У разі дисрегуляції брак рівноваги може спричинити проблеми та навіть призводити до самозради.

Підсвідомість обоюноє зону комфорту. Як виявляється, найбезпечнішими є вже відомі ситуації, адже їх перебіг можна передбачити. Звички або моделі поведінки, до яких ми часто повертаємось, перетворюються на такий собі режим підсвідомості за замовчуванням. Мозок радше функціонуватиме на автопілоті, адже це дає змогу економити енергію завдяки передбачуваності результату. Саме тому звички та буденний порядок здаються настільки заспокійливими, а їх порушення є до такої міри неприємним та навіть спустошливим. Біда в тому, що слідування буденній обумовленості нас у цій рутині й утримує.

Нашим предкам це тяжіння до знайомого гарантувало безпеку від різноманітних загроз, як-от дикі звірі, нестача їжі та недоброзичливі супротивники. Будь-які дії, що забезпечують виживання, а також харчування та прихисток, повторюються та підтримуються під дією гомеостатичного імпульсу,

тож активного вибору людини не передбачають. У теперішньому світі відносного комфорту (ідеться, звісно, про розвинені країни) розум і тіло не розвинулися далі того реактивного стану, у якому все невідоме або хоч трохи неприємне вважається загрозою. Реальним є досвід чорношкірих, корінних або кольорових громадян, які навіть у розвиненому світі щоденно стикаються із загрозами з боку гноблених систем. Через ці інстинктивні реакції багато хто залишається заручником такого циклу безпомічності, навіть намагаючись змінити звички. І замість усвідомлення, що за цим стоїть відпрацьована еволюцією реакція організму, люди відчувають сором. Цей сором походить від нерозуміння власної фізіології.

Щоразу, коли людина робить вибір за межами своєї стандартної програми, підсвідомість намагається повернути її до звичного, створюючи ментальний опір. Цей опір може проявлятися як психічний або фізичний дискомфорт. Він може набувати форми нав'язливих думок, на кшталт «*Можна й пізніше це зробити*» або «*Мені взагалі не потрібно цього робити*», фізичних симптомів, як-от збудження та тривога, або відчуття «наче сам не свій». Таким чином підсвідомість повідомляє, що комфорту на теренах змін годі й шукати.

НА ВОЛЮ

З наближенням дня весілля тривога Джессіки щодо планування різних деталей свята набирала обертів. Джессіка не була шаленою нареченою, проте розповідала мені, що почувалася неконтрольовано, від цього здавалося, що свято стає для неї ледь не тягарем. Ми й надалі регулярно працювали, намагаючись спрямувати її енергію на спостереження та пробудження свідомості. Приблизно в той самий час, після кількох років наших сесій, я нарешті дізналась про спустошливу втрату в минулому

Джессікі — вона заговорила про це, зізнавшись, що засмучена, бо на її весіллі не буде танцю батька з нареченою.

Коли їй було трохи за двадцять, батько Джессіки, її опора в житті та шанований член суспільства, раптово помер. Така трагедія спустошила б кожного, проте рішення Джессіки заговорити про смерть батька лише за п'ять років наших взаємин стало для мене доказом глибинного придушення нею цієї втрати. Варто було перевірити, чи могли ці непрожиті почуття проявлятися в її щоденних циклах реактивності, через виявлення гніву на свого партнера та загальний, повсякденний стрес. А що Джессіка ніколи не дивилась у вічі своєму горю, адже її почуття видавались надто неосяжними та моторошними для того, щоб із ними впоратись, то вона приховала їх якомога далі й продовжувала жити, рухаючись по колу. Її організм зник до цього зачарованого кола, що своєю чергою зробило уникнення глибших почуттів комфортнішим супроти конфронтації з ними. Я зауважила, що здивована тим, що вона не згадувала батька в наших попередніх розмовах, і спитала про причини її рішення не говорити мені про цю вирішальну та травматичну подію. Джессіка й собі здивувалася, що не говорила про втрату батька та про її наслідки раніше — ось так глибоко вона поховала своє горе.

Під час підготовки до весілля Джессіка стала згадувати про батька чимраз частіше. Його очевидна відсутність більше не давала заперечувати його місце в житті Джессіки. І все ж таки вона рідко проявляла емоції з приводу втрати батька, говорила про нього стримано, ніби відсторонено. З наближенням дня весілля ми розмовляли про нього дедалі більше, водночас працюючи над розумінням того, наскільки пережите горе впливало на її бачення сьогодення. Джессіка зуміла побачити, що вона зосереджувала увагу на дріб'язкових стресових ситуаціях, щоб відпружитися від невизнаного болю через смерть батька.

Разом ми з'ясували, як важливо розвивати в собі свідоме сприйняття, щоб розірвати зачароване коло автоматичних реакцій. Ми працювали над тим, щоб зосередити увагу Джессіки на поточному моменті, перш ніж аналізувати її мимовільну гіперреакцію з приводу весільного торта або розміщення гостей. Ми говорили про можливу користь для неї дихальних практик та медитації. Найбільший ефект для Джессіки мали фізичні вправи, особливо йога. Багатьом фізичні вправи допомагають натренувати ще й м'яз уваги, який є ключем до усвідомленості. Йога, що вважається практикою «згори вниз» (коли мозок встановлює намір, якому слідує тіло), може бути особливо помічною в зосередженні розуму на теперішньому моменті завдяки концентрації уваги на диханні й перевірці можливостей тіла. Контроль за увагою, який Джессіка розвинула завдяки йозі, дав їй змогу зупинитися на хвилинку, перш ніж відреагувати. Це допомогло створити простір, де вона могла свідомо та повніше спостерігати, що відбувається. І з цього підґрунтя усвідомленості Джессіка почала впроваджувати наступні зміни.

Йога стала для Джессіки настільки трансформаційною, що вона вирішила вивчитись на інструкторку. Навчання передбачало проходження насиченої програми, що змусила її подивитись в очі багатьом власним станам реактивності. Коли жінка наважилася поспостерігати за собою та навчилася долати дискомфорт часом приголомшливих почуттів, що проявлялись при виконанні складних асан, наша терапія запрацювала. Що більше Джессіка займалась йогою, то більше жила в теперішньому моменті. Вона стала перемикатися з режиму автопілота та помічати слабенький проблиск самої себе замість того, щоб перекакувати з одного почуття на інше. Ставши більш присутньою, вона могла зупинитися та усвідомити свої думки й поведінку як перехідні стани, якими можна керувати. Її м'яз уваги допоміг їй краще зрозуміти свої думки. Потім Джессіка навчилася долати

дискомфорт від спостереження за ними, накопичуючи відчуття стійкості та внутрішньої сили. Це прискорило її внутрішню трансформацію.

Що більше Джессіка займалась йогою, то свідомішою ставала. Насправді навіть її мозок буквально змінювався на фізичному рівні. Під час тренування м'яза уваги виникає так звана нейропластичність. Нейропластичність як поняття вперше використали пів століття тому, коли дослідники з'ясували, що мозок може структурно й фізіологічно змінюватись упродовж усього життя (всупереч попереднім переконанням, що це можливо лише до двадцяти з гаком років). Мозок уміє дивовижно перебудовуватися та створювати нові нейронні зв'язки. Дослідження свідчать, що такі практики як йога та медитація, що дозволяють зосереджувати увагу на теперішньому моменті, особливо потужні в перебудові мозку. Під час формування нових нейронних шляхів відбувається звільнення від шаблонів та перехід до свідомішого стану. Це підтверджує навіть функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) мозку¹, надаючи конкретні докази того, що регулярна практика усвідомленості насправді потовщує префронтальну кору — відділ мозку, який забезпечує свідоме сприйняття. Інші форми медитації, заснованої на співчутті (або просто заплющити очі й подумати про дорогу людину) допомагають зміцнити ділянку, яка зветься лімбічною системою, і є емоційним центром головного мозку. Уся ця робота допомагає «перепрошити» мозок, зруйнувати шаблони та пробудитися, звільнившись із-під впливу автопілота підсвідомості. З цього підґрунтя усвідомленості можна спостерігати за обумовленими моделями мислення, стосунків та переконань. Таке чесне самоусвідомлення відкриває шлях до змін та зрештою до зцілення.

¹ Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. — Х. : Віват, 2022. — 624 с.

СИЛА ПЕРЕКОНАННЯ

1979 року психологиня Гарвардського університету Еллен Лангер запросила дві групи чоловіків похилого віку з будинків для літніх людей поблизу Бостона пожити тиждень у монастирі в Нью-Гемпширі й узяти участь у безпрецедентному дослідженні сили переконання та її впливу на старіння¹. Чоловіків із першої групи проінструктували власне *жити*, як молодші версії них самих. Представники другої групи мали залишатись у теперішньому моменті, але їх заохочували згадувати минуле.

Обстава, у якій проживала перша група, була спеціально підібрана для цілей дослідження, щоб допомогти учасникам перетворитись на молодші версії себе. Меблі були півстолітньої давнини. Довкола лежали старі випуски журналів *Life* та *Saturday Evening Post*². Чоловіки дивились «Шоу Еда Саллівана»³ на чорно-білому телевізорі, слухали радіо на стареньких приймачах та переглядали фільми 50-х років, як-от «Анатомія вбивства»⁴. Обговорення подій минулих років заохочувалися: запуск першого американського супутника, прихід Фіделя Кастро до влади на Кубі та побоювання щодо ескалації холодної війни. У кімнатах не було дзеркал — замість них висіли фотографії піддослідних, зроблені двадцять років тому.

Дослідження тривало лише тиждень, а зміни, яких зазнали учасники, були просто приголомшливі. В обох групах покращилися всі показники — від фізичних до когнітивних та емоційних. Усі чоловіки стали гнучкішими, менше спотикалися, а пальці

¹ Langer E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility*. Ballantine Books. — *Прим. авт.*

² Популярні американські журнали, роки випуску 1883—1992 та з 1821 відповідно.

³ Популярна розважальна телепрограма 1948—1971 рр.

⁴ Художній фільм 1959 р. в жанрі судової драми за мотивами однойменного роману Джона Волкера (літературний псевдонім Роберт Тревер).

в багатьох, раніше покручені артритом, стали вправнішими та навіть здавалися здоровими. Незалежні та не обізнані з умовами експерименту спостерігачі, яких попросили порівняти фото «до» та «після», зроблені за тиждень, вирішили, що фото «після» були зроблені два роки тому.

Зміни були не лише фізичними й найбільше проявилися в тих, хто жив, як молодша версія себе. 63 % з них за тиждень одержали набагато вищий бал у тестах на інтелект, як порівняти із 44 % в іншій групі. Усі чоловіки з першої групи повідомили про покращення роботи всіх п'яти органів чуття, від смакової палітри до слуху та зору.

Я розповідаю про це дослідження, щоб проілюструвати неймовірну силу думок, вплив яких є дуже різноманітним. Ці разючі перетворення відбулися серед представників старшого покоління, які зазвичай не так легко змінюються, і це ще раз підтверджує, що подібні трансформації можливі й у вашому житті.

Замість того, щоб зосереджуватися на негативних думках (а дослідження стверджують, що люди зайняті саме ними 70 % часу)¹, я хочу попросити вас поспостерігати за реакцією тіла, коли вам щось загрожує. Інакше кажучи, я прошу вас *стати усвідомленим*. Чи бачите, як стаєте в оборону, напружуючи плечі та м'язи щелепи, коли розмовляєте по відео зі своєю матір'ю? Як ви відчужуєтесь, роз'єднуючись із тілесними відчуттями або навпаки надто зосереджуючись на них, коли опиняєтесь у новому оточенні? Спостерігайте без осуду. Просто помічайте. Шлях уперед передбачає пізнання самого себе. Потрібно навчитися проводити час на самоті, сидіти спокійно, посправжньому чути свою інтуїцію та розгледіти все своє «я»,

¹ Cacioppo J. T., Cacioppo S., Gollan J. K. (2014). The negativity bias: Conceptualization, quantification, and individual differences. *Behavioral and Brain Sciences*, 37 (3), 309–310. — *Прим. авт.*

навіть — та особливо — ті найтемніші його частини, які ви найбільше хотіли б приховати.

Здатність не вірити всім своїм думкам та розуміти, що ми мислимо думки, але не є ними, дає незрівнянне відчуття свободи. Розум є потужним механізмом, але не усвідомлюючи розриву між нашим справжнім «я» та думками, ми надаємо їм забагато влади над своїм повсякденним життям.

Щоб розпочати цю роботу, потрібно бути в оточенні, яке видається безпечним та підтримувальним. Стати свідомим у ворожому оточенні неможливо, особливо без підготовки. Потрібно бути там, де можна послабити оборону, трохи ризикнути та відпустити себе. Для тих, хто мешкає у фізично небезпечному оточенні, особливо в умовах сучасних систем пригнічення, таким безпечним місцем може бути коротенький, спокійний момент наодинці із собою.

Настав час випробувати кілька вправ, які можуть допомогти стати усвідомленим. Цьому варто присвячувати кілька хвилин щодня. Чому? Бо для втілення змін потрібно створити певний режим, якому ви слідуватимете, невеличку щоденну обіцянку самому собі, якої ви можете дотримуватись на шляху до зцілення. Можливо, почавши робити ці вправи, ви відчуєте суттєвий дискомфорт. Це розум голосно повертає до себе увагу: «Агов, почекай! Мені неприємно! Я хочу працювати за звичною програмою!». Це може проявлятися і як збудження. Можна спробувати робити дихальні вправи і *намагатись не оцінювати те, що відбувається*. Якщо неприємні відчуття надто сильні, дозвольте собі зупинитися і, що найважливіше, віддати собі належне за те, що побачили свої обмеження. Відпочиньте та знайте, що ви можете повернутись до вправи наступного дня.

Зауважте, що спочатку вас можуть супроводжувати відчуття ніяковості та безглуздості. Потерпіть. Ця вправа з розвитку усвідомленості закладає основи подальшої роботи.

ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ: РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНOSTІ

1. Виділіть одну-дві хвилини на день, коли ви можете зосередитись та бути дійсно присутнім у тому, що робите. Це може бути миття посуду, складання чистої білизни або занурення в теплу ванну. Ви можете зупинитися під час прогулянки й подивитись на хмари або приділити кілька хвилин, щоб відчути аромати на робочому місці. Зробіть свідомий вибір поспостерігати за своїм досвідом, який ви переживаєте в цей момент, у його цілісності. Скажіть собі: «Я перебуваю в теперішньому моменті». У відповідь ваш розум може запустити потік спротиву, адже його вивели за межі обумовленості — і спостерігають за ним. У вас можуть з'являтися найрізноманітніші думки. Це нормально. Просто спостерігайте за ними.
2. Заземліться в моменті. Органи чуття дозволяють вимкнути мавпячий розум і насправді бути в теперішньому моменті. Скажімо, ви вирішили зробити цю вправу, коли миєте посуд. Відчуйте мийний засіб на руках, поспостерігайте за утворенням піни. Відчуйте гладеньку поверхню тарілок. Вдихніть аромат повітря. Таким чином ви перебуватимете в моменті, а розум не намагатиметься вас із цього виштовхнути. Що частіше ви робитимете цю вправу, то комфортнішою вона ставатиме.
3. Після однієї-двох хвилин віддайте собі належне за те, що виділили цей час. Це дозволить вашому розуму та тілу зафіксувати це відчуття, а ви зможете подякувати собі за час, який виділили для *внутрішньої роботи*.
4. Робіть вправу щонайменше раз на день. Коли вам стане комфортніше, ви помітите, що можете повторювати її і в інші моменти протягом дня.

ЩОДЕННИК МАЙБУТНЬОГО «Я»: РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНOSTІ

Дозвольте приєднатись до вас у цій подорожі, поділившись зразками для щоденника майбутнього «я», якими я користувалась, започатковуючи нові звички. На початку свого шляху я пообіцяла собі щодня створювати новий досвід усвідомленості. І щодня у блокноті прописувала подібні твердження, у такий спосіб постійно нагадуючи собі про намір змінитися. Це допомогло мені знаходити протягом дня нові рішення, які з часом виробили нові звички. Для цього ви можете використовувати наведені нижче твердження (або скласти власні):

Сьогодні я працюю над усвідомленістю щодо себе та своїх повсякденних шаблонів.

Я вдячний/вдячна за змогу втілювати зміни у своєму житті.

Сьогодні я вхожу в стан свідомості та обізнаності в будь-який момент за своїм вибором.

Зміни в цій царині дозволяють мені почуватися обізнанішим/обізнанішою щодо себе та своїх шаблонів.

Сьогодні я працюю над поверненням уваги в теперішній момент.

Мета полягає в тому, щоб дотримуватись нового вибору щодня. Щоб нагадати собі про свідомо заданий намір, я ставила нагадування на телефон у різні моменти протягом дня. (Так, технології можуть бути дружніми.) Щоразу, чуючи нагадування, я перевіряла, на чому зосереджена моя увага. Дуже швидко з'ясувалось, що на будь-чому, окрім поточного моменту. Аж ніяк. Виявилось, що мені подобалося прокручувати в голові стресові ситуації з минулого. А якщо я не проживала минуле по колу, я хвилювалася про численні неминучі нещастя, які можуть спричинити стрес у майбутньому. Де вже там взятися свідомій силі щось змінити.

НОВА ТЕОРІЯ ТРАВМИ

З Крістін ми познайомились у соцмережі на початку мого шляху до зцілення. Як і Еллі, її зацікавив мій пост про самозраду, або ж постійне нехтування справжніми бажаннями та потребами, яке призводить до руйнівної чи шкідливої поведінки.

Крістін рішуче погодилась, що вона була «адептом самовдосконалення». Не залишилось жодної тенденції здорового способу життя, яку б вона не спробувала. Вона скуповувала книжки, ходила на семінари, навіть їздила на майстер-класи вихідного дня в різних країнах, але всюди її чекало те саме — розчарування. Хай що б вона робила, зрештою знов опинялась на старті. Крістін спочатку повністю присвячувала себе певній практиці або досвіду, а за кілька тижнів її ентузіазм згасав. Їй було нудно. Їй було некомфортно. Їй усе набридало.

Крістін розповіла мені, що її проблемою номер один, яка могла здаватись поверховою, але мучила, була ненависть до свого живота. Її «товстенький животик», як вона його називала, викликав у неї занепокоєння з юнацьких років. Крістін ніколи не мала зайвої ваги, але постійно відчувала, ніби її живіт товстий і наче не належить тілу. Почавши досліджувати своє харчування, Крістін з'ясувала, що часто не пам'ятала, що з'їдала протягом дня. Іноді вона навіть забувала, що взагалі їсть, прямо під час їди. Вона розповідала про ночі, коли донесхочу об'їдалася шоколадними тістечками. Лише схаменувшись, зрозуміла: вона

настільки не усвідомлювала, що саме споживала, що ледве відчувала смак їжі.

Такі ситуації типові для людей, які перебувають у стані дисоціації, який є механізмом подолання фізичного та ментального від'єднання від оточення у відповідь на постійний стрес або перенавантаження. Тілом людина тут, але розумом ні. Це захисна реакція на подію або ситуацію, яка видається надто важливою або загрозливою, щоб свідомий розум із нею розібрався. Дисоціація є дуже поширеною реакцією на стрес у людей із травмами дитинства. Психіатр П'єр Жане, автор терміна, характеризував його як «розщеплення “я”»¹. Своїм клієнтам я пояснюю це поняття як «політ на космічному кораблі», таке собі метафізичне відокремлення «я» від тіла. Харчова дисоціація Крістін вказала мені на її спроби втекти від чогось, аж ніяк не пов'язаного з їжею.

Згодом Крістін почала розповідати про своє минуле. Вона зрозуміла, що в її родині бракувало атмосфери довіри та підтримки, а мати часто цькувала її та під'юджувала до цього ж інших дітей у сім'ї. В умовах браку безпечних та надійних стосунків Крістін зберігала жакливу таємницю, що мучила її: близький друг сім'ї, чоловік у віці за сорок, почав її сексуально домогатись, коли їй було дев'ять.

Цей чоловік переконав Крістін, що його дії щодо неї були таємницею і якби вона комусь розказала, то потрапила б у халепу, — звичайна стратегія сексуальних хижаків. Домагання тривало кілька років. У родині навіть жартували над явною симпатією чоловіка до Крістін. «Ти його улюблениця», — говорила мати. Брати й сестри Крістін сердилися, коли чоловік приносив їй подарунки або брав на прогулянки: «Ти така підлиза».

¹ Van der Hart O., Horst R. (1989). The dissociation theory of Pierre Janet. *Journal of Traumatic Stress*, 2 (4), 397—412. — *Прим. авт.*

Крістін інтуїтивно відчувала, що це ненормально, проте навчилась відкидати інтуїцію та вірити зловмиснику. Її стратегією подолання стало відсторонення — психічне полишення власного тіла під час домагань. Неодноразово від'єднуючись від інтуїції, вона зрештою зрозуміла, що не може собі довіряти, натомість шукаючи опори в думках, переконаннях та поглядах інших.

Її дисоціативна поведінка стала стандартним механізмом розв'язання проблем і в дорослому віці означала втечу від теперішнього моменту в разі некомфортних ситуацій. Спостереження за цією моделлю в дорослому віці дозволило Крістін зрозуміти, що це була засвоєна в дитинстві форма поведінки, коли дівчина «випадала» з реальності, щоб емоційно впоратись із ситуацією.

НЕПОВНЕ РОЗУМІННЯ ТРАВМИ

Травма, як її розуміє більшість спеціалістів у галузі психічного здоров'я, виникає в результаті надзвичайно катастрофічної події, як-от жорстоке поводження або нехтування. Такі події докорінно змінюють життя, розбиваючи його на «до» та «після», як це трапилося у випадку сексуальних домагань до Крістін. Центри контролю та профілактики захворювань пропонують тест, що визначає ступінь Негативного дитячого досвіду (НДД)¹ — спеціалісти в галузі психічного здоров'я використовують його для оцінки рівня травми в житті клієнта. Тест містить десять запитань, які стосуються різних типів дитячих травм, зокрема фізичних та словесних зловживань, сексуальних домагань, а також спостереження такої поведінки стосовно інших та досвіду члена родини ув'язненого. Відповідь «так» на кожне з десяти запитань

¹ Bucci M., Gutiérrez Wang L., Koita K., Purewal S., Marques S. S., Burke Harris N. (2015). *ACE — Q user guide for health professionals*. Center for Youth Wellness. <https://centerforyouthwellness.org/wp-content/uploads/2018/06/CYW-ACE-Q-USer-Guide-copy.pdf>. — *Прим. авт.*

дорівнює одному балу. Дослідження свідчать: що вищий бал, то більша ймовірність негативних наслідків у житті, як-от зловживання психоактивними речовинами, самогубство та підвищений ризик виникнення хронічних хвороб.

Робота за схемою НДД є важливою, адже дозволяє визначити довготривалий вплив дитячих травм на тіло та розум. Згідно з тестом, події, що відбуваються в дитинстві, особливо ті, які зумовлюють надзвичайно негативний досвід, залишають слід на все життя.

Пройшовши тест, я набрала один бал (приблизно 70 % людей у всьому світі набирають щонайменше 1 бал¹. Такий результат збігався з тим, чого мене вчили: слово «травма» стосується лише людей, із якими поводитися вкрай жорстоко, як із Крістін. Мое ж дитинство ніколи не здавалося мені травматичним. Моя сім'я була, на мій погляд, «нормальною». Тато багато працював і щовечора повертався додому о тій самій годині. У нас завжди була їжа. Батьки не були п'яницями. Весь цей час вони були одружені. Якихось надзвичайних словесних образ та проявів фізичного насильства не було взагалі.

Однак я майже не мала спогадів про дитинство. Визначні моменти, які зазвичай щось означають у житті людини — перший поцілунок, випускний, канікули — усього цього не було в моїй пам'яті. Мені також було складно впізнавати обличчя та помічати навіть щонайменшу схожість (малюки були для мене аж ніяк не «копією» батьків, а просто... малюками). Переглядаючи документальні фільми, я не бачила різниці в зовнішності між реальним персонажем та актором.

Усе це навіть не дивувало мене, аж доки я не розповіла про свої пробіли іншим людям, яких драгувала моя нездатність пригадати

¹ Bruskas D. (2013). Adverse childhood experiences and psychosocial well-being of women who were in foster care as children. *The Permanente Journal*, 17 (3), e131 — e141. — *Прим. авт.*

спільні спомини або які сміялись наді мною, коли я не впізнавала когось із давніх знайомих, чиє обличчя я мала б знати. «Та ти брешеш! Як ти могла забути?» — кепкували мої друзі. — «У Ніколь жаклива пам'ять!»

Варто додати, що я пригадувала емоції. У мене були «спогади про почуття» або враження з минулого, просто я не поєднувала їх із конкретними ситуаціями. Я пам'ятала, як шестирічною лежала в ліжку та прокручувала в голові жакливі сценарії руйнування мого світу: смерть батьків, злодії, що прокралися в дім, пожежа, у якій гине вся родина тощо. Цей тривожний стан є спогадом про почуття і проявом сформованого страхом гасла моєї сім'ї: «Як не одне, так інше». Оце «інше» могло бути розлученням сусідом, несплаченим рахунком, снігопадом або сваркою з кимось із родичів. Трапляючись з одним із нас, це траплялося з усіма. Ми були з'єднані в коло обурення та тривоги.

Проте, на відміну від інших членів родини, яким було важко впоратись із життям у такому страху, я ніколи *не видавалась* приголомшеною. Мене називали відстороненою, безтурботною, холодною дитиною, без проблем і забіганок. Здавалося, мене нічого не турбувало. Ця відстороненість була механізмом подолання, захистом мого розуму від стресу: я відокремлювалась, дистанціювалась, відчлювала у своєму «космічному кораблі». Я була настільки не в контакті із самою собою, так далеко на тому кораблі, що зрештою зберегла зовсім небагато спогадів про дитинство й майже ніяких — про свої двадцять із лишком. Однак той факт, що мій розум не був наявний у ситуаціях, які я переживала, не означає, що моє тіло їх не пам'ятало.

Доктор Бессел ван дер Колк, експерт із питань травми та автор революційної праці «Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому», описує дисоціацію як процес «одночасного знання та незнання» і стверджує, що люди, які пережили травму й відсторонюються, «пам'ятають водночас замало

й забагато»¹. Травма розсіюється в тілі, про що ми говоритимемо в дальшому розділі, і найпомітнішим може вважатись її вплив на реакцію нервової системи на стрес «бий або біжи».

Лише згодом, після довгих років роботи психотерапевткою з Крістін та іншими клієнтами, я стала помічати спільні риси в людей, які пережили в дитинстві травму: багато хто будував приватний «космічний корабель» і таким чином упродовж усього життя відсторонювався, від'єднувався та обмежував свої спогади. Це відкриття зумовило низку запитань, наприклад, «Якщо зі мною не трапилось нічого, у моєму розумінні, травматичного, чому я не пам'ятаю майже нічого зі свого дитинства?», «Чому мені було так важко контактувати із собою та дбати про себе в емоційному сенсі?», «Чому я постійно зраджувала сама себе?», «Як могли я та Крістін мати однакову реакцію на травму, якщо наш дитячий досвід був настільки різний?».

Тоді я ще не знала, що мої страждання були наслідком *духовної* травми і я проживала їх щодня все своє життя, так само як і Крістін.

РОЗШИРЕНЕ ТЛУМАЧЕННЯ ТРАВМИ

Серед моїх клієнтів були люди з найрізноманітнішими показниками за шкалою НДД: від дітей з «ідеальних» сімей із нулем балів до тих, хто набирав цілих десять, із силою-силенною травматичних ситуацій, які складно собі й уявити, не кажучи вже про те, щоб пережити їх.

Хоча їхні історії кардинально відрізнялися, динаміка в усіх розвивалася за одним сценарієм. Багато травмованих людей були функціональними перфекціоністами, амбіційними до нестями або залежними від певних речовин чи проявів поведін-

¹ Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. — Х.: Віват, 2022. — 624 с.

ки. Це історії про численні тривожні стани, депресію, брак упевненості в собі, низьку самооцінку та одержимість враженням, яке людина справляє на інших. Безумовно, це також історії про «застрагання», нездатність звільнитися від шаблонних моделей поведінки. Ці моделі містили певне повідомлення — і кожне з них було свідченням всепроникної сили дитячих травм.

Насправді ж багато людей не можуть вказати на кілька переломних моментів (чи бодай один). Людям переважно важко визнати, що той чи той період їхнього дитинства був руйнівним. Це не означає, що травми не було — я ще не зустрічала жодної людини, яка б не переживала ту чи ту травму в житті. На мою думку, поняття травми необхідно розширити та включити до нього цілу низку приголомшливих ситуацій або, за словами невролога Роберта Скера¹, будь-яку негативну подію, «яка відбувається в стані відносної безпомічності»².

Хоча тест НДД допомагає в роботі, він не висвітлює всього спектру травми та не бере до уваги емоційні й духовні травми, які є наслідком постійного нехтування чи пригнічення потреб справжнього «я», із чим доводиться стикатись багатьом. Тест НДД, на подив, навіть не враховує численні способи, якими оточення, тобто суспільство як таке, може травмувати. Тест не містить жодного запитання про відвертий расизм, як-от дискримінація та жорстоке поводження, які є очевидними проявами расової травми, не кажучи вже про будь-яке покликання на тонші, поширеніші та шкідливіші форми фанатизму, які існують у різних суспільних інститутах. Якщо ви живете у світі, де немає підтримки, проте є прямі загрози — в системі освіти,

¹ Роберт Скер — доктор медичних наук, фахівець у галузі неврології. Серед його наукових інтересів — роль травматичного стресу у виникненні фізичних та емоційних симптомів і захворювань.

² Scaer R. (2005). *The trauma spectrum: Hidden wounds and human resiliency*. W. W. Norton, 205. — Прим. авт.

пенітенціарній системі, системі охорони здоров'я та більшості робочих місць, — ви майже постійно перебуваєте у стані травми. Маргіналізовані групи, особливо представники спільноти чорношкірих, корінних та кольорових громадян, живуть в умовах системного пригнічення, дискримінаційних законів та упереджень, які можуть безпосередньо поставити їх у «стан відносної безпомічності», що є по суті визначенням травми за Скером.

Інакше кажучи, травматичний досвід не завжди є очевидним. Сприйняття травми настільки ж важливе, як і сама травма. Особливо це стосується дітей — практично безпомічних та залежних. Травма виникає тоді, коли людина постійно зраджує саму себе заради любові інших, коли ставлення інших до неї змушує її почуватися недостойною або неприйнятною, що спричиняє відокремлення від свого справжнього «я». Травма формує фундаментальне переконання, ніби заради виживання потрібно зраджувати свою суть.

ОБУМОВЛЕННЯ, СФОРМОВАНЕ В ДИТИНСТВІ

Батьківська фігура має бути наставником. Засновані на любові батьківські стосунки забезпечують надійну опору, до якої дитина може повертатися, вирушаючи в життя, з усіма злетами та падіннями, що пов'язані з цим переходом. Наставник здебільшого не засуджує, дозволяючи дитині бути такою, як вона є. Він радше спостерігає та діє з позиції усвідомленості й мудрості. Це дає дитині змогу проживати природні наслідки своїх дій без стороннього втручання та закладає підвалини довіри дитини до самої себе. Наставник — наче мудрий учитель, який упевнений у наданій ним опорі і вірить у здатність учня впоратися з викликами життя. Дитина засвоює цю віру. Це не означає, що дитина уникає болю, втрати, гніву або горя — усього широкого спектра людських почуттів, — натомість наставник, або ж батьківська

фігура, створює фундамент із безпеки та стійкості, до якого дитина може повернутись у важкі часи.

Якщо батьківська фігура не пройшла власне зцілення або навіть не осмислила свої нерозв'язані травми, вона не може свідомо прокладати свій шлях у житті, не кажучи вже про те, щоб бути надійним наставником для когось. Дуже часто батьківські фігури проєктують власні невилікувані травми на своїх дітей. Навіть добромисні батьки реагують під впливом своїх неусвідомлених ран, і замість того, щоб надавати підтримку, можуть намагатись контролювати дитину, зокрема й у дрібницях, або примушувати її слідувати їхній волі. Деякі такі спроби ґрунтуються на добрих намірах. Батьківські фігури можуть свідомо чи несвідомо прагнути убезпечити дитину, захистити її від світу, щоб вона не відчувала болю, який відчували вони самі. У процесі цього «захисту» вони можуть ігнорувати бажання та потреби дитини. Навіть коли це здається навмисним, така поведінка пояснюється глибоко вкоріненим болем, що його на поверхні може бути й не видно. Багатьох виховували батьки, яким було складно розібратись у власних емоціях унаслідок пережитого в дитинстві болю, що так і залишився невилікуваним. Вони можуть проєктувати цей біль на дітей безпосередньо, коли, наприклад, умовляють не плакати, або ж опосередковано, коли віддаляються у відповідь на прояви емоцій дитини. На думку Ліндсі Гібсон, психотерапевтки та авторки книжки «Дорослі діти емоційно незрілих батьків», цей брак емоційного зв'язку в дитинстві залишає «провалля, на місці якого мала б бути справжня впевненість. Самотність через відчуття невидимості з боку інших є такою самою серйозною раною, як і фізичне ушкодження»¹. Ця емоційна самотність тягнеться

¹ Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. — К. : Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. — 240 с.

в дорослі роки, коли людина повторює моделі емоційного уникнення, закривається й соромиться.

Думаю, стає дедалі зрозуміліше, як травма проникає в цілі покоління, передаючись від однієї батьківської фігури до іншої, і зрештою до кожного з нас. Ключовим у цьому процесі є обумовлення, за якого переконання та поведінка закарбовуються несвідомо. Якщо поспостерігати за маленькими дітьми, можна побачити, що вони копіюють поведінку інших: друзів, однокласників чи героїв мультфільму — вони лише повторюють те, що бачать. Так працює обумовлення. Ми навчаємось тих моделей, які демонструють інші люди, насамперед основні батьківські фігури. Прив'язаності в перші роки життя закладають підвалини підсвідомих переконань. Ми розуміємо, якими бувають стосунки, спостерігаючи за взаєминами найближчих нам людей. Ми вчимося ставлення до свого тіла на батьківському прикладі — відповідно до їхнього вміння відчувати тілесне. Ми дізнаємося, чи варто ставити турботу про себе на перше місце, чи ні. Ми переймаємо фінансові звички, світогляд, переконання щодо самих себе, інших та світу. Ми зберігаємо ці переконання разом із незліченною кількістю інших повідомлень у своїй підсвідомості.

Ми постійно оглядаємося на батьківські фігури за порадою та віддзеркаленням: як вони взаємодіють із дійсністю, найімовірніше, визначатиме нашу взаємодію з нашою дійсністю. Ми успадковуємо їхнє бачення та стиль спілкування, їхні переконання, звички та навіть стратегії виживання.

Там само як ви вчитеся свідомо спостерігати за собою, для виконання *внутрішньої роботи* ви також маєте свідомо спостерігати за тими, кого любите, і за вашими взаєминами. Спливло багато часу, перш ніж я усвідомила наявність нерозв'язаної травми мого дитинства. Я довго не хотіла визнавати її перед самою собою. Я б кинулась у бійку, якби мені хтось сказав, що моє дитинство було неідеальним. Це була не лише ідеалізація

минулого, але й культурно нав'язаний захист сім'ї як суспільної одиниці. Привселюдно визнавати, що все було не так райдужно — це ж надзвичайно непристойно! Ми були великою щасливою італійською сім'єю! І як ви посміли припустити щось інше?

Я чинила спротив роками. Я заперечувала дійсність так довго, що зміна погляду та бачення минулого крізь призму дитячої травми коштувало чимало сил. Я відкидала власні потреби настільки довго, що вже навіть не усвідомлювала їх. Як і більшість із нас, я набула свої численні звички в дитинстві, повторюючи та несучи їх крізь роки. Багато людей так ніколи й не питають себе: а чи це власне я? Зрештою, хто проводить відпустку так само, як проводив канікули в дитинстві, навіть не задумуючись, що можна інакше? Скільки аспектів свого життя ви справді обрали, а скільки — успадкували?

Визнання своїх ран є фундаментальним кроком на шляху до зцілення — і мало коли легким. Це визнання може вказати на цілі надра болю, суму й навіть гніву, які довго пригнічувались, щоб ви могли принаймні поверхово функціонувати та рухатись далі. Заглиблюючись у цю роботу, важливо пам'ятати, що іноді можуть розходитися старі шрами, а вилив почуттів прийде в процесі загоєння ран дитинства. Але зауважте: і за цим можна спостерігати. Станьте добрим до себе самого та своїх близьких — хай там що спливатиме на поверхню. Ставлення батьківських фігур до вас у дитинстві не є відбиттям вашої суті. Чи навіть їхньої. Вам не потрібно бути віддзеркаленням їхньої непропрацьованої травми.

Далі я наводжу нову концепцію розуміння дитячих травм, із позначенням архетипів, виділених мною на основі спостережень у своїй терапевтичній практиці, а також у спільноті самоцілительів. У жодному випадку не йдеться про усталені категорії. Якась із описаних ситуацій може здатися вам дуже зрозумілою, деякі інші — знайомими. Не потрібно обмежувати себе. Я лише хочу

допомогти вам проаналізувати ваші первинні стосунки та пережити обумовлення. Першим кроком до зцілення є обізнаність.

АРХЕТИПИ ДИТЯЧИХ ТРАВМ

БАТЬКИ, ЩО ЗАПЕРЕЧУЮТЬ ВАШЕ БАЧЕННЯ ДІЙНОСТІ

Типовим прикладом заперечення бачення дитиною дійсності є ситуація, коли дитина, якій некомфортна компанія когось із родичів, розповідає про це матері, але та відповідає щось на кшталт: «Ну, вона просто хоче бути дружньою. Будь чемним». (Крайній ступінь такого заперечення ми бачили на прикладі Крістін та ставлення її родичів до домагань із боку того чоловіка.)

Коли батьківська фігура заперечує бачення дитиною дійсності, вона несвідомо вчить дитину відкидати свою інтуїцію, відчуття «нутром». Що більше людина вчиться не довіряти собі, то глибше ховається її інтуїтивний голос, і щораз важче стає його почути. У такий спосіб втрачається інтуїція й виникає внутрішній конфлікт. Людина розуміє, що не може довіряти власним судженням, і шукає відповіді в інших.

Заперечення бачення дитиною дійсності може відбуватись у витонченій формі. Дитина може розповісти комусь із батьків, що інші діти не хочуть сидіти з нею за одним столом у шкільній їдальні. Для дитини на той момент це вкрай неприємна ситуація, що викликає почуття відторгнення, адже потреба у схваленні з боку однолітків відіграє важливу роль у розвитку. Батько чи мати з найкращими намірами можуть відповісти дещо зневажливо: «Не переймайся, знайдеш нових друзів. Подумаєш! Далі буде краще, це ж лише твій перший день!». Дорослий із власними невідпрацьованими почуттями почуватиметься незручно, коли дитина озвучує свої почуття, і може спробувати їх подолати, зневаживши. Досвід, який переживає дитина, може відродити схожі болісні спогади (зазвичай несвідомі) для

батьківської фігури, яка намагатиметься підштовхнути дитину до пригнічення або ігнорування виниклих почуттів. Проблема полягає в тому, що дитина має виправдані почуття й шукає розуміння та підтримки, натомість чує у відповідь, що її почуття не мають значення. Через подібні повторювані ситуації дитину вчать, що її баченню дійсності та пов'язаному з ним емоційному досвіду не можна довіряти.

Бачення дитиною дійсності може заперечуватись і в разі нехтування батьками та сім'ями загалом об'єктивних проблем. У мене був клієнт, чий батько був функціональним алкоголіком. Хоча він працював і фінансово забезпечував сім'ю, він відкривав пляшку пива, тільки-но переступивши поріг, і пив весь вечір, доки не ставав похмурим і не починав гримати або ж не відключався. Коли цей клієнт достатньо подорослішав, щоб зрозуміти поведінку батька та прокоментувати її, мати відкинула його побоювання, виправдовуючи чоловіка тим, що він «важко працює». Це заперечення було завченою поведінкою, засвоєною матір'ю мого клієнта, яка виросла в родині, де заперечували зловживання психоактивними речовинами одного з членів сім'ї. З часом мій клієнт перейняв погляд матері на поведінку батька, і сам став говорити про те, як тяжко той працює. Лише коли він трохи підняв завісу й визнав, що батарея пустих пляшок була свідченням батькового нічного пияцтва, він зрозумів, що відбувалося насправді.

БАТЬКИ, ЯКІ ВАС НЕ БАЧАТЬ АБО НЕ ЧУЮТЬ

Приказка «Дитину має бути видно, але не чутно» добре відома. Це свого роду гасло, що узагальнює підхід попередніх поколінь до виховання дітей. Джерелом цього підходу було уявлення про те, що діти мають виключно базові потреби, як-от харчування та дах над головою. Дефіцит ресурсів був реальним для численних представників цих поколінь, багато з яких існували в режимі

виживання. Ці дорослі часто визначали успішне батьківство як задоволення базових потреб, а для потреб емоційних відводилося небагато зусиль чи уваги. Наслідки такого стилю виховання в дусі виживання передавалися з покоління в покоління через успадковані травми, а жити з довгочасними ефектами такого виховання доводиться нам усім.

Брак уваги в дитинстві викликає відчуття емоційного відсторонення від батьківської фігури. У деяких випадках ідеться про серйозне нехтування, хоча частіше воно набуває прихованіших форм. Наприклад, коли батьківська фігура переповнена власними почуттями чи заклопотана через постійний стрес або ж, навпаки, перебуває в стані повного емоційного відсторонення й не здатна вислухати та підтримати емоційні прояви дитини. Іншою версією є батьківська фігура, що працює ніби на автопілоті, зосереджується на купі нагальних справ, копирсається у власних думках, і тому не може по-справжньому побачити перед собою дитину. Це заважає глибшому емоційному зв'язку з дитиною, бо ментально батьківська фігура «відсутня».

Це боляче, коли тебе не чують. Коли тебе ігнорують — це засмучує. Завчена необхідність приховувати своє справжнє «я» заради любові збиває з пантелику. Визнання є однією з найглибинніших людських потреб. Якщо в дитинстві ваші думки або ідеї не «чули», ваш розум почувається поза увагою. Якщо вираження вашого «я» в дитинстві не «бачили», ваша душа почувається змаліюю. Цей брак визнання може також проявлятися у визначенні вашого майбутнього наперед, перш ніж самі ви дізнаєтеся про власні прихильності та побачите свій життєвий шлях. Такий досвід заважає довіряти власним схильностям та слідувати інтуїтивним потребам.

Батькам, які читають ці рядки, важливо нагадувати собі, що діти мають сильніший зв'язок зі своєю інтуїцією та своїм справжнім «я», аніж дорослі. Останні легко губляться у власному

невгамовному потоці думок. Діти надзвичайно інтуїтивні, їхній світ — це перемінний потік. Надаючи своїм дітям безпечний та відкритий простір для відкриттів, ви дізнаєтесь щось нове і про себе, а також про внутрішні можливості, які має кожен за умови вільного вираження свого справжнього «я».

БАТЬКИ, ЯКІ ОПОСЕРЕДКОВАНО ЖИВУТЬ ЧЕРЕЗ ВАС
АБО «ФОРМУЮТЬ» ВАС

Таких батьків зазвичай називають «батьками зірки» — вони заповзято готують дитину до кар'єри актриси або співака, щоб задовольнити власні потреби у славі, здобутках та увазі. Хоча цей архетип найчастіше асоціюється зі сценою (та, невиправдано, з матерями), така поведінка трапляється не тільки за лаштунками.

Демонізувати «батьків зірки» легко, адже в популярній культурі їх часто зображують прямо-таки деспотами. Поштовх дитини до успіху часто походить від цілком природного батьківського інстинкту — гордості. На жаль, гордість стає гіркою на смак, коли мотивація до успіху дитини формується на невідпрацьованій травмі дорослого. Батьки, які живуть своє життя коштом дітей, мають укорінене, болісне переконання, ніби самі вони є невдахами або ж не відповідають тим чи тим показникам, і часто проєктують це базове переконання на своїх дітей. Наприклад, батько, який хотів стати баскетболістом, але зламав ногу й не потрапив до баскетбольної команди коледжу, або мати, яка хотіла стати лікаркою, але цей шлях був для неї закритий, тож вона пішла в медсестри. У результаті дитина може відчувати гнітючий примус до успіху та втрачає частини свого справжнього «я», щоб догодити батьківським фігурам. Зрештою спроби підтвердити власну значущість успіхами іншої людини призводять до розчарування з боку батьків, а також до образ із боку дитини, яка знехтувала своїми потребами заради задоволення чужих. Коли

людина відмовляється задовольняти власні внутрішні потреби, образа виникає завжди — і дуже швидко.

Подібна втрата свого «я» може проявлятися у дорослому віці в різний спосіб. Найчастіше я спостерігала її прояви як крайню нерішучість та відкладання або нав'язливу потребу досягти успіху. Хочу уточнити, що іноді «батьки зірки» діють із певним наміром (тут на думку спадають такі собі корисливі голлівудські батьки, які виштовхують дитину на сцену заради наживи), однак досить часто батьки справді бажають найкращого для дитини. «Формування» може бути різноманітним і відбуватися, коли батьківська фігура постійно проєктує власні бажання, потреби або прагнення на дитину, наприклад, наказуючи тій уникати певних друзів або зосередитись на певних предметах у школі. Це може проявлятися й у безневинному «Одного дня ти станеш чудовою мамою». Це абсолютно несвідомий процес. Батьки, які так поводяться, найімовірніше не розуміють, що їхня поведінка може спричинити проблеми. Багато хто вважає її проявом любові (і для них так почасти і є). Іноді наслідки є руйнівними для представників традиційно престижних професій (як-от адвокати та лікарі)¹, які страждають від вимушеного кар'єрного вибору, зловживання психоактивними речовинами, проблем із психічним здоров'ям та, у найгіршому разі, навіть вчиняють самогубство^{2, 3}.

¹ Dutheil F., Aubert C., Pereira B., Dambrun M., Moustafa F., Mermillod M., Baker J. S., Trousselard M., Lesage F. X., Navel V. (2019). Suicide among physicians and health-careworkers: a systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14 (12), e0226361. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226361>. — Прим. авт.

² Krill P. R., Johnson R., Albert L. The prevalence of substance use and other mental health concerns among American attorneys. *Journal of Addiction Medicine* 10 (1), January/February 2016, 46—52, doi: 10.1097/ADM.0000000000000182. — Прим. авт.

³ Dutheil F., Aubert C., Pereira B., Dambrun M., Moustafa F., Mermillod M., Baker J. S., Trousselard M., Lesage F. X., Navel V. (2019). Suicide among physicians and health-careworkers: a systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 14 (12), e0226361. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226361>. — Прим. авт.

БАТЬКИ, ЯКІ НЕ ВСТАНОВЛЮЮТЬ МЕЖ

Межі є чіткими позначеннями особистих кордонів. Діти розуміють межі інстинктивно, реагують на них, чітко встановлюють власні та дотримуються їх, незалежно від реакції інших (лише придивіться, як дитина у віці трьох років майже інстинктивно хитає головою на знак незгоди з чимось, що їй не подобається). Проте деякі дорослі мають менше меж, і їм зазвичай складно підтримувати вже наявні. Багато з нас виховувались батьківськими фігурами, які до кінця не розуміли, як треба встановлювати або підтримувати власні межі, а отже, не могли стати в цьому прикладом і для нас.

У своїй терапевтичній практиці я часто чую про випадки читання щоденника дитини батьками. Це порушення особистого простору може призводити до соромливої конфронтації з дитиною, а іноді навіть до покарання за прочитане (так було і зі мною). Такі ситуації вчать нас у дитинстві, що близькі можуть перетинати межі — і роблять це. У разі багаторазового порушення меж діти можуть засвоїти переконання, ніби такі порушення є частиною «близькості» і, можливо, навіть «любові», дозволяючи їх у майбутніх партнерських стосунках. Або, навпаки — дитина може стати надзвичайно замкнутою й запевняти захищати особисте життя.

Іншим розповсюдженим прикладом порушення меж є скарги одного з батьків на іншого, адресовані дитині. Кілька моїх клієнтів ділилися, що їм у дитинстві розповідали про деталі особистих стосунків між батьками (наприклад, щодо невірності або фінансових проблем). Батьківські фігури, не здатні зрозуміти, що дитина не є рівнозначним партнером, можуть прагнути емоційної розради з боку дитини. У таких випадках дитина може почуватися приголомшеною цими деталями особистого життя та мати власні суперечливі почуття у зв'язку з негативними коментарями про іншого з батьків, якого вона теж любить.

БАТЬКИ, ЯКІ ПРИДІЛЯЮТЬ ЗАБАГАТО УВАГИ ЗОВНІШНОСТІ

Як ми знаємо, потреба в зовнішньому визнанні у «дорослому віці» нікуди не зникає, адже прагнення подобатися іншим, викликати захоплення супроводжує нас усе життя. Батьківські фігури можуть проектувати цю потребу на своїх дітей різними способами. Іноді досить очевидними: батьки, що коментують вагу дитини або зациклені на її «пристойному» зовнішньому вигляді; батьки, які надто опікуються дрібницями, наприклад, тим, яка в дитини зачіска. Діти швидко засвоюють, що деякі прояви їхньої зовнішності є «прийнятними», а інші ні. Так закладається переконання, що отримання любові залежить від зовнішності.

Так само формуються переконання через одержимість батьків *своїм* зовнішнім виглядом, коли моделюється така поведінка, як нав'язливі дієти, надмірна увага до догляду за собою або понаднормові фізичні вправи. Батьки також можуть вважати певну їжу «поганою» або «калорійною», коментувати зовнішній вигляд та фігуру друзів, родичів чи відомих людей. Усе це не обов'язково має бути адресовано безпосередньо дитині, адже, як ми знаємо, дитина вбирає й помічає все, зокрема надмірну зацикленість на зовнішності.

У більшому масштабі це може проявлятися у відмінностях поведінки батьківських фігур вдома та за межами домівки. Це вчить дитину, що люди можуть мати «псевдо-Я». Наприклад, коли хтось із домашніх постійно свариться чи кричить вдома, проте на людях говорить і поводить ся привітно чи принаймні чемно, таким чином примірюючи личину, маску. Діти швидко розуміють, що мають змінювати те, ким вони є, залежно від того, де вони є, і саме так, як вони те бачили — заради виживання та любові.

БАТЬКИ, ЯКІ НЕ ЗДАТНІ КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ

Емоційна регуляція — це процес переживання емоцій, коли людина дозволяє відповідним відчуттям проходити крізь тіло

(замість того, щоб відвертатися, наприклад, наркотиками, алкоголем, телефоном чи їжею), називає їх («Зараз я сердитий» або «Мені сумно») та продовжує спокійно дихати, поки емоції не минуть. Практика керування емоціями дозволяє залишатися врівноваженим та спокійним у різних стресових ситуаціях та повертатися до базового фізіологічного рівня.

Батьки переважної більшості з нас не могли назвати власні почуття, не кажучи вже про те, щоб контролювати їх. Натомість батьківські фігури були емоційно перевантаженими або переживали так багато потужних почуттів водночас, що не знали, що з ними робити. Хтось проєктував надмірну емоційну енергію назовні, через крик, гримання дверима, жбурляння речами та втечу. Інші спрямовували емоції всередину, що призводило до певного відсторонення — через бойкот або холодність. Так відбувається, коли батьківська фігура стає емоційно віддаленою або перестає давати дитині любов, зазвичай через те, що сама перевантажена емоціями. Нездатні контролювати власні почуття щодо певної ситуації, батьківські фігури замикаються в собі та відмежовуються від дітей. Багатьом учасникам спільноти самоцілительів знайомий подібний досвід, і деякі з них згадують про одного з батьків, що використовував бойкот як покарання. Учасники наших груп зцілення говорять про відсторонених батьків, які переставали розмовляти з дітьми або заохочували нехтування з боку інших родичів. Коли близькі люди закриваються в собі, замість того, щоб керувати своїми почуттями, ми моделюємо загальну нестачу емоційної регуляції, і зазвичай через це не набуваємо навичок, які дозволяють розвинути власну емоційну стійкість.

ПОДОЛАННЯ ТРАВМ

«Ти свиня! Бидло! Ти ганьбиш родину!» — одного разу неподобно вилаяла мене мати.

У ту жахливу мить емоції матері вирвалися назовні після років пригнічення. Сталося це після весілля моєї сестри. Я була дружкою й мені дозволили запросити на святкування трьох найближчих друзів із коледжу. Серед цих близьких друзів була Кеті — дівчина, з якою я потайки зустрічалася.

Ніхто не знав про це, навіть наші друзі. Не те щоб ми соромились, просто для мене це були перші одностатеві стосунки, і мені було ніяково заявити про це всьому світу, не кажучи вже про родину, де серйозно ніколи ні про що не говорили. У день весілля ми з друзями почали випивати із самого ранку. Я пам'ятаю, як ридала під час танцю нареченої з батьком, що, певна, неабияк здивувало родичів і друзів, бо я була не з тих, кого можуть розчулити весільні традиції. Цей танець зачепив у мені струни втрати, адже я знала, що не зможу подарувати татові радість цього ритуалу — я й уявити не могла свого весілля за всіма канонами! Після цього святковий вечір для мене полетів шкереберть, і що більше суму я відчувала, то більше закривалась у собі.

Кеті теж була п'яна й засмучена моєю відстороненою поведінкою. Щоразу, коли вона намагалася потанцювати зі мною, я її відшивала. Тоді вона спробувала мене поцілувати, але я зиркнула на неї, ніби говорячи: «Припини!». Кеті розлютилась і втекла. Зрештою ми влаштували сцену, і всім на весіллі стало зрозуміло, що ми більше ніж друзі.

Я була в стані суцільного заперечення й навіть вірила, що нам за це нічого не буде. Того вечора й наступного дня ніхто не згадував Кеті. Тільки за місяць із лишком, коли я повернулась до Корнелльського університету на півночі штату Нью-Йорк, до мене несподівано приїхала мама. Того дня вони з батьком прибули з Філадельфії, і мама влетіла всередину, вигукуючи ці образливі слова, заледве я відчинила двері. Вона голосила, не змовкаючи, доки я намагалась виштовхати її з квартири. Скандал був таким гучним, що на галас вийшов сусід. Мені вдалося

випровадити маму з будинку та повернути в машину до батька, який сидів мовчки, понуривши голову. Я почувалася заскоченою зненацька, адже мама вкрай рідко взагалі проявляла будь-які емоції, і цей сплеск вивів нас усіх із рівноваги.

Коли за кілька місяців я повернулася до батьків на літні канікули, мама поводитися, наче мене немає, наче мене не видно, наче я — примара. Коли ми перетиналися в коридорі, вона дивилась прямо перед собою та повз мене. Батько підігравав материній тиші, хоча все ж таки говорив зі мною. Це була цілком усвідомлена травма мого дитинства. Я була негідною й недостойною любові. Мене не існувало. Мій найбільший страх став реальним і відчувався ледве не полегшенням. Я готувалась до цього все життя — це був запуск мого «космічного корабля».

Емоційне відсторонення тривало тижнями, поки одного дня мама не почала знову говорити зі мною, тримаючись так, наче нічого не трапилося. Ми більше не говорили про мою сексуальну орієнтацію, і мама повністю прийняла моїх майбутніх дівчат, як наче ніколи й не поводитись інакше. Ми взагалі ніколи не говорили про той випадок. Після років пригнічення її тіло виштовхнуло назовні всі почуття разом, у формі перебільшеного, деструктивного сплеску емоцій. Коли все вляглося, здавалось, ніби мама сама не могла повірити у свою попередню реакцію та здатність на подібний емоційний прояв.

В юності, перебуваючи в романтичних стосунках і поза ними, я весь час опинялася у суперечливій ситуації поєднання емоційної реактивності з емоційним відчуженням. Я неодноразово обирала стосунки, у яких могла залишатись емоційно віддаленою, відсутньою, навіть недоступною. Відчуваючи, що мої емоційні потреби та глибинне бажання єднання залишались незадоволеними, я реагувала, надзвонюючи чи відправляючи забагато СМС, влаштовуючи істерики та сварки. Якщо в певний момент я одержувала у відповідь емоційну реакцію, якої

прагнула на тому чи тому рівні, я відсторонювалась та дистанціювалась, приголомшена почуттями, тобто ставала привидом, яким навчилася бути в дитинстві. Я звинувачувала *іншу людину*, коли стосунки неминуче погіршувалися. Тепер я розумію, що я застрягла в обумовлених шаблонах, які слугували стратегіями подолання або ж способами управління й контролю за моїм внутрішнім сум'яттям.

1984 року двоє психологів-новаторів, які вивчали стрес та емоції, а саме Річард Лазарус, покійний професор Університету Каліфорнії (Берклі), та Сьюзан Фолкмен, професорка Каліфорнійського університету (Сан-Франциско), представили теорію подолання¹, яке вони визначали як «постійно змінні свідомі поведінкові зусилля, спрямовані на задоволення конкретних зовнішніх та внутрішніх потреб, які (виходять за межі) ресурсів особи»². Інакше кажучи, подолання є набутою стратегією управління глибинним дискомфортом у тілі та розумі, що викликаний стресом.

Лазарус та Фолкмен визначили адаптивні та недостатньо адаптивні стратегії подолання. Адаптивне подолання — це дії, які допомагають повернути відчуття безпеки, наприклад, погляд проблемі «у вічі» або переспрямування негативних думок. Основною тут є *активна* складова. Адаптивне подолання вимагає зусиль та свідомого визнання дискомфорту. Використання механізму адаптивного подолання може бути складнішим для людини, яка не бачила, як ним користуються інші, або сама не навчена його застосовувати.

Недостатньо адаптивні стратегії подолання, які зазвичай набуваються від батьківських фігур, тимчасово відвертають від дискомфорту або полегшують його (як-от вживання алкоголю

¹ Також відоме як копінг (від англ. *coping, to cope* — долати, впоратись).

² Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. — *Прим. авт.*

на весіллі у моєму випадку) чи дозволяють уникати тієї чи тієї емоційної реакції (як, знову ж таки, робила я, відсторонюючись). Проте будь-яка спроба уникнути дискомфорту призводить до ще більшого віддалення від свого справжнього «я».

Спосіб реагування на конкретне оточення менше пов'язаний із самим оточенням, аніж з обумовленими стратегіями подолання стресу. Візьмімо двох людей, які мають однакову роботу, орієнтовану на досягнення та з високим рівнем стресу. Соня долає стрес за допомогою адаптивних стратегій: регулярно відвідує спортзал, щоб дати напруженню вихід, або телефонує найкращій подрузі в пошуках підтримки. Мішель, яка піддається такому самому тиску, вживає психоактивні речовини, щоб відключитися та втекти від реальності. Хоча в певний момент їй легшає, наступного ранку вона почувається незібраною, загальмованою та просто паршиво. До стресу приєднується синдром, який підтримує цикл недостатньо адаптивного подолання.

У своїй роботі психотерапевтки я бачила багато стратегій недостатньо адаптивного подолання, і найпоширенішими є:

- ✓ **Догодження іншим**, унаслідок якого стрес (тимчасово) зникає.
- ✓ **Гнів або лють** — виплеснувши емоцію на когось, ви її відпускаєте.
- ✓ **Дисоціація**. Ви «залишаєте тіло» у стресовій ситуації, перш за все щоб не «пережити» травму. У сексуальному плані це може виражатись в інтимних стосунках із людьми, які насправді вас не цікавлять, або ж у зосередженні на потребах партнера, коли ви не усвідомлюєте власні потреби в насолоді чи нехтуєте ними.

Усі ці стратегії подолання дозволяють уникнути повторення попередньої травми чи її переживання наново, у такий спосіб відкладаючи відчуття болю. Але вони не дозволяють повноцінно

задовольняти фізичні, емоційні та духовні потреби. Тож біль та відсторонення накопичуються. Таким чином, самозбереження призводить до самозради. Це пастка, з якої складно визволитися. У цьому зачарованому колі непропрацьованої травми, недостатньо адаптивних стратегій та постійного заперечення свого «я» біль і надалі живе в тілі та розумі, що зрештою може призвести до хвороби.

ПОТЕНЦІАЛ ДЛЯ ЗМІН

У всіх нас є непропрацьовані травми. Як ми побачили, визначальним для впливу тієї чи тієї події на людину є радше реакція на подію, аніж ступінь її серйозності. Стійкості можна навчитись через обумовлення, і якщо її не моделювали батьківські фігури в дитинстві, людині може бути складно навчитись її деінде. Виконуючи *внутрішню роботу* з розв'язання травми, ми навчаємось більшої стійкості. І цей досвід може прискорити глибинну трансформацію.

Коли я розповідаю про травму у своїй онлайн-спільноті самоцілительів, я одержую величезну кількість відгуків та запитань на кшталт: «Ви хочете сказати, що травма є в кожного?» або «Як не травмувати своїх дітей?». Річ у тому, що травма є частиною життя — неминучою. Ваш найперший досвід у цьому світі — народження — був травматичним, можливо і для вас, і для вашої матері. Сам лише факт переживання травми не означає, що ми приречені на життя зі стражданням чи хворобами. Ми не повинні повторювати моделі, які визначали перші роки нашого життя. Виконуючи *внутрішню роботу*, ми можемо змінюватись. Рухатись уперед. Зцілюватись.

Травма є повсякчасною, та водночас дуже індивідуальною й унікальним чином впливає на кожну людину *загалом*: її нервову систему, імунну відповідь, різні фізіологічні реакції. Перший

крок до зцілення розуму та тіла полягає в усвідомленні, з чим ви маєте справу, тобто у виявленні нерозв'язної травми. Наступним кроком є розуміння довгочасних ефектів цієї травми та набутих стратегій подолання, які не дають вам рухатися вперед.

ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ: ВИЗНАЧТЕ СВОЇ ДИТЯЧІ ТРАВМИ

Виділіть час, щоб подумати та виявити свої особисті дитячі травми або пригнічені емоції, використовуючи наведені нижче зразки. Заповнюйте пропуски лише в реченнях, що вам відгукуються. Багато людей із непропрацьованими травмами, і я поміж них, мають небагато спогадів, тож на деякі з цих питань може бути складно відповісти. Пишіть, що спаде на думку.

Батьки, які заперечують ваше бачення дійсності

Пригадайте момент у дитинстві, коли ви прийшли до своїх батьківських фігур або однієї з них із якоюсь ідеєю чи хотіли розповісти про певну ситуацію, а вони відповіли у знецінювальний спосіб. Це могло бути щось на кшталт: «Усе було зовсім не так», «Не страшно», «Забудь про це». Проведіть якийсь час, установлюючи контакт зі своїм дитячим «я», міркуючи, що ви могли відчувати, коли ваша батьківська фігура відповіла таким чином. Наведений нижче зразок може допомогти вам у роздумах:

- ✓ У дитинстві, коли моя батьківська фігура (батьківські фігури) _____, я почувався/почувалася _____.

Батьки, які вас не бачать або не чують

Пригадайте момент у дитинстві, коли ви прагнули визнання з боку батьків, але вони здавались відстороненими, заклопотаними або поводились іншим чином, унаслідок чого вам бракувало визнання.

Поміркуйте про ті обставини, які призвели до відчуття, ніби вас не бачать або не чують. Потім подумайте й запишіть, яким чином ви могли намагатися отримати їхню увагу. Ви робили щось «добре», влаштовували «сцену» чи відсторонювались? Наведений нижче зразок може допомогти вам у роздумах:

- ✓ У дитинстві, коли моя батьківська фігура (батьківські фігури) _____, я почувався/почувалася _____.
- ✓ Щоб упоратись, я _____.

**Батьки, які опосередковано живуть через вас
або «формують» вас**

Ви пам'ятаєте, як вам у дитинстві говорили, ким ви є (або не є)? Чи казали ваші батьки (або хтось із них) «Ти така ж чутлива, як і твоя мати», або «Ти маєш отримувати тільки відмінні бали, щоб тобою пишалася родина»? Чи так само ви були зацікавлені в цих досягненнях, як і батьківські фігури, а чи відчували, що стараєтеся тільки для них?

Поміркуйте над тим, яким чином вас характеризували в дитинстві, також відзначаючи, у який спосіб ваші батьківські фігури могли прямо чи опосередковано висловлювати побажання. Наведений нижче зразок може допомогти вам у роздумах:

У ДИТИНСТВІ...

- ✓ Мені казали, що я:

Я розумів/розуміла, що мої батьківські фігури (або одна з них) хотіли (хотіла), щоб я:

Батьки, які не встановлюють меж

Поміркуйте про ситуації довкола особистих меж та їх порушень у дитинстві, а також про різні обмеження (або їх відсутність), яких загалом дотримувались ваші батьківські фігури (або одна з них). Наведений нижче зразок може допомогти вам у роздумах:

У ДИТИНСТВІ...

- ✓ Чи відчували ви, що вільні сказати «ні»? Чи говорили вам батьківські фігури (або хтось із них) поводитись певним чином? _____
- ✓ Чи встановлювали ваші батьківські фігури (або одна з них) чіткі обмеження часу, сил та ресурсів у своїх стосунках? _____
- ✓ Ваші батьківські фігури (або хтось із них) поважали ваш особистий простір чи втручались у нього? Прикладами втручання є читання щоденника, підслуховування телефонних розмов або інше таємне втручання.
- ✓ Чи дозволяли вам ваші батьківські фігури (або одна з них) вести розмови з іншими людьми та взаємодіяти з ними без їхньої участі?

Батьки, які приділяють забагато уваги зовнішності

У дитинстві багатьом із нас прямо чи завуальовано говорили щось про зовнішність. Батьківські фігури можуть навіть безпосередньо коментувати різні аспекти вашої зовнішності, наприклад: «Носи волосся розпущеним», «Твої стегна ширшають», «Ти впевнена, що варто брати добавку?» або «Краще не носи цього». Подібні висловлювання могли бути адресовані й іншим. Батьківські фігури можуть коментувати аспекти зовнішності інших людей, озвучуючи певні якості як позитивні, а інші як негативні. Увага батьків до власної зовнішності або пов'язані з нею певні ритуали також формують ваші цінності та переконання щодо прийнятності тих чи тих речей.

Наведений нижче зразок може допомогти вам у роздумах:

- ✓ Що вам говорили про вашу зовнішність? _____

Батьки, які не здатні контролювати свої емоції

Одним із найважливіших аспектів емоційного здоров'я є управління власними емоціями та їх проживання. У дитинстві ви навчилися управляти емоціями шляхом спостереження за висловленням почуттів з боку батьківських фігур (або його браком), а також їхньою реакцією на

ваші почуття. Поміркуйте, яким чином з емоціями обходилися у вашому дитинстві. Наведений нижче зразок може допомогти вам у роздумах:

- ✓ Коли ваші батьківські фігури (або одна з них) переживали сильні почуття (гнів або сум), як вони поводитися? Наприклад, гримали дверима, шукали нагоду виговоритися, кричали чи влаштовували бойкот? _____
- ✓ Чи мали ваші батьківські фігури (або одна з них) певну стратегію подолання? Наприклад, витрачали надто багато на покупки, зловживали психоактивними речовинами або ж уникали певних (чи всіх) емоцій? _____
- ✓ Коли ваші батьківські фігури (або одна з них) переживали сильні почуття, як вони спілкувалися з вами та іншими людьми навколо? Наприклад, чи починали вони обзиватись, звинувачувати, соромити інших або влаштовувати бойкот? _____
- ✓ Чи пояснювали вам ваші батьківські фігури (або хтось із них) після переживання сильних емоцій, що відбулося, та чи допомагали вам розібратись із вашими почуттями? _____
- ✓ У дитинстві мені говорили про почуття взагалі та мої почуття зокрема таке: _____

ТРАВМА В ТІЛІ

Для мене переламним моментом, принаймні фізично, був день, коли я знепритомніла — просто так узяла та відключилася.

Симптоми дисрегуляції в мене були роками. Як у тій грі «Прибий крота»¹ я намагалася розв'язувати проблеми поодинці, коли симптоми вже не можна було терпіти. Я вважала дисоціацію рисою своєї особистості. *У мене погана пам'ять!* Тривога зумовлена як спадковістю, так і моїми поточними обставинами, запевняла я саму себе: «Я живу сама в Нью-Йорку. Моя мама хворіє». Тому я пішла до психотерапевта, щоб той виписав препарати, які б допомогли мені впоратись зі складним періодом у житті. Головний біль — також річ спадкова. Відчуття затуманення викликане перевантаженням на роботі. Я не могла пояснити причини закрепів, знову ж таки, знаючи, що від цієї ж проблеми страждали моя мама та сестра, і не надто замислюючись над нею. Натомість я пляшками пила сливовий сік, пивні дріжджі та інше безрецептурне проносне. Усе це були різні проблеми з окремими розв'язаннями. Не пов'язані між собою.

Приблизно в той самий час я переїхала з Нью-Йорка до Філадельфії, влаштувавшись після захисту дисертації на роботу у Філадельфійську школу психоаналізу. А що я була фізично ближче до

¹ «Прибий крота» (англ. *Whac-A-Mole*) — аркадна гра, в якій на швидкість потрібно вдаряти по фігурках кротів, які раптово виринають із лунок.

своїх родичів, то почала бачитися з ними частіше, ніж у попередні роки. Водночас я ходила до свого психотерапевта раз чи двічі на тиждень для підсилення ефекту моєї роботи в психотерапії та почала приглядатись до давно забутих дитячих травм. Терапія допомогла мені зрозуміти, наскільки проблематичною була динаміка в моїй сім'ї: як батько «відгороджувався» від будь-кого поза родиною й тяжко працював задля створення фасаду гармонії та єдності, хоча насправді існував у петлі тривоги й страху. Я зрозуміла, що мамі було складно висловлювати справжню любов та прив'язаність через нестачу — не лише матеріальну, але й емоційну та духовну — сформовану її батьками, які й самі ніколи не виражали любові. Я побачила свої механізми захисту: відсторонення, перфекціонізм, оніміння, як обумовлену реакцію на травму, успадковану від маминого глибоко вкоріненого болю.

Ці одкровення шокували й засмучували. Мені ніде було їх подіти. Тому я почала створювати хаос у стосунках із Лоллі — я починала сварки та відштовхувала її, а потім бісилася, коли вона йшла геть. Так само я поводитися зі своїми попередніми партнерами в романтичних стосунках, рухаючись по зачарованому колу емоційного відсторонення та неминучої паніки внаслідок надмірного перевищення дистанції.

А потім я стала непритомніти.

Уперше це трапилося на новосіллі в Аманди, моєї подруги дитинства. (Авжеж, я зауважила той факт, що трапилося це в домі людини, пов'язаної з моїм дитинством.) То був теплий літній день. У житловому комплексі Аманди був басейн, чим вона надзвичайно пишалася. Коли ми обходили басейн довкола, я відчувала дискомфорт. Сонце припікало потилицю, я почала пітніти. Раптом відчувала запаморочення, а небо закрутилося. Я пам'ятаю свої думки в той момент: «Гаразд, Ніколь, зберись уже».

Коли я розплющила очі, Лоллі та моя подруга збентежено дивились на мене згори.

«Ти в порядку?» — спитала Лоллі, поки Аманда, що мала кваліфікацію екстреного медичного техника¹, оцінювала мій когнітивний стан. Вона бачила, що я сильно забила голову, впавши на бетон, і переживала, що в мене може бути струс мозку. Я переконувала їх, що зі мною все гаразд, хоча відчувала легке запаморочення та нудоту.

Це падіння не стало моментом «Еврика!», як мусило б. Я списала зомління на випадковість. Повернувшись на роботу, розгублена й відчужена, я почала помічати інші симптоми, пов'язані з розумовою діяльністю. Іноді мені було складно добирати слова. Під час однієї із сесій терапії я цілком втратила нитку думки, що змусило мене мовчати кілька хвилин, а потім активно перепрошувати клієнта за інцидент.

Потім я знову знепритомніла. Того року ми з Лоллі провели багато часу на різдвяні свята з моїми родичами. Одного разу ми вийшли купити ножі для устриць. Я пам'ятаю, як заходила до крамниці господарчих товарів, відчуваючи запаморочення та думаючи, як же спекотно всередині від яскравого освітлення.

Потім я знову побачила над собою стурбовані обличчя.

Стало очевидно, що з моєю нервовою системою відбувалося щось серйозне. Я звернула увагу на своє тіло, лише коли воно заголосило до мене.

ТРАВМА В ТІЛІ

Не буде перебільшенням сказати, що кожен клієнт, який приходить до мене з психологічними проблемами, має також відповідні негаразди з фізичним здоров'ям. Непропрацьовані травми просочують усе наше єство.

¹ Працівник екстреної медичної служби з рівнем підготовки вище екстреного медичного реагувальника, але нижче парамедика.

Як відомо з когнітивної шкали Аденбрука, травма підвищує ймовірність виникнення цілої низки фізичних та психологічних станів, від депресії та тривожності до серцевого нападу, раку, ожиріння та інсульту. Дослідження однозначно стверджують: люди з непропрацьованими травмами частіше хворіють та раніше помирають.

Шляхи, якими травма впливає на організм, різноманітні та заплутані, а фізіологічна дисфункція зводиться до одного спільного знаменника — стресу. Стрес є не просто психічним станом — це комплекс внутрішніх процесів, які підривають гомеостаз, тобто фізичну, емоційну та психічну рівновагу. Ми реагуємо на стрес на фізичному рівні, коли мозку здається, що він не має достатньо ресурсів для подолання певної перешкоди чи загрози (як у разі непропрацьованої травми). Експерт із питань залежності та стресу доктор Габор Мате, автор багатьох книжок, зокрема й «Коли тіло каже “ні”»: ціна прихованого стресу» називає це «зв'язком між стресом та хворобою»¹.

У стані стресу організм перекидає ресурси з підтримки гомеостазу, де «мешкають» добробут і рівновага, на самозахист. Стрес неминучий (сама лише спроба його уникнути викликає стрес!). Нормативний стрес, наприклад, є природною частиною життя: народження, смерть, шлюб, розставання, втрата роботи — усе це складові людського досвіду. Стратегії подолання стресу можна розвинути за допомогою адаптивної реакції, яка допомагає повернутись до базового психологічного та фізіологічного стану через звернення за підтримкою, вміння заспокоювати себе й допомагати своїй подекуди застряглій нервовій системі повернутись до гомеостазу. Цей процес відходу від базового стану та повернення до нього називається алостазом. Він забезпечує поповнення запасу стійкості на біологічному рівні.

¹ Мате Г. Коли тіло каже «ні». Ціна прихованого стресу. — Д. : Смакі, 2022. — 304 с.

Відповідь організму на стрес, яку ще називають механізмом «бий або біжи», найімовірніше вам відома. Бійка та втеча є двома інстинктивними, автоматичними реакціями організму на стрес (третьою є завмирання, але про це згодом). Коли ми зустрічаємо загрозу — реальну або уявну — активується робота мигдалеподібного тіла мозку, що відповідає за страх. Після активації ця ділянка мозку надсилає сигнали іншим частинам тіла про напад, у такий спосіб мобілізуючи системи організму для його відбиття.

Нормативний стрес допомагає розвиватися та пристосовуватися, проте хронічний, тобто постійний та безперервний стрес послаблює організм і шкодить усім його системам. У стані хронічного стресу, коли повернення до гомеостазу не відбувається через брак відповідної навички або через таку потужність стресової ситуації, що її подолання видається неможливим, організм перевантажує певні системи та пригнічує інші. У разі хронічного стресу надниркові залози безупинно виділяють кортизол та інші гормони стресу, як-от адреналін.

Стрес також активує імунну систему, приводячи її в стан підвищеної готовності та реагування навіть на будь-який натяк на проблему. Імунна система моделюється на основі поведінки та звичок, починаючи з утроби та впродовж усього життя. Одержуючи сигнали про ледь не постійну загрозу, імунна система систематично виділяє речовини, які викликають запалення. Ці хімічні речовини є ніби сірниками, що розпалюють багаття симптомів, пов'язаних із порушенням балансу та дисфункцією, та підвищують ризик виникнення автоімунних захворювань, хронічного болю та інших порушень, зокрема серцевих нападів та раку¹.

Серед цих хімічних речовин є цитокіни — молекули, що координують взаємодію між клітинами. Цитокіни активують імунну

¹ Punchard N. A., Whelan C. J., Adcock I. M. (2004). *The Journal of Inflammation. The Journal of Inflammation*, 1 (1), 1. — Прим. авт.

систему в разі травми чи зіткнення з чужорідними токсинами. Цитокіни відповідають за усім нам відомі симптоми запалення: лихоманка, набряки, почервоніння, біль. І якщо цитокіни «перестаруються» або «розійдуться», виникає «цитокіновий шторм» — а його наслідки для організму можуть бути смертельними.

Коли імунна система постійно спрямовує запальні хімічні речовини, як-от цитокіни, «не за адресою», знижується здатність організму реагувати на справжню хворобу. Водночас запалення виникає в усьому тілі — і може навіть впливати на мозок. Вплив стресу і травми на імунну систему та мозок настільки значний, що науковці започаткували нову галузь дослідження зв'язків між розумом і тілом, що називається психонейроімунологією. Запалення в мозку простежується в різних формах психологічної дисфункції та психічних захворювань: від депресії та тривожності до власне психозу.

З огляду на потенційно руйнівну силу наслідків надзвичайно важливо розібратися з гіперактивацією механізму «бий або біжи». Без будь-яких змін, тобто замкнена в межах цього механізму, імунна система й надалі активуватиме відповідь на стрес як запалення в усьому тілі. «Поки травма не пропрацьована, — пише доктор Бессел ван дер Колк у книзі «Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому», — триває циркуляція гормонів стресу, які організм виділяє для самозахисту»^{1, 2, 3, 4}.

¹ Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. — Х.: Бivat, 2022. — 624 с.

² Matheson K., McQuaid R. J., Anisman H. (2016). Group identity, discrimination, and well-being: Confluence of psychosocial and neurobiological factors. *Current Opinion in Psychology*, 11, 35–39. — *Прим. авт.*

³ Paradies Y., Ben J., Denson N., Elias A., Priest N., Pieterse A., Gupta A., Kelaher M., Gee G. (2015). Racism as a determinant of health: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, Article 10.1371. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0138511>. — *Прим. авт.*

⁴ Goldsmith R. E., Martin C. G., Smith C. P. (2014). Systemic trauma. *Journal of Trauma & Dissociation*, 15 (2), 117–132. — *Прим. авт.*

Організму також доводиться спрямовувати додаткові зусилля на «пригнічення внутрішнього хаосу» через травму чи активовану реакцію «бий або біжи», що спричиняє дисрегуляцію. Це зачароване коло повторюваних фізіологічних процесів.

Стрес впливає на всі системи організму, зокрема на травлення. Саме тому проблеми шлунково-кишкового тракту (ШКТ) є одними з найпоширеніших у людей, які страждають від тривожності.

У стані стресу, страху або тривоги організму складно перетравлювати їжу, і він або затримує її надто надовго — звідси закрепи, або надто швидко виділяє — звідси синдром подразненого кишківника (СПК) та діарея. Стрес впливає на вибір харчових продуктів, а також на склад кишкової флори, яка перебуває в постійній взаємодії з мозком (про що детальніше ми поговоримо в розділі 5). У таких випадках організму не вистачає основних поживних речовин, бо він або надто повільно засвоює їжу, або викидає її ще до початку перетравлення. Проблеми в роботі травлення призводять до захворювань усіх інших систем організму.

Зв'язок між стресом та хворобою особливо проявляється серед представників пригнічених груп населення¹. Середовища з гнітючими умовами життя викликають стан, подібний до нескінченної травми, у такий спосіб активуючи хронічні та невпинні реакції стресу. Тож документально підтверджена кореляція між пригніченням та вищими показниками фізичних недуг і психологічних розладів не викликає подиву. Дослідження доводять, що представники спільноти чорношкірих, корінних та кольорових громадян мають вищий рівень депресії та тривожності, а також вищий ризик розвитку гіпертонії, артеріосклерозу, болю в попереку та раку. В одному приголомшливому

¹ Paradies et al. Racism as a determinant of health. — *Прим. авт.*

дослідженні¹ за групою чорношкірих жінок спостерігали протягом шести років після опитування про рівень дискримінації, якої вони зазнавали щодня. Ті жінки, які зазначили більшу кількість випадків дискримінації, мали вищий ризик розвитку раку грудей.

Ми тільки починаємо розуміти ефекти системного пригнічення в більшому масштабі. На щастя, з'являється дедалі більше літератури, що висвітлює його негативні наслідки. На мою думку, кілька книжок є обов'язковими до прочитання, і я включила їх у перелік рекомендованої літератури наприкінці моєї книжки. Зрештою всі дослідження підтверджують той факт, що расизм, упередження та нетерпимість просякають клітини тіла, змінюючи його фундаментальним та руйнівним чином, і ці зміни передаються через покоління. Наслідки расизму осідають у плоті й крові.

ВСТУП ДО ПОЛІВАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ

Як ми переконалися, непропрацьовані травми в поєднанні з невдалими механізмами подолання стресу впливають на фізіологію. Стрес змінює реальність. Немає жодної частинки особистого всесвіту, яку не зачіпав би стрес. Про дитячу травму може нагадати запах свіжоскошеної трави. Обличчя незнайомця може активувати захисний режим або без будь-якої причини налякати. Мелодія з популярного в дитинстві серіалу може раптом викликати нудоту. Якщо ви представник спільноти чорношкірих, корінних та кольорових громадян в Америці, ваша реакція на травму може активуватися під час прогулянки вулицею

¹ Williams D. R., Mohammed S. A. (2013). Racism and health I: Pathways and scientific evidence. *American Behavioral Scientist*, 57 (8), 1152—1173. — *Прим. авт.*

або перегляду щоденних новин, де повідомляють про випадки насильства проти людей, зовні на вас схожих. Деякі люди завжди почувуються в небезпеці, коли здається, що небесна твердь ось-ось упаде.

Коли кілька років тому я стала непритомніти, а це було після переїзду до Філадельфії, я зрозуміла, що перебувала у стресовому стані, хоча так і не розуміла, чому відключаюся. Я не могла визначити якийсь конкретний стресовий фактор, настільки загрозливий, щоб міг пробудити в моєму організмі таку сильну реакцію. Чому моє тіло було в стані підвищеної готовності, попри брак безпосередньої загрози?

Потім я почала вивчати полівагальну теорію психіатра доктора Стівена Порджеса, що містить революційне тлумачення травми та реакції організму на стрес, і зрозуміла, чому, здавалося б, без ніяких видимих причин я непритомніла. Полівагальна теорія допомогла мені зрозуміти, у який спосіб травма продовжує перебувати в тілі та впливати на дійсність.

Термін «полівагальний» пов'язаний із блудним нервом¹, який з'єднує мозок та шлунково-кишковий тракт. Блудний нерв має багато розгалужень сенсорних волокон, які проходять через усе тіло — від стовбура мозку до серця, легень, статевих органів тощо — з'єднуючи всі важливі органи з мозком. Розташування та функціонування цих нервів дозволяє краще зрозуміти швидкість реакції організму в ситуації стресу: чому серце починає колотитися, щойно ви побачили свого колишнього, чому під час паніки може бракувати повітря й чому я стала раптом непритомніти (тобто втрачати свідомість).

У стані гомеостазу блудний нерв є наче «нейтральною передачею», яка тримає людину в спокійному й відкритому стані та

¹ Від англ. *vagus nerve* — блудний нерв. Названий так за велику ділянку поширення та складне розгалуження волокон.

допомагає їй бути найбільш товариською. Коли блудний нерв активується й переходить у режим захисту, реакція типу «бий або біжи» виникає практично одразу.

СОЦІАЛЬНА ВЗАЄМОДІЯ

Більшість моїх клієнтів майже завжди перебувають у режимі «бий або біжи». Така реакція на стрес є автоматичною функцією вегетативної нервової системи — частини нервової системи, яка регулює автоматичні функції, зокрема серцебиття, дихання та травлення.

Робота вегетативної нервової системи полягає в належному розподілі ресурсів організму. Вона постійно перевіряє оточення на предмет підказок: чи варто тут бути обережним? Чи небезпечна це ситуація? Це друг чи ворог? Чи споживаю я достатньо рідини та їжі, щоб упоратися з будь-якою загрозою? Вегетативна система використовує так звану нейроцепцію, «шосте чуття», що діє поза нашим свідомим сприйняттям, для оцінки середовища та класифікації людей, місць і речей на дві категорії: безпечні та небезпечні.

Коли вегетативна нервова система вважає певну ситуацію безпечною, блудний нерв дає тілу команду розслабитись. Саме тоді активується парасимпатична нервова система, яка також називається системою «їж та відпочивай». Блудний нерв надсилає серцю сигнали сповільнитися. Живіт собі спокійно та щасливо бурчить, належним чином розподіляючи поживні речовини. Легені наповнюються та вбирають більше кисню. У цьому спокійному стані активується так званий режим соціальної взаємодії, коли людина за замовчанням відчувається безпечно та в змозі легко встановлювати контакт з іншими.

У режимі соціальної взаємодії навіть вигляд у людини може бути більш зацікавлений та дружній. Усмішка здається щирішою

(блудний нерв з'єднаний із м'язами обличчя), а голос звучить мелодійніше та привітніше (блудний нерв також з'єднаний із гортанню, голосовим апаратом). Слух покращується, адже блудний нерв з'єднаний із м'язами середнього вуха, які відкриваються, через що стає краще чути спокійний людський голос. Активуються навіть слинні залози, які забезпечують злагоджену роботу найпотужнішого засобу спілкування зі світом — рота.

У рецептивному, парасимпатичному стані ресурси організму спрямовуються до ділянок мозку, що відповідають за складні завдання, як-от планування, мотивація, розв'язання завдань та управління емоціями. Про виживання турбуватися не потрібно, тому можна бути самим собою. Це стан гри, радощів, співчуття та любові. Я називаю мозок у такому стані «учнівським», бо він є гнучким, відкритим, спокійним, допитливим і тримає рівновагу. Усі ці якості є ключовими на важливих з погляду нейрофізіології та поведінки етапах розвитку дитини. Тоді в нас більше можливостей учитися на власних помилках. А падаючи, легше підводитися.

«БИЙ АБО БІЖИ»

Відчуваючи загрозу, організм вступає у фазу активації та вмикає механізм «бий або біжи», який запускається симпатичною нервовою системою — протилежністю парасимпатичної.

У режимі активації блудний нерв надсилає сигнал *SOS* до симпатичної нервової системи, змушуючи серце потужніше та швидше качати кров, запускаючи відповідь на стрес у надниркових залозах, що збільшує рівень кортизолу, та підвищуючи температуру тіла — і ви пітнієте.

У цьому напруженому стані світ буквально сприймається інакше. Біль не відчувається. Краще чути гучніші та тривожніші

звуки. Тонкощі запахів не вловлюються. Навіть зовнішність у режимі активації змінюється: погляд неначе гасне, брови на-суплюються, плечі підіймаються й людина прибирає оборонну позу. Тембр голосу стає неприродним та напруженим. М'язи середнього вуха закриваються, і ми реєструємо тільки високо-та низькочастотні звуки (ще відомі як звуки хижаків). Усе розглядається крізь призму можливої загрози: нейтральний вираз обличчя набуває ворожості, перелякане обличчя здається гнівним, а дружнє — підозрілим. Організм підготувався до битви, як того вимагала еволюція та як це робили наші предки. Це природна адаптивна відповідь, набута при постійних зіткненнях із загрозами, як-от дикі звірі, голод та війна. Усе це корисно та справді захищає в разі реальної загрози такого рівня. Така сама надпотужна реакція трапляється і в щоденних побутових ситуаціях, коли, скажімо, ви отримуєте повідомлення від шефа або комп'ютер виходить із ладу, а вам треба терміново здати роботу.

Окрім проблем зі здоров'ям, пов'язаних із хронічним стресом, люди, що страждають на гіперактивну відповідь симпатичної нервової системи (також відомої як слабкий тонус блудного нерва), мають низку інших скарг. Найпоширеніші прояви цього явища на рівні емоцій та поведінки в стосунках містять:

- ✓ недостатню емоційну стійкість;
- ✓ нездатність формувати значущі стосунки;
- ✓ проблеми з концентрацією;
- ✓ труднощі з виконанням високофункціональних когнітивних завдань, наприклад, планування;
- ✓ проблеми з відкладеною винагородою¹.

¹ Тип вибору, за якого людина відмовляється від негайного отримання винагороди та/або задоволення, щоб отримати більшу винагороду в майбутньому.

Важливо зазначити, що режим «бий або біжи» вмикається абсолютно автоматично. Відповідь організму на загрозу є інстинктивною та вимушеною, це не вільний вибір. Ми не можемо звинувачувати людину за прояви гніву, якщо вона вважає, що її атакують, так само як не можемо звинувачувати людину за те, що вона пітніє під час фізичних вправ.

ІММОБІЛІЗАЦІЯ

Дві найпоширеніші реакції на стрес — бійка або втеча — це ще не кінець історії. Як зазначав доктор Порджес у своїй легендарній роботі на тему полівагальної теорії в 1990-х, є ще третій режим, а саме імобілізація, або ж «завмирання».

Блудний нерв має два тракти. Режими соціальної активації та взаємодії пов'язані з одним із них. Цей тракт є мієліновим, тобто покритий шаром жиру, що збільшує швидкість його активації та деактивації. Другий шлях є немієліновим, і, відповідно, менш реактивним, примітивнішим та деактивується повільніше. Цей тракт пов'язує нас навіть не з нашими предками-мавпами, а з рептиліями.

Під час активації другого тракту людина закладає. Увесь організм відключається, пульс та метаболізм помітно уповільнюються. Кишківник або повністю випорожнюється, або застискається та тримає все всередині. Дихання може зупинитися, а людина може зомліти.

Таке відбувається, коли організм вважає, що шансів вижити не залишилося. Джастін Сансері, психолог, обізнаний на полівагальній теорії, описує завмирання в дещо цікавіший спосіб: «Під час зустрічі з ведмедем ваш організм може активувати режим мобілізації, готуючи вас до бігу або втечі. Але якщо ведмідь уже придавив вас собою, організм вирішує просто здатися та прикинутись мертвим».

Це режим дисоціації. У такому режимі люди залишають власне тіло. Багато хто, наприклад я, можуть здаватися присутніми, взаємодіяти з іншими, проте ментально бути десь далеко у власному «космічному польоті». Дехто настільки відключається, що все навколо їм здається сном. У інших виникає амнезія.

Незалежно від ступеня дисоціації, ця еволюційно закладена реакція на травму пояснює, чому багато людей мають так мало спогадів про ситуації з минулого, адже вони по-справжньому не були в них присутні та власне спогадів не мають. Це також пояснює складність виходу із цього відстороненого стану та повернення в теперішній момент. Немієліновий нерв практично унеможливорює швидкий вихід із цього режиму після його активації.

СВІТ СПІЛКУВАННЯ

Багато моїх клієнтів, друзів та учасників онлайн-спільноти самоцілителів звертаються до мене з проблемами в стосунках, пов'язаними з відчуттям віддаленості: *«Мені не вдається встановлювати зв'язок із людьми. Я хочу мати друзів, проте, схоже, не можу розвинути емоційно глибокі стосунки. Ніхто мене не знає по-справжньому. Я не можу знайти кохання».*

Розпочавши вивчення літератури на тему полівагальної теорії, я зрозуміла, що нездатність розвинути в стосунках справжню близькість не означає якоїсь вади особистості, проте є наслідком тонузу блудного нерва, тобто відповіді нервової системи на оточення. За слабкого тонузу блудного нерва людина є чутливішою до зовнішніх чинників, які видаються загрозами, і це приводить реакцію організму на стрес у стан підвищеної активності та знижує загальний рівень керування емоціями й увагою.

Можливо, ви колись відчували дискомфорт на людях і вам знайомиє це відчуття віддаленості. Уявіть, що ви йдете на вечірку, де нікого не знаєте. Можливо, ви довго думали, що вдягти, готувались до дрібниць, обмірковували можливі теми для розмов, а, може, ви не надто й переймалися тією вечіркою, тобто ніяких ознак можливого дискомфорту й відповідної поведінки не було. Та хай там як, щойно ви заходите до кімнати, це все вже не має значення.

Усі на вас дивляться. Вам стає душно, ваше обличчя червоніє, а коли ви чуєте сміх — то, звісно ж, сміються з вашого одягу чи зачіски. Хтось протискується поряд, і у вас трапляється напад клаустрофобії. Усі незнайомці, здається, зле посміхаються. Навіть якщо раціонально ви розумієте, що тут нічого боятися, ніхто на вас не витріщається й не засуджує вас (а якщо й так, що з того?), позбутися описаних відчуттів майже неможливо, якщо вони вже заволоділи вами.

Це відбувається тому, що ваша підсвідомість відчуває загрозу (використовуючи шосте чуття нервової системи — нейроцепцію) у незагрозливому оточенні (вечірка!) та переводить ваш організм у режим бійки (ви сваритеся з усіма), втечі (ви йдете з вечірки) або завмирання (ви мовчите, немов риба). Ваше соціальне оточення стає простором, у якому панує загроза.

На жаль, подібна дисрегуляція нервової системи живить сама себе. Доки вона активована, усе, що не узгоджується з вашими підозрами (дружнє обличчя), ваша нейроцепція ігноруватиме на користь інших речей, які підозрам відповідають (дивний смішок, який, як вам здалося, був саме про вас). Соціальні підказки, які б ви тлумачили як дружні в режимі соціальної взаємодії, наприклад, паузу, що дозволяє вам приєднатися до розмови, зоровий контакт і усмішку, ви або трактуватимете некоректно, або ігноруватимете.

Люди — створіння соціальні. Для виживання нам потрібні взаємини. Проте нервова система, що страждає від дисрегуляції внаслідок непропрацьованої травми, тримає нас у заручниках

невдоволення, відокремленості від власних емоцій та неспроможності встановлювати зв'язок з іншими.

СПІВРЕГУЛЯЦІЯ

Коли людина застрягає в посттравматичній реакції, нейроцепція втрачає точність, неадекватно інтерпретуючи оточення та вбачаючи загрози, коли їх немає, і в такий спосіб повертає людину до гіперактивного режиму «бий або біжи». Тоді знову запускається режим активації. Саме лише розуміння *причини* цього явища не допоможе розв'язати проблеми в спілкуванні. Річ у тому, що стани нервової системи є петлями зворотного зв'язку. За словами доктора Порджеса «ми віддзеркалюємо стан [вегетативної системи] людей навколо нас»¹.

Коли людина почувається в безпеці, про це говорять її очі, голос та мова тіла. Вона повністю присутня в моменті й поводить легко й невимушено. Це відчуття безпеки передається іншим у межах механізму так званої співрегуляції. Коли люди переконані, що інші не є для них загрозою, вони теж почуваються в безпеці та входять у режим соціальної активації, який їх заспокоює. Енергія та стан однієї людини можуть передаватися іншим. Ми почуваємося краще та спокійніше поряд із певними людьми, бо наша нервова система реагує на їхню. Виділяється окситоцин, гормон зв'язку, допомагаючи встановити емоційний контакт, а в разі романтичних стосунків — і фізичний. Відчуття безпеки створює спільний простір комфорту. Це взаємний обмін відчуттям єднання.

Здатність до співрегуляції формується в дитинстві. Як ми побачили, обумовлення відбувається завдяки батьківським фігурам — непомітне, проте ґрунтовне. Одне з найважливіших умінь,

¹ Porges S. (2017). *The Polyvagal Theory*. W. W. Norton & Company. — *Прим. авт.*

яке людина переймає у своїх близьких, — це здатність застосовувати внутрішні стратегії подолання стресу, які в стресовій ситуації допомагають повернутись до безпечного, ресурсного простору соціальної мобілізації чи взаємодії. Якщо ви виростили в сім'ї, де панувала спокійна та сприятлива енергія, ваш організм не лише перейняв такий стан, а ще й почав його відтворювати. Блудний нерв повертає людину в парасимпатичний стан рівноваги, або гомеостазу, коли він відчуває наявність безпечного простору.

Якщо ви виростили в сім'ї, де надмірна реакція, вибухи гніву, відсторонення та страх були нормою, ваші внутрішні ресурси, найімовірніше, були спрямовані на подолання стресу (а насправді — на виживання), і повернутись у безпечний режим соціальної взаємодії було складно. Як ми знаємо, діти є створіннями залежними. Якщо батьківська фігура формує оточення, сповнене хаосу та стресу, дитина переймає цей стан та робить висновок: *«Мої батьки відчувають небезпеку. Я в небезпеці, тому що вони не зосереджені на моїх потребах. Світ — небезпечне місце»*. Тоді мозок у режимі «виживання» (замість «учнівського» режиму, який активується при соціальній взаємодії) занадто фокусується на уявних загрозах, ділить усе на чорне й біле та почасти запускає в паніці ті самі процеси по колу. Людина мутиться, ламається й закривається в разі поразки.

На вечірці, наприклад, людині складно припинити реакцію блудного нерва, адже вона передає цей стан тим, із ким зіштовхується. Тоді ці люди своєю чергою починають відтворювати її стан стосовно неї самої, що замикає порочне коло та призводить до емоційної залежності.

ЕМОЦІЙНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Якщо травма не пропрацьована належним чином, вона й надалі керує світоглядом та зумовлює відповідь вегетативної нервової

системи. Розум і тіло стають залежними від сильної фізичної реакції, спричиненої викидом нейромедіаторів, що пов'язані з певним досвідом та закріплюють його на рівні нейронних зв'язків у мозку. Тобто мозок навчається прагнути відчуттів, пов'язаних із реакцією на травму. У такий спосіб формується петля емоційної залежності.

День із життя емоційно залежної людини має приблизно такий вигляд:

Ви прокидаєтесь зранку, і вас накриває страх. Дзвенить будильник, час вставати та збиратись на роботу. Щоранку вас відвідують однакові думки: «Мені потрібна кава. На роботу їхати сорок п'ять хвилин. Треба йти в душ. Шкода, що сьогодні не п'ятниця».

Розум робить те, до чого звик, складаючи нескінченні списки справ (які ви б з радістю викинули) ще до того, як ви починаєте їх робити. Тіло реагує на стресові думки: серце б'ється швидше, дихання стає більш поверхневим, нервова система напружується, виділяються гормони стресу — і це ви ще з ліжка не встали. Дорогою на роботу затори. Вас це не дивує, адже таке трапляється заледве не щодня, проте мозок не втомлюється критикувати вас за пізній вихід із дому та тривалий час у дорозі. Ви відчуваєте, як роздратування та гнів наростають, і, діставшись робочого місця, виплескуєте їх на колег. Ви жалієтесь, вам стає краще, бо вас вислухали, проте щойно ви відкриваєте електронну пошту, серце знову колотиться, а живіт напружується. Ви знову трохи жалієтесь — і знову стає краще, і, таким чином, цикл емоційної залежності триває.

Повертаючись додому, ви почуваєтесь вичавленим, що цілком природно для дня, прожитого в режимі емоційних гойдачок. Щоб розслабитись, ви тягнетесь за келихом вина. А що ви так втомилась, то вам не вдається бути повністю присутнім та контактувати зі своїм партнером. Ви вмикаєте нетфлікс

і починаєте дивитись усе підряд. Захопливий детективний серіал знову дає вам змогу відчувати емоційні спалахи, як і впродовж дня. Вам подобається ця невизначеність і напруженість. Ви відчуваєте певне вдоволення (і більшу розслабленість завдяки вину) і зрештою засинаєте на дивані, потім прокидаєтеся о другій ночі та плентаєтеся до ліжка, щоб наступного дня повторити все знов.

Тіло навчається слідувати таким моделям заради знайомих відчуттів. В ідеалі після відчуття потужної емоції вмикається режим активації чи іммобілізації, а потім людина швидко повертається до базового стану соціальної взаємодії. Стан активації має бути неприємним або небезпечним за відчуттями, але тим, хто застряг у петлі емоційної залежності, емоційні спалахи приносять задоволення. Це може бути взагалі єдиний момент, коли людина бодай щось відчуває. Тіло відповідає на ці відчуття виділенням гормонів, наприклад кортизолу, та нейромедіаторів, наприклад дофаміну, які докорінно змінюють хімічні процеси на клітинному рівні. Навіть якщо емоція вводить людину в стресовий стан, вона здається знайомою й тому безпечною, адже викликає ту саму реакцію, яку людина переживала в дитинстві.

У моїй родині, наприклад, панували стрес і страх. Ці почуття пов'язували нас усіх і слугували заміном емоційної близькості, якої бракує. Замість того, щоб ставати по-справжньому близькими, ми відчували близькість через драми та біль, відчайдушно гуртуючись довкола різного роду кризових ситуацій (Мама хвора! Сусід грубіян!). «Простій», коли ми не пережили цих почуттів, здавався нудним проти вибухів гніву, страху та злості.

Не перебуваючи в циклі емоційної залежності, я не почувалася «собою». Мій організм настільки звик до адреналіну, кортизолу та інших потужних гормонів, що, будучи дорослою,

я постійно підсвідомо прагнула їх викидів, аби повторно відчути закріплений у дитинстві базовий емоційний стан. Інакше мені було нудно, і я нервувалася.

Саме тому я чіплялася до дрібниць, коли в моїх романтичних стосунках усе було добре, панікувала через майбутню роботу або доводила себе до тривожного стану, намагаючись розслабитись і відпочити. Мій організм переживав дискомфорт і тому втягував мене у знайомий із дитинства стресовий стан.

Деякі з моїх клієнтів описують приємне відчуття «зарядженості» від перегляду бентежних новин. Вони прагнуть цього відчуття злості або відрази. Лише воно може змусити людей хоч щось *відчувати*, адже організм звик функціонувати в умовах надзвичайно напруженого базового стану. Стосунки — це ще одна сфера прояву емоційної залежності. Багато з моїх клієнтів перебувають у стосунках із непередбачуваними чи ненадійними людьми. Вони невпевнені у власних емоціях або не можуть їх чітко висловити, що створює відчуття тривоги. Більшість їхніх думок обертається навколо другої половинки та почуттів до неї. Вони детально аналізують усі дії та поведінку партнера. Розумом вони б шукали когось абсолютно іншого — того, хто б міг поставитись до стосунків серйозно та чітко висловлював свої почуття. Проте такі особи весь час повертаються до тієї самої динаміки у стосунках, адже вона затягує. Залежні від циклу непередбачуваності та викликаной нею потужної біохімічної реакції, люди не можуть звільнитися.

З часом (як і за інших видів залежності, наприклад, від цукру, сексу, наркотиків чи алкоголю) організм потребує дедалі яскравіших відчуттів для досягнення того самого рівня «кайфу». Підсвідомість приводить людину в ситуації, де вона може одержати такий кайф у шораз вищій дозі: непередбачувані стосунки, новини, які наганяють страху або злості, соціальні мережі, що дозволяють гризтися онлайн. Саме тому людям подобається

жаліться у розмовах із друзями, адже така поведінка тримає їх у збудженому стані. Тіло й розум шукають знайомих, хай навіть болючих відчуттів, і багатьом зрештою стає соромно та ніяково за власну поведінку.

РОЗРИВАЮЧИ ЗАЧАРОВАНЕ КОЛО

Безперервні цикли емоційної залежності підсилюють інші дисфункції організму з непропрацьованою травмою. Включно із запаленням та проблемами з кишківником — це основні фізіологічні скарги усіх моїх клієнтів.

А що блудний нерв пов'язаний зі шлунково-кишковим трактом, то в разі його дисрегуляції або низького тонуусу страждає система травлення. У режимі «бий або біжи» водоспад гормонів стресу змушує тіло продукувати запальні хімічні речовини, як-от цитокіни, які викликають ще більше запалення. Нервова система та несвідома залежність від перебування у вкрай напруженому стані є наріжним каменем багатьох психологічних та фізіологічних симптомів.

Розуміння причин дисрегуляції нервової системи, а також факту виникнення реакції у відповідь на стрес поза свідомим контролем допомагає нормалізувати поведінку та пояснити, чому багатьом самотньо в переповненому приміщенні, чому люди насичують свій організм речовинами, тільки щоб відключити природну фізіологічну реакцію, кидаються на інших у гніві, тікають геть або замикаються в собі. Як ми побачили, усе це — автоматичні реакції, зумовлені пережитими в дитинстві ситуаціями співрегуляції або їх браком.

Однак це ще не все.

Як ми побачимо в наступному розділі, є способи покращення тонуусу блудного нерва та корегування реакцій нервової системи. На ранніх етапах мого шляху до зцілення вивчення

можливостей управління блудним нервом стало найважливішим та найбільш мотиваційним відкриттям. Я сподіваюсь, що наведені нижче техніки так само допоможуть і вам.

**ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ:
ОЦІНІТЬ СТУПІНЬ ДИСРЕГУЛЯЦІЇ
СВОЄЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ**

Крок 1. Поспостерігайте за собою. Термін «дисрегуляція нервової системи» використовується для опису симптомів, що виникають унаслідок станів повторної активації або тривалих періодів стресу. В ідеалі, потрапивши прямо в стресову ситуацію, нервова система активується, а потім повертається до базового стану рівноваги, що дозволяє організму «їсти й відпочивати». Якщо ж нервова система втрачає здатність до саморегуляції, людині складно відновитись після стресу, і це може супроводжуватись такими симптомами:

Можливі психологічні та емоційні прояви:

- ✓ прояви активації: сором, провина, перепади настрою, страх, паніка, агресія, тривога, злість, жах, розгубленість, самокатування, відчуття неповноценності емоціями;
- ✓ прояви замкненості: нездатність установлювати зв'язок з іншими людьми або орієнтуватись у ситуаціях, відчуття «загальмованості» та оніміння, нездатність чітко мислити, страх висловитись або бути поміченим;

Можливі фізичні прояви:

- ✓ прояви підвищеної пильності: безсоння, нічні жахіття, нервозність (лякливість), страх гучних звуків, тремтіння, тремор, прискорене серцебиття, мігрені, проблеми з травленням, автоімунні захворювання;

- ✓ прояви напруженості: скрипіння зубами, мігрені, напруження м'язів або біль у м'язах, виснаженість, хронічна втома;

Можливі соціальні прояви:

- ✓ прояви прив'язаності: стосунки за принципом «тягни-штовхай» або стосунки, побудовані на моделі уникнення, постійний страх бути покинутим (що часто призводить до «прилипання» або нездатності перебувати на самоті);
- ✓ емоційні прояви: брак меж або занадто жорсткі, «абсолютні», позбавлені гнучкості, межі, соціофобія, дратівливість, соціальне відчуження.

Щодня протягом тижня виділяйте час, щоб налаштуватися на своє тіло (у пригоді може стати вправа з розвитку свідомості, наведена на стор. 35). Поспостерігайте та відзначте, чи маєте ви будь-який з означених симптомів активації нервової системи.

Крок 2. Відновіть рівновагу нервової системи. Усвідомлення того, у якому стані перебуває ваша нервова система, стане важливим етапом на шляху до зцілення. Наведені нижче вправи допоможуть відрегулювати діяльність нервової системи. З часом це дозволить поновому взаємодіяти із самим собою, іншими людьми та світом.

Оберіть будь-яку з наведених нижче вправ для щоденного виконання й робіть її лише до комфортного вам рівня. Якщо ви ведете щоденник, ви можете занотувати відчуття в тілі у відповідь на вправи.

- ✓ **Знайдіть опору в теперішньому моменті.** Оберіть запах, смак або зображення у своєму безпосередньому оточенні. Приділіть максимальну увагу цим сенсорним відчуттям.
- ✓ **Проведіть медитацію з візуалізацією.** Заплющте очі та глибоко вдихніть. Уявіть, як ваше серце випромінює біле світло. Поклавши руки на серце, промовте: «Я в мирі та безпеці». Повторюйте вправу

тричі на день. Цю вправу добре робити одразу після пробудження та перед сном.

- ✓ **Свідомо поставтеся до споживання інформації.** Коли ви споживаєте інформацію, її також споживає ваша нервова система. Поспостерігайте за відчуттями в тілі в моменти сприйняття різного роду інформації. Ви відчуваєтесь наповненим і відновленим чи спустошеним і наляканим? Відмова від інформаційних джерел, які викликають тривожні почуття, може мати сприятливий ефект.
- ✓ **Вийдіть на природу та спостерігайте за нею.** Підійте на вулицю та просто відзначайте кожен невеличкий аспект природного середовища навколо вас. Зверніть увагу на колір квітів. Посидьте під деревом. Походіть босоніж по траві або у воді. Відчуйте вітер на шкірі. Природа врівноважує і «перезавантажує» нервову систему в природний спосіб.

Почавши використовувати ці техніки відновлення рівноваги нервової системи, пам'ятайте, що головною є регулярність практики. Організми багатьох із нас перебувають у стані дисрегуляції протягом усього життя, тож зцілення — а воно відбудеться — потребує часу.

ЩОДЕННИК МАЙБУТНЬОГО «Я»: ВІДНОВЛЕННЯ РІВНОВАГИ

Нижче наведено зразки для щоденника майбутнього «я», які використовувала я сама для формування нового відчуття рівноваги нервової системи в повсякденному житті. Ви можете користуватись цими зразками (або скласти свої власні).

- ✓ **Сьогодні я працюю над** відновленням рівноваги моєї нервової системи.
- ✓ **Я вдячний/вдячна за** змогу створювати спокій у своєму житті.

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

- ✓ **Сьогодні я** створюю умови, що дозволяють моєму тілу хоч на мить відчувати спокій.
- ✓ **Зміни в цій царині** допомагають мені почуватися спокійніше.
- ✓ **Сьогодні я працюю над** створенням відчуття безпеки в теперішньому моменті/роблю медитацію з візуалізацією/свідомо споживаю інформацію/спостерігаю протягом однієї хвилини за природою.

ПРАКТИКИ ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ РОЗУМУ ТА ТІЛА

Розуміння роботи нервової системи, а також знання полівагальної теорії дозволили мені прояснити аспект, який стримував мене протягом тривалого часу. Це — сором. Нарешті я зрозуміла, що різні прояви мене — поведінка, нав'язливі думки, емоційні сплески, відсторонення у стосунках — мали фізіологічне підґрунтя, адже були реактивними імпульсами дисрегульованого тіла. *Зі мною* все було гаразд. *Зі мною* все було в порядку. Ці звички та форми поведінки були набутими реакціями, які мій організм використовував *заради виживання*, власне, у межах механізму виживання. Я нарешті зрозуміла, що, оперуючи категоріями «добре» і «погано», грубо спрощувала надзвичайно витончену взаємодію розуму та тіла.

Те, що деякі аспекти роботи мого організму перебувають поза моїм свідомим контролем, не означає, що я цілковито залежу від примх свого тіла. Той факт, що я жила з нерозв'язаною травмою та страждала на запальні процеси й слабкий тонус блудного нерва, не означав, що я не можу змінитися. Навіть навпаки: якщо моє тіло навчилося дисрегуляційних способів подолання, воно так само може навчитися здорових способів одужання. Завдяки епігенетиці ми знаємо, що гени не є незмінними, завдяки нейропластичності ми знаємо, що мозок може утворювати нові зв'язки,

завдяки свідомому розуму ми розуміємо силу впливу думок на процес зміни, завдяки полівагальній теорії ми знаємо, що нервова система впливає на всі інші системи організму. Почавши шар за шаром позбуватися міфів про невзаємопов'язаність розуму, тіла й душі та вперше по-справжньому спостерігаючи за собою, я усвідомила внутрішній потенціал до *зцілення*. У дорослому віці можна перевчатися, навіть переживши в минулому серйозну травму. Ми можемо використовувати силу свого тіла для зцілення розуму та силу свого розуму для зцілення тіла.

Пам'ятаєте Еллі, ту надзвичайну жінку, про чю подорож до самоцілення ми говорили у розділі 1? Її історія стала для мене доказом тієї неймовірної сили для змін, яку має кожен із нас. Трансформація Еллі почалася з «темної ночі душі», яку вона пережила, дізнавшись, що в неї розсіяний склероз, а нові ліки мають серйозний побічний ефект. Тоді вона відчула потрясіння та невизначеність через хронічне захворювання, а також жагуче прагнення кращого життя.

Спочатку Еллі давала невеличкі щоденні обіцянки самій собі, а згодом стала довіряти собі настільки, щоб помічати свої травматичні реакції. Вона стала дозволяти собі відчувати, за її словами, «великі почуття», згадуючи моменти дитинства, коли її сильно дражили. Вона стала помічати реакцію в тілі на той страх і сум та виділяла простір для цих емоцій без засудження чи докорів.

Еллі стала прислухатися до свого тіла, яке своєю чергою підштовхувало її до використання сили реакцій нервової системи уповні та з натхненням і радістю. Вона прислухалася до своєї інтуїції, що підказувала їй: «Співай!». Еллі записалась на курси вокалу, борючись із суворим внутрішнім критиком (тяжіння підсвідомості до комфорту) та страхом, який охоплював перед кожним заняттям — із викидами адреналіну та подальшим відчуттям схвильованості та гордості. З часом Еллі відкинула прагнення

до досконалості та повністю занурилась у гру й радість творчості. Зараз вона співає, грає на гітарі та скрипці й потроху пише музику сама. Вона навіть отримала роль у мюзиклі, від чого її внутрішнє дитя (детальніше про це в розділі 7) засяло від гордості. Крім того, Еллі почала займатись йогою, що допомогло їй зміцнити тіло після місяців фактичної нерухомості. Так вона розширила свої можливості з переживання дискомфорту та розвинула стійкість до стресу. Еллі також суттєво змінила свій раціон, користуючись протизапальним протоколом Волс — програмою харчування, яка допомагає багатьом людям з аутоімунними захворюваннями.

Тоді Еллі цього не знала, але з кожною практикою вона розвивала та зміцнювала зв'язок між розумом і тілом, зокрема нервовою системою, допомагаючи організму повернутися у стан рівноваги та зцілитися. Результати були неймовірними: вона скинула понад 35 кілограмів, її когнітивні функції покращилися, і вона перестала страждати від відчуття затьмарення та втрати пам'яті. Вона відчувала мотивацію, ясність та цілеспрямованість. Найбільше вражає те, що тепер Еллі не вживає ліків проти розсіяного склерозу. На момент написання цих рядків вона у стані повної ремісії.

«Я залишила знайоме в обмін на дуже незнайоме. Я і мріяти не могла, що досягну усього того, що мені вдалося на сьогодні», — розповіла вона в інтерв'ю. «Усе сталося ще краще, ніж я могла собі уявити. Життя — шалене та прекрасне, складне, іноді трагічне та неспокійне, але також сповнене світла — і я вдячна за мое».

Разюча трансформація Еллі є чудовим підтвердженням сили, яку має взаємозв'язок розуму й тіла. Її відданість справі власного добробуту доводить, що підтримка психічного та фізичного здоров'я потребує щоденних серйозних зусиль. Її історія також є наснажливим нагадуванням про те, що хай якими надламаними,

втомленими, спустошеними або безпомічними ми почувалися — зміни можливі.

ЗВЕРХУ ВНИЗ І НАВПАКИ

Зцілення починається з розуміння потреб свого тіла та відновлення зв'язку зі своїм інтуїтивним «я». Воно починається зі спостереження: *«Як реагує моє тіло? Що йому потрібно?»*. Коли Еллі поставила собі ці запитання та прислухалася до реакцій тіла, вона відкрила пристрасть до співу, який активує блудний нерв та допомагає урівноважити нервову систему. Вона нічого не знала про функціонування нервової системи і, просто прислухаючись до свого організму, інтуїтивно відчула, як можна її активувати задля зцілення. У Еллі можна повчитися спілкуванню зі своїм тілом.

І хоча реакції нервової системи є автоматичними, існують способи приведення блудного нерва в тонус, управління посттравматичними реакціями на стрес та швидшого повернення до відкритого, безпечного, наповненого любов'ю режиму соціальної взаємодії. Наразі ця галузь досліджень є дуже плідною, і багато вчених вивчають використання стимуляторів блудного нерва (тобто імплантів, які постачають електричний сигнал прямо в блудний нерв) для лікування цілої низки захворювань, від епілепсії до депресії, від ожиріння до відмови серця чи легень. Зцілення від цих хвороб можна досягти без оперативного втручання шляхом активації ділянок вегетативної нервової системи, які перебувають під нашим контролем, наприклад, дихання та голосу.

Як ви, можливо, пам'ятаєте, блудний нерв працює у двох напрямках, передаючи інформацію від тіла до мозку і назад. Комунікація мозку з тілом називається процесом «згори вниз», коли мозок скеровує тіло на шлях до зцілення. Прикладом такого

процесу є практика медитації, коли тренування уваги допомагає відрегулювати реакції вегетативної нервової системи. Аналогічний, проте зворотний процес відбувається знизу вгору, коли ви впливаєте на мозок силою свого тіла. Більшість фізичних вправ із залученням блудного нерва (ми про них ще поговоримо) використовують саме цей процес — дихання, терапія холодом та фізичні аспекти йоги.

Хоча багато процесів в обох напрямках перебувають поза нашим контролем, ми можемо свідомо вчиняти конкретні дії, що помітно знижують рівень фізіологічного стресу, уповільнюють симпатичні реакції нервової системи та зміцнюють м'язи і скелет, а також серцево-судинну систему. Крім того, коли ми активуємо та навантажуюмо блудний нерв, а ще приводимо його в тонус у безпечному та контрольованому середовищі, ми розвиваємо терпимість і вчимося жити з дискомфортом, що є ключовим для розвитку стійкості та здатності швидко відновлюватися після пережитих труднощів.

Варто зважити, що, почавши роботу над підвищенням тонусу блудного нерва, ви неодмінно відчуєте неприємний внутрішній спротив. Забагато дискомфорту — це теж нездорово, тож шлях до зцілення має бути поступовим. Важливо проводити цю роботу в безпечному, стабільному оточенні, де стрес та поставлені перед тілом виклики перебуватимуть у зоні вашого контролю. Таким чином ми можемо встановлювати безпечні межі, що своєю чергою готує нас до переживання стресу в неконтрольованих ситуаціях.

Нижче наведено кілька найефективніших практичних способів, що допоможуть використати цілощу силу власного тіла для відновлення рівноваги та розвитку стійкості. Усі вони є важливими засобами зміцнення зв'язку між розумом та тілом і сприяння здоровому тонусу блудного нерва. Це основні кроки на шляху до всебічного зцілення.

ЗЦІЛЕННЯ КИШКІВНИКА

Більшість моїх клієнтів скаржаться на ті чи ті труднощі, пов'язані з харчуванням, та мають хронічні захворювання системи травлення. Для них важливо зрозуміти вплив харчування на організм і, відповідно, на психічний стан.

Мало хто справді задовольняє потреби свого організму в живих речовинах. Апетит частіше виникає у зв'язку з почуттями суму, нудьги, щастя, самотності, збудження, або ж необхідністю, звичкою чи обов'язком. Усе це — шум, який заважає прислухатись до справжніх *потреб* організму. І причини варто шукати не в біології, а в поведінці. Діти керуються своїми базовими потребами. Голодна дитина плаче, а сита — відвертається від наступної ложки каші. Діти дуже чітко дають зрозуміти, що їм подобається, а що ні (збентежені батьки від цього часом ледве не божеволіють), адже ними керує тіло. З віком та засвоєнням моделей уживання їжі та напоїв не через голод чи спрагу люди перестають прислухатися до своїх внутрішніх потреб. Постійний та надмірний стрес, пережитий у дитинстві, ускладнює для тіла роботу механізму «їж та відпочивай». Це підтверджується численними дослідженнями взаємозв'язку між пережитою травмою та проблемами з глікемічним індексом у дорослому віці¹. Якщо ж прислухатись до свого тіла, можна знову навчитися втраченого, адже організм достатньо голосно говорить сигналами, які надсилає до кишківника та мозку. Варто лише помітити.

У шлунково-кишковому тракті розташовано приблизно 500 мільйонів нейронів, які можуть напряму «спілкуватися» з мозком через шлях, який іменується вісь «кишківник — мозок» та є одним із найбільш досліджених прикладів взаємозв'язку

¹ Center for Substance Abuse Treatment. *Trauma-informed care in behavioral health services.* — *Прим. авт.*

розуму та тіла. Ця вісь забезпечує обмін різноманітною інформацією, зокрема й щодо відчуття голоду, поживних речовин, яких потребує організм, швидкості проходження їжі через шлунок та навіть скорочення м'язів стравоходу. Наш друг — блудний нерв — є одним із найважливіших передавачів цих сигналів між системою травлення та мозком.

Також уздовж стінок органів травлення розташована розгалужена мережа нервових клітин — так звана ентерична нервова система (ЕНС). Ця, схожа на сітку система нервових клітин є настільки складною, що вчені навіть називають її «другим мозком». Подібно до нейронів головного мозку, ці клітини постійно спілкуються з різними частинами тіла, повідомляючи про виділення гормонів та надсилаючи хімічні сигнали по всьому організму.

ЕНС збирає інформацію від мікробіому, тобто бактерій, грибків та інших мікроорганізмів шлунково-кишкового тракту. Під час перетравлювання їжі ці мікроорганізми виробляють нейромедіатори, надсилаючи до мозку відповідні сигнали. І ці мікроорганізми впливають на наше життя. Скажімо, напередодні виступу перед аудиторією може «крутити живіт» — і це не метафора. Емоційний стан справді може спричинити розлад травлення. Цілих 90 % нейромедіатора серотоніну, який у широкому загалі називається «гормоном щастя» (хоча також залучений до процесів сну, запам'ятовування та навчання), виробляється в шлунково-кишковому тракті. Це відкриття породило теорію, згідно з якою група антидепресантів — селективних інгібіторів повторного захоплення серотоніну (СІПЗС), наприклад, «Прозак» — насправді діють на серотонін, який виробляється «нижче шиї», тобто в ЕНС. Таке радикальне відкриття спростувало давнє переконання про те, що ці нейрохімікати продукуються лише в мозку. Раніше вважалося, що розв'язання психологічних проблем варто шукати «вище шиї». Тепер же відомо, що мозок є лише одним із ширшої мережі взаємопов'язаних елементів.

У стані травми фізична дисрегуляція як у нервовій системі, так і в шлунково-кишковому тракті заважає травленню та належному засвоєнню поживних речовин із їжі. Якщо тіло перебуває в стані стресу, унеможлиблюється перемикання в парасимпатичний стан, коли організм одержує сигнали спокою та безпеки. Без цих необхідних сигналів їжа або виштовхується, або затримується, викликаючи відповідно діарею чи закріп. Дисрегуляція впливає і на роботу шлунково-кишкового тракту, коли дисбаланс мікрофлори теж заважає засвоєнню поживних речовин із їжі. Згодом дефіцит необхідних речовин стає хронічним, і тоді, навіть попри здорове й повноцінне харчування, людина фактично недоїдає та відчуває голод.

Нездоровий раціон викликає й інші проблеми. Слизова оболонка кишківника запалюється, якщо ми споживаємо шкідливу їжу, зокрема цукор, перероблені вуглеводи та жири, які викликають подразнення (трансжири та багато видів рослинної олії). Така їжа є сприятливою для небажаних мешканців мікробіому кишківника (деякі мікроорганізми корисні для людини, водночас інші можуть викликати хвороби). Ось ці мікроорганізми і створюють передумови для виникнення дисбіозу, коли у внутрішній екосистемі переважають «погані» бактерії.

У разі виникнення дисбіозу зазвичай розвивається «негерметичність» кишківника, коли його стінки буквально, замість того, щоб слугувати бар'єром, стають проникними. Бактерії з кишківника потрапляють до циркуляторних систем організму. Імунна система реагує на потрапляння шкідливих бактерій у кровотік, визнаючи їх зовнішніми чужорідними елементами та посилюючи імунну відповідь.

У такому разі, як нам уже відомо, запальні хімічні речовини, зокрема цитокіни, про які йшлося в попередньому розділі, розносяться по всьому організму. Хронічне запалення кишківника часто призводить до масштабнішого, системного запалення

всього організму¹. Людина може почуватися хворою, млявою та деколи навіть мати психічні проблеми.

Дослідження доводять, що дисбіоз кишківника може бути основною причиною деяких станів, які заведено називати «психічними захворюваннями», зокрема депресії, аутизму, тривожності, синдрому дефіциту уваги та навіть шизофренії². Декілька досліджень на тваринах довели прямий зв'язок між зниженням рівня здоров'я мікробіому (внаслідок поганого харчування й таких зовнішніх чинників як стрес і токсичні хімічні речовини) та різким посиленням симптомів, пов'язаних із тривожністю та депресією в людей³. Власне, у низці досліджень люди, що страждали на депресію, мали нижчі показники деяких видів бактерій, а саме копрококів та діалістерів, аніж представники контрольної групи⁴. Дослідження також підтверджують, що люди із серйознішими формами шизофренії зазвичай мають вищий показник кількості бактерій сімейств *Veillonellaceae* та *Lachnospiraceae*⁵. Подібні дослідження виявились настільки перспективними, що започаткували нову галузь науки — нейроімунологію, яка вивчає зв'язки між шлунково-кишковим трактом, імунною системою та мозком. Перші нейроімунологічні дослідження вказують на те, що запалення може передаватися з крові до мозку,

¹ Hekansson A., Molin G. (2011). Gut microbiota and inflammation. *Nutrients*, 3 (6), 637–682. — *Прим. авт.*

² Campbell-McBride N. (2010). *Gut and psychology syndrome: Natural treatment for autism, dyspraxia, A.D.D., dyslexia, A.D.H.D., depression, schizophrenia*. Medinform Publishing. — *Прим. авт.*

³ Peirce J. M., Alvica K. (2019). The role of inflammation and the gut microbiome in depression and anxiety. *Journal of Neuroscience Research*, 97 (10), 1223–1241. — *Прим. авт.*

⁴ Caspani G., Kennedy S. H., Foster J. A., Swann J. R. (2019). Gut microbial metabolites in depression: Understanding the biochemical mechanisms. *Microbial Cell*, 6 (10), 454–481. — *Прим. авт.*

⁵ Zheng P., Zeng B., Liu M., Chen J., Pan J., Han Y., Liu Y., Cheng K., Zhou C., Wang H., Zhou X., Gui S., Perry S. W., Wong M.-L., Lincinio J., Wei H., Xie P. (2019). The gut microbiome from patients with schizophrenia modulates the glutamate-glutamine-GABA cycle and schizophrenia-relevant behaviors in mice. *Science Advances*, 5 (2), eaau8817. — *Прим. авт.*

долаючи гематоенцефалічний бар'єр, а запалення мозку своєю чергою може призводити до низки нейрологічних, психологічних та психіатричних станів. Існують обнадійливі докази того, що загоєння стінок кишківника внаслідок змін у раціоні та вживання пробіотиків може полегшувати деякі симптоми психічних захворювань. Декілька нещодавніх досліджень довели, що приймання пробіотиків зменшує прояви соціальних та поведінкових проблем у дітей із важкими формами розладів аутистичного спектра¹.

Найшвидшим способом покращення стану здоров'я шлунково-кишкового тракту, тобто підтримки мікробіому та цілісності стінок кишківника є вживання *цільної, багатой поживними речовинами їжі*. Безпосередній зв'язок між кишківником та мозком перетворює кожне приймання їжі на ще одну нагоду підживитися та зцілитися. Замість того, щоб думати, що ми себе чогось позбавляємо, виключаючи оброблену та нездорову їжу, краще розглядати це як засіб покращення свого фізичного та психічного самопочуття — ложка за ложкою. Психологи нечасто питають, що ви їсте, хоча їжа відіграє надзвичайно важливу роль у психічному здоров'ї. Окрім споживання багатой поживними речовинами їжі, яка забезпечує найкраще самопочуття, вживання ферментованих продуктів — кислоти капусти, йогурту, кефіру або кімчі² — також може мати оздоровчий ефект з огляду на великий вміст у них природних пробіотиків.

Ще одним популярним підходом до харчування, підкріпленим різноманітними науковими дослідженнями, є інтервальне голодування³. Заплановані голодування або певні проміжки

¹ Li Q., Han Y., Dy A. B. C., Hagerman R. J. (2017). The gut microbiota and autism spectrum disorders. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 11, Article 120. — *Прим. авт.*

² Корейська гостра овочева страва з додаванням цибулі та морських молюсків.

³ de Cabo R., Mattson M. P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *The New England Journal of Medicine*, 381 (26), 2541—2551. — *Прим. авт.*

часу без їжі викликають сприятливі труднощі для організму та покращують тонус блудного нерва. Мова може йти про голодування впродовж дня, десятигодинне «харчове вікно»¹ або меншу кількість перекусів. Голодування дає системі травлення змогу перепочити, у такий спосіб вивільняючи енергію для інших процесів. Воно також може сприяти підвищенню чутливості до інсуліну та регулюванню рівня цукру в крові, не дозволяючи нам функціонувати в режимі «спалювачів цукру» — вічно голодних і в пошуках наступної дози солоденького. Я була тією ще ласункою, доки не змінила харчування, і мої дівчата завжди знали, який самий перекус брати на прогулянку, щоб день закінчився добре для нас обох. Я їла солодке без упину й була постійно голодна. Дослідження доводять, що інтервальне голодування підвищує гостроту мислення, здатність до навчання та пильність². Проте маю зазначити, що дослідження також виявили підвищення дратівливості³, особливо на початку голодування, допоки організм не звикне до нього.

Коли ми голодуємо та змінюємо свій раціон, організм учить-ся отримувати енергію з альтернативних джерел «пального», а саме — із жиру та білків. Таким чином організм може жити завдяки іншим ресурсам і вже не відчуває дискомфорту в проміжках між уживанням їжі, бо *одержує потрібні речовини*. Споживаючи перероблену, обтяжену цукром їжу, ми залишаємось голодними, бо організму не вистачає необхідних речовин. Цей дефіцит поживних речовин зумовлює постійне надходження сигналу про голод до мозку, і нам часто хочеться чимось

¹ Кількість годин, коли можна харчуватися як зазвичай.

² Mattson M. P., Moehl K., Ghena N., Schmaedick M., Cheng A. (2018). Intermittent metabolic switching, neuroplasticity and brain health. *Nature Reviews Neuroscience*, 19(2), 63—80. — *Прим. авт.*

³ Watkins E., Serpell L. (2016). The psychological effects of short-term fasting in healthy women. *Frontiers in Nutrition*, 3(7), 27. — *Прим. авт.*

перекусити, а хтось навіть переїдає або їсть усе підряд. Ми їмо, їмо, але так і не наїдаємося — адже організм не одержує того, що йому справді потрібне.

Звісно ж, інтервальне голодування підходить не всім, і з особливою обережністю до нього треба ставитися людям, які раніше мали розлади харчової поведінки. Людям, які страждали від нерегулярного споживання їжі, не варто вдаватись до цієї практики.

ЗЦІЛЕННЯ СНОМ

Коли ми починаємо зважати на вплив харчування на тіло й розум, з'являється нагода звернути увагу на те, наскільки наш вибір в інших буденних речах задовольняє базові потреби організму. Наступним після харчування способом, у який ми зазвичай себе обділяємо, є сон, чи, точніше, його нестача.

Усе починається в юному віці. У мене тривожні нічні думки стали виникати ще в дитинстві. Коли мені було п'ять, я лежала в ліжку, налякана й переконана, що будь-який гучний звук уночі видає злодій або викрадач, готовий напасти на мою сім'ю. Мій організм застрягав у стані тривоги через напружену симпатичну систему (а мій тодішній раціон цьому сприяв, бо з нього не вибувало морозиво, печиво та лимонад). Мозок безупинно сканував тіло, фіксуючи дисбаланс у кишківнику, викиди адреналіну та підвищену збудженість нервової системи. Коли серцебиття та дихання прискорювались, мій мозок підкидав вигадку про злодіїв. Біль у животі, здуття та закрепи перейшли в нервозність та страх. Довгими ночами я без кінця крутилася в ліжку з боку на бік та погано спала.

Відомо, що поганий сон є надзвичайно шкідливим, особливо для організму, який росте. Уві сні організм відновлюється. Саме тоді шлунково-кишковий тракт перестає перетравлювати їжу, мозок «очищується» і позбавляється непотребу, а клітини

регенеруються. Сон — ідеальний час для зцілення. Сон корисний для всіх органів та систем організму, зокрема й нервової. Це відомо завдяки дослідженням депривації¹ сну, яка призводить до депресії, серцево-судинних захворювань і навіть раку, ожиріння та неврологічних станів, на кшталт хвороби Альцгеймера. Люди, старші за 45 років, які сплять менш ніж 6 годин на добу, мають удвічі більший ризик серцевого нападу або інсульту, ніж люди, які сплять довше².

Сон лежить в основі психічного та фізичного здоров'я, проте мало хто приділяє йому належну увагу. Щоб забезпечити найкращі умови для відновлювального, цілющого сну, простір для нього та сам організм можна підготувати багатьма простими способами. Спочатку слід з'ясувати, скільки ми власне спимо. Багато хто навіть не усвідомлює своїх звичок сну, а подекуди має відверто спотворене уявлення про них. Адже можна лягти в ліжку об одинадцятій вечора, а потім ще годину гортати стрічку новин у телефоні й тільки тоді вимкнути світло. Спробуйте щиро зізнатися собі у своїх «сонних» звичках.

Найкращий спосіб підвищити якість сну — це забезпечити розслаблення парасимпатичної нервової системи. Напої, що містять кофеїн та алкоголь, безпосередньо заважають найважливішій фазі — швидкому сну — та створюють найбільші психологічні перешкоди для розслаблення. Спробуйте вживати алкоголь та кофеїн лише до певних годин (не вживайте спиртне менш ніж за три години до сну, а каву — після полудня). Важливою є і звичка готуватися до сну, адже таким чином ви вводите організм у парасимпатичний стан, який є підготовкою до власне відпочинку. Я поставила нагадування на телефоні на

¹ Повна або часткова нестача сну; хронічний недосип.

² Вокер М. Книга Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь. — Л. : ВСЛ, 2022. — 472 с.

п'яту годину, ще до вечері, після якого знижую свою активність (спати лягаю приблизно о дев'ятій).

За кілька годин до сну я перестаю користуватись будь-якими пристроями з екранами й читаю або слухаю музику, також намагаючись обмежувати час перед телевізором безпосередньо перед сном. Прийняти ванну, попросити вашого партнера зробити вам масаж та погрітися з домашнім улюбленцем — усе це сприяє виникненню відчуття спокою, з яким легше заснути і спати.

ЗЦІЛЕННЯ ДИХАННЯМ

Ми знаємо, що вегетативна нервова система працює автоматично (тобто поза свідомістю), проте є одна система організму, яку ми можемо свідомо контролювати. Наказати серцю битися швидше або печінці виводити токсини інтенсивніше неможливо, однак можна уповільнювати та поглиблювати дихання, таким чином знижуючи темп серцебиття та заспокоюючи розум. Удихаючи більший об'єм повітря, ми виштовхуємо його з легень в інші частини тіла, у такий спосіб насичуючи клітини киснем. Можна активувати і зворотний процес та симпатичну реакцію, дихаючи швидко й поверхнево. За допомогою дихання можна розганятися та сповільнюватися.

Робота з диханням активує вегетативну нервову систему й ніби «прокачує» блудний нерв. Як нам відомо, блудний нерв передає інформацію за двома напрямками, які з'єднують мозок не лише зі шлунково-кишковим трактом, але й з іншими органами, поміж яких легені, серце та печінка. Використовуючи дихання для регуляції системи збудження, ми передаємо в мозок сигнал про брак загроз в оточенні, а звідти цей сигнал передається іншим системам організму. Це спосіб приведення блудного нерва в тонус «знизу вгору».

Дослідження доводять взаємозв'язок між щоденною дихальною практикою та тривалістю життя¹. Ідея полягає в тому, що, управляючи своєю реакцією на стрес, можна зменшити запальну реакцію організму, а також стимулювати вироблення гормонів, відповідальних за ділянки хромосом (теломери), які пов'язують із більшою тривалістю життя. Як стверджує Джеймс Нестор, автор книжки «Дихання: новий підхід до втраченого мистецтва», двадцятирічне дослідження, у якому брали участь 5 200 учасників, довело, що «найважливішим показником тривалості життя є не генетика, харчування чи кількість щоденних вправ, як багато хто вважав, а об'єм легень. ...Що більші легені, то довше життя, бо великі легені дозволяють вдихати більше повітря за меншу кількість вдихів»². Поверхнєве дихання (зокрема, дихання ротом) може спричинити або погіршити різні стани, від підвищеного тиску до гіперактивного розладу з дефіцитом уваги (ГРДУ). Воно заважає тілу одержувати необхідні поживні речовини й послаблює структуру скелета.

Неймовірно опанував силу дихання Вім Хоф, відомий як «Крижана людина». Вім потрапив до Книги рекордів Гіннеса після того, як проплив під кригою, просидів дві години в крижаній ванні та пробіг марафон за Полярним колом босоніж та з голим торсом (!). «Внутрішня сила — у вас в голові. Це ваш мудрий супутник», — пише Вім у своїй книзі «Як я став Крижаною людиною». «Узявши штурвал розуму у свої руки, ви задаєте курс»³.

Простіше кажучи, техніка Віма Хофа передбачає вдихання через ніс та видихання через рот із подальшою затримкою

¹ Brown R. P., Gerbarg P. L. (2009). Yoga breathing, meditation, and longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172 (1), 54–62. — Прим. авт.

² Nestor J. (2020) *Breath: The new science of a lost art*. Riverhead Books, 55. — Прим. авт.

³ Hof W. (2011). *Becoming the Iceman: Pushing Past Perceived Limits*. Mill City Press, Inc. — Прим. авт.

дихання, що дає легеням навантаження та розширює їх. Вім поєднує таке дихання із виконанням фізичних вправ на холоді; це ще один спосіб регуляції «знизу вгору» через перевірку можливостей організму та корисне навантаження на блудний нерв.

Я не настільки відчайдушна. Мені подобається давати тілу навантаження поступово. Існує безліч дихальних вправ. Мені найбільше подобається робити ось таку — якщо є місце та час для тривалішої практики:

1. Краще робити цю вправу натщесерце (зранку або ввечері).
2. Сядьте або ляжте у зручному місці, де вас не чіпатимуть.
3. Зробіть глибокий вдих найнижчою частиною живота.
4. Коли вже не можете набирати повітря, зупиніться та затримайте дихання на дві-три секунди.
5. Спокійно і повільно видихніть, не напружуючись. Зробіть вдих-видих у звичайному ритмі.
6. Повторіть десять разів.

Я починаю свій день із цієї вправи, щойно прокинувшись. Зазвичай я витрачаю на неї п'ять хвилин — ніби небагато, але на початку це не так просто, як здається. Починайте з однієї хвилини. Згодом ви зможете робити більше повторів.

Я вчилася робити цю вправу роками. Мені було складно дихати животом, і я не могла всидіти й кількох хвилин. З часом та регулярною практикою я розвинула здатність глибоко дихати животом упродовж дня замість звичного поверхневого дихання грудною клітиною. За деякий час, коли моя нервова система перезавантажилась, я зрозуміла, що стала спокійнішою та врівноваженішою, а це, своєю чергою, спростило глибоке дихання. Тепер, натренувавшись, я можу цілеспрямовано використовувати глибоке дихання для заспокоєння свого тіла, коли найбільше потребую цього в моменти емоційного збудження.

ЗЦІЛЕННЯ РУХОМ

За словами доктора Порджеса, будь-який вид діяльності — біг, плавання, ходьба, — який залучає тіло та розум у їхньому взаємозв'язку та в безпечному середовищі, допомагає «розширити діапазон» стійкості до стресу. Вправи, спрямовані на перевірку можливостей тіла та розуму, знижують ризик серцево-судинних захворювань і деменції та навіть можуть уповільнювати процес старіння^{1, 2}. Фізичні вправи поглиблюють сон та покращують настрої, вивільняючи нейромедіатори, зокрема дофамін, серотонін та норепінефрин, які підсилюють відчуття щастя та послаблюють вплив стресу. Загалом кардіотренування, які посилюють циркуляцію кисню та крові в усьому тілі, викликають вимірювані зміни в мозку, збільшуючи його розмір та покращуючи загальний стан завдяки стимуляції нових нейронних шляхів та зміцненню вже наявних.

Найкращою вправою для «розширення діапазону» з огляду на безпосередню активацію блудного нерва є йога. Доктор Порджес також є палким прихильником йоги (він опублікував численні матеріали в наукових журналах на тему користі йоги для тонусу блудного нерва). Йога залучає як тіло, так і розум, поєднуючи регуляторну силу дихання із рухами. Переходячи до складніших вправ, ми перевіряємо фізичні обмеження тіла, одночасно створюючи для організму стрес та надаючи йому змогу відновитись через заспокійливу силу дихання. Доведено, що регулярні заняття йогою позитивно впливають на всі органи

¹ Sullivan M. B., Erb M., Schmalz L., Moonaz S., Noggle Taylor J., Porges S. W. (2018). Yoga therapy and polyvagal theory: The convergence of traditional wisdom and contemporary neuroscience for self-regulation and resilience. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, Article 67. — *Прим. авт.*

² Kinser P. A., Goehler L. E., Taylor A. G. (2012). How might yoga help depression? A neurobiological perspective. *Explore*, 8 (22), 118—126. — *Прим. авт.*

й системи нашого тіла (найімовірніше, через поступове покращення реакції блудного нерва), серед іншого зменшуючи рівень запалення та регулюючи кров'яний тиск. Вочевидь, не важливо, якою саме практикою йоги займатися: кундаліні, хатха, аштанга або навіть так званою гарячою йогою.

Доктор Порджес почав вивчати йогу в 1990-х роках в Індії та з'ясував, що багато асан спрямовані на активацію відповіді організму на стрес через механізми бійки, втечі чи завмирання. Як він пояснив у одному інтерв'ю, власне суть йоги полягає в тому, «щоб за допомогою тренування навчитися входити в стан завмирання, зазвичай пов'язаний із непритомністю або заляканням, проте з більшою свідомістю та меншим переляком». За його словами, ідеться про «здатність проникнути вглиб самого себе й почуватися впевнено» у відповідь на уявну загрозу¹. Це і є ключ до зцілення — вивчення сили тіла та розуму через перевірку їхніх крайніх можливостей. Мірою того, як ми беремося за складніші й виснажливіші вправи, блудний нерв навчається контролювати відповідь на стрес та швидше повертається в стан спокою та безпеки, де й відбувається зцілення. Ми навчаємося швидше «нормалізуватися», тобто стаємо стійкішими перед лицем контрольованих фізичних і психологічних проблем. В одному дослідженні люди, що практикували йогу протягом шести й більше років, могли тримати руки у крижаній воді вдвічі довше, ніж представники контрольної групи, які йогою ніколи не займалися². Практики йоги не відвертали себе від болю, як це робили ті, хто її не практикував, а натомість занурювались у це відчуття та знаходили спосіб зосередитись на

¹ Loizzo J. (2018, April 17). *Love's brain: A conversation with Stephen Porges*. Nalanda Institute for Contemplative Science. <https://nalandainstitute.org/2018/04/17/loves-brain-a-conversation-with-stephen-porges/>. — Прим. авт.

² Villemure C., Čeko M., Cotton V. A., Bushnell M. C. (2014). Insular cortex mediates increased pain tolerance in yoga practitioners. *Cerebral Cortex*, 24 (10), 2732–2740. — Прим. авт.

ньому та переспрямувати його — щоб пережити. У цьому й полягає суть стійкості.

ЗЦІЛЕННЯ ГРОЮ

Радість як найщиріший вияв щастя для більшості стала самим лише спогадом. Ми забули про щасливу свободу робити щось виключно заради втіхи від процесу, а не для вторинної вигоди, з почуття обов'язку чи через зовнішню мотивацію. Коли ми були дітьми, ми робили щось просто тому, що хотіли. Багато хто з вас може пригадати ці радісні миті дитинства, і ці відчуття: можливо, це було під час уроку танців, безтурботних веселощів на пляжі або малювання чи іншої творчої діяльності.

Дорослі також можуть відчути цю радісну свободу — коли впускають у своє життя гру. Наприклад, танцюючи без втручання «его», граючи на іграшкових музичних інструментах або приміряючи на себе фантазійні образи. Дозволяючи собі таким чином загубитися, ми іноді входимо в так званий «стан потоку», тобто широкій радості від самої *діяльності*. Цей стан дуже схожий на відчуття, яке супроводжує бесіду з коханою людиною, коли є тільки ця мить і, здається, часу не існує. Це радість, яка зцілює сама собою.

Коли наша гра є соціальною, тобто в ній беруть участь інші люди, це стає викликом для системи нейроцепції (частини нервової системи, яка перевіряє оточення на наявність ознак небезпеки). Пустощі, товариський футбольний матч та навіть суперництво у відеогрі поперемінно активують режим бійки/втечі/завмирання та безпечний, спокійний режим соціальної взаємодії. У такий спосіб організм учить швидко відновлюватись, так само як це відбувається під час занять йогою. Створення ситуації штучного поперемінного перемикавання з небезпеки на безпеку у відкритому та радісному просторі зрештою

«підвищує ефективність нейронних сіток, які можуть ураз знижувати прояви поведінки в режимі «бий або біжи», — пише доктор Порджес у статті на тему гри та роботи блудного нерва¹. Ми навчаємося вимикати цей режим і повертатись до безпечного базового стану, замість того, щоб перебувати в стані постійної активації — і це допомагає знизити рівень хронічних хвороб.

Поширеним та одним з улюблених видів гри із залученням блудного нерва є спів. Багато людей люблять співати, проте декому говорили, що співати вони не вміють — і це змушує соромитися свого голосу. Згадайте, як у дитинстві спів використовувався для розвитку усвідомленості, впевненості в собі та радості. Спів має переваги й у дорослому віці. Виспівуючи улюблену пісню, ви приводите блудний нерв у тонус, подібно до того, як це відбувається під час виконання дихальних вправ, гри та на заняттях йогою. Якщо ви можете співати з іншими, ще краще, адже співрегуляція кількох співаків є дуже потужною. Навіть спів наодинці в душі може бути цілющим.

Можливо, ви пам'ятаєте, що блудний нерв з'єднаний із багатьма м'язами обличчя та горла, зокрема і з гортанню та голозовими зв'язками. Коли людина почувається безпечно та впевнено, її голос звучить інакше, і вона вловлює ширший діапазон тонів, особливо в людських голосах. Коли під час співу працюють м'язи рота та шиї, виникає відчуття спокою. Науковий журналіст Сет Порджес (син того самого доктора Порджеса) також пропонує слухати середньочастотну музику для розкриття м'язів середнього вуха, саме тих, які активуються в радісному режимі соціальної взаємодії². Де знайти багато середньочастот-

¹ Porges S. (2015). Play as a neural exercise: Insights from the polyvagal theory. <https://www.legeforeningen.no/contentassets/6df47feea03643c5a878ee7b87a467d2/sissel-oritslandvedlegg-til-presentasjon-porges-play-as-neural-exercise.pdf>. — *Прим. авт.*

² Porges S. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74. — *Прим. авт.*

ної музики? Ну, наприклад у саундтреках до диснейвських мультфільмів. Тож вмикайте «Король Лев» і співайте досхочу!

КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ АКТИВАЦІЇ В РЕЖИМІ РЕАЛЬНОГО ЧАСУ

Кожна невеличка щоденна обіцянка, яку я давала собі, закладала ще один камінчик у фундамент зцілення. І саме цей фундамент допоміг моєму організму та всім його системам повернутися в стан рівноваги, якого він так відчайдушно прагнув. Я почала обирати продукти, які забезпечували мій організм енергією та насичували його. Я поставила сон на перше місце. Водночас за допомогою різних вправ я працювала над пробудженням своєї свідомості. Я стала щодня медитувати та проводити дихальний ритуал, занурилась у заняття йогою, а також включила в життя елементи гри — співу, танців та прогулянок на природі.

Я потроху додавала кожен із цих елементів упродовж років. Не маючи під рукою якогось посібника, я просто використовувала різні техніки для зцілення системи травлення та імунної системи, дозволяючи своєму давно втраченому інтуїтивному голосу вести мене на шляху до зцілення. Уперше за довгий час я відчула зв'язок зі своєю інтуїцією, коли пропав мій кіт Джордж. Ми з Лоллі повернулися додому після вихідних і не змогли його знайти. Ми оглянули весь будинок, обшукали кожну кімнату, і я відчувала, що хвилююся. Хвилювання наростало, потім досягло піка, я загорлала: «Відкрий духовку! Відкрий духовку!» і з розмаху відчинила дверцята, очікуючи знайти там мертво, обгоріле котяче тільце. Усе це відбувалось на очах мого племінника, якому тоді було років п'ять чи шість і який гостював у нас. Моє обличчя палало, серце стукало аж у вухах — я втрачала контроль.

За п'ять хвилин, коли я достатньо заспокоїлася, щоб скласти план пошуку Джорджа, ми подзвонили сусідам та ветеринару й нарешті знайшли kota. Коли все закінчилося, я перепросила Лоллі: «Вибач, я злетіла з катушок».

Вона відповіла: «Розумію. Не думаю, що ти це *спеціально*».

Думка про те, що я зробила це *не спеціально*, щось у мені зачепила. Якась частина мене — справжня частина — знала, що Лоллі мала рацію.

Поки я несамовито метушилася, десь усередині я відчувала, що насправді не шаленію. Здавалося, ніби я граю роль за сценарієм сімейної динаміки, яка мене обумовлювала, і панікую саме так, як мене навчили. Справжня частина мене знала, що це все ілюзія. Так, мій пульс справді прискорився, а наднирники почали виділяти кортизол через реакцію симпатичної нервової системи, проте малесенька частина мене погоджувалася з Лоллі, що це все сталося *ненавмисно*.

Я зрозуміла, що відбувається щось на більш глибинному рівні, і почала приділяти більше уваги речам, які дратували мене, а також реакціям свого тіла на втрату контролю. Минуло ще кілька років виконання *внутрішньої роботи*. Тепер уже пропав наш кіт Кларк (люблять же мої коти пригоди!).

Кларк був як той собака — вийшов погуляти й заблукав. Я переживала, проте цього разу у процесі пошуку моя нервова система не була гіперактивованою, і я залишалася спокійною та зосередженою. Минуло майже три тижні, kota ми знайшли, і цього разу я не смикалася, не впадала в істерику та не завдавала болю близьким.

Тепер я — одне ціле зі своїм тілом. Я по-справжньому розумію, що означає бути у власному тілі та дозволяти відчуттям проходити крізь нього: якщо я нервуюся чи схвильована (схожі, проте, як виявилось, різні відчуття), у мене крутить живіт, коли я справді голодна, мене мучить голод, а коли достатньо поїм —

відчуваю ситість. Раніше я була позбавлена цих відчуттів, адже зовсім не контактувала зі своїм тілом.

Я також менше сутулюся та взагалі не така напружена. У мене більше енергії. Прокидаюся о п'ятій ранку, а протягом дня почувуюся продуктивною та ясно мислю. Раніше мені було складно запам'ятовувати слова. Я непритомніла. Була така затиснута та пригнічена — навіть моєму кишківнику було важко випорожнитися.

Усе це не означає, що я перестала переживати травматичні реакції. Не завжди я аж така радісна й мислю чітко, а іноді все ж таки злітаю з катушок. Але коли це трапляється, я ставлюся до себе по-доброму та співчутливо. Я бачу свої реакції без прикрас — це всього лише наслідок перенавантаження вегетативної нервової системи, яка вважає, ніби їй щось загрожує.

Людське тіло насправді неймовірне. Тепер ми знаємо, що не приречені хворіти лише тому, що хворіють наші родичі. Немає нічого незмінного. Клітини організму взаємодіють з оточенням із моменту зачаття. Ми з вами побачили, що середовище, від дитячих травм до спожитих харчів, формує нас, і особливо виразним є його вплив на мікрофлору, а також на нервову та імунну системи, які мають підвищену чутливість до стресу та травми. Ми з'ясували, що вегетативна нервова система може впливати на наше світосприйняття та поведінку, а також дізналися про надзвичайну роль блудного нерва, який з'єднує мозок з усіма системами організму. Я приділила цим питанням так багато уваги, бо розуміння відповідних процесів дозволяє краще збагнути природу стійкості організму та можливості трансформації.

Наступний крок — застосування цього потужного стану усвідомленості та віри в трансформацію у сфері розуму через розуміння свого минулого, знайомство зі своїм внутрішнім дитям, дружбу з власним «его» та вивчення травматичних стосунків,

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

які й досі впливають на ваше бачення світу. Ці знання допоможуть визволити розум так само як ми звільнили тіло.

Тож рушаймо.

ЩОДЕННИК МАЙБУТЬОГО «Я»: ДИХАННЯ

Нижче наведено мої зразки для щоденника майбутнього «я» із впровадження нової дихальної практики. Щодня я записувала в блокнот подібні твердження, які слугували мені постійним нагадуванням про намір змінюватися та ухвалювати рішення, які з часом дозволять закріпити нову звичку.

- ✓ **Сьогодні я працюю над** глибоким диханням животом, яке допомагає заспокоїти тіло та привести мене у спокійний і мирний стан.
- ✓ **Я вдячна за** змогу дізнаватись про нові способи впливу на своє тіло.
- ✓ **Сьогодні я** почувуюсь спокійно та в контакті зі своїм тілом.
- ✓ **Зміни в цій царині дозволяють мені** краще почуватися та легше переносити стрес.
- ✓ **Сьогодні я працюю над тим, щоб** нагадувати собі про глибоке дихання животом у разі відчуття стресу.

СИЛА ПЕРЕКОНАННЯ

Кажуть, що ми розповідаємо собі різні історії, щоб вижити. Вони нерідко базуються на реальному досвіді, як-от, наприклад, упевненість у власній привабливості через велику кількість прихильників замолоду. Іноді ж ці історії, що беруть початок ще в дитинстві, не «оновлюються» і вже не відповідають поточній дійсності. Якщо ви, так само як і я, були сором'язливою дитиною, ви можете й зараз вважати себе «сором'язливою людиною», хоча насправді вже так не почуваетесь і не поведетесь.

Ми часто розповідаємо собі історії з метою самозахисту. У дитинстві ми нездатні на рівні логіки або емоцій зрозуміти, що в наших батьків є власне життя, поза тим, яке відоме нам. І в дитинстві через вік ми обмежені у своїх когнітивних та емоційних здібностях. З огляду на ці обмеження дитина може вважати себе поганою, якщо батьківська фігура зносить на неї руку, адже не розуміє, що батькам, від яких залежить її виживання, може бути складно впоратись із власним гнівом. Іноді дійсність є надто болісною для розуміння чи переживання, тому легше вигадати альтернативну історію, яка допоможе впоратись із «темрявою». Дитина, що почуваеться знехтуваною, може уявляти, що в батьків «важлива робота», таким чином вигадуючи виправдання їхній відсутності, замість того, щоб дошукуватися гіркішої правди.

Я, як і всі люди, складаюся з багатьох таких історій (їх також називають базовими переконаннями): *«Я — боже дитя.*

Я неемоційна. Я тривожна». Базові переконання є історіями про власне «я», стосунки, минуле, майбутнє та ще безліч тем, що ми їх формуємо, виходячи з власного досвіду. Одне з моїх найглибших переконань, яке «командувало парадом», а я цього навіть не розуміла, стало очевидним, коли я почала виконувати *внутрішню роботу* з розвитку усвідомленості та спостереження за своїм внутрішнім світом. Це історія під заголовком «*На мене не зважають*».

Це переконання було наріжним каменем усіх моїх романтичних стосунків. Воно змушувало мене бути стриманою та надміру самостійною в дружніх взаєминах і в професійній сфері. Навіть коли хтось у черзі протискався попереду мене, це переконання шепотіло мені на вухо: «*Ти — пuste місце*». Чому? У той момент я справді думала, що якась незнайома людина не зважає на мене, як колись не зважала моя мати. Я — привид, і можна просто пройти повз.

Осяяння прийшло під час медитації, коли раптом у моїй пам'яті сплив образ матері на кухні в нашому будинку у Філадельфії. Мені тоді було роки чотири.

Тато приходив із роботи щодня в однаковий час. За годину до його повернення мама починала готувати вечерю й накривати на стіл, дбаючи про те, щоб їжа не охолола, перш ніж батько прийде. Час від часу мама поглядала у вікно, що виходило на вулицю, яка вела від автобусної зупинки до нашого дому. Щодня за п'ять хвилин до появи вдома цією вулицею крокував мій тато. Передбачуваність та рутинність маминого розпорядку убезпечували її від травми непередбачуваності та дефіциту її власного дитинства, починаючи із загальної емоційної неадекватності обох її батьків та закінчуючи раптовою смертю її тата. Я переконана, що стабільність, яку забезпечував мій тато своїм жорстким плануванням та наполяганням, щоб усі були «разом», а також те, що вони майже не проводили час нарізно одне від одного, дуже заспокоювали маму.

Того вечора тато не прийшов додому о звичній годині. Минуло десять хвилин, а його все не було. П'ятнадцять, двадцять, тридцять — він запізнювався. Зі свого улюбленого місця під кухонним столом я спостерігала за мамою, яка ставала дедалі напруженішою. Під тим столом я проводила цілі години, штовхаючи свій іграшковий самокат і кружляючи з ним навколо. Для мене це було безпечне місце та прихисток від хаосу (попри позірний домашній затишок) довкола мене, і це енергійне заняття допомагало мені полегшити майже постійну внутрішню тривогу.

Час минав. Мама вже навіть не вдавала, що не засмучена. Вона втупилася у вікно, заламуючи руки. Їй нічого не треба було говорити, бо я *відчувала* її хвилювання. Я штовхала свій самокат чимраз дужче, даючи фізичний вихід маминій тривозі. Мірою зростання цієї стривоженості мама абсолютно перестала зважати на маленьке створіння, що кружляло в неї під ногами. У той момент вона не була емоційно налаштована на мене, і не контактувала з моїми потребами чи страхами. Просто не могла контактувати. Я стала непомітним «нічим», адже маму з'їдала власна тривога та реакція на травму, які намертво прикували всю її увагу до безпосередньої загрози. Тієї миті я не мала достатньо зрілості та мудрості, щоб зрозуміти ці зумовлені еволюцією людські переживання, і спостерігала саму лише болісну дійсність. Ось у такі миті я почала формувати те саме базове переконання *«На мене не зважають»*.

А потім раптом удалині з'явився тато. Майже за секунду атмосфера в кімнаті змінилася, і мама повернулася до приготування вечері.

У той момент я засвоїла ще один урок. Я стала звикати до думки, що подолати внутрішній неспокій могло лише щось іззовні. Як і мама, я весь час чекала присутності батька в тому чи тому прояві, щоб відчути себе в безпеці. Відгомін такого

ставлення проявлявся дискомфортом, який я відчувала, якщо мій партнер не відповідав на повідомлення, або страхом (дуже зарядженим), який пронизував мене, коли хтось був емоційно недоступний для мене. Стикаючись із відчаєм, браком раціональних пояснень чи любові, я почувалася як вдома. То був образ матері, яка стояла біля вікна, і весь її вигляд ніби говорив мені: *«Ця людина на мене не зважає, проте від неї залежить моє життя»*.

ЗВІДКИ БЕРУТЬСЯ ПЕРЕКОНАННЯ

Ця історія — гарний приклад того, як побутова ситуація (тато всього-на-всього запізнився з роботи) містить ідею, що формує переконання, які, своєю чергою, формують нас.

Зробімо крок назад. Що таке, власне, переконання?

Переконання є думкою, заснованою на пережитому досвіді, якою керується людина. Переконання формуються протягом років повторюваних моделей мислення й вимагають для закріплення як внутрішнього, так і зовнішнього підтвердження. Переконання щодо самого себе (власної особистості, слабкостей, минулого та майбутнього) часто є призмою, крізь яку людина бачить світ. Що більше людина керується тією чи тією думкою, що активнішою є та чи та думка, то більше мозок завоює цю модель мислення. Це особливо актуально в контексті активації відповіді на стрес та роботи блудного нерва. Так виникає відчуття внутрішнього неспокою, яке з часом може стати нав'язливим, а це і є визначенням обумовленої реакції на травму, відомої як емоційна залежність. Звичка прокручувати в голові ту саму думку змінює мозок, нервову систему та клітинну хімію всього організму, у такий спосіб полегшуючи подальше використання цих шаблонних думок. Тобто що більше ми про щось думаємо, то легше нам у це повірити. Думки, якими людина керується, стають для неї істиною. Більшості людей

з обумовленими моделями фізіологічної дисрегуляції спочатку треба виконати *внутрішню роботу*, щоб привести нервову систему в рівновагу, і згодом переходити до зміни глибоко вкорінених переконань.

Коли переконання неодноразово підтверджується, воно може стати базовим. Базові переконання є основоположними уявленнями про особистість і закріплюються в підсвідомості ще у віці до семи років. Це історії про себе на кшталт *«Я розумний»*, *«Я харизматична»*, *«Я дружня»*, *«Я інтроверт»*, *«Я погано розуміюся в математиці»*, *«Я сова»*, *«Я одинак»*, які формують каркас «особистості». Хоча базові переконання можуть здаватися власними, адже вони крутяться в голові без будь-яких сумнівів, вони запозичені переважно від батьківських фігур, із дому та найближчого оточення, і засновані на найбільш ранніх переживаннях. На жаль, велика кількість базових переконань з'являється в результаті травм.

Коли базове переконання сформоване, виникає так званий перекіс підтвердження, коли все, що не відповідає переконанню, відкидається або ігнорується на користь інформації, яка з ним узгоджується. Якщо ви вважаєте себе недостойним, то сприймете підвищення на роботі радше як помилку, знаючи, що незабаром вас викриють як некомпетентного працівника. Припустившись помилки в роботі через випадковість або самотаботаж, ви пропускатимете її через фільтр неминучості: *«Ну звісно, я проморгав. Я недостойний»*. Усі ми спираємося на так званий перекіс негативізму, коли віддаємо перевагу (а, відповідно, і надаємо цінності) негативній інформації над позитивною. Саме тому людина може отримати високу оцінку своєї роботи та невдовзі про неї забути, але критичні слова колеги ще довго лунатимуть у вухах.

Цей перекіс зумовлений еволюцією. У давні часи існування людства виживання було набагато ймовірнішим за умови

зосередження на потенційних загрозах життю, аніж на життєвих радощах. Так само як відповідь вегетативної нервової системи «бий або біжи», цей перекик вбудовано в нашу операційну систему на фізіологічному рівні, і він здебільшого перебуває поза свідомим контролем. За нестачі здатності відсіювати та виділяти найважливішу інформацію, яку несуть органи чуття, можна потонути в невпинному потоці інформації зусібіч. Щомиті у світі відбувається *сила-силенна* подій. Лише спробуйте сприйняти світ навколо в його повноті просто зараз. Якби мозок сприймав усі подразники одночасно, він би просто не зміг працювати.

Це підсвідоме відсіювання забезпечується ретикулярною формацією — пучком нервів у стовбурі мозку, які допомагають орієнтуватись в оточенні й дозволяють зосереджуватись на тому, що здається суттєвим. Ретикулярна формація наче стоїть «на варті» мозку, використовуючи сформовані в ранньому віці переконання для фільтрування інформації та надання переваги доказам на підтвердження цих переконань. Таким чином ретикулярна формація активно використовує інформацію на підкріплення суджень, які ми вже й так вважаємо правдивими.

Ось буденний та зрозумілий приклад роботи ретикулярної формації: ви хочете придбати новий автомобіль. Ви йдете до салону та обираєте модель, яка вам подобається, а потім вишукуєте інформацію про неї в Інтернеті. Раптом ви помічаєте, що ледве не кожен їздить саме на такій машині, хоча раніше — ви готові запрягнутися — її взагалі не було на дорогах. Це ретикулярна формація змушує вас думати, що всесвіт дає вам знак. Можливо, так і є — ваш власний всесвіт, вигаданий вашим неймовірним мозком.

Ретикулярна формація створює перекик підтвердження не лише у випадку купівлі нового авто. Відповідно до однієї теорії депресії, якщо говорити дуже спрощено, люди, які почуваються

пригнічено, пропускають світ крізь призму негативізму. Подумайте про якийсь день, коли все йшло не так, одне за одним. Можливо, ви почувалися, ніби вам не щастить, але це теж «провина» ретикулярної формації, яка того дня знижувала значущість позитивних або навіть нейтральних подій. Саме тому іноді здається, що виборсатися з тенет страху просто неможливо — ретикулярна формація не пускає.

Іноді мозок використовує ретикулярну формацію як захисний фільтр. Я знаю багатьох людей, які вважають своє дитинство ідеальним та щасливим і відмовляються визнавати будь-які труднощі чи негативні прояви, попри докази зворотного. Ідеалізоване бачення дитинства стає базовим переконанням із міркувань самозбереження. Насправді ж нічیه дитинство не є ідеальним. Дозволяючи собі чесно спостерігати за минулим та теперішнім у їхній повноті, ми закладаємо підвалини свого зцілення.

Як ми дізнались у розділі 2, ми не є думками — і так само не є базовими переконаннями. Це може бути складно прийняти, адже базові переконання ніби закарбовані в самому серці особистості, і тому їх важко позбутися. Що більше ви дізнаватиметеся про роботу мозку в дитинстві та механізм формування базових переконань, то легше вам буде з часом спостерігати за ними, усвідомлювати їх і зрештою самостійно обирати, які з них ви залишаєте, а з якими прощаєтеся.

ЗАПРОГРАМОВАНІ НА ВИЖИВАННЯ

Раннє дитинство є суто духовним досвідом — однак про це легко забути, сидячи в літаку поряд із галасливим немовлям або вмовляючи капризного малюка. Дитячий подив, гра, щирість — усе це прояви справжнього «я», яке я вважаю *душею*. Дитина ще не накопичила досвіду, який би віддаляв її від цього справжнього «я». Її базові переконання також ще не сформовані.

Мозок дитини можна порівняти з операційною системою смартфона, куди ще належить все «завантажити», зокрема й те, як ходити, скільки плакати, щоб нагодували, та в що вірити. Тож не дивно, що діти дивляться на світ буквально з розчахнутими від подиву очима, ніби перебуваючи під блаженним гіпнозом. Діти живуть у стані постійного сприйняття та навчання.

Дитинство — час постійних відкриттів. Діти вчаться говорити, рухатися, взаємодіяти з іншими, а також розуміти причинно-наслідкові зв'язки — усе заради виживання. Нейрони, що є будівельним матеріалом мозку, спілкуються між собою за допомогою синхронізованих електричних сигналів — мозкових хвиль. Ці мозкові хвилі визначають усе, що робить людину особистістю: поведінку, емоції, думки, навіть механіку рухів тіла. Це прекрасна симфонія, унікальна мелодія, яку раніше ніхто не грав і яка народжується в мозку немовляти.

Ми вже знаємо, що в дитинстві формуються базові переконання про нас самих та світ довкола, причому від моменту народження. Після народження відбувається гіперстимуляція нейронних шляхів у мозку, які формуються та закріплюються, поки дитина намагається второпати цей новий дивний світ та своє місце в ньому. Дитині може навіть стати трохи лячно, адже вона перебуває у стані повної залежності, а невідоме лякає. І дітей також. Хоча мозок ще не достатньо розвинений, щоб повністю зрозуміти наслідки цієї залежності, наявне відчуття страху, нерозривно пов'язаного з вразливістю. На це впливає й оточення, як безпосередньо (доступність ресурсів для задоволення базових потреб, тобто їжі, притулку та любові), так і в більшому масштабі (наприклад, проживання в розвиненій країні чи в умовах системного пригнічення або ж в умовах пандемії). У цей час, коли потреби дитини є вагомими, усі ці чинники вкупі визначають почуття безпеки та комфорту — або їх нестачі — і надовго залишають сліди в тілі, розумі та душі.

Найбільший вплив справляють люди, з якими ми маємо найтісніший зв'язок, тобто батьківські фігури. Новий напрям нейронауки підтверджує, що вплив батьків на мозок дитини є рязючим. В одному дослідженні вдалося встановити, що коли дорослі дивляться в очі немовлятам, їхні мозкові хвилі синхронізуються, утворюючи «спільну мережеву систему»¹, і це стає містком безсловесного зв'язку двох людей.

Без батьківських фігур ми б померли з голоду, і не тільки у фізичному, але і в емоційному сенсі. Основна потреба дитини — в любові. Якщо дитину люблять, вона почувається безпечно, сито та загалом комфортно. Такий стан є найсприятливішим для розвитку мозку дитини й відповідає режиму соціальної взаємодії, про який ішлося в розділі 4. Це врівноважений стан, у якому ми почуваємось безпечно для гри, ризику й навчання. Такий безпечний стан є обов'язковим для проходження відповідних рівнів розвитку поведінки та психіки. «Учнівський» мозок забезпечує відчуття достатньої впевненості для того, щоб ризикувати, і підвищує шанси на відновлення після невдачі.

У батьківських фігурах ми шукаємо підказок щодо спілкування з людьми, розуміння цього світу та подолання стресу. Цей процес називається співрегуляцією (саме вона мала місце в епізоді біля кухонного вікна в моєму дитинстві). Співрегуляція навчає не лише мозок, але й тіло. За допомогою співрегуляції батьки вчать дітей управляти емоційними реакціями та повертатися до базового стану соціальної взаємодії. Не навчившись цієї регуляції або не почуваючись у достатній безпеці, щоб спробувати її навчитись, людина потрапляє у стан «бий/біжи/заклякни», коли нейроцепція, скануючи оточення, усюди бачить загрози.

¹ Neale D., Clackson K., Georgieva S., Dedetas H., Scarpatte M., Wass S., Leong V. (2018). Toward a neuroscientific understanding of play: A dimensional coding framework for analyzing infant — adult play patterns. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 273. — *Прим. авт.*

Застрягаючи в такому стані, дитина спрямовує всі зусилля на управління стресом. Якщо говорити простіше, її мозок страждає. Дитинство є періодом високої вразливості. Нездатні вижити самостійно, діти сприймають будь-яку відмову з боку батьків як загрозу виживанню, тому організм запускає реакцію стресу. Відповідно, мозок у режимі «виживання», як я це називаю, надто зосереджений на уявних загрозах, ділить усе на чорне й біле, панікує та схильний до нав'язливих думок. І у стресовій ситуації він обирає — зламатися чи замкнутися.

Особливо це стосується проміжку між зачаттям та віком двох років, коли мозок немовляти функціонує в найповільнішому циклі мозкових хвиль із найбільшими амплітудами — стані «дельта». Дорослі перебувають у стані «дельта» лише під час глибокого сну. У мозку новонародженого немає місця критичному мисленню, бо він повністю присвячений вбиранню інформації.

Мозок активно розвивається у віці від двох до чотирьох років, коли мозкові хвилі перемикаються на тета-частоту, яка спостерігається і в дорослих у стані гіпнозу. Коли діти перебувають у тета-стані, їхня увага спрямована всередину. Діти перебувають у найтіснішому контакті зі своєю уявою та часто не можуть відрізнити сні від реальності. Хоча малюки цього віку вже мають деякі навички критичного мислення, вони досі зосереджені на собі й не здатні розрізнити інші погляди на світ, крім власних.

Це не егоцентризм дорослих. Дитячий егоцентризм є стадією розвитку, за якої бракує здатності відрізнити себе від інших. Егоцентризм передбачає, що все, що відбувається з людиною, трапляється *через* неї. На цій стадії розвитку мозок буквально не здатен побачити світ з іншого погляду, навіть коли «іншими» є батьки, брати, сестри та інші члени родини. За умови постійного незадоволення певних фізичних, емоційних чи духовних потреб діти несправедливо беруть на себе відповідальність за цей брак турботи, подекуди засвоюючи неправдиві переконання

(«Мені ніхто не допомагає, бо я поганий») і потім роздуваючи їх до більшого масштабу («Світ поганий»). Таке егоцентричне мислення можна розпізнати під час аналізу емоційно болісних переживань, пов'язаних із батьківськими фігурами. Дитина, на яку накричав тато після напруженого робочого дня, не здатна зрозуміти, що не вона стала причиною батьківського гніву.

Лише на наступній стадії розумового та емоційного розвитку, приблизно у віці п'яти років, на передній план виступає аналітичний розум. Хоча все ще може бути складно відрізнити реальність від уяви, у цьому віці діти починають раціонально мислити та зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки («Якщо я не слухатимуся, мене поставлять у куток»). Після цієї стадії у віці семи років настає стадія «бета», з найкоротшими хвилями найнижчої амплітуди. У цьому віці проявляється критичне й логічне мислення та зацікавленість. Формується мозок дорослої людини. Проте на цей момент уже виникла маса базових переконань та підсвідомих програм, які й надалі керують життям у дорослому віці.

ДИТИНСТВО НА ПАУЗИ

З розвитком мозку зростають потреби: від базових у притулку, їжі та любові до ширших, складніших і тонших — у фізичній, емоційній та духовній цілісності. На духовному рівні кожна душа має три основні потреби:

1. Бути побаченою;
2. Бути почутою;
3. Неповторно виразити своє справжнє «я».

Мало хто, не кажучи вже про заклопотаних батьків, знає, як одночасно задовольняти всі ці потреби. У разі незадоволення

або недостатнього чи нерегулярного задоволення емоційних потреб дитини, у неї може сформуватися базове переконання, ніби вона *не варта* того, щоб її потреби задовольняли.

Дитина знаходить способи компенсувати емоційне відторгнення, перебільшуючи якісь свої прояви та нехтуючи іншими, виходячи з видимих оцінок або *цінностей* із боку батьківських фігур.

Якщо батьки, які не справляються або не «дружать» із власними емоціями, бачать, що дитині погано, вони можуть сказати їй щось на кшталт: *«Ти надто чутливий»*. Дитина, яка насамперед прагне любові, пригнічуватимете чи ховатиме цю вигадану чутливість, і надалі прагнучи любові. Якщо така модель закріплюється, дитина може «зачерствіти» або відсторонитися, нехтуючи своїм справжнім «я» та демонструючи «я» хибне, ґрунтоване на базовому переконанні, ніби якась частина її особистості є неприйнятною. Я бачила таке серед багатьох своїх клієнтів та друзів. Для тих, хто виріс під впливом моделі перебільшеної мужності, прояв емоцій чоловіком вважається неприйнятним або ганебним, і саме лише визнання наявності емоційного світу може викликати труднощі. У таких випадках ідеться про боротьбу з обумовленням не тільки з боку батьківських фігур, але й суспільства загалом.

Ці ніби незначні, проте панівні ідеї переймаються як базові переконання. Можливо, дівчинці, яка допомагала доглядати за іншими дітьми в сім'ї, говорили: *«Ти чудова помічниця. Одного дня ти теж станеш прекрасною мамою»*. За умови достатньої повторюваності ця ідея може перетворитися на базове переконання *«Мені потрібно піклуватися про інших, щоб мене любили»*. Згодом у людини можуть виникнути відчуття власної егоїстичності, якщо вона дбатиме про себе чи навіть просто визнаватиме власні потреби. Маленькому хлопчикові могли казати: *«Якби ж тільки ти був більше схожий на брата!»*. Подібне базове

переконання, ніби він гірший за іншу дитину в сім'ї, може вилитися в низьку самооцінку та штовхати його до порівняння себе з іншими, позбавляючи віри у власну цінність. Або, як це було в моєму разі, дитину можуть відзначати та визнавати за незначні зусилля, що формує базове переконання *«Мені подобається лише те, що в мене легко виходить, і я не робитиму нічого, що викликає труднощі або не вдається одразу»*. Таке базове переконання мала і я, бажаючи вступати у гру, тільки коли виграш був гарантований.

Важливо відзначити, що хоча батьки й формують більшість базових переконань, певну роль відіграє й ширше оточення. Система освіти, якій бракує індивідуального підходу до кожної дитини, використовує модель «рух в одному напрямку», коли дітей учать пристосовуватися до установи заради досягнень та визнання. Тиск чинять і однолітки, схвалюючи або засуджуючи ту чи ту поведінку, стиль або зовнішність. «Ботанік», «хвойда», «селюк» — ці «категорії» створюють уявлення навколо власної ідентичності, які підлітки несвідомо переймають. У культурі, де заведено вважати, що жінки розбираються в точних науках гірше за чоловіків, дівчина, якій складно дається математика, може сформуванати хибне уявлення про себе. Варто людині повірити, що вона недостатньо красива, струнка або тямуща, як ретикулярна формація шукатиме підтвердження цьому судженню в навколишньому світі.

Навіть ставши дорослою, людина зазвичай бачить світ крізь призму базових переконань, часто негативних, що були ввібрані мозком, наче губкою, у дитячі роки. Підживлюючи базові переконання замість того, щоб розвивати ідеї, які точніше, повніше та більш своєчасно відтворюють реальність, ми ще дужче віддаляємося від свого справжнього «я». Це є однією з причин, чому практично кожний дорослий відчайдушно прагне бути побаченим і почутим, а також отримати схвалення ззовні.

Потреба у схваленні може проявлятися як співзалежність, постійне бажання догоджати іншим та мучеництво або ж, з іншого боку спектра, як тривога, гнів та ворожість. Що менше людина контактує із собою, то більш пригніченою, загубленою, розгубленою, «застряглою» та спустошеною вона відчувається. А що сильніше відчуття «застрягання» та безнадійності, то більше ці емоції проєктуються на людей навколо.

Наші переконання є вельми впливовими й продовжують визначати повсякденні ситуації через підсвідомість. Ці переконання, особливо базові, не з'явилися так раптом. Так раптом їх і не змінити. Але можна — із самовідданістю та наполегливістю. Щоб реально змінитися, потрібно пізнати себе справжнього, а отже, познайомитися зі своїм внутрішнім дитям.

**ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ:
СКЛАДІТЬ ПЕРЕЛІК БАЗОВИХ ПЕРЕКОНАНЬ**

Відведіть час, щоб поміркувати про свої базові переконання, і запишіть їх. Якщо вас лякає слово «переконання» або ви не впевнені, які саме переконання маєте, не страшно. Варто лише пам'ятати, що переконання — це просто відпрацьована думка. Ви маєте базові переконання щодо самого себе, щодо інших, щодо світу навколо, щодо майбутнього тощо. Почніть звертати увагу, які думки крутяться у вас в голові цілими днями, та помічайте їх. Помічайте й записуйте думки на будь-які теми, що спадають на гадку. Ви можете користуватись наведеними нижче зразками, додаючи будь-які сфери чи теми, які помічатимете у своїх думках.

Стежачи за своїми думками протягом дня, я помічаю такі тенденції:

- ✓ Щодо себе: _____
- ✓ Щодо інших людей або щодо моїх стосунків: _____

- ✓ Щодо мого минулого: _____
- ✓ Щодо мого теперішнього: _____
- ✓ Щодо мого майбутнього: _____

ЩОДЕННИК МАЙБУТНЬОГО «Я»: ФОРМУВАННЯ НОВИХ ПЕРЕКОНАНЬ

Тепер, коли ви знаєте, що переконання є всього-на-всього відпрацьованою думкою, вас не здивує те, що для створення нового переконання потрібно почати відпрацьовувати іншу думку. Оберіть одну тему або ідею з переліку вище, із якої ви почнете зміни. Якщо ви не певні, яку саме обрати, довіртеся інстинкту. Якщо все ще не певні — оберіть ту, що матиме найбільший вплив на ваше життя в разі зміни.

Визначивши переконання, яке ви бажаєте змінити, подумайте, що ви б хотіли думати натомість. Можна далеко не ходити й просто замінити поточне переконання на прямо протилежне. Наприклад, якщо ви відзначили в себе дуже поширену думку «Я недостатньо хороший», ви можете почати думати «Достатньо».

Старе переконання: _____

Нове переконання: _____

Тепер це ваша щоденна афірмація або мантра. Тепер вам кортітиме відпрацьовувати цю думку. *Повсякчас.* Комуś хотітиметься цю афірмацію чи мантру записувати — де-небудь або всюди. Щоразу, коли вона впадатиме вам у вчі, повторюйте її подумки. Комуś може бути легше відпрацьовувати цю думку в певний проміжок дня, наприклад, під час вранішньої чи вечірньої рутини.

Не переймайтеся, якщо вам складно прийняти нову думку як істинну. Взагалі-то, навіть не сподівайтесь, що ця думка здаватиметься вам

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

істинною. Принаймні деякий, досить тривалий час. Але все одно працюйте. Згодом ви навчите свій мозок вважати, що, ймовірно, хай навіть трошечки ймовірно, — ця думка містить якусь крихітну частку істини. Спробуйте не чекати цього дня з нетерпінням — і ви швидше помітите проблиск надії. Я знаю, бо пройшла це.

ЗНАЙОМСТВО З ВНУТРІШНІМ ДИТЯМ

В Ентоні дуже виразний нью-йоркський акцент, який мені нагадує про поїздки в метро Брукліна.

Хоч він і намагався не виділятися, Ентоні був такою собі білою вороною у своїй католицькій італійській родині. Його вчили, що таке «добре» і що таке «погано», причому деякі різновиди «погано» гарантували дорогу до самісінького пекла.

Навіть у дитинстві Ентоні відчував, що був інакшим, чи то пак *поганим* — на відміну від його братів. Це відчуття *«поганого»* з'явилося ще в дошкільному віці, коли до Ентоні приставав сусідський хлопчик, повторюючи поведінку, яку бачив у себе вдома. Ентоні вбачав у сексуальному домаганні своєрідне послання від Бога про те, що він, Ентоні, погана людина, не в останню чергу тому, що це також трапилося з іншим хлопчиком. Ентоні переконався у своєму внутрішньому *«опоганенні»*, коли його батько напідпитку почав застосовувати до сина фізичне, вербальне та емоційне насильство. Випадки застосування насильства часто були реакцією на дещо м'якшу та емоційнішу натуру Ентоні, як порівняти з його братами. Для уникнення наростального дискомфорту вдома, у молодшому підлітковому віці Ентоні почав проводити дедалі більше часу зі старшими сусідськими хлопцями. Зрештою, один із них розпочав другий

раунд сексуальних домагань щодо Ентоні, і хлопець повірив, що «сам напрошується», отримуючи насолоду від зустрічей із тим лиходієм.

Інтуїтивно Ентоні відчував, що ці домагання були чимось неправильним і що він їх не прагнув — і страждав. Коли він набрався сміливості розказати про це одному з близьких родичів, його сприйняли як проблемного та проігнорували. Тим часом батькове пияцтво та фізичне насильство щодо сина набрали таких обертів, що Ентоні відправили жити до родичів. Витурений із батьківського дому, Ентоні впав у глибоку депресію та сам почав потайки випивати.

Згодом це відбулося і на його поведінці в сексуальній сфері, коли Ентоні почав знавісніло збирати порнокасети та стоси порножурналів. Зрештою він ізолював себе від інших і став жити у світі своїх сексуальних фантазій. Він і надалі щонеділі відвідував церковну службу з іншими родичами, де з амвона постійно й голосно лунало, що секс і сексуальність є гріховними та суперечать Божій волі. Це змушувало його відчувати ще більший сором щодо своїх невгамовних думок про секс, гнітючих потреб та відповідної поведінки. Не почуваячись достатньо в безпеці, щоб розповісти про свої щораз сильніші нав'язливі фетишистські схильності, він і надалі вважав таємність черговим підтвердженням власної гріховності. Його вчили, що зцілення приходить лише через молитву, покаяння та самопокарання, хоча на той час Ентоні вже визнав себе «безнадійним». Ентоні вирішив, що вступ до коледжу, життя якнайдалі від осудливих очей церкви та родини, буде єдиним порятунком від нескінченного болю. Переїзд став для нього нагодою втекти від життя та ситуацій, у яких він виріс, проте він не розумів, що таким чином лише перевозить на інше місце ображене та присоромлене внутрішнє дитя.

Зовні Ентоні мав абсолютно нормальний вигляд — привабливий, фізично здоровий, надзвичайно успішний біржовий

брокер з Уолл-Стріт. Він став жити в розкоші, оточивши себе найвишуканішими речами. Поза цим фасадом Ентоні вів життя в тіні, приховуючи його від близьких друзів. Прагнучи полегшити навантаження від важкої та виснажливої роботи, він став серйозно випивати на самоті, щоб ніхто не бачив ще однієї *поганої* звички. У той період таємного пияцтва він почав шукати чогось поза межами своєї добірки порнографії, щоб нарешті втамувати своє ненаситне сексуальне бажання. Він шерстив онлайн-платформи, де могли задовольнити будь-яку сексуальну забаганку, і знаходив жінок, із якими, за взаємною згодою, мав порожній секс, іноді з проявами фізичної агресії. Одразу після оргазму його переповнювало невимовне почуття ненависті до себе. Він відчував, як сором за ці побачення заповняв його зсередини, і витріщався у стелю, благаючи про примирення та прощення. Одним із базових переконань Ентоні було *«Я надто зосереджений на сексі та дуже поганий»*, і він продовжував підкріплювати цю ідею.

Після років подвійного життя в Ентоні стався нервовий зрив, у результаті якого він остаточно обірвав стосунки з усіма друзями та родичами. Він місяцями сидів вдома, за щільно запнутими шторами, загороджуючись від світу, до якого не був підготовлений. Його накрив густий туман безпросвітної депресії та втраченої надії на те, що він колись стане «нормальним». Але зрештою Ентоні вийшов зі своєї печери з готовністю зустрітись віч-на-віч зі своїми внутрішніми конфліктами.

До того Ентоні ніколи й ні з ким не говорив про свої сексуальні пориви та занепокоєність через одержимість сексом. До моменту зриву та самоізоляції сама думка по це буквально збивала його з ніг. З підтримкою психолога, що спеціалізується на травмах, Ентоні вперше заговорив про свої приховані сексуальні бажання та стурбованість через сексуальну залежність. І наче греблю прорвало — тепер він зрозумів, що став жертвою

насильства, а не сам накликав його на себе. Ентоні розкрив свою таємницю, проте й далі жив із болем усередині.

І ось тоді він вирішив, що настав час познайомитись зі своїм внутрішнім дитям.

ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Перш ніж розглянути поняття «внутрішнє дитя», важливо трохи поговорити про важливість зв'язків, що формуються в найперші роки дитинства. Інакше кажучи, взаємини з первинними батьківськими фігурами закладають підвалини динаміки стосунків у дорослому віці. Ці взаємини називаються прив'язаностями. 1952 року психоаналітик Джон Боулбі, дослідивши стосунки між дітьми та матерями в одній із лікарень Лондона, представив теорію прив'язаності^{1, 2}. Діти користуються низкою «соціальних подразників», як-от плач або посмішка, для повернення уваги батьків. Він дійшов висновку, що сильні реакції породжуються інстинктом самозбереження. Прив'язаність між матір'ю та дитиною, яку він визначив як «тривалу психологічну пов'язаність між людьми» є «сприятливою з погляду еволюції» для обох, але особливо для дитини, чиє життя повністю залежить від інших людей. Таким чином, прив'язаність є вкрай важливою для соціального, емоційного та розумового розвитку немовляти. Психолог у галузі розвитку Мері Ейнсворт продовжила роботу Боулбі, запровадивши класифікацію незнайомих ситуацій. За допомогою цієї методики проводиться оцінка стилю прив'язаності шляхом спостереження за реакцією дитини на ситуацію, коли мати ненадовго виходить із кімнати (іноді

¹ Gillath O., Karantzas G. C., Fraley R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press. — *Прим. авт.*

² Bowlby J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books. — *Прим. авт.*

при цьому в кімнаті присутня також інша людина), а потім повертається. В ідеалі батьківська фігура своєю присутністю забезпечує безпечний фундамент, на якому дитина може вільно гуляти, грати та досліджувати. Але так трапляється не завжди. На основі своїх спостережень Ейнсворт із колегами виділили чотири стилі прив'язаності протягом перших півтора року життя:

1. **Надійна.** Дитина, що має надійну прив'язаність, може ненадовго засмутитися, якщо мати виходить із кімнати, проте швидко заспокоюється. Коли мати повертається, дитина відкрита й готова до возз'єднання. Тобто мати забезпечує позитивну та стабільну атмосферу, що надає дитині відчуття безпеки й дому, де можна вивчати світ і взаємодіяти з іншими. (Якщо говорити термінами фізіології, якими ми користувалися вище, надійна прив'язаність дозволяє дитині з легкістю повертати свою нервову систему в стан соціальної взаємодії).
2. **Тривожно-стійка.** Дитина з тривожно-стійкою прив'язаністю може перебувати у стані такого стресу та відчаю через відсутність матері, що залишається засмученою протягом усього часу, доки матері немає. Після її повернення дитину не просто заспокоїти, вона чіпляється за матір та навіть може карати її за відсутність. Зазвичай це відбувається через невідповідність батьківської уваги потребам дитини, що підтверджується нездатністю дитини заспокоїтися або відновити відчуття безпеки після повернення матері.
3. **Униклива.** Діти з такою прив'язаністю майже не проявляють ніяких стресових реакцій ані на вихід матері з кімнати, ані на її повернення. Ці діти не прагнуть контакту з матір'ю заради заспокоєння. Вони можуть активно уникати матері. Зазвичай таке трапляється внаслідок браку зв'язку між батьками та дитиною (ступінь нестачі зв'язку може бути різним), коли батьківська фігура залишає дитину наодинці з власними

почуттями. Такі діти не звертаються до батьків по допомогу через свій емоційний стан, бо батьки таку допомогу просто ніколи не надають.

4. **Дезорганізовано-дезорієнтована.** Такі діти не демонструють передбачуваної реакції. Іноді вони надзвичайно засмучені та знервовані, іноді ж узагалі жодним чином не реагують. Цей стиль прив'язаності зустрічається найрідше з чотирьох і зазвичай пов'язаний із травмами дитинства, про які йдеться в шкалі НДД, від жорстокого поводження до нехтування. Світ дитини настільки непередбачуваний, що її тіло не знає, як реагувати або відновлювати почуття безпеки.

Що безпечніший і надійніший зв'язок між дитиною та її безпосередніми батьківськими фігурами, то безпечніше та надійніше дитина почувається у світі. Дослідження знов і знов доводять, що люди, які мали надійну прив'язаність у дитинстві, зазвичай мають її й у дорослому віці, що доводить надзвичайний вплив стосунків із батьками впродовж усього життя. Знімки мозку підтверджують цей висновок: у дітей, які у віці п'ятнадцяти місяців мали надійну прив'язаність, більший об'єм сірої речовини (частини мозку, яка містить клітини та нервові волокна) проти дітей, які такої прив'язаності не мали¹, що свідчить про здоровішу роботу мозку. Крім того, нездатність формувати надійну прив'язаність у дитинстві пов'язується із соціофобією, розладами поведінки та іншими психологічними проблемами.

Останніми роками деякі дослідники та лікарі розширюють теорію прив'язаності, включаючи до неї не лише взаємини безпосередньо з батьками, але й з іншими родичами. Одним із

¹ Leblanc É., Dégeilh F., Daneault V., Beauchamp M. H., Bernier A. (2017). Attachment security in infancy: A study of prospective links to brain morphometry in late childhood. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 2141. — *Прим. авт.*

прикладів є теорія сімейних систем, розроблена доктором Мюрреєм Бовеном, коли теорія прив'язаності поширюється на всю родину, включаючи інших дітей та близьких родичів. Як на мене, це важливий розвиток цієї теорії, адже він передбачає ширшу мережу взаємин особи, від безпосереднього оточення до більшої спільноти та світу загалом.

І хоча я не люблю послуговуватись шаблонами, мені здається, що розуміння свого типу прив'язаності є важливим. Будь-який сімейний психолог у будь-якій країні світу скаже вам, що прив'язаність є невіддільною частиною особистості й особливо проявляється в романтичних стосунках. Крім того, розуміння свого типу прив'язаності відчиняє двері подальшій роботі, адже рани внутрішньої дитини, які проявляються в дорослому віці, переважно пояснюються саме типом прив'язаності.

ЗУСТРІЧ ІЗ ВНУТРІШНІМ ДИТЯМ

У дитинстві я ніколи не здавалася приголомшеною. Скоріше скидалося на те, що мене нічого не турбує. Іноді вираз мого обличчя був настільки відстороненим, ніби Ніколь кудись вийшла з кімнати, хоча фізично я лишалася на місці. Насправді ж мої емоції були такими приголомшливими, що ледве не проступали з потом. Я не знала, як із ними впоратися, тому навчилася з метою захисту віддалятися від них.

Що більше я відсторонювалася, то краще мені вдавалося заперечувати свій внутрішній світ. Я дистанціювалася від самої себе, свого тіла, своїх відчуттів та почуттів. Я сідала у свій «космічний корабель», щоб захиститись від досвіду гнітючих ситуацій. Інші люди описували мене як байдужу та відсторонену, і я засвоїла цей сценарій, щиро повіривши, що була неемоційною, байдужою за своєю суттю людиною. Але десь глибоко всередині палало те полум'я, якого я тоді не бачила й не

помічала. Натомість я почувалась відстороненою, відсутньою та нездатною знаходити задоволення чи радість у будь-чому. У ранній юності, зробивши першу зтяжку марихуани з пластикової трубки кальяну та вперше випивши віскі, я почала вживати психоактивні речовини, щоб іззовні керувати своїм відчуттям відокремленості від дійсності.

Байдуже, наскільки емоційно чутливою я себе вважала — я не відчувала зв'язку з людьми. Хоча в моїх романтичних стосунках траплялися вибухові істерики (мені ставало моторошно від думки, що партнерка може мене покинути, так само як злякалася моя мама, стоячи біля вікна та уявляючи, що тато може ніколи не прийти додому), зазвичай я була відсторонена, униклива й нечула. Я ніби навчилася нічого сильно не любити, бо якби насправді щось любила, мене могли б цього позбавити. Це було не просто відчуття втрати та самотності, це був страх, що *я не виживу* без певної людини. Тому я створила панцир — і ніхто не міг крізь нього до мене достукатися. Я перетворилася на людину, яка не просто не знала власних потреб — вона взагалі їх не мала.

Я усвідомила цю відчуженість, коли стала помічати свої думки під час спостережень за собою. Я постійно натрапляла на ті самі уявлення, таку собі тему «*ніхто на мене не зважає*» — і це була точнісінько та думка, яка крутилась у мене в голові, коли я ховалася в дитинстві під кухонним столом. Це переконання було незмінне, і я зрозуміла, що пропускала крізь нього практично всі свої емоційні реакції та весь свій гнів, який змушував мене відсторонюватися. То була ціла історія, проте я ще не була готова її почути.

Потім я натрапила на роботу психотерапевта Джона Бредшоу¹, який присвятив свою кар'єру дослідженню теми внут-

¹ Bradshaw J. (1992). *Homecoming: Reclaiming and championing your inner child*. Bantam. — Прим. авт.

рішнього дитяти нарко- та алкозалежних людей. Бредшоу почав із власного дитинства, адже його батько був алкоголіком. Як і багато інших дітей, чії батьки страждають від залежності, Бредшоу теж почав випивати. Що більше він дізнавався про своїх родичів, а також про родичів своїх близьких, то більше розумів, що кожен мав справу зі своїм глибокого пораненим внутрішнім дитям.

У своїй книзі «Повернення додому: відродження та захист внутрішньої дитини» Бредшоу озвучив переконливу ідею, що люди часто опиняються в «токсичних» (за його словами) стосунках через непропрацьовану травму дитинства. «Я вважаю, що це знехтуване, зранене дитя минулого є головним джерелом людського нещастя», — писав він¹.

За тривалий час свого навчання та практики я часто бачила модель, про яку говорить Бредшоу, і зрозуміла, що в усіх нас є дитяча частина. Вона вільна, сповнена відчуття дива та захвату, і перебуває в контакті із внутрішньою мудрістю справжнього «я». Доступ до неї відкривається лише в режимі соціальної взаємодії, для якого притаманне відчуття спонтанності та відкритості. Гра, розкутість та повна присутність у моменті — і, здається, час перестає існувати. І ця дитяча частина, якщо її не визнавати, починає вередувати в дорослому житті, викликаючи імпульсивні та егоїстичні реакції.

Такі реакції походять від базової рани, з якою внутрішній дитині доводиться жити внаслідок набутої травми. Рани внутрішньої дитини є емоційними, фізичними та духовними потребами дитинства, які залишаються незадоволеними й проявляються через підсвідомість, у такий спосіб впливаючи на теперішнє «я». Практично неможливо задовольнити всі потреби іншої людини, особливо якщо кожен і надалі розбирається

¹ Там само.

зі своїми непропрацьованими травмами. Більшість людей почувуються так, ніби їх не бачать, не чують і не люблять, та несуть цей біль крізь життя. Навіть ті, кого заведено називати нарцисами, насправді не живуть у стані надзвичайної любові до себе, аж ніяк. Насправді це дорослі діти, які вкрай болісно реагують на рану внутрішнього дитяти.

Партнери в романтичних стосунках зазвичай активують ці рани найвідчутніше, хоча емоційну активацію може викликати будь-хто, хто зачіпає рану. Це можуть бути гучні сварки з партнерами чи друзями, що супроводжуються гриманням дверима та тупотінням ногами (власне, істериками). Або ж людина може забрати свої «іграшки» та піти з «пісочниці» (відмовляючись розділяти професійний успіх, ображаючись, коли рахунок у ресторані доводиться ділити навпіл, хоча вона з'їла менше). Внутрішнє дитя є закам'янілою частиною психіки, що сформувалася в часи обмежених можливостей емоційного реагування. Саме тому багато людей у ситуації загрози або смутку поведуться, як діти. Вони насправді застрягли в тому дитячому стані, і їм бракує емоційного інтелекту, адже вони наче діти — у дорослому тілі.

Існують поширені уявлення про архетипи особистості, які характеризують стан внутрішнього дитяти. Багатьом можуть здатися знайомими кілька архетипів, що вказують на певну реакцію як на прояв внутрішньої дитини. Сім архетипів, які я зустрічала найчастіше, представлені у спектрі від Піклувальника, чие відчуття власної цінності зав'язане на турботі про інших, до Душі компанії, що здається впевненою та веселою, проте потребує постійного зовнішнього схвалення, щоб почуватись цілісною. Усі ці архетипи походять від потреби внутрішньої дитини бути побаченою, почутою та відчувати любов. Ідеї, виражені в архетипах, породжені цими незадоволеними потребами.

СИМ АРХЕТИПІВ ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ

- ✓ **Піклувальник.** Зазвичай виникає в умовах динаміки співзалежності. Отримує відчуття ідентичності та власної цінності через нехтування своїми потребами. Вважає, що любов можна одержати лише задовольняючи потреби інших та ігноруючи власні.
- ✓ **Амбіційний.** Почувається побаченим, почутим та оціненим завдяки успіхам і досягненням. Використовує зовнішнє схвалення для підвищення низької самооцінки. Вважає, що любов можна одержати тільки завдяки досягненням.
- ✓ **Неамбіційний.** Тримається тихо, непомітно та не реалізовує свій потенціал, бо боїться критики або ганьби через майбутню невдачу. Самоусувається з емоційної гри ще до її початку. Вважає, що любов можна одержати тільки залишаючись невидимим.
- ✓ **Рятувальник/захисник.** Відчайдушно намагається рятувати всіх навколо, прагнучи зцілитись від власної вразливості, особливо в дитячі роки. Бачить інших як безпомічних, нездатних та залежних і одержує їхню любов та відчуття власної цінності завдяки позиції сили. Вважає, що любов можна одержати тільки допомагаючи іншим, зосереджуючись на їхніх бажаннях і потребах та розв'язуючи їхні проблеми.
- ✓ **Душа компанії.** Завжди щасливий та веселий, весь час жартує, ніколи не показує болю, слабкості чи вразливості. Найімовірніше, внутрішнє дитя соромили за прояви емоцій. Вважає, що любов можна одержати тільки переконавшись, що всі навколо щасливі.
- ✓ **Безвідмовний.** Кидає все та нехтує усіма своїми потребами заради інших. Імовірно, у дитинстві спостерігав жертвовну модель і був частиною динаміки співзалежності, як і Піклувальник. Вважає, що любов можна одержати тільки будучи хорошим та самовідданим.
- ✓ **Фанат.** Потребує наставника або гуру. Зазвичай породжується раною внутрішньої дитини, завданою Піклувальником, який

сприймався як надлюдина, позбавлена будь-яких вад. Вважає, що любов можна одержати тільки відкидаючи власні потреби й бажання та наслідуючи в житті інших.

ДИТЯЧІ ФАНТАЗІЇ

Одним із найпоширеніших механізмів захисту від болю, викликаного незадоволеними в дитинстві потребами, є ідеалізація. Іноді вона проявляється як фільтр рожевих окулярів, що його пропонує ретикулярна формація — коли відсіюється весь негатив, і озвучується невиправдано оптимістичний висновок: *«У мене ідеальна родина! Моє дитинство було щасливе, так й квіт!»*. Коли логічно дійти висновку про те, що родина була ідеальною, неможливо, натомість можна використати альтернативні способи подолання — у своїй уяві. Одним способом є розвиток фантазій про героя або мрія про життя, що зміниться — варто лише комусь або чомусь з'явитися з порятунком.

Одна з учасниць моєї онлайн-спільноти самоцілителів Ненсі розповіла, що в дитинстві вона мріяла, як музиканти групи *Duran Duran* приїдуть до неї на лімузині, щоб забрати з дому, де їй було погано. Вона годинами уявляла, як це відбуватиметься і як добре їй буде, як втеча змінить її життя та перетворить її саму на людину, якою вона хотіла бути: кохану людину. Згодом Ненсі облишила мрії про *Duran Duran*, проте й надалі використовувала образ героя для втечі від реальності. Подорослішавши, вона зводила на уявний, але недосяжний п'єдестал спершу своїх хлопців, а згодом і партнерів, які, звісно ж, були звичайними людьми, і вимогам героїчності не відповідали. Коли неодмінно траплялося, що хлопці розчаровували її, Ненсі негайно знаходила новий об'єкт фантазій. Тож вона часто опинялась у лабетах емоційних та фізичних інтрижок, які тривали, допоки

вона знову не почувалася нещасною, незадоволеною та не починала шукати черговий «аварійний вихід».

Нічого поганого у мріях немає. Я взагалі вважаю фантазії про краще життя корисною вправою для мозку. Проте фантазії Ненсі були непродуктивними й лише змушували її перекладати відповідальність за зміни на інших. Її романтичні стосунки ніби давали змогу втекти — цей механізм діє і в інших прив'язаностях: люди вважають, що будуть «врятовані» чи задоволені, коли знайдуть хорошу роботу, куплять будинок або матимуть дітей. Вони послідовно отримують бажане, досягають мети, проте в результаті залишаються нещасними — або стають ще нещаснішими — і ось вам криза середнього віку.

Зранене внутрішнє дитя змушує переносити ці схильності в доросле життя. Ми плакаємо це безсилля, сподіваючись, що хтось може змінити обставини та зробити нас щасливими, шукаємо миттєвого розв'язання проблем та фантазуємо про краще життя. Ми прагнемо схвалення з боку інших заради відчуття вдоволеності собою. Ми «заклеюємо» проблеми «пластирами» наркотиків, алкоголю та сексу, що дозволяє відчутти задоволення та заглушити біль. Та справжня довгострокова мета полягає у віднайденні впевненості *всередині*. І робота полягає в тому, щоб перейнятися автономним, не залежним від інших відчуттям «зі мною все гаразд». Як це зробити? Відповідь на це запитання дає діалог із внутрішньою дитиною.

ПОЗНАЙОМТЕСЬ ЗІ СВОЇМ ВНУТРІШНІМ ДИТЯМ

Почавши роботу зі своєю внутрішньою дитиною, найперше необхідно прийняти її присутність, що проявляється і в поточному, дорослому житті. Важливо відзначити, що навіть якщо ви (як і я, наприклад) не можете пригадати більшу частину

свого дитинства, це не означає, що ви не маєте доступу до свого внутрішнього дитяти. Цілком імовірно, що ваші щоденні дії, почуття та думки в той чи той спосіб відтворюють пережиті раніше ситуації. І саме через такі буденні ситуації можна достукатися до свого внутрішнього дитяти.

Наступним кроком є визнання того факту, що внутрішнє дитя є пораненим. Нібито це просто, проте все може виявитись набагато складніше. Як ми з'ясували в розділі 3, брак явного переламного моменту не означає відсутності травми та внутрішніх ран, нею завданих. Хтось може навіть заперечити: «Моє дитинство було не таке вже й погане. Мені не варто скаржитися». Я часто чую щось подібне. Маю зауважити, що людина озирається назад із позиції дорослого, зі свідомістю та зрілістю, які дозволяють побачити речі з відповідного ракурсу. Дитячий мозок на це не здатний. У дитинстві все видається більшим, потужнішим, суворішим, ніж може здаватися зараз. Проявіть доброту до своєї внутрішньої дитини, визнаючи її рани.

Прийняття того факту, що у вас є внутрішнє дитя з його ранами, допоможе позбавитись від сорому та розчарування у своїй нездатності до змін або відчуття «застрягання», про яке йшлося вище. Нездатність просуватися вперед або змінюватися — це не про *вас*, це продовження обумовлених моделей та базових переконань, набутих у дитинстві. Внутрішньому дитяті, якому боліло тоді, — болить і досі. Це просто факт, і нічого особистого. Тут нічого соромитись.

Важливо визнати, що навіть якщо у вас є внутрішнє дитя, це лише частина вас. Це не ваше сутнісне, інтуїтивне «я». Почніть із цікавістю помічати свої реакції, що походять з ушкодження внутрішньої дитини. Ваша мета — зібрати інформацію. Коли ви супитесь у відповідь на критику матері з приводу вашої нової зачіски, що говорить ваше внутрішнє дитя? Коли ви вибухаєте нецензурщиною, якщо хтось «підрізає» вас на дорозі, що вам

намагається сказати ваше внутрішнє дитя? Поважайте повідомлення, які воно намагається донести. Поважайте його досвід.

У вас не обов'язково мають одразу з'явитися відповіді, спочатку прислухайтесь до запитань. Що більше ви прислухаєтесь, то більш присутнім у моменті та усвідомленим ви стаєте. А більша присутність у моменті й усвідомленість збільшує і вашу здатність розрізняти реакції свого внутрішнього дитяти та свого власного «я». І з розвитком цієї здатності розвиватиметься й ваше вміння обирати свою поведінку. Ця відстань дасть вам можливість вирішувати, як реагувати.

ВНУТРІШНЄ ДИТЯ ЕНТОНІ

Внутрішнє дитя нікуди не дівається — навіть після того, як ви його пропрацюєте. Рани минулого теж не зникають повністю. Ще до того, як Ентоні приєднався до спільноти, він вивчав праці Джона Бредшоу щодо зцілення внутрішнього дитяти і йому також трапилися деякі мої міркування з цього приводу. Він почав формувати загальну картину того, як його внутрішнє дитя фільтрувало базові переконання щодо нього самого. Так він докопався до деяких заснованих на соромі ідей довкола своїх сексуальних звичок та новішої звички випивати. Ентоні розплутав клубок цих переконань, відокремивши припущення про власну провину в сексуальних домаганнях щодо нього в дитинстві, яке він так довго приймав за даність виключно з дитячої позиції. Застосувавши логіку мудрої внутрішньої батьківської фігури, він побачив, із дорослого погляду, справжню суть тих ситуацій: його домагався розбещувач.

Почавши приймати свою внутрішню дитину (разом з усіма прожитими болісними ситуаціями) та її невимовний біль, він зрозумів, що це той самий біль штовхав його до життя за моделями, які йому більше не слугували.

Водночас Ентоні визначив архетип свого внутрішнього дитяти як Амбіційного, зрозумівши, наскільки досягнення та любов були в його уявленні взаємопов'язані. Згодом він пішов зі своєї високої посади в бізнесі. Ентоні визнав, що його одержимість успіхом допомагала йому дистанціюватися від власних емоцій, відсторонюватись від них, так само як у дитинстві.

Але це ще не все. Так просто ніколи не буває, правда ж? Ентоні не просто перев'язав свою внутрішню дитину бантиком, згодом забувши про неї. Може виникнути спокуса закрити цей розділ та сказати собі: «Я зустрів/зустріла своє внутрішнє дитя. Тепер мені краще. Рухаймося далі». Але правда в тому, що *внутрішня робота* не припиняється ніколи.

Справжні зміни відбулися з Ентоні, коли він остаточно прийняв той факт, що його внутрішнє дитя завжди житиме в ньому, ведучи безупинний діалог із його теперішнім «я». Почавши відвертіше говорити про свої сексуальні бажання та зловживання, він побачив зачароване коло сорому та спрямованої на його подолання поведінки (доведення себе до оніміння вживанням алкоголю чи проявами сексуальної поведінки), яким його внутрішнє дитя ходило роками.

Ентоні пригадав, як одного разу, в ранньому дитинстві, повернувшись додому, він розповів батькові про випадок цькування на шкільному дворі, коли той поцікавився, чому Ентоні засмучений. Батько лише запевнив його, що той «робить із мухи слона» та буквально здригнувся, коли Ентоні сказав, що розплакався перед однолітками. Завдяки спогадам про ту ситуацію Ентоні зрозумів, що батько соромився його та його емоцій. Це був наче удар під дих — перший болючий досвід сорому.

Цей випадок постійно впливав на поверхню під час його терапевтичних сесій, але Ентоні ніяк не міг розібратися з ним. Лише визнавши своє внутрішнє дитя, він зрозумів, що та ситуація завдала йому внутрішньої рани, а подальше сексуальне

насильство тільки поглибило її. У тій розмові з батьком після важкого шкільного дня він зрозумів, що не повинен відкриватися, бути щирим або проявляти слабкість — інакше близькі люди його соромитимуть. І внаслідок заперечення та применшення сексуальних домагань із боку найближчих йому людей Ентоні почав приховувати щораз більше частин себе — якнайдалі від допитливих очей. Щоб подолати цей глибинний сором, він став потайки доводити себе до оніміння, хапаючись за будь-який спосіб хоч ненадовго вгамувати неприємні відчуття.

Усередині Ентоні почувався недостойним — поганим — і для подолання цього почуття використовував єдиний відомий йому спосіб, що лише нашаровував сороміцькі вчинки. З часом він збагнув, що тільки шляхом взаємодії з ранами його внутрішнього дитяти можливий рух вперед. Ентоні зрозумів, що коли всередині нього говорить сором, тій частині його самого, яка прагнула бути почутою, варто відвести безпечний простір для вираження, таким чином розриваючи зачароване коло сорому та проблемної поведінки, спрямованої на його подолання.

Я б дуже хотіла, щоб ви — як і ми з Ентоні — відновили зв'язок зі своїм внутрішнім дитям. Нижче я наводжу кілька зразків, що можуть допомогти започаткувати діалог із тим архетипом, який вам здається найближчим.

ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ: НАПИШІТЬ ЛИСТ СВОЇЙ ВНУТРІШНІЙ ДИТИНІ

Крок 1. Виділіть час, щоб подумати про своє внутрішнє дитя та поспостерігати за ним протягом дня, та відзначте архетипи, які залучаються найчастіше. Пам'ятайте, що відгукнутися можуть кілька архетипів, проте для початку оберіть якийсь один. Довіртеся своєму інстинкту або ж оберіть той, який проявляється найчастіше чи

найчіткіше. Запевняю, тут немає неправильних відповідей. З часом ви можете розглянути всі архетипи, потроху визнаючи кожну з уражених частин свого дитячого «я».

Піклувальник. Зазвичай виникає в умовах динаміки співзалежності. Отримує відчуття ідентичності та власної цінності через нехтування власними потребами. Вважає, що любов можна одержати лише задовольняючи потреби інших та ігноруючи власні.

*Моя маленька Ніколь-піклувальнице,
Я знаю, що ти відчувала, ніби маєш дбати про всіх навколо, аби вони почувалися краще й були задоволені тобою. Я знаю, що ти від цього посправжньому втомлюєшся і не завжди власне робиш так, щоб іншим ставало краще. І тобі не потрібно більше цього робити. Тепер ти можеш подбати про себе. Я обіцяю тобі, що інші все одно любитимуть тебе. Я бачу тебе, я чую тебе, і моя любов завжди з тобою.*

Мудра доросла Ніколь.

Амбіційний. Почувається побаченим, почутим та оціненим завдяки успіхам та досягненням. Використовує зовнішнє схвалення для підвищення низької самооцінки. Вважає, що любов можна одержати тільки завдяки досягненням.

*Моя маленька амбіційна Ніколь,
Я знаю, що ти відчувала, ніби маєш робити щось досконало, щоб ти й інші люди почувалися щасливими, пишалися та відчували любов. Я знаю, що це змушує тебе почуватись недостатньо хорошою. Тобі не потрібно більше цього робити. Ти можеш припинити так старатися робити все досконало. Повір мені, що тебе — такої, як ти є — більш ніж достатньо.*

Я бачу тебе, я чую тебе, і моя любов завжди з тобою.

Мудра доросла Ніколь.

Неамбіційний. Тримається тихо, непомітно та не реалізовує свій потенціал, бо боїться критики або ганьби через майбутню невдачу. Самосувається з емоційної гри ще до її початку. Вважає, що любов можна одержати тільки залишаючись невидимим.

*Моя маленька неамбіційна Ніколь,
Я знаю, що ти відчувала, ніби маєш приховувати те, що вмієш робити добре, а також свої досягнення та інші хороші частини себе, щоб не завдати іншим болю. Я знаю, що це заважає тобі радіти добрим речам і, можливо, навіть змушує почуватися погано через них. Тобі не потрібно більше цього робити. Ти можеш показати іншим, якою хорошою ти є насправді. Повір мені, що ти можеш проявляти свою хорошу натуру — і тебе так само любитимуть.*

Я бачу тебе, я чую тебе, і моя любов завжди з тобою.

Мудра доросла Ніколь.

Рятувальник/захисник. Відчайдушно намагається рятувати всіх навколо, прагнучи зцілитись від власної вразливості, особливо в дитячі роки. Бачить інших як безпомічних, нездатних та залежних й одержує їхню любов і відчуття власної цінності завдяки позиції сили. Вважає, що любов можна одержати тільки допомагаючи іншим, зосереджуючись на їхніх бажаннях і потребах та розв'язуючи їхні проблеми.

*Моя маленька Ніколь-рятувальнице та захиснице,
Я знаю, що ти відчувала, ніби маєш терміново втручатися та рятувати всіх навколо щоразу, як хтось має проблему, потребує допомоги чи сумує. Я знаю, що через це ти відчуваєшся втомленою та розчарованою в інших, і в тебе не завжди виходить їм допомогти. Тобі не потрібно більше цього робити. Ти можеш узяти паузу в розв'язанні чужих проблем. Повір мені, що ти можеш зосередитись на собі — і тебе так само любитимуть.*

Я бачу тебе, я чую тебе, і моя любов завжди з тобою.

Мудра доросла Ніколь.

Душа компанії. Завжди щасливий та веселий, весь час жартує, ніколи не показує болю, слабкості чи вразливості. Найімовірніше, внутрішнє дитя соромили за прояви емоцій. Вважає, що любов можна одержати тільки переконавшись, що всі навколо щасливі.

*Моя маленька Ніколь, душе компанії,
Я знаю, що ти відчувала, ніби завжди маєш бути щасливою, тишити інших або бути «сильною». Я знаю, що через це тобі страшно показати іншим, що ти відчуваєш сум, злість або страх, і ти почуваєшся «поганою», переживаючи ці відчуття. Тобі не потрібно більше цього робити. Тобі дозволено відчувати будь-що, що ти відчуваєш. Повір мені, ти можеш безпечно відчувати будь-які емоції — і тебе так само любитимуть. Я бачу тебе, я чую тебе, і моя любов завжди з тобою.*

Мудра доросла Ніколь.

Безвідмовний. Кидає все та нехтує всіма своїми потребами заради інших. Імовірно, в дитинстві спостерігав жертвну модель і був частиною динаміки співзалежності, як і Піклувальник. Вважає, що любов можна одержати тільки буди хорошим та самовідданим.

*Моя маленька безвідмовна Ніколь,
Я знаю, що ти відчувала, ніби маєш казати «так» у відповідь на будь-яке прохання, як-от піти погуляти, дати поносити свою улюблену сорочку чи зробити якусь послугу. Я знаю, що ти почуваєшся поганою людиною, коли говориш «ні». Тобі не потрібно більше цього робити. Ти можеш говорити «так» або «ні», виходячи з власних відчуттів та бажань. Я обіцяю тобі, що ти можеш говорити «ні» — і тебе все одно любитимуть. Я бачу тебе, я чую тебе, і моя любов завжди з тобою.*

Мудра доросла Ніколь.

Фанат. Потребує наставника або гуру. Зазвичай породжується раною внутрішньої дитини, завданою Піклувальником, який сприймався

як надлюдина, позбавлена будь-яких вад. Вважає, що любов можна одержати тільки відкидаючи власні потреби й бажання та наслідуючи в житті інших.

*Моя маленька фанатична Ніколь,
Я знаю, що ти відчувала, ніби інші знають більше за тебе, і завжди озиралася на інших, ухвалюючи власні рішення. Я знаю, що через це ти почувалася недостатньо розумною та не довіряєш собі у своєму виборі. Тобі не потрібно більше цього робити. Ти можеш думати про щось і вирішувати щось самотужки, не шукаючи відповідей в інших. Повір мені, що ти можеш собі довіряти — і тебе все одно любитимуть.
Я бачу тебе, я чую тебе, і моя любов завжди з тобою.*

Мудра доросла Ніколь.

МЕДИТАЦІЯ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОГО ДИТЯТИ

Якщо вас зацікавила медитація для внутрішнього дитяти, ви можете знайти її на моєму сайті: <https://yourholisticpsychologist.com>.

ІСТОРІЇ, ЯКІ РОЗПОВІДАЄ «ЕГО»

Мені завжди хотілося бути безтурботною та ненапруженою — людиною «на розслабоні». У певному розумінні такою я і є.

Якби не той клятий брудний посуд.

Один лише вигляд гори немитих виделок, каструль та сковорідок у раковині міг вивести мене з рівноваги. Тобто я буквально казилася. Бувало, що й істерику могла влаштувати: біла руками по столу, кричала, гупала ногами. Тіло відповідало повномасштабною реакцією на стрес: блудний нерв активував стресову реакцію нервової системи, надсилаючи по всьому організму сигнали «бий/біжи/заклякни». На фізіологічному рівні моя реакція дорівнювала відповіді на напад ведмеда в лісі, наче я намагалась «врятуватися» від стосу брудних тарілок.

Іноді все мало зовсім інакший вигляд. Я не жбурляла речі й не скаженіла, проте ставала тихіша за воду, цілковито занурюючись у стан внутрішнього занепокоєння, який тривав годинами. Я уникала та сторонилася інших, що змушувало мою партнерку атакувати мене питаннями:

— Ти в порядку?

— Ага, — відповідала я із закам'янілим обличчям.

— Точно?

— Угу, зі мною все гаразд.

У будь-якому разі (бійка чи то втеча), закінчувалось усе однаково — сваркою.

Упевнена, багато хто з вас думає: «Ну й реакція на брудний посуд!» (хоча також переконана, що інші можуть реагувати так само!). Насправді я просто не могла регулювати свій емоційний стан, бо немиті тарілки чіпляли щось усередині, чого я не усвідомлювала. Це моя підсвідомість так зі мною спілкувалася, і їй було байдуже, хотіла я її слухати чи ні.

ЗУСТРІЧ З «ЕГО»

Лише тепер, озираючись, я знаю, що посуд у раковині ніби промовляв: *«Твоя партнерка на тебе не зважає»*. Якщо ви пам'ятаєте, це одне з моїх базових переконань щодо самої себе (*«На мене не зважають»*), родом із дитинства. І це, друзі мої, історія від імені «его».

Попри виразний вплив «его» на життя, більшість людей не усвідомлюють його, як і способів, якими воно впливає на поведінку. «Его», цей видатний захисник внутрішнього дитяти, формує Я-ідентичність. Будь-яке продовження після слова «я», є продовженням «его»: «Я розумний», «Я нудна», «Я сексуальна», «Я старомодна», «Я хороший», «Я поганий». «Его» формує відчуття власного «я», особисту ідентичність, відчуття самоцінності. «Его» чудово вміє розповідати історії (*«Коли моя партнерка залишає немитий посуд у раковині, це означає, що на мене не зважають»*), породжуючи та підтримуючи ідеї щодо того, ким людина себе вважає. «Его» — воно не хороше й не погане, воно просто є.

Сформоване в дитинстві, «его» породжується переконаннями та ідеями, що їх нам передали батьки, друзі, найближче та ширше оточення, і є тим, що ми називаємо особистістю, чи самоідентичністю, яка живе в підсвідомості. Его-переконання не з'являються нізвідки, а походять із пережитого досвіду.

Виходячи з цього досвіду, протягом життя ми формуємо уявлення про те, ким є. Це і сторони нашої ідентичності, і погляди, і переконання. «Его» допомагає жити серед відомих сюжетів, які, хоча й бувають болісними, проте є передбачуваними. А передбачуване, як ми вже знаємо, дає більше відчуття безпеки, ніж невизначеність невідомого.

«Его», прикуте до ідей, поглядів та переконань, обертає нескінченний потік думок, що тримають людину в заручниках власної ідентичності. Основна мета «его» полягає в повсякчасному захисті цієї ідентичності за всяку ціну. Ця неблаганність «его» є частиною його захисного механізму. Воно має бути таким непохитним захисником, щоб гарантувати безпеку вразливішої та беззахиснішої частині (тобто внутрішньому дитяті). Саме тому «его» займає таку оборонну позицію, засновану на страху. Усе ним розглядається з погляду жорсткого поділу: погане та добре, правильне та неправильне. Воно невідривно прив'язане до поглядів і переконань, які вмовляють людину, що вона і є цими поглядами. «Его» тлумачить будь-які розбіжності або критику як безпосередню загрозу самому існуванню людини. І так відбувається тому, що в стані «его» людина вважає свої переконання та думки *собою*, а отже, будь-які сумніви в них сприймаються ворожо. Коли сумніву піддаються погляди, «его» вважає, що під загрозою опиняється все єство.

Якщо не тренувати здатність спостерігати за «его», воно боротиметься за самоствердження та домінування, породжуючи почуття невпевненості та низької самоцінності відповідно до його роботи в часі на захист «нас самих». Ота шпилька — незначне критичне зауваження колеги, яке змусило вас стискати кулаки? Оте бажання захиститись, засудити та перемогти? Ота потреба завжди мати рацію та сказати останнє слово, хай якою ціною? Ота потреба порівнювати та зіставляти? Оте відчуття, що ви недостатньо ___ (заповніть пропуск)? Це все «его» в його реактивному

стані. Активація «его» робить усе особистим (як в егоцентричному стані в дитинстві, коли дитина почувається центром усього сушого). І «его» припускає, що все, що з *вами* трапляється — трапляється *через* вас. Ось чому так багато людей не можуть позбутися звички догоджати іншим чи справляти на них враження, і це значною мірою спричиняє те саме відчуття «застрягання».

Це може мати приблизно ось такий вигляд:

1. Я відчуваю злість, коли мої емоції активуються.
2. Мої емоції активуються, коли мій партнер недостатньо швидко відповідає на повідомлення.
3. Те, що мій партнер недостатньо швидко відповідає на повідомлення, означає, що на мене не варто зважати, і це мене злить.
4. Коли я злюсь, я кричу або гримаю на своїх близьких або ж ігнорую їх. «Его» відчуває мою рану, породжену відчуттям браку власної цінності, і проєктує її назовні. Я радше вивалюю емоційну реакцію на інших, аніж переживаю це болісне відчуття.
5. Висновок: я нічого не варта, зла людина.

І хоча, звісно ж, усе це неправда, що більше ми прислухаємось до «его», то більше його ідей стають нашою реальністю. Скажімо, ви хочете почати вести щоденник, а «его» вам говорить: «Тільки час гаятимеш. У тебе так багато інших, важливіших справ», намагаючись врятувати вас від страху перед поразкою або перед імовірними відкриттями. Або ж ви вирішуєте не претендувати на вищу посаду, хоча більш ніж кваліфіковані, щоб захиститись від можливого дискомфорту відмови. Що більше сорому людина носить у собі, то більше «его» намагається уникнути ситуацій у майбутньому, які можуть викликати ще більший сором або завдати ще глибшого болю. Намагаючись назавжди уникнути болю, «его» будує огорожі, адже в кожній можливості до змін на краще є частка потенційного болю від поразки.

АКТИВАЦІЯ «ЕГО»

«Его» ніколи не спить, наче цілодобовий вартовий. Воно за-костеніле й часто вороже до протилежних поглядів, відмовляється йти на компроміс або навіть співчувати. «Его» майже постійно перебуває в стані оборони, готове кинутись у бій за найдріб'язковішого протистояння. Загрози «его» можуть мати такий вигляд:

- ✓ «аврал», або сильна емоційна реактивність (невиважена реакція через рану захисту);
- ✓ хибна впевненість (також іменується нарцисизмом), що є швидше похвальбою і бере початок у невпевненості через брак контакту зі справжнім «я»;
- ✓ категоричність мислення: все ділиться на правильне й неправильне, і «сірих зон» не існує;
- ✓ крайній прояв суперництва (переконання, що успіх інших підриває ваш власний або суперечить йому).

Ці реакції трапляються, коли до купи переплітаються погляди, думки, переконання та ідентичність. Саме тому его-історії — про життя та смерть, і коли хтось із вами незгоден або сперечається, у ваших очах думки цієї людини не зводяться до якоїсь певної теми, проте стосуються *самої вашої суті*. Якщо під загрозою опиняється якесь переконання, наприклад, комусь не подобається фільм, який ви любите (безглуздий приклад, проте саме він може вивести людину з рівноваги, якщо вона реагує з позиції «его»), під загрозою опиняється все ваше ество.

І коли починається суперечка, мета полягає не в тому, щоб разом дійти якоїсь згоди, а в тому, щоб спростити дійсність одне одного, знищити супротивника та затвердити власну цінність і силу. Ось чому суперечки так швидко розгоряються. І саме тому

ніхто нікого не слухає. Адже якщо ваші переконання — це ви самі, не залишається жодного простору для діалогу чи міркувань. Не залишається місця для розширення поглядів і пристосування. Іноді, переглядаючи дебати, я бачу лише проєкції стану «его», коли на сцені тільки й видно, що дитячі рани та моделі активації.

ПРОЄКЦІЇ «ЕГО»

Упродовж років «его» захищає уявлення людини про себе, з цією метою заперечуючи або пригнічуючи емоції, які здаються *поганими* чи *неправильними* задля того, щоб людина почувалась *хорошою* або *бажаною* та отримувала якомога більше любові. Ось ці *погані* або *неправильні* частини особистості ще називають «тіньовим Я».

Дорослі допускають таке пригнічення емоцій, говорячи дітям, що деякі речі потрібно приховувати, а іншими — хвалитися. Виходячи зі значної залежності, у якій вони перебувають, діти навчаються, що для підтримки стосунків — цього рятівного кола — потрібно здаватись прийнятними. Це механізм виживання, еволюційна перевага дорослішання та розуміння способів взаємодії зі світом. За умови постійного пригнічення будь-якої частини справжнього «я» заради любові це пригнічення стає егоїстичною історією, а людина — такою, якою, на її думку, має бути.

Як ми знаємо, це несвідомий процес. Що більше людина заперечує прояви тіньового «я», то більше сорому відчуває та дедалі більше віддаляється від своєї інтуїції. Цей сором та відчуття роз'єднання проєктуються на оточення. Зненацька людина починає критикувати інших за ті недоліки, які має сама. Що більше роз'єднання та сорому людина відчуває, то більше їх проявів вона бачить в інших.

Щоб і надалі відчувати власну цінність, безпеку та сприймати себе хорошою, людина говорить собі: «*Я не така, як інші*».

Насправді ж, глибоко всередині всі мають однаковісінькі «вади». От, скажімо, ви стоїте в черзі за кавою, і прямо перед вами в чергу влязла якась жінка. Ви обурюєтесь! *«От уже ж самовпевнена, нахабна дурепа! Думає тільки про себе й не вміє поводитись! Вона — погана! Не те що я!»*.

Це его-історія. Ніхто не може побачити, що там в іншого в голові. І не можна здогадатися, про що думає та жінка в черзі. Однак легко скласти байку, яка майже повністю заснована на минулому досвіді. Проекція «его» несвідомо відтворює попередні моделі навіть без жодної взаємодії з іншою людиною. Можливо, колись у дитинстві батьківські фігури казали, що *це вона* самовпевнена, коли дитина якось заявила про себе, тож вона почала пригнічувати власні потреби та перейматися потребами інших.

Его-історії формуються самі собою, адже невизначеність лякає. Коли причини поведінки іншої людини невідомі, але ця поведінка засмучує, злить або викликає відчуття дискомфорту, «его» в турборежимі намагається з'ясувати причину та забезпечити людину, запевняючи, що *от вона* ніколи б не вчинила так жахливо. Якщо та інша, *погана* людина так *погано* вчинила, то, *хороша* я б так ніколи не зробила. Ось чому засудження інших так затягує — воно позбавляє «его» внутрішньої боротьби із соромом. Виявивши недоліки в інших, можна залишити свої власні осторонь і навіть запевнити себе, що ти — кращий. І це не те щоб неправильно чи погано (це мова «его»!), це просто прояв людської природи.

ЯК ВИКОНУВАТИ РОБОТУ З «ЕГО»

З'ясувавши роль «его», можна братися до *роботи* з ним. Мета цієї роботи полягає в тому, щоб стати усвідомленим, а не поклатись на реакцію «его» на світ. *Внутрішня робота* починається

з простого спостереження. У режимі автопілота «его» за кермом, тому активне залучення свідомості допомагає послабити його хватку в повсякденному житті. Ставши усвідомленим, можна розпізнати моделі мислення та страхи, продиктовані «его», і спробувати без осуду подивитися на істерики та потуги до захисту. Схильність «его» до захисту та його вразливість схожі на потреби внутрішньої дитини, адже обоє прагнуть визнання без засудження. Щоб ствердитися, «его» потребує простору. Цей простір йому потрібен, щоб розслабитись і пом'якшати.

КРОК 1: ДОЗВОЛЬТЕ СВОЄМУ «ЕГО» НАЗВАТИСЯ

Ваше завдання полягає в тому, щоб побачити «его» як дещо окреме від себе й постаратися бути стороннім спостерігачем. Ви можете скористатись ось такою вправою. Вона займає всього кілька хвилин.

1. Знайдіть місце, де вас не чіпатимуть. Можливо, це те місце, де ви виконували вправи з розвитку усвідомленості.
2. Заплющте очі та зробіть глибокий, ніби величезний вдих.
3. Повторіть наступну афірмацію *«Я в безпеці і я обираю новий спосіб сприйняття себе окремо від мого «его».*

Мушу попередити, що цей перший крок, хоч і здається простим та не займає багато часу, може бути найскладнішим. «Его» не подобається, коли за ним спостерігають, тому спочатку спостереження може викликати великий дискомфорт. У тілі можуть бути відчуття, схожі з роздратованістю або навіть нудотою. «Его» може почати розповідати, ніби вам не варто виконувати цю роботу, бо це не що інше, як дурня. Це нормально. Продовжуйте. Подолання цього дискомфорту — це теж робота, тож будьте терпимі до самого себе.

КРОК 2: ВЛАШТУЙТЕ ВАШОМУ «ЕГО» ПРИВІТНУ ЗУСТРІЧ

Тепер я попрошу вас звернути увагу на те, що ви говорите після слова «я». Коли ви промовляєте речення з цим словом або думаете про себе, почніть помічати, які шаблони ви використовуєте. Наприклад, «*Я завжди запізнююся*», «*Я нічого не запам'ятовую*», «*Я приваблюю самих лише невдах*». Без осуду, без озлоблення, без розчарування. Просто відзначайте їх подумки, а ще краще у блокноті чи в телефоні. Зверніть увагу й на те, як часто ви говорите про себе. Скільки розмов ви виводите на тему про самого себе? Чи уникаєте ви обговорення емоцій? Наскільки негативно забарвленими є слова після «я»?

Це все говорить ваше «его». Ви повторювали ці історії так довго, що можете їх навіть не помічати, як і не усвідомлювати їхню всюдисущість, а також не сумніватись у їхній істинності. Цей крок змушує вас вийти із зони комфорту его-історій. Не усвідомлюючи реакції свого «его», ви несвідомо жили в умовах цих шаблонів, обумовлення та дитячих ран. Робота з «его» дає змогу скласти нові історії. Що більше ви робитимете цю вправу, то краще (я і зараз її роблю, коли відчуваю збудження). Повторення вправи формуватиме нові нейронні зв'язки в мозку і з часом спростить спостереження.

КРОК 3: НАЗВІТЬ СВОЄ «ЕГО»

Це може здаватися якоюсь нісенітницею, проте даючи своєму «его» ім'я, ви зможете легко від нього відокремитись. Коли ви побачите й назвете «его», ви зможете розрізнати ваше інтуїтивне «я» та реакції «его», або, принаймні, станете на крок ближче до цього.

Своє «его» я називаю «Джессіка». Я бачу, як вона приходить і йде. Іноді її годинами не видно, а потім вона гучно й шалено заявляє про себе. Я помітила, що деякі речі особливо чіпляють Джессіку — і це *нормально*.

Іноді, коли я почуваюсь збудженою та можу сказати, що моє «его» починає заволодівати розумом, а мені хочеться влаштувати істеріку або сказати щось в'їдливе, я це визнаю. «Джессіка знову викаблучується», — кажу я. Ці слова, промовлені вголос, дають мені змогу узяти паузу та вирішити, чи хочу я піти на повідці у Джессіки або ж тримати її під контролем.

Люди називають свої «его» дуже смішними іменами — багато хто пише мені про них. А як звати ваше «его»?

КРОК 4: ЗУСТРІНЬТЕСЬ ЗІ ЗБУДЖЕНИМ «ЕГО»

Розширюючи власну свідомість, ми розуміємо, що не є історіями, які розповідає «его». Думки просто собі крутяться. Вони не визначають, ким ми є. Це всього лише спроби «его» відстояти нашу ідентичність та захистити нас від болю.

У стані спостереження за власним «его» можна прийняти та навіть витерпіти напади на його відчуття безпеки. Наступного разу, коли ви на людях відчуєте емоційне збудження, відзначте подумки цей досвід. Це продовження Кроку 1. А далі відстежуйте всі моменти, коли відчуваєтесь незручно або відчуваєте злість. Що було сказано? Що стало спусковим гачком для «его»?

Ось приклад.

Ваша сестра говорить: «Ти маєш утомлений вигляд». Ви саркастично відповідаєте: «Звісно, маю, бо я працюю шістдесят годин на тиждень та виховую дитину. Напевне, непогано мати купу вільного часу. Не хвилюйся, на нашій наступній зустрічі вигляд у мене буде чудовий!».

Що ваша сестра об'єктивно сказала: «Ти маєш утомлений вигляд».

Що почуло ваше «его»: «Вона поводить себе так зневажливо та поблажливо. Вона не розуміє, як мені складно та скільки мені доводиться працювати, щоб зводити кінці з кінцями».

У цьому разі «его» відчуло ключову емоцію (брак власної цінності). Це болить, і позаяк ви не вчилися пропрацьовувати свої почуття, «его» проєктує це на сестру. Як ми знаємо, «его» радше скине баласт болісних емоцій на інших, аніж проживатиме їх.

Одним із варіантів реакції на коментар сестри може бути визнання того, що він вам неприємний, а не приховування цього. Ви можете відповісти: «Слухай, мені не дуже приємно це чути. Я взяла твої слова на свій карб дужче, ніж ти могла подумати».

Уміючи скеровувати «его», можна вести складні розмови без відчуття загрози від запитань чи сумнівів із боку інших. Що більше практикується усвідомленість, то сильніше «его» пом'якшується, стверджується та інтегрується, а впевненість зростає. У цьому розділі всі стадії представлені послідовно, однак це не лінійний процес. Ви будете переходити з однієї стадії на іншу, то роблячи успіхи, то відкочуюсь назад. «Его» нікуди не дінеться.

УЯВЛЕННЯ ПРО ПРАВДУ ЩОДО СЕБЕ

Тренуючи контроль за увагою та практикуючи спостереження за собою, ви будете змушені подивитись об'єктивніше на свою поведінку. Самого лише спостереження за собою не достатньо, у ньому потрібно також бути чесним. Корисними будуть відкритість та правдивість щодо тіньової частини вашої особистості, яка є в кожному, а також знайомство з правдою про самого себе.

Тіньове «я» становлять прояви особистості щодо стосунків, минулого, батьків, яких соромляться й намагаються заперечити. «Его» проводить багато часу в битві проти зустрічі з цією тінню. Навчаючись ставити своє «его» під сумнів, ви зможете пролити світло на деякі з цих тіньових аспектів, почасти за допомогою суджень та проєкцій стосовно інших людей. І що більше ви відокремлюватиметесь від «его», то краще зможете бачити речі на відстані.

Наші проєкції, або ж внутрішні емоції, які ми спрямовуємо назовні на інших людей, є повідомленнями тіньового «я». Зверніть увагу на критичний та осудливий внутрішній голос, коли він наступного разу заявить про себе — а він заявить. Що він говорить про вас? Усвідомлення однієї з перших его-історій для мене відбулося, коли я почала сумніватися у своїй автоматичній роздратованості через людей, які розміщують відео своїх танців в інстаграмі. Вони мене бісили. Мій розум вигадував безліч історій про те, які вони самозакохані, як потребують уваги тощо. Насправді ж це мені було ніяково — вийти і станцювати перед натовпом, причому із самого дитинства. Я заздрила тій свободі та радості, яку бачила в цих публікаціях.

Коли «его» кермує, розуму доводиться викручуватися, щоб його придушити, уникнути, відкинути чи заспокоїти. Коли ви дозволяєте бути тому, що й так уже існує, ви можете бачити себе об'єктивніше, чесніше та зрештою співчутливіше.

КОНЦЕПЦІЯ ЕГО-СВІДОМОСТІ

Якщо людина живе несвідомо, без усвідомлення власних думок, шаблонів та проявів поведінки, вона повністю зливається з уявленнями «его» про себе. Автоматична реакція полягає у спрямуванні назовні неприємних почуттів, звинуваченні всіх довкола та викидах енергії. Такий стан свідомості, що його також називають его-свідомістю, робить людину безпомічною в питаннях власного вибору. Не беручи на себе відповідальності та не маючи внутрішнього знання, ми підкорюємось примхам оточення.

Візьмімо для прикладу мою ситуацію з немитим посудом.

Коли я бачу купу брудних тарілок у раковині і відчуваю, як підступає гнів, то починаю спостерігати. Помічаю реакції в тілі: серцебиття прискорюється, кров приливає до обличчя, мені стає гаряче, я вся мов на голках і готова вибухнути. У такий спосіб, спостерігаючи за своїми реакціями та даючи їм простір, а не

відкидаючи їх як «неадекватні», я вчуся. Я починаю прислухатись до повідомлень, які містять ці реакції. Я дозволяю собі міркувати дещо об'єктивніше. Серце гучно б'ється. Кров приливає до голови. Я відчуваю збудження. Я бачу це ніби звіддала, наче заглядаючи у свій внутрішній світ і не кидаючись із головою в напад гніву та не розкручуючи спіраль роз'єднаності.

Я зупиняюсь на хвилинку, а потім спостерігаю далі. Ось є відчуття загрози, що йде звідкілясь ізсередини шлунку. Я впізнаю це відчуття, яке мала й у дитинстві, та визнаю потяг знайомої посттравматичної реакції. Моя підсвідомість прагне цього нерозривного кола стресу, відомого з дитинства. Гнів та злість, як я розумію, стосуються не лише брудного посуду або навіть моєї партнерки, але й моєї мами. Вони говорять про її емоційну віддаленість. Про те, що *мене не бачили*. Брудний посуд спрацьовує тут як машина часу, яка переносить мене під стіл на кухні у Філадельфії, де я гралася машинками, поки мама стирчала біля вікна, чекаючи повернення батька. Посуд нагадує мені про всі випадки та місця, коли й де мене не бачили або не чули, коли я почувалась забутою чи знехтуваною, коли моя мама так боялася за себе, що не могла убезпечити та заспокоїти мене. Моє «его» вигадало цю історію, щоб захистити мене від повторення болю, тому егоїстична поведінка передбачає відштовхування іншої людини якомога далі та якомога драматичніше й навіть агресивніше.

Я ніколи раніше не бачила себе настільки чітко та чесно, щоб дійти цього висновку. Але тепер я могла вжити активних заходів, щоб змінити свої стосунки з брудним посудом.

Це зайняло кілька років, і тепер мені подобається мити посуд. Він уже не вказує мені на брак власної цінності. Зміни відбулися не за один день і почалися тоді, коли я стала розвивати нові думки про посуд. І хоч моя підсвідомість закочувала очі, я говорила собі: *«На тебе зважають. Ти маєш значення»*, наповнюючи раковину гарячою водою з бульбашками та занурюючи в неї

брудні тарілки. Навіть не вірячи у свої слова, я продовжувала їх повторювати.

Потім я перетворила миття посуду на прийемний для себе ритуал. Покінчивши з ним, я робила щось приємне для себе. Наприклад, читала наодинці у своїй кімнаті або вигулювала собаку. З плином часу та прокручуванням цих думок моя підсвідомість притихла, і тоді думки стали переконаннями. Я і зараз, буває, опиняюся в стані емоційного збудження, і так, мабуть, буде завжди, але з часом (тривалим, тривалим часом) я навчилась спрямовувати свої емоції у зважені дії з чітким наміром.

Я вже не жертва обставин. Контролю над тим, чи миють інші посуд, я не маю, але я можу скласти свою історію. Мені не потрібно покладатись на щось ззовні, щоб змінити свої відчуття. Той брудний посуд мене надихає, бо дає змогу приділити собі час після його миття.

Навіть після років роботи з «его» я буваю емоційно збудженою, особливо після тривалих періодів «сплячки “его”». Або ж коли мої фізичні та емоційні сили вичерпуються внаслідок стресу чи нестачі сну, що часто трапляється в ці часи. Це безперервний процес, як і вся *внутрішня робота*. Але самі вправи є трансформаційними. Що більше ми усвідомлюємо «его», то більше здатності до прощення, гумору та співчуття бачимо в собі, а згодом і в інших людях.

Остаточна мета й насправді останній етап роботи з «его» полягає в розвитку свідомості сили або ж розуміння та прийняття свого «его». З практикою цей стан свідомості забезпечить розуміння, яке дозволить робити вибір поза межами автоматичної реактивності «его». А новий вибір прокладе шлях до майбутньої трансформації. На відміну від поширеного переконання, ваша мета полягає не у «смерті “его”». «Его» завжди буде з вами, навіть коли вам здаватиметься, що ви взяли над ним гору (що саме собою є проявом «его!»). Насправді ж воно часто даватиметься взнаки й дивуватиме вас, коли ви найменше того очікуєте.

Хочу прояснити, що навіть за умови розвитку свідомості сили багато людей позбавлені привілею втілювати системні або реальні зміни в нашому заснованому на пригніченні суспільстві. Багато людей продовжують жити в бідності або під щоденною загрозою проявів расизму, коли нікуди втекти. За допомогою *роботи з ego* не вирватися із системно пригнобленого середовища. Проте можна забезпечити себе інструментарієм для виживання попри наявне оточення та серед нього. Я сподіваюся, що до часу втілення довгоочікуваних системних змін кожен зможе віднайти можливість бодай маленького вибору, і черпати в ньому сили.

ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ: ЗУСТРІНЬТЕСЯ З ТІННЮ

Виділіть час для зустрічі зі своєю тінню та зробить нотатки, спираючись на ці підказки.

- ✓ Коли ви відчуваєте заздрість, запитайте себе: «Що, як мені здається, є в іншої людини, а мені, на мою думку, *бракує*? _____»
- ✓ Як часто ви даєте іншим поради та чому? (Ви можете помітити чіткі закономірності) _____
- ✓ Як ви говорите про себе при інших? (Це допоможе вам зрозуміти уявлення про себе та обмежувальні переконання) _____
- ✓ Як ви говорите про інших людей за їхньої відсутності? (Це дозволить зрозуміти ваші уявлення про стосунки та прив'язаність або духовну травму) _____

За будь-якої загрози, спрямованої на «его» або історію про себе, може виникнути емоційна реакція, що проявляється як прагнення довести свої погляди, критика на адресу інших, істерики

або відстороненість (будь-яка поведінка у стані засмученості). Почавши спостерігати за глибинними переконаннями, які спричинюють ці реакції, та виявляючи їх, ви маєте розуміти, що так одразу вони нікуди не подінуться. Як вам відомо з цієї книжки, історії, що їх розповідає «его», а також тіньове «я», зберігаються глибоко в підсвідомості та керують повсякденними реакціями, тож змінити їх за одну мить неможливо. Почавши цю роботу, ви й далі будете усвідомлювати своє «его», пов'язані з ним реакції та навіть свій порив відреагувати старим способом. І неодноразово саме так і реагуватимете. Це нормально.

ЩОДЕННИК МАЙБУТНЬОГО «Я»: ЗАМІНА ЕГО-СВІДОМОСТІ НА СВІДОМІСТЬ СИЛИ

Щоб набратися сил для звільнення від звичок і моделей, обумовлених «его», вам захочеться створити простір, до якого ви можете звертатися перед інстинктивним поверненням до его-реакцій. Ви можете використовувати такі зразки (або скласти власні):

- ✓ **Сьогодні я працюю над** звільненням від старих звичок емоційної реактивності.
- ✓ **Я вдячний/вдячна за** змогу обирати нові реакції у своєму повсякденному житті.
- ✓ **Сьогодні я** спокійний/спокійна та присутній/присутня.
- ✓ **Зміни в цій царині дозволяють мені відчувати** більший контроль над власним вибором.
- ✓ **Сьогодні я працюю над** дихальними практиками, щоб заспокоїти свою реакцію та створити простір для нового, свідомого вибору.

ТРАВМАТИЧНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

У дитинстві я найчастіше говорила фразу «Мені нудно». Я весь час прагнула кайфу та сп'яніння, що його дає перепад рівня кортизолу. Навіть поза домівкою чи наодинці я могла відтворити цей цикл стресових реакцій. Іноді, коли мені не вдавалося заснути, я заспокоювала себе (занурюючись у знайомий мені стрес), перелічуючи всі способи, якими моя родина могла загинути: у пожежі, потопі, під час нападу грабіжників.

Потім, у романтичних стосунках, я прагнула того самого циклу стресових реакцій. Я залишалась емоційно віддаленою та загалом недоступною — цієї моделі я навчилася в дитинстві у своєї матері. Зрештою я ображалась на партнерку, звинувачуючи лише її у віддаленні та відстані, які були результатом і моїх зусиль. Коли партнерка намагалася зблизитись, я відштовхувала її, адже близькість була мені невідома. Коли ж партнерка йшла, я панікувала, повертаючись до знайомого з дитинства циклу стресу («не одне, так інше»). Мій розум не вгамовувався, шукаючи щораз нові підтвердження поганого ставлення з боку моєї дівчини (не відповіла на повідомлення, подарувала не той подарунок, сказала щось в'їдливе або критичне). Хай там як, я завжди знаходила *щось* — і переживала через це. Навіть у найспокійніші моменти мій розум скиглив: *«Щось не так. Можливо,*

мені не так вже й подобається ця людина. Можливо, цим стосункам настав кінець». Мені потрібна була реакція на стрес, аби відчувати. Без неї я почувалась онімілою — мені було нудно! — і зрештою я остаточно відштовхувала партнерку або припиняла стосунки сама, підтверджуючи своє переконання *«Я так і залишусь самотньою».*

Аналізуючи минуле, я розумію, що моя перша дівчина Сара подобалась мені саме тим, що давала мені відчуття гойдалок невизначеності. Я ніяк не могла зрозуміти, на якій стадії наші стосунки, і цей дискомфорт був бентежним (а також знайомим для моєї нервової системи в стані дисрегуляції). За кілька років стосунків, коли я почала підозрювати, що Сара зраджує мене зі спільною подругою (моя інтуїція вловила сигнал «щось не так»), я їй про це сказала. Вона відкинула мої звинувачення, і я дозволила їй відмахнутися від мене та назвати мене параноїчкою, я не довіряла голосу власної інтуїції достатньо, щоб слідувати за ним. Коли пізніше я з'ясувала, що Сара справді мене зраджувала з тією подругою, відчуття було таке, наче на моє внутрішнє дитя впав величезний камінь. Боліло найбільше не від невірності, а від заперечення Сарою мого бачення дійсності — одна з ран мого дитинства, коли все приховувалося, зокрема й моя сексуальність. Не розвинувши впевненість у власному баченні дійсності, я повністю довірилась баченню Сари.

Озираючись, тепер я розумію свою роль у віддаленні, яке згодом призвело до завершення наших стосунків. Тепер я знаю, як саме я тоді віддалилася. Я знаю, що грала роль постраждалої та взагалі не була присутньою в моменті. Щоразу, тикаючи пальцем у Сару, я трималась на емоційній відстані, що створювала прірву у взаєминах. Можна бути в контакті з іншими, лише коли ти контактуєш із самим собою.

Коли ці стосунки зазнали неминучого фіаско, я переїхала в трикімнатну квартиру, де жила інша жінка, на кілька років від

мене старша. Ми швидко потоваришували, а згодом відчули потяг одна до одної. Ці стосунки за відчуттями скидалися на занурення в гарячу ванну, затишну й заспокійливу. Лише зараз, оглядаючись, я розумію, що це відчуття безпеки походило від моделей, відомих мені з дитинства.

Ми одразу відчули зв'язок, проводячи дедалі більше часу разом та гуртуючись в емоційному сенсі довкола обопільного відчуття тривоги. Поза цим знайомим контактом емоційно я почувалась на відстані. Як завжди, я чимдуж намагалась догодити людям навколо мене, хоча нікому з них не могла дати того, чого вони найбільше прагнули, а саме справжньої близькості.

За кілька років постало питання одруження. Це здавалось логічним наступним кроком. Тож ми вирушили в дорогу, бо тоді закони штату Нью-Йорк ще не дозволяли нам побратися.

Незабаром після одруження ми переїхали з міста Нью-Йорк до Філадельфії, облишивши своє повсякденне та особливо активне соціальне життя. У новому домі, де нас відвертало менше речей, з'явилося відчуття, ніби прірву, яка виникла між нами, освітили ліхтариком. Я була майже постійно в стані дисоціації. Моє відсторонення створило ще більше приводів для тривог моєї партнерки, що змушувало її шукати прихистку в стосунках, а це й собі поглиблювало мій стан дисрегуляції та віддаленості. Я багато разів бачила таку динаміку в парах, із якими працювала, коли відчай наростає по спіралі та зрештою призводить до розлучення.

Одного разу, повернувшись додому після особливо емоційно насиченого дня на роботі, я погано почувалася: серце колотилося, мене кидало то в жар, то в холод. Я взула кросівки та надягла теплу зимову куртку, думаючи, що доведеться їхати в лікарню — гадала, що в мене був серцевий напад. Насправді ж я мала панічну атаку, яку тоді не зміг діагностувати навіть лікар. Завернувшись у пуховик, я згорнулась калачиком і почала

хитатись із боку в бік, вмовляючи себе дихати, попри біль. На щастя, це був не серцевий напад. Це був крик душі. Мій розум уникав правди так довго, що тіло взяло гору. Я зрозуміла, що люди, яких я обирала й любила, були не випадковими. Це все була одна модель, історія з початком у моїх стосунках прив'язаності в ранньому дитинстві. І мої взаємини в той момент наслідували ту модель, а шлюб не був заснований на міцному фундаменті справжньої близькості.

Після ще декількох страхіливих місяців прислухання до голосу правди, що почав говорити в мені, я дійшла одного з найскладніших у своєму тодішньому житті рішень. Лець не вперше я прислухалась до свого справжнього «я» і вчинила відповідно: сказала дружині, що хочу розлучитися.

ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Залежність від інших людей задля виживання та добробуту не закінчується в дитинстві. У дорослому віці люди продовжують шукати прив'язаностей, насамперед у романтичних стосунках. У 1980-х роках дослідники докторка Сінді Хазан та доктор Філіп Шейвер застосували теорію прив'язаності до романтичних стосунків за допомогою «опитування закоханих» для оцінки надійності стосунків учасників дослідження в дорослому віці порівняно з їхніми стосунками в дитинстві¹. Результати дослідження підтвердили припущення, яке вже давно існувало в експертних колах: тип прив'язаності в ранньому дитинстві формує основу романтичних стосунків у дорослому віці. Це не залізне правило, але зазвичай, якщо стосунки в дитинстві були сповнені ніжності, підтримки та любові, у дорослому віці шанс мати такі самі

¹ Hazan C., Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524. — *Прим. авт.*

стосунки є вищим. Якщо ж стосунки в дитинстві характеризувалися динамікою віддаленості, непослідовності та жорстокості, дуже ймовірно, що в дорослому віці людина шукатиме прив'язаності саме такого типу.

Доктор Патрік Карнс, автор книжки «Зрадницька прив'язаність: як звільнитись від стосунків залежності»¹ продовжив дослідження в цьому напрямі, розробивши поняття травматичної прив'язаності для характеристики стосунків між двома людьми з ненадійним типом прив'язаності. Це проблематична прив'язаність, яку на рівні нейромедіаторів підкріплює вираження винагороди (любов) та покарання (позбавлення любові). Доктор Карнс зосередився на екстремальніших проявах травматичної прив'язаності, як у випадках домашнього насильства, інцесту, жорстокого поводження з дітьми та навіть проявах стокгольмського синдрому в разі викрадень, культів та захоплення заручників. За його визначенням, травматичні взаємини виникають, коли людина прагне одержати заспокоєння з джерела травматичного досвіду, тобто в цьому разі від іншої людини, яка її ображає чи завдає болю. Коли джерелом травматичного досвіду є той, від кого людина залежить, вона вчиться долати цю ситуацію (у цьому разі — одержувати любов), втягуючись у ці взаємини. Доктор Карнс схарактеризував це явище як «зловживання страхом, збудженням, сексуальними почуттями та фізіологією сексу для заманювання іншої людини»².

За ширшим визначенням, травматична прив'язаність є моделлю стосунків, яка змушує людину залишатись в динаміці, що заважає вираженню її справжнього «я». Модель травматичної прив'язаності зазвичай набувається та обумовлюється в дитинстві, а потім повторюється в дорослих стосунках (сімейних,

¹ Carnes P. J. (1997). *The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships*. HCI. — *Прим. авт.*

² Там само.

романтичних, професійних, з однолітками). Це модель стосунків, яка сягає корінням найперших, часто незадоволених, потреб.

Травматична прив'язаність не зводиться лише до романтичних стосунків, хоча в них проявляється з найбільшою очевидністю. Цей тип прив'язаності притаманний майже кожному, і цілком можливо, що ваші абсолютно унікальні потреби — фізичні, емоційні та духовні, не завжди й не повністю задовольняються.

Ось перелік, хоч і неповний, поширених симптомів травматичної прив'язаності:

1. *Вас нав'язливо й безупинно тягне до стосунків певного типу, хоча ви розумієте, що, найімовірніше, у довгостроковій перспективі вони нічим хорошим не закінчаться.* Можна легко сплутати потужні емоції, пов'язані з травматичною прив'язаністю, та любов. Це відбувається в динаміці «тягни-штовхай», коли емоцію страху, зокрема страху бути покинутим, можна переплутати з тією самою «хімією». Зворотний бік такої динаміки — це нудність «безпечних» стосунків, у яких немає азарту щодо можливої втрати. Збудженість є потужним мотиватором, який змушує багатьох людей повертатись до цієї моделі.
2. *Ваші потреби фактично не задовольняються в певних стосунках, або ж ви не усвідомлюєте свої потреби у стосунках.* Усі діти мають фізичні та емоційні потреби. Вони навчаються їх задовольняти через первинні батьківські фігури. Ваші батьківські фігури могли не знати, як задовольнити ваші потреби, як і не розуміли, що робити зі своїми. Відповідно, у дорослому віці ви не знатимете, як задовольняти свої потреби. Проявлятися це може у нездатності висловити прохання або сказати «ні» через страх чи сором. Якщо потреби не задовольняються все життя, людина може постійно почуватися ображеною, невдоволеною та обділеною.

3. *Ви продовжуєте зраджувати самого себе в певних стосунках, щоб задовольнити власні потреби та повернути відповідну довіру до себе.* Якщо ви собі не довіряєте, ви віддаєте власну цінність на розсуд інших. Коли ви віддаєте власну цінність на чужий розсуд, ви стаєте хронічно залежним від сприйняття вас іншими людьми. Замість того, щоб ухвалювати власні рішення та робити власний вибір, виходячи з внутрішнього знання, ви спираєтесь на погляд іншої людини, дозволяючи їй таким чином стверджувати або знецінювати вашу реальність. Це перетворюється на зачароване коло, що змушує вас постійно почуватися неврівноваженим, дехто навіть сказав би «скаженим», і сприяє вашій віддаленості від внутрішнього голосу свого справжнього «я».

Травматична прив'язаність — це результат динаміки стосунків, які ґрунтуються на історіях про себе, створених у дитинстві та проявлених у дорослих взаєминах. Це продовження механізму адаптації (або подолання) за нестачі задоволення справжньої внутрішньої потреби. Історії, що їх вигадує «єго» з метою захисту (наприклад, моя *«на мене не зважають»*) є ранніми адаптивними заходами, спрямованими на пом'якшення складних емоцій та подолання травматичного досвіду. Такі стратегії подолання допомогли впоратися з проблемами, що виникали в контексті стосунків із первинними батьківськими фігурами, тому дорослі ми так за них чіпляємось, зустрічаючись із «загрозами» у стосунках. Ми використовуємо, їх наче щит для самозахисту, щоб рани, завдані внутрішньому дитяті, ніколи знов не кровоточили.

Несвідоме тяжіння до таких моделей поведінки є настільки потужним, що людина готова майже на все, щоб зберегти стосунки, які ґрунтуються на травматичній прив'язаності, таким чином зраджуючи саму себе заради одержання любові. Так само

дитина зраджувала себе, коли їй говорили, що якісь її прояви є «поганими» або не вартими любові, і вона пригнічувала або ігнорувала відповідні прояви свого справжнього «я». Мета — завжди одержувати любов, бо стосунки означають виживання, а любов означає життя.

СОРОМ, ЗАЛЕЖНІСТЬ І ТРАВМАТИЧНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ

Тим, хто пережив травму, легко сплутати відчуття психічного чи фізичного збудження зі справжньою близькістю. Якщо реакція на стрес стає гомеостатичним «стандартом» для підсвідомості, можна сплутати сигнал загрози та стресу із сексуальною привабливістю та «хімією». Зрештою виникає емоційна залежність від цього загостреного стану, який змушує ходити по колу однакової динаміки в стосунках, з одним партнером або з різними. Така травматична прив'язаність є залежністю, настільки ж реальною та всепоглинущою, як і будь-який інший її вид, що вмикає ту саму біохімічну «гойдалку».

Для багатьох ця динаміка, у якій близькість чергується з відштовхуванням, починається в дитинстві, у найперших стосунках, тому їм доводиться знаходити дорослі стосунки, які відтворюють цей обумовлений цикл. Наприклад, у дитинстві батьківська фігура могла непослідовно виказувати любов, в один момент проявляючи увагу, а в інший повністю ігноруючи дитину. Ми прагнемо любові, тому дитячий мозок учиться пристосовуватися. Якщо батьківська фігура приділяє увагу, коли дитина погано поводить (тобто навіть негативну увагу), дитина може спеціально влаштовувати істерики, щоб отримати ще більше уваги. Може здаватися, що таким чином потреби дитини не задовольняються, але вона одержує увагу та її бачать, а це і є базові дитячі потреби. Зусилля дитини, спрямовані на задоволення її фізичних, емоційних та духовних потреб батьківськими фігурами

(хай якими недосконалыми, знеособленими, ба навіть зрадливими щодо самих себе вони були), визначають, як ці потреби будуть задовольнятися в дорослих стосунках. Ми тяжіємо до знайомої динаміки — незалежно від її забарвлення.

Не дивно, що діти, які зростають в умовах стресу та хаосу, прагнуть подібного оточення і в дорослому віці. Наявність страху (фізичних ушкоджень, сексуального насильства або страху бути покинутим) змінює тіло на молекулярному, нейрохімічному та фізіологічному рівнях. Відчуття, що виникає внаслідок викиду гормонів стресу та реакції нервової системи, може викликати залежність, якщо відбулося обумовлення, за якого воно сприймалося як «любов». Це перетворюється на стан гомеостазу на рівні нейронних зв'язків у мозку. Ми завжди підсвідомо прагнемо повторення минулого, бо заточені під комфорт і любимо передбачуване майбутнє, навіть якщо воно обіцяє бути болісним, нещасливим, або й жахливим. Це безпечніше, ніж усе невідоме.

Сексуальна хімія також має потужний фізіологічний ефект. Якщо романтичні стосунки будуються на екстремальних проявах емоцій, то відповідні сексуальні злети та падіння можуть змусити людину почуватись у край *живою*. Гормони, викид яких відбувається під час сексу, є дуже сильними: окситоцин посилює відчуття близькості та працює як знеболювальне, одразу ж притупляючи будь-який емоційний чи фізичний біль, дофамін покращує настрій, а естрогени дають жінці загальне відчуття піднесення. Не дивно, що цього «кайфу» хочеться дедалі більше, особливо, коли він замішаний на обумовленій динаміці дитинства. Може бути надзвичайно важко тримати голову над водою, коли хвилі так нещадно хитають.

Ось чому на ранніх стадіях романтичних стосунків, після бурхливого в сексуальному сенсі медового місяця, виникають проблеми. Після цієї стадії пари часто скаржаться, що їм стало

нудно, і самі починають ініціювати стресові ситуації, приділяючи забагато уваги так званим вадам партнера. Якщо обумовлення змушує нас пов'язувати любов із реакцією на травматичний досвід, без неї ми чуємося нудними або заціпенілими. Я відчула це на собі. Якщо в моїх стосунках було все гаразд і не насувалася якась біда, я почувалася роздратованою й невгамовною та одразу кидалася створювати стресову ситуацію. Я створювала майбутнє залежно від минулого. Потім мені ставало соромно за багаторазове повторення тих самих помилок.

Сором виникає з відчуття, що взагалі-то ми мали б знати, як воно краще, проте нелогічна й така потужна підсвідомість утримує нас від вибору кращого шляху, раціональнішого шляху. Багато моїх клієнтів почувались заручниками циклу «привабливість/сором», притаманного травматичним зв'язкам. Чимало людей усвідомлює свій попередній досвід та повторювані моделі — вони зазвичай очевидні. Так звані тривожні дзвіночки лунають майже завжди. І навіть якщо це не так, багатьом на них по-доброму (а іноді не дуже) вказують друзі та родичі.

Маючи травматичну прив'язаність, людина реагує не на основі раціонального розуму — її штовхають підсвідомі рани минулого в режимі автопілота, що спирається на все знайоме. Якщо ви не усвідомлюєте свої обумовлені моделі, навіть знайшовши «ідеального» (хай що б це для вас означало) партнера без будь-яких «дзвіночків», вам здаватиметься, що в стосунках бракує чогось важливого. У них не буде *близькості*, адже ви й надалі перебуваєте в заручниках травматичної прив'язаності, і жоден здоровий глузд вас звідти не витурить.

Я все це розповідаю, щоб допомогти вам зрозуміти, що травматичної прив'язаності не варто соромитись. Це каскад фізіологічних реакцій організму, спрямованих на те, щоб змусити вас залишитись там, де ви є. Поради типу «Та кинь його» або «Подумай головою» не дають люди, які розуміють динаміку

травматичного досвіду. Травматична прив'язаність є процесом, від нього потрібно відучитися. І це потребує часу та відданості. Це потребує внутрішньої роботи.

АРХЕТИПИ ТРАВМАТИЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Перший крок у звільненні від травматичної прив'язаності, як і на кожному етапі розвитку, запропонованому цією книжкою, полягає в її спостереженні. Розгляньмо типи травматичного досвіду в дитинстві, наведені в розділі 3, з погляду їхнього впливу на взаємини в дорослому віці. Пам'ятайте, що це не чітко визначені категорії, адже комусь декілька архетипів здаватимуться знайомими або комусь — жоден не відгукнеться. Реакції на травматичний досвід можуть стовідсотково не відповідати цьому переліку — у житті все не так просто. Ваше завдання полягає в тому, щоб дозволити собі озирнутися та спитати себе: *«Що трапилося тоді, як це завдало мені болю і як я долаю цей досвід зараз у своїх стосунках?»*

Батьки, що заперечують ваше бачення дійсності. Коли дитині говорять, що її почуття, думки або пережитий досвід не мають цінності, всередині її «я» утворюється пустота. Люди з подібною травмою й надалі заперечують власне бачення дійсності заради збереження гармонії. Така людина не визнає власних потреб і може бути патологічно безтурботною. Це мученики, що чинять самовіддано й собі на шкоду. Зазвичай такі люди уникають конфліктів та живуть із гаслом «Якщо ти в порядку, то і я в порядку». Вони можуть навіть плутати ці рани заперечення дійсності з власним баченням дійсності, адже вони так довго були відірвані від своєї інтуїції та не довіряли їй. Вони продовжують спиратись на рішення та потреби інших. Зі зростанням власних потреб та відчуття образи ці люди зрештою починають звинувачувати інших у своєму виборі.

Батьки, які вас не бачать або не чують. Люди, які в дитинстві відчували, що їхні батьківські фігури їх ігнорують або нехтують їхньою базовою потребою бути побаченим та почутим, рано дізнаються, що мусять приховувати свою істинну натуру заради любові. Подібна реакція спостерігається й серед тих, хто зростав серед емоційно незрілих родичів (які, наприклад, використовували нехтування чи бойкот як покарання). У таких випадках любові зазвичай мало або вона безумовна, тому діти в такому оточенні майже повністю позбавляються від власних бажань та потреб, щоб отримати бодай щось. Це також зазвичай формує відповідні моделі поведінки. Ті, кому влаштували «гру в мовчанку» в дитинстві, так само чинять стосовно інших, коли відчують загрозу. Ці рани також можуть проявлятися обранням партнера, який є «важливою людиною». Одну з моїх клієнок приваблювали амбіційні партнери, що мають багато влади та буквально заповнюють собою будь-який простір. Такі люди мають рану «мене не бачать або не чують», тому обирають партнера, який триматиме їх у стані проживання цієї базової рани, і вони зможуть почуватись знайомо — маленькими та непоміченими. Проте ця роль викликає неприємні емоції, пов'язані з браком уваги з боку інших. Кожні стосунки цієї жінки з «важливою людиною» сходили нанівець, щойно партнер переставав їй подобатися через ті самі якості, що її приваблювали.

Батьки, які опосередковано живуть через вас або «формують» вас. Коли батьківські фігури прямо чи опосередковано виявляють свої вподобання щодо переконань, бажань та потреб дитини, це забирає у неї простір, потрібний для вираження її справжнього «я». Це може проявлятися різними способами й часто призводить до покладання на поради інших — партнерів, друзів і навіть менторів — щодо великих та маленьких рішень у житті. Цим людям завжди треба все проговорити, іноді по кілька разів із кількома людьми, щоб зрозуміти, як вони «почуваються».

А що їм завжди говорили, що вони мають відчувати й думати, або ким бути, то в них бракує бачення, яке дає внутрішній компас. Це часто призводить до постійного пошуку гуру чи наставника, або ж до сліпого наслідування нових ідей чи спільнот.

Батьки, які не вступають меж. Діти інтуїтивно розуміють межі, навіть якщо деякі зростають із батьківськими фігурами, які самі чітких меж не мають. Деякі батьки несвідомо перетинають межі дитини, наказуючи їй робити те, що дитині не подобається, заради «чемності» чи «порядності». Такі ситуації беруть гору над інтуїцією та внутрішніми обмеженнями, і дитина починає сумніватися у внутрішньому голосі. У дорослому віці ці люди можуть не зважати на власні потреби в стосунках та дозволяти іншими перетинати їхні межі. З часом таке заперечення потреб може перерости в злість або образу, тобто презирство, що, як довело масштабне дослідження відомого психолога парної терапії, доктора Джона Готтмана¹, убиває стосунки. Людина відчуває образу й дивується: «Чому це люди користуються мною?» або «Чому мене не цінують?», що є нормальною реакцією на порушення меж. Але вони не розуміють, що така поведінка пов'язана із браком власного досвіду встановлення меж або лімітів часу, енергії та емоційних ресурсів, витрачених на інших людей.

Батьки, які приділяють забагато уваги зовнішності. Багато хто в дитинстві отримував прямі та непрямі коментарі щодо зовнішності від батьківських фігур, зосереджених на фізичному зовнішньому вигляді (вага, зачіска, одяг) або навіть на сприйнятті родини з боку інших членів суспільства. У такому разі в дорослому віці може з'явитись звичка поверхово порівнювати себе з іншими, коли бракує розуміння більшої важливості емоційного добробуту проти зовнішнього вигляду. Зосередженість

¹ Готтман Дж., Сільвер Н. Сім принципів щасливого шлюбу. — Х. : Віват, 2021. — 336 с.

на зовнішності призводить до надмірної уваги до образу, у якому ми являємось світові. Таким чином заради створення та підтримки зовнішньої «ідеальності» можуть заперечуватись чи спеціально приховуватись болючі або проблемні питання. Соціальні мережі, які дозволяють розміщувати красиві фотографії та підписи до них, здатні загострити це відчуття, хоча за фасадом цих картинок нерідко криється страждання.

Батьки, які не в змозі керувати своїми емоціями. Коли дитина бачить, що її батьківська фігура справляється з емоціями, вибухаючи або самоосуваючись, вона відчуває емоційне перевантаження. Тоді в дорослому віці їй може не вистачати навичок управління емоціями та емоційної стійкості загалом. Багато хто відтворює ту саму емоційну загальмованість або емоційні вибухи, які демонстрували батьківські фігури. Хтось шаленіє від емоцій, кричить на інших і носиться по хаті, а хтось цурається своїх «великих» емоцій, ніби уникаючи конфліктів. Крайнім проявом останнього є дисоціація. Деякі люди користуються зовнішніми стимуляторами, щоб увійти в стан оніміння — вживають наркотики та алкоголь, відриваються в соціальних мережах та «заїдають» емоції. Навіть стосунки можуть використовуватися як «знеболювальне», адже заклопотаній стосунками людині ніколи замислитися, чи немає глибших рівнів, на яких вона нещасна.

Тримаючи на думці ці загальні архетипи, зверніть увагу на відчуття в тілі, які супроводжують взаємодію з іншими людьми. Стосунки є своєрідним компасом, що дозволяє краще розуміти стан свого психічного здоров'я. Запишіть імена кількох людей, із якими ви маєте найтісніші стосунки. Під кожним із них випишіть почуття, які ви найчастіше переживаєте поруч із цією людиною. Напруженість і тривога? Або свобода та безтурботність? Це допоможе вам усвідомити деякі моделі стосунків, набуті внаслідок дитячого досвіду.

ПАСТКА ТРАВМАТИЧНОЇ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

Зазвичай у стосунках кожен має справу з наслідками своїх унікальних дитячих травм, і водночас усі учасники взаємин намагаються разом жити, любити та бути щасливими. Ніхто не говорив, що стосунки — це просто.

Одна з моїх клієнток, теж психологиня-практик, звернулась до мене по допомогу через «гойдалки» у стосунках із чоловіком. У будь-якій травматичній прив'язаності можна спостерігати певні унікальні аспекти й певні загальні закономірності. Взаємини Джошуа та Шири доводять, наскільки універсальним може іноді бути особисте.

Джошуа та Шири є активними членами ортодоксальної юдейської спільноти. Родина, ритуали та традиції є дуже важливими для них обох. Але окрім цих спільних цінностей — складно знайти двох більш різних людей. Батьки Шири мали особливі потреби та практично не могли за нею доглядати, і відповідальність за дівчинку перейшла до інших родичів, а саме до бабусь та тіток. Від Шири ніколи не приховували, що батьки мають особливі потреби, і в глибині душі вона прагнула близькості з ними, на яку вони були нездатні. Емоційна самотність змушувала її постійно відчувати, ніби її не люблять. Щоб упоратися з цим відчуттям, вона почала безупинно догоджати іншим, шукаючи зовнішнього підтвердження того, що варта любові.

Джошуа ж, навпаки, походив із багатодітної сім'ї — їх було вісім. Його мати насилу контролювала свої емоції та була егоцентричною. Її потреби ставилися вище за потреби дітей, і Джошуа як найстарший син вважав, що мусить забезпечити мамину стабільність заради виживання. З часом він зрозумів, що найкраще це йому вдається, коли він тримається тихо та пригнічує власний емоційний світ. Як ви вже могли здогадатися, це призвело до дисоціації. Атмосфера в сім'ї, а також культурні

стереотипи стибу «чоловік не має бути емоційним» змусили Джошуа шукати «любов» у зовнішньому світі через досягнення та успіх. Він вивчився на лікаря в одному з найкращих медичних університетів країни та став хірургом.

Коли Шири звернулась до мене, Джошуа страждав від фізичного болю й через це почувався вкрай вразливим та розчарованим, а іноді біль навіть заважав його роботі. Фізичний біль загострив усі проблеми, які існували в стосунках із самого початку. Джошуа був неемоційним, а в ситуації стресу або конфлікту тримав дистанцію, що, природно, знову ятрило рани самотності Шири та змушувало її відчувати відчай, страх та обділеність. Коли Джошуа повертався після важкого робочого дня додому виснажений, він відсторонювався й закривався в собі. Шири, якій через це бракувало близькості, вибухала.

«Що таке? Ти злишся на мене?» — починалось полювання на увагу.

Яке переростало у звинувачення: «Ти мене не любиш! У тебе хтось є!».

У стані паніки та крайньої самотності Шири буквально «полювала» на Джошуа, надзвонюючи йому по п'ятдесят разів на день, з'являючись у нього на роботі, обговорюючи його поведінку з родичами. Вона відчувала, що може почуватися в безпеці, лише скорочуючи видиму дистанцію між ними.

У намаганні відновити відчуття безпеки Джошуа ще більше емоційно закривався, адже йому пориви Шири до близькості здавались загрозою, подібно материних емоцій, які превалювали над його власними. Стосунки Шири та Джошуа є класичним прикладом моделі наближення/віддалення: він не проявляє любові, вона відчувається покинутою та збленою, і починає наблизитись до нього, намагаючись відновити власне відчуття емоційної безпеки. Що ближче вона підходить, то дужче він віддаляється, і це змушує рівень її тривоги зростати. Не задовольняються

потреби жодного з партнерів, і кожен із них засмучується через іншого. У цьому й полягає суть динаміки травматичної прив'язаності. Коли потреби постійно не задовольняються, незабаром з'являється образа. А образа вбиває стосунки.

ЩИРА ЛЮБОВ

Те, що ви маєте травматичну прив'язаність, ще не означає, що ваші стосунки приречені — навіть навпаки. Травматична прив'язаність містить потенціал для навчання, вказуючи на моделі стосунків, які людина носить у собі й над якими можна працювати заради змін. На щастя, ці моделі не викарбувані в камені. Як вам уже відомо з попередніх розділів, зміни починаються з усвідомлення.

Я б не сказала, що Джошуа та Шира повністю зцілили свої травматичні прив'язаності, хоча маю визнати, що вони обоє погодились працювати над собою та стосунками, приймаючи ту роль, яку відіграє в них дитинство. Потрапляючи в пастку травматичної прив'язаності «тяжіння/відштовхування», Шира навчилась співчутливо ставитися до своєї зрозумілої емоційної реактивності та робити дихальні вправи й медитацію для відокремлення себе від інстинктивних реактивних поривів. А Джошуа навчився виражати свою емоційну відстороненість, говорячи дружині: «Я відчуваю, що віддаляюсь» або «Мене накриває ця ситуація». Сторонньому спостерігачеві може здатись, що це не так уже й багато, але для Шири саме лише словесне вираження внутрішніх переживань партнера дозволяє відчувати більшу близькість, що виводить її нервову систему зі стану знайомої загрози бути покинутою. Чуючи його слова, Шира отримує відчуття близькості, якої прагне, і це дозволяє їй бути достатньо забезпеченою для того, щоб дати йому потрібний емоційний простір.

З Лоллі ми теж починали в динаміці травматичної прив'язаності. Ми зустрілись після того, як я розлучилась і вирішила, що врешті-решт настав час знов ходити на побачення. Мене одразу привернула її впевненість у собі. Вона здавалась надзвичайно самовпевненою, і ця енергія була неймовірно привабливою для мене.

Навіть люди, які здаються дуже впевненими, мають свої рани. У Лоллі була своя історія травматичного досвіду, адже вона зростала в умовах емоційної напруги, як і Джошуа. Щоб упоратись, вона перейняла модель уникнення та відсторонення, у якій на романтичні стосунки припадає багато страху за принципом «Мені страшно, що ти мене кинеш; мені страшно, що ти мене не кинеш». Вона то була зацікавленою та пристрасною, то кивала п'ятами, тільки-но з'являлися ознаки конфлікту. Звісно, в мені емоції клекотіли наче в кратері, і це ж тримало мене біля неї, адже динаміка наших стосунків на початку так нагадувала стрес і хаос мого дитинства. Коли все було погано, я відчувала шквал емоцій та напливи тривоги, аж допоки все не ставало знову добре, і тоді я чекала нової катастрофи. Не усвідомлюючи цього самі, ми обидві поводитися так, щоб усе йшло шкереберть. Ми не могли зіскочити з тієї каруселі, і жодна з нас не усвідомлювала цієї динаміки.

Лоллі завжди прагнула бути агенткою змін. Їй не подобався застій, і вона вважала, що успішні стосунки мають постійно розвиватися. Вона прагнула зростання та розвитку замість комфортного «статус-кво». Я теж хотіла зростати, навчаючись у процесі усвідомлення моделей моїх попередніх стосунків.

Зустріч із Лоллі збіглася з періодом у моєму житті, коли я, проживаючи в рідній Філадельфії, проводила більше часу з родиною. З огляду на періодичність зустрічей із родичами, на передній плани стали виступати моделі з минулого, хотіла я це приймати чи ні. Коли Лоллі почала проводити більше часу

з нами усіма, вона стала обережно ділитись своїми спостереженнями. Вона помітила, що перед зустріччю з родичами я ставала тривожною і відстороненою, а опісля перебувала в емоційно напруженому стані, готова влаштувати сварку, та була на нервах ще кілька днів. Своєю чергою це виводило з рівноваги Лоллі, адже я виплескувала енергію своїх емоцій на неї.

Я спочатку цього не помічала. Спершу я взагалі поставилася до цих спостережень вороже. З часом, набуваючи дедалі більше усвідомленості та доступу до правди про себе, я почала бачити тепер уже очевидні обумовлені реакції. Лоллі допомогла мені побачити світло. Не відштовхуючи та не караючи мене, вона прискорила зміни на краще.

Наше бажання зростати зміцнювалося мірою нашого занурення у *внутрішню роботу*. Ми обидві заповзято взялися разом виконувати *внутрішню роботу*. Рано лягали спати, змінили своє харчування та провели детокс переповненого хімією організму. На початку усвідомленість та зміни були на рівні емоцій. Іноді ми лежали долі та плакали — так накривало. Нас обох. І переживання цього досвіду удвох зробило його ще більш трансформаційним. Навіть коли я не хотіла, усе ж робила вибір на користь *внутрішньої роботи*, бо так робила Лоллі. З часом я стала це робити, бо хотіла *сама*.

Щоб стосунки були щасливими, варто уникати заповнення ними ран чи пустот, утворених батьківськими фігурами. Здорові стосунки дають простір для взаємного розвитку. Це і є суть справжньої любові, коли двоє людей дають одне одному свободу та підтримку у прагненні бути побаченим, почутим та виражати власне «я». Справжня любов не є «гойдалкою», адже вона дає спокій і внутрішнє знання, що ви обоє робите вибір, виходячи зі взаємної поваги та захоплення одне одним. Справжня любов дає відчуття безпеки. Вона ґрунтується на розумінні, що інша людина не є власністю та не може належати вам, як і не

є батьківською фігурою для вас або кимось, хто може вас виправити чи зцілити.

Це не така любов, яку зображують у романтичних комедіях. Справжня любов не завжди змушує почуватись «добре» чи навіть романтично. Цикли емоційної залежності, які зазвичай пов'язуються з романтикою, не активуються, тому така любов не має присмаку збудженості, замішаної на страху бути покинутим або позбавленим любові та підтримки. Це врівноважений стан. І в ньому не потрібно поводитись певним чином або приховувати частини себе, щоб одержувати любов. Ви все ще відчуватимете нудьгу чи неспокій. Вас усе ще будуть приваблювати інші люди, і ви, можливо, навіть сумуватимете за вільним життям. Свідомі стосунки — це не казка. Це не про «Ти доповнюєш мене». Усміхнені обличчя під гаслом «жили разом довго та щасливо» — це не воно. Як і все, про що ми говорили вище, любов в усвідомленості потребує виконання *внутрішньої роботи*. Завдання полягає в тому, щоб усвідомити роль самозради у своїх травматичних прив'язаностях, а також роль, яку ви можете відігравати для задоволення власних потреб.

**ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ:
ВИЗНАЧТЕ СВОЇ ТРАВМАТИЧНІ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

Щоб усвідомити, як ваші дитячі травми чи пригнічені почуття продовжують впливати на вас і ваші стосунки в дорослому віці, подумайте та зробіть записи відповідно до наведених зразків. Також прогляньте вправу з розділу 3, відзначаючи пережиті вами дитячі рани.

Батьки, які заперечують ваше бачення дійсності

Подумайте про свої реакції на коментарі інших щодо ваших думок, почуттів або досвіду, та опишіть їх. Поспостерігайте за собою, відзначаючи,

які ситуації активують ці почуття та зверніть увагу на свої реакції. Використовуйте такий зразок:

Сьогодні, коли (вставте опис ситуації, у якій ви відчуваєте, що ваше бачення дійсності заперечують), я відчуваюсь _____ і реагую таким чином: _____.

Батьки, які вас не бачать або не чують

Поспостерігайте за ситуаціями, які досі дають вам відчуття невизнання. Відзначте, як ви намагаєтесь заявити про себе в дорослому віці. Можливо, ви відчайдушно стараєтесь, щоб вас побачили чи почули, або маєте загальне, глибше відчуття, що вас не визнають? Чи граєте ви в стосунках якусь роль, щоб отримати схвалення? Чи приховуєте ви якісь думки, почуття або частини себе, які, як вам здається, інші не схваллять? Як ви реагуєте на відчуття нестачі схвалення в дорослому віці? Використовуйте ось такий зразок:

Сьогодні, коли (вставте опис ситуації, у якій ви відчуваєте, що вас не бачать і не чують), я відчуваюсь _____ і реагую таким чином: _____.

Батьки, які опосередковано живуть через вас або «формують» вас

Відзначте моменти, стосунки та ситуації, у яких ви перебуваєте, проте самі їх не прагнете. Чи відчуваєте ви сором, розгубленість або невдоволення? Зазвичай ці почуття говорять про життя в невідповідності до власної природи та мети. Простежте протягом певного часу, як ви ухвалюєте рішення, спираючись на зовнішні чинники, наприклад, побажання інших, висловлені схвальні відгуки або уявні страхи (наприклад, *«Якщо я змінюю, мене не будуть любити»*).

Зазначайте, як інші висловлюють своє бачення про вас, і як ви спираєтесь на нього, змінюючись при цьому. Відзначте, як саме ви проявляєте лише ті частини себе, які вважаєте прийнятними, та пригнічуєте

інші, які, на вашу думку, є неприйнятними, судячи з таких висловлювань. Не переживайте, якщо ви поки що не знаєте справжнього себе, адже багатьом із раннього віку розповідали, ким вони є.

Використовуйте ось такий зразок:

Сьогодні я продовжую робити вибір, виходячи радше із зовнішніх факторів/живу для інших таким чином: _____

Сьогодні я продовжую отримувати коментарі, які формують мою поточну поведінку: _____

Батьки, які не встановлюють меж

Поспостерігайте протягом деякого часу, без осуду та критики, за собою в стосунках з іншими (друзями, родичами, романтичними партнерами). Зразок для щоденника, наведений нижче, допоможе усвідомити ваші межі в цих стосунках. Можливо, у вас взагалі немає стосунків, як колись не було в мене. Стаючи усвідомленішими, ми можемо робити новий вибір щодо меж та реакцій на межі інших людей. Пам'ятайте, що це *вправа*, і вам знадобиться час, щоб ви впевнено та комфортно могли говорити про свої межі.

Чи відчуваєте ви свободу говорити «ні» або ж маєте почуття провини чи страху стосовно відмови? _____

Чи відчуваєте ви свободу заявляти про свої обмеження та справжні почуття стосовно ситуацій? _____

Чи намагаєтесь ви несвідомо змусити інших прийняти ваш погляд або думку? _____

Батьки, які приділяють забагато уваги зовнішності

Поспостерігайте протягом деякого часу, знову ж таки, без осуду та критики, за взаєминами з власною зовнішністю. Ваше ставлення до свого зовнішнього вигляду відбивається на стосунках із самим собою та з іншими. Більшість уявлень про вашу зовнішність є несвідомими,

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

тож почніть їх усвідомлювати і ви зможете зрозуміти ці уявлення та створити нові. Працюючи за цими зразками, будьте добрим та співчутливим до самого себе. Це не конкурс. Залишайтеся об'єктивним та зацікавленим.

Що я говорю про своє тіло самому собі? _____

Що я говорю про своє тіло своїм друзям? _____

Як часто я порівнюю себе з іншими у фізичному плані? _____

Що я говорю про зовнішність інших? _____

Батьки, які не в змозі управляти своїми емоціями

Поспостерігайте протягом певного часу, як ви зараз, у дорослому віці, управляєте своїми емоціями. Відстежте, як ви переживаєте ці емоції та проживаєте їх. Зокрема, відзначте, яким чином ви можете заперечувати певні емоції в повсякденному житті чи загалом у різних сферах життя. Чи намагаєтесь ви завжди бути позитивним та душею компанії? Чи відчуваєте ви неспроможність висловити свої почуття друзям та партнерам? Чи приховуєте ви якісь емоції, водночас повністю проявляючи інші? Поміркуйте, користуючись такими запитаннями:

Як ви реагуєте на сильні емоційні переживання? _____

Чи маєте ви стратегію подолання емоційного стресу? Що це за стратегія? _____

Як ви спілкуєтеся з іншими, коли переживаєте сильні емоції? _____

Після переживання сильних емоцій, чи приділяєте ви час турботі про себе або ж соромите себе за реакцію? _____

Сьогодні я продовжую заперечувати власні емоції таким чином:

МЕЖІ¹

Моя клієнтка Сьюзан виросла в «типовій» сім'ї середнього класу з подібним до мого сімейним гаслом «Сім'я — це все». Сьюзан ідеалізувала родину, згадуючи лише про всіляку підтримку та любов із боку батьків. Коли ж мова заходила про її відчуття загубленості та невдоволеності, вона говорила: «Не знаю, що зі мною. У мене завжди було все, що я хотіла». Шлюб її батьків був міцний, вони відвідували кожний шкільний захід і купали її у своїй увазі.

Сьюзан особливо ідеалізувала матір, ледве не зводячи її в культ героїні. Коли вона вперше почула про роботу з внутрішнім дитям, вона відкинула цю ідею як «езотеричну нісенітницю». Страх Сьюзан перед власними травмами перетворився на надмірне захоплення, яке не залишало простору для будь-яких незручних розмов щодо її минулого. Однак вона й надалі спостерігала за собою, і ці спостереження ставали дедалі щирішими та зрештою вилились у дещо критичніший автопортрет. Її мати була владною та схильною до контролю. У дитинстві Сьюзан була предметом несвідомого «ліплення», адже мати хотіла, щоб

¹ Від англ. *boundary* — межа, обмежувальна лінія; від англ. *to bound* — обмежувати, бути розмежувальною лінією. В українськомовних текстах для позначення цього поняття також використовується термін «кордон», однак переклад «межа» є більш відповідним англomовному оригіналу, а «кордон» позначає «межу, що розділяє території держав» і скоріше є калькою з російської мови.

дочка прожила життя, яке сама прожити не змогла. Ця динаміка набрала обертів, коли Сьюзан залишила співзалежне батьківське гніздо. Мати дзвонила їй по кілька разів на день, маніпулюючи почуттям провини, якщо Сьюзан не відповідала на дзвінок або відповідала недостатньо швидко, щоб задовольнити материні очікування.

Але Сьюзан по-справжньому турбувала регулярність, із якою мати з'являлась на порозі її нового дому. Це надзвичайно злило Сьюзан, повертаючи спогади дитинства, коли мати без дозволу заходила в її кімнату та читала її щоденник. Проте Сьюзан ніколи не жалілась, навіть якщо порушення особистих меж були серйознішими. Сьюзан, яка відповідає архетипу внутрішньої дитини «Піклувальник», завжди прагнула догодити матері. У житті вона перейняла цю материнську роль, проявляючи до інших терпіння та необмежену любов, якої бракувало в динаміці її стосунків із матір'ю.

Варто відзначити, що Сьюзан розпочала свій шлях до зцілення після років відчаю, який супроводжував нездатність установити близькість з іншими. Вона часто думала й говорила, що її друзі можуть «витирати об неї ноги». Вона лише вбирала весь стрес та проблеми людей навколо (я називаю це вивантаженням емоцій, про яке ми говоритимемо далі в цьому розділі). Одна подруга особливо користувалась поступливістю та терпимістю Сьюзан, надзвонюючи їй під час кожної так званої кризи у своїх романтичних — і вкрай хаотичних — стосунках. Ця подруга не каралася докорами сумління через нічні дзвінки до Сьюзан. Навіть вважаючи таку поведінку подруги неприйнятною, Сьюзан піднімала слухавку. Одна лише думка про відмову подрузі в телефонній розмові змушувала її фізично погано почуватись, переповнюючи відчуттям провини та сорому. *Вона була потрібна подрузі.*

Сьюзан була тією «хорошою», «милою» подругою, «яка завжди поруч». Це була її історія, і вона в ній жила. Беручи слухавку,

Сьюзан віддавала свій час та емоційні ресурси іншим, не одержуючи нічого натомість. Вона й надалі була частиною виснажливих стосунків, відчуваючи, що вони є односторонніми, несправедливими й навіть дріб'язковими. «*Чи знали друзі її по-справжньому?*». Вона почувалась невидимою. На наших сесіях вона часто плакала. «*Чи знайду я когось, кому я врешті-решт буду справді небайдужа?*» — питала вона.

Взаємини Сьюзан із матір'ю продовжували викликати в неї стрес, і вона почала розуміти, що мати створює їй відчуття загрози. Вона не могла висловлювати свої справжні почуття, бо постійно ігнорувала власні бажання, щоб натомість задовольняти бажання матері. Вона не *хотіла* їздити до матері так часто, проте робила це з почуття провини, сорому та страху, і з тих самих причин підіймала слухавку, коли їй телефонувала ота «бідолашна» подруга. Сьюзан вбачала свою ідентичність у догоджанні іншим і, не маючи меж, стала *обслуговувати інших*, втративши зв'язок зі своїм справжнім «я».

У ТЕНЕТАХ

Для багатьох людей ідея особистих меж стає справжнім відкриттям. Межі, тобто чітке розмежування між вами (вашими думками, переконаннями, потребами, емоціями, фізичним та емоційним простором) та іншими, є необхідними для розвитку та підтримки справжніх стосунків. Здатність встановлювати чіткі межі та зберігати їх із плином часу є критично важливою для добробуту взагалі.

Брак меж у дитинстві часто спричиняє труднощі зі встановленням їх у дорослому віці. Якщо людина в дитинстві не мала простору для вираження своєї окремоті, тобто окремих емоцій, думок, окремого бачення дійсності або ж була елементом «групового мислення» в сім'ї («*Ми робимо ось так, а не так*», «*Нам*

не подобаються ці люди», «Ось така ми сім'я»), їй могло бракувати можливостей для вираження свого справжнього «я». Деякі батьківські фігури, через власний досвід та відповідні емоційні рани, несвідомо бачать дитину як спосіб задоволення власних потреб (це може проявлятися в душевних розмовах із дитиною або у ставленні до неї як до «найкращого друга»).

У подібній динаміці емоційні межі розмиваються, бо ніхто в сім'ї не має простору для розвитку самостійності або для повного вираження власного справжнього «я». Така динаміка, коли цілковито немає окремоті, називається сплутаністю. Батьківські фігури надто присутні в житті дітей, емоційне збудження поширюється на всіх членів сім'ї, а проведення часу у відриві від родини не схвалюється або взагалі забороняється. Контакт у такій сім'ї є майже безперервним (переважно через страх та емоційну реактивність усіх членів сім'ї внаслідок браку контакту). Батьківські фігури бояться втратити контроль над дітьми, а діти бояться бути виключеними із сімейної одиниці. Це не є справжньою близькістю, єднанням душ, тому що жоден член сім'ї не є цілковито собою. Зазвичай у такій динаміці відчувається хибна близькість з іншими членами сім'ї. Спільне переживання сильних емоцій посилює зв'язок між членами групи, а брак меж зміцнює спільне сприйняття дійсності. Справжньої ж близькості тут немає, адже вона, як ви скоро побачите, передбачає взаємний обмін за наявності чітких меж та свободу мати окремі реальності, що співіснують водночас.

Як ми побачили на прикладі Сьюзан, дитинство в умовах динаміки сплутаності спричиняє виникнення ран, які визначають взаємини з людьми в дорослому віці (тобто є типом травматичної прив'язаності), коли людина керується зовнішніми, а не внутрішніми вказівками. Не маючи надійних стосунків із самим собою та рішуче відкинувши власні потреби, людина не знає цих потреб, не кажучи вже про їх чітку комунікацію іншим. Натомість

вона встановлює свої межі з огляду на інших. Сьюзан є класичним прикладом дитини, яка виросла в умовах сплутаності: вона любить догоджати іншим, багато в чому поводить себе як мучениця, що жертвує своїм емоційним, психологічним та духовним добробутом, не просячи нічого навзаєм, бо в дитинстві любов була їй доступна саме за таких умов. З часом може з'явитись відчуття браку власної цінності, радощів, а також депресія. Крім того, коли основні потреби так і не задовольняються, людина може відчувати злість та образу. Усе це переплітається з почуттям провини та страху бути покинутою, що тримає її в тенетах емоційної залежності та заручницею порочного кола.

Справжня близькість, як ми побачимо, передбачає взаємний обмін разом із чітко вираженими межами. Навчившись встановлювати особисті межі, можна бути собою у стосунках з іншими людьми, які своєю чергою є самими собою.

ВСТУП ДО ПОНЯТТЯ МЕЖ

Межі стосуються всіх аспектів *внутрішньої роботи*, про які ми говорили. Я б не хотіла виділяти ту чи іншу підтему як «найважливішу», проте сподіваюсь, що якщо вам запам'ятається хоч щось із цієї книжки — нехай це буде цей розділ. Межі захищають вас. Вони тримають вас у стані фізичної рівноваги. Вони допомагають бути в контакті зі своїм інтуїтивним «я» та є обов'язковими для здатності переживати справжню любов.

Межі надають необхідне підґрунтя для стосунків, перш за все із самим собою. Вони, наче мури, захищають вас від того, що здається неприйнятним, неналежним, несправжнім або просто небажаним. Коли межі встановлено, людина почувається в безпеці, і може висловлювати свої справжні бажання та потреби, може краще регулювати відповідь вегетативної нервової системи (більше жити в стані соціальної взаємодії, адже саме

межі гарантують безпеку) і позбувається почуття образи, яка супроводжує нехтування власними потребами. Межі є вкрай важливими, але й надзвичайно лякають, особливо людей із сімейною динамікою сплутаності, де меж не існувало або їх постійно порушували.

Більшість із нас не вчили говорити «ні». Це призводить до того, що ми говоримо «так» надто часто й виконуємо забагато прохань, аж поки не доводиться «відстоювати себе», що може супроводжуватись почуттям провини та сорому через різку «зміну курсу». Тоді людина перепрошує, знов махає рукою на власні потреби та розсипається в поясненнях. Якщо ви впізнаєте себе, цілком імовірно, що встановлення кількох нових меж піде вам на користь.

Перша перешкода на шляху до їх встановлення — це «чемність», риса характеру, цінність якої варто переглянути. У своїй книзі «Нечемно: перестаньте задовольняти потреби інших, мовчати та почуватись винним... і почніть заявляти про себе, говорити “ні”, питати напругу та безцеремонно бути собою» експерт із питань упевненості в собі доктор Азіз Газіпура стверджує, що чемність можна приблизно описати за формулою: «Якщо я задовольнятиму потреби інших... тоді я буду їм подобатись, вони любитимуть мене, вихвалятимуть мене і даватимуть мені все, що я хочу»¹. Він назвав це явище «кліткою чемності», коли прагнення відчутти свою цінність заманює нас у власноруч створену пастку. Річ у тім, що коли ви «нечемний» (тобто вірний своєму справжньому «я»), ви можете самі стверджувати свою цінність. Ідеться не про те, щоб бути грубим, самовпевненим або не зважати на інших. Ідеться про усвідомлення власних

¹ Gazipura A. (2017) *Not nice: Stop people pleasing, staying silent & feeling guilty... and start speaking up, saying no, asking boldly, and unapologetically being yourself*. Tonic Books. — Прим. авт.

бажань та обмежень і вміння повідомляти іншим людям про них. Уміння говорити «ні» та бути не таким уже догідливим увесь час є важливою складовою повернення собі себе. Уміння говорити «ні» подекуди є найкращим, що ви можете зробити для себе й тих, кого любите.

Багато людей страждають від хитких або ненаявних меж, але інші перегинають палицю в інший бік, встановлюючи занадто жорсткі межі. Таким чином вони не дають шансу взаємній близькості, відгороджуючись фортечними стінами емоційного відчуження, щоб відокремитись від інших, а також встановлюючи жорсткі правила поведінки для тих, кому вдається проникнути всередину. Якщо в дитинстві межі порушувалися з боку первинної фігури, з якою існували стосунки прив'язаності, людина може почуватися небезпечно в усіх своїх стосунках. Для когось зведення стіни є формою захисту після пережитого в дитинстві досвіду сплутаності. Віддаляючись із метою самозбереження, людина позбавляє себе можливостей для вільних та невимушених стосунків з іншими, тримаючи себе та інших під суворим контролем і, як здається, у більшій безпеці. Таким чином людина пригнічує свій інтуїтивний голос та опиняється в тому самому стані самотності та фальші, як і ті, хто живе взагалі без меж.

Поспостерігайте деякий час за різними аспектами свого життя, використовуючи цей тест для самоперевірки. Він допоможе визначити, у яку з трьох категорій — жорсткі, нечіткі або гнучкі — потрапляють ваші межі.

Жорсткі

- ✓ Мало близьких стосунків
- ✓ Хронічний страх відмови
- ✓ У принципі складно просити про допомогу
- ✓ Дуже закритий

Нечіткі

- ✓ Постійне прагнення догодити іншим
- ✓ Визначення власної цінності залежно від думки інших
- ✓ Нездатність сказати «ні»
- ✓ Схильність ділитись надмірною кількістю особистої інформації
- ✓ Схильність хронічно допомагати/розв'язувати проблеми/рятувати

Гнучкі

- ✓ Усвідомлення власних думок, поглядів, переконань та їхньої цінності
- ✓ Уміння заявити про свої потреби
- ✓ Надання іншим особистої інформації в адекватному обсязі
- ✓ Здатність за потреби сказати «ні» та прийняття такої поведінки з боку інших
- ✓ Здатність управляти своїми емоціями та дозвіл іншим виражати їхні емоції

За наявності меж будь-якого виду важливо розуміти, що вони встановлюються не для інших, а для *себе*. Це не ультиматум іншій людині щодо її поведінки. Ультиматум є попередженням про наслідки поведінки іншої особи, спрямованим на зміну цієї поведінки. А межа, своєю чергою, є особистим обмеженням, висловленим у той спосіб, який забезпечує безпосереднє задоволення потреби. Це дія, спрямована на себе, незалежно від реакції іншої людини. Зміна поведінки іншої людини може стати вторинною вигодою. Важливим аспектом встановлення меж є дозвіл іншим мати свої власні обмеження й межі та повага до них разом із дотриманням своїх меж.

У разі незадоволення або активного порушення потреб не можна вказати на іншу людину й заявити: «*Ти* маєш змінитись».

Краще спитати себе: «Що я маю зробити, щоб забезпечити задоволення своїх потреб?».

ТИПИ МЕЖ

Через те що межі стосуються досвіду найрізноманітнішого характеру — тілесного, розумового та душевного, — потрібно розрізняти типи меж, які відповідають кожному виду досвіду.

Першим типом є фізичні межі. Нечіткі фізичні межі можуть призводити до надмірної фіксації на зовнішності — тобто до сприйняття власної цінності крізь призму зовнішнього вигляду, можливостей тіла та сексуальності в очах інших. Інша крайність — коли людина стає практично «безтілесною», втрачаючи зв'язок зі своїм тілом та фізичними потребами й перебуваючи в стані блудного розуму. Якщо фізичні межі надто жорсткі, людина може не справлятися з тілесними відчуттями та прагнути обмежити чуттєве сприйняття, нехтуючи своїми потребами та сексуальними бажаннями, пригнічуючи їх.

Повага до тілесних бажань та потреб може виявлятися і в обмеженні свого фізичного простору та визначенні бажаного рівня фізичного контакту. Мова може йти про встановлення меж щодо тем для обговорення (наприклад, наскільки усні коментарі щодо тіла або сексуальності є прийнятними). Крім того, це може бути усвідомлення та задоволення своїх потреб через турботу про себе (наприклад, необхідна тривалість сну, раціон, фізичні навантаження).

Наступний тип — це *ресурсні межі*. Якщо ці межі є надто вільними, людина завжди «напоготові», приблизно як Сьюзан для своїх друзів. Люди з незначною кількістю ресурсних меж функціонують у режимі повної віддачі та щедрі до непристойності, що створює ситуації нерівноцінного та спустошувального обміну з друзями, партнерами та родичами. Якщо людина

тільки віддає, вона зазвичай переконана — що менш егоїстичною вона є, то більше любові отримає, а тому потрібно витрачати час на інших без обмежень. Але насправді це не так, адже час є одним із найцінніших ресурсів. Проте більшість людей, про чий проблеми з ресурсними межами мені відомо, не можуть сказати «ні», коли їх просять присвятити час або енергію чомусь, до чого вони взагалі-то байдужі.

Тут є й інша крайність — люди з надто жорсткими ресурсними межами. У такому разі може йтися про дотримання наперед визначеного графіка щодня (наприклад, ходити в тренажерний зал у певний проміжок часу), незалежно від зовнішніх обставин чи внутрішнього стану. Навіть у разі виникнення в сім'ї ситуації, яка потребує термінового втручання, люди з жорсткими ресурсними межами не відступатимуть від графіка, хай якими скрутними не були б обставини. Я раніше все дуже жорстко планувала, навіть відчайдушно складала графік перегляду телепрограм. Зрештою негнучкість щодо своїх ресурсів може призвести до відчуття скутості та не сприяє задоволенню потреб справжнього «я».

Також існують *психічні/емоційні межі*, які часто порушуються в сім'ях із динамікою сплутаності. Якщо психічні/емоційні межі є нечіткими, може виникати відчуття відповідальності за психічний або емоційний стан інших людей, а потреби «рятувати» інших або робити їх щасливими інтерналізуються. Неможливо завжди робити іншу людину щасливою, адже ця «безмежність» часто шкодить власним ресурсам та знесилює. Постійне задоволення потреб інших є недосяжною метою та зазвичай призводить до нехтування власними потребами.

У родині з динамікою сплутаності також можуть встановлюватись нечіткі психічні/емоційні межі, і тоді виникає схильність до групового мислення. Це відбувається в разі поширення думок та переконань на всю групу, найвиразніше в релігійних сім'ях,

де «само собою зрозуміло», що всі мають дотримуватися однакових вірувань і переконань. Таке послання до членів родини, пряме або опосередковане, передбачає слідування загальним правилам зі страху вигнання через їх невиконання.

У разі жорстких психічних/емоційних меж повністю немає інтересу до погляду інших. Якщо людина вперто та чимдуж захищає власні переконання або емоції, вона таким чином відгороджується від інших, що унеможливорює справжню близькість. У стані оборони шансів для зустрічі розумів або побачення душ не залишається. Людина відособлюється в бульбашці. Маю зазначити, що такі надзвичайно жорсткі межі зустрічаються зрідка, і проявляються не так помітно та в незначних вчинках, наприклад, коли людина наполягає, щоб їй дали рівно половину чогось, хоча вона не хоче цього в принципі.

Психічні/емоційні межі дають змогу відокремлювати себе та свій емоційний світ, водночас дозволяючи іншим мати свій. Коли ці межі встановлені, легше прислухатися до внутрішнього голосу та керувати своїм емоційним станом. У цьому стані емоційної безпеки людині комфортніше ділитися думками, поглядами та переконаннями з іншими, і немає прагнення весь час догоджати іншим або погоджуватись з ними.

ЕМОЦІЙНЕ ВИВАНТАЖЕННЯ

Я часто спостерігаю проблему емоційного вивантаження серед учасників моєї спільноти самоцілителів. Багатьом не дозволяли стримувати емоції, особливо якщо батьківські фігури часто втручалися та слідували моделі сплутаності й наполягали на детальних розповідях або самі розказували забагато й не до ладу, що не відповідало стадії розвитку дитини. Я чула дуже багато історій про «найкращих подруг» — матір і дочку, які починалися з викладення неналежної інформації в надто ранньому

віці. Олівія, учасниця спільноти самоцілителів, яка теж має схильність розповідати надто багато особистих подробиць, поділилася, що ця динаміка у взаєминах із матір'ю почалася, коли їй було шість років і мати сказала, що відправила друга, аби той забрав батька зі стрип-клубу. Забагато інформації їй зарано. Брак меж у матері обумовила модель, за якою Олівія формувала межі у стосунках з іншими людьми, і вона помітила, що в періоди стресу або дискомфорту ділиться з іншими завеликим обсягом інформації. Вона схарактеризувала себе як «пустомелю», яка говорить без упину, якщо відчуває бодай якийсь дискомфорт поряд з іншою людиною. Це автоматична реакція, і іноді Олівія говорила речі, про які згодом шкодувала.

Встановлювати межі довкола свого внутрішнього світу корисно. Це дозволяє брати паузу в розмові й не поспішати заповнити тишу потоком власної свідомості. Є речі, які, за нашим рішенням, залишаються особистими. Якщо встановлено належні межі, у нас є вибір, коли й на кого спрямовувати свою емоційну енергію. Ключовою тут є саме можливість вибору, коли ви розумієте, що ваші думки, почуття та переконання є тільки вашими й саме вам вирішувати, ділитись ними з кимось чи не ділитись.

Ще одним поширеним наслідком браку психічних/емоційних та ресурсних меж є так зване емоційне вивантаження, тобто розповідь іншій людині про свої емоційні проблеми без огляду на її емоційний стан. Переконана, що ви можете згадати принаймні одну людину, яка так робить (може, це ви самі). Хтось може сказати, що це те саме, що виговоритися, — проте це не зовсім так. Виговоритися, а це слово має позитивне забарвлення, означає поговорити про якусь одну проблему, прагнучи позбутися стресу та зазвичай цю проблему розв'язати. А от емоційне вивантаження передбачає озвучення негативних нав'язливих думок по колу. Люди, схильні до емоційного вивантаження, часто мають емоційну залежність. Їхнє емоційне збудження підсилює таку

поведінку, хоча іншим вона не подобається. Ділитися з іншими та звертатися по допомогу — це людський інстинкт, який може допомогти впоратися з емоціями. Емоційне вивантаження не передбачає прохання про допомогу, це повторювана та нав'язлива стратегія подолання, яка не залишає місця для потреб інших, не кажучи вже про поради з їхнього боку. Емоційне вивантаження як навичка виникає внаслідок браку меж з обох боків: людина, яка «вивантажує» емоції, має нечіткі психічні та емоційні межі, а співрозмовник (якщо це та сама людина) теж не має достатніх меж, щоб покласти цьому край.

Іноді ми вивантажуємо свої емоції на інших, намагаючись утекти від них і вважаючи, що самотужки нам не впоратись. Однак передача негативної енергії іншій людині може бути шкідливою. Емоційне вивантаження може сприйматись як покарання, ніби людина спеціально забарвлює все в темні кольори, навіть коли чує від співрозмовника щось хороше. Наприклад, ви розповідаєте другові про підвищення на роботі або про нещодавню відпустку, а він одразу виводить розмову на свої проблеми в родині або навіть на ваші подружні проблеми. Така поведінка може сприйматись як агресивна та навіть ворожа, проте вона не завжди умисна. Люди, які практикують емоційне вивантаження, почуваються комфортно у відомому їм стані гомеостазу, лише обговорюючи теми, що викликають у них пригнічення. Стикаючись із позитивним — і невідомим — вони повертають розмову назад до бентежніших питань, які тримають їх організм у знайомому базовому стані.

Емоційне вивантаження не завжди одностороннє. На ньому, як на різновиді близькості, можуть навіть будуватись стосунки. Прикладом взаємного емоційного вивантаження є формування взаємин навколо певних схожих конфліктних ситуацій. Двоє людей можуть відчувати зв'язок через важкий досвід розлучення або смакувати розповіді про жажливі риси своїх колишніх,

навіть якщо шлюб уже давно розпався. Ці двоє є заручниками циклу емоційної залежності та активації вегетативної системи.

ЯК ВСТАНОВЛЮВАТИ МЕЖИ

Першим кроком до використання меж є їх визначення, тобто аналіз різних сфер життя на предмет нестачі меж. Якщо меж у вас немає, вам може бути складно визначити, де їх встановлювати. Це цілком нормально. Подивіться на людей та на ситуації у вашому житті. Як ви відчуваєтесь, коли думаєте про обід з університетською подругою? Ваша груднина стискається? Чи є відчуття образи? А протягом обіду? Ви відчуваєте, що маєте багато простору та енергії або ж відчуваєтесь спустошеною та обмеженою? А після цього? У вас є бажання невдовзі побачитись знову або ви вже міркуєте, як уникнути наступної телефонної розмови з нею?

Межі допомагають залишатись в контакті зі своїм інтуїтивним голосом (ота напруженість у грудях — той ще натяк!). Щоб користуватися межами, важливо налаштуватись на свої почуття. Пам'ятайте, що спостерігаючи за своїми почуттями, ви відключаєте мислення і натомість просто зауважуєте відчуття від когось або чогось у своєму тілі.

Коли ви почнете помічати тілесні відчуття, поміркуйте, яких меж вам бракує. Які акценти вам треба змістити або що змінити, щоб у своїх стосунках ви почувались безпечно та надійно? Міркуйте з думкою про *себе*. Якщо ви виростили в динаміці сплутаності, ви підсвідомо намагатиметесь замислитися про наслідки для іншої людини (наприклад, «*А як почуватиметься Дженет, якщо я скасую наші плани?*»). Ваша мета — повернути собі енергію та знайти відповідь на запитання, що зробить *ваше* життя щасливішим, безпечнішим та приємнішим. Поміркуйте протягом декількох днів про свої стосунки та визначте перелік

найчастіше порушуваних меж. Це стане для вас дорожньою картою для подальшої роботи з межами.

Ось кілька прикладів порушення меж відповідно до їх видів:

- ✓ **Фізичні:** ваша мати кепкує з ваги інших жінок.
- ✓ **Потрібна зміна:** ви б хотіли, щоб вона перестала жартувати на цю тему.
- ✓ **Психічні/емоційні:** ваша подруга часто вивантажує на вас емоції щодо свого колишнього.
- ✓ **Потрібна зміна:** ви б хотіли стосунків, у яких більше взаємності.
- ✓ **Ресурсні:** колега наполягає на тому, щоб щодня обідати разом.
- ✓ **Потрібна зміна:** ви б хотіли іноді обідати наодинці.

Ось ви визначили сфери, у яких потрібно встановити межі та те, чого б ви хотіли досягти таким чином. Тепер час запровадити межі на практиці. Звісно, порядок дій залежить від мети, але перший крок — це заявити про свої межі. Коли ви чітко про них заявите, ви задасте курс на успішні зміни для себе (та своїх стосунків).

Установлення особистого наміру дає простір та змогу визначити власні мотиви: *«Я роблю це через “х” та “у”»,* наприклад, *«бо хочу зберегти стосунки, адже мені дорога наша дружба».* Не обов'язково говорити про це вголос іншій людині, проте мотивація має бути чітко зрозуміла особисто вам. Якщо ж ви хочете поділитись нею з іншою людиною, можна сказати щось на кшталт: *«Ти дорога для мене людина, і я б хотів дещо змінити наше спілкування».*

Коли ви заявляєте про свої межі, краще говорити якомога об'єктивнішими фразами. Зосередьтесь на *фактах*. *«Якщо телефон дзвонить уночі, а я сплю, я не підніму слухавки».* Краще уникати *«тикання»*, бо це може викликати захисну реакцію *«его»* іншої людини. Намагайтесь бути впевненим та виявляти

повагу, навіть якщо це дуже складно. Нагадайте собі, що ви не робите нічого хибного. Ви поважаєте себе та свої стосунки. Щоб допомогти вам на початку, ось приклад повідомлення про встановлення меж, яке ви можете скорегувати відповідно до своїх потреб:

«Я хочу дещо змінити з метою (*вставте вашу мотивацію*) і сподіваюсь, що ти зрозумієш, що це важливо для мене. Я розумію, що (*вставте ваше бачення поведінки іншої людини*). Коли ти (*опишіть проблемну поведінку*), я часто почуваюсь (*опишіть свої почуття*). Я також розумію, що ти, можливо, цього не усвідомлюєш. Будь ласка, у майбутньому (*вставте прохання*). Якщо (*знов назвіть проблему*) повториться, я (*скажіть, що ви робитимете інакше для задоволення своїх потреб*)».

Пам'ятайте, що момент — це все. Межі краще встановлювати, коли обидві сторони найстабільніші в емоційному сенсі. У стані збудження людина нездатна сприймати будь-яку суперечливу інформацію (пам'ятаєте, навіть м'язи середнього вуха закриваються у разі збудження блудного нерва). Спробуйте, наскільки це можливо, вибрати для повідомлення про нову межу емоційно нейтральний для вас обох час.

Почавши міркувати про нові межі, ви також можете почати думати про альтернативні способи реагування в майбутньому, замість того, щоб перейматись почуттями, які може мати інша людина. Багато меж стираються ще до того, як були позначені — людина уявляє, якого болю ця нова межа може завдати іншим або як може зрикошетити й завдати болю їй самій. І людина обертає це проти себе, переконуючи себе, що вона невдячна або егоїстична, — «провинності», як я їх називаю. Не виконавши попередню комплексну роботу — приведення дисрегульованої нервової системи до рівноваги, визнання ран внутрішнього дитяти та розуміння моделей травматичних прив'язаностей — можна легко дати «провинностям» шанс

завадити узгодженим діям, спрямованим на підтримку та зміцнення теперішніх стосунків.

Іноді пряма розмова про межі не видається можливою. Тоді ви можете сказати про свою нову потребу без «вступної промови» (особливо це стосується не таких близьких стосунків, як-от у прикладі щодо обіду з колегою). Ось деякі приклади, які демонструють, як встановити межу лише одним реченням:

- ✓ «Шкода, але зараз я не можу».
- ✓ «Мені це не підходить».
- ✓ «О, дякую за пропозицію/запрошення, проте зараз мені незручно».
- ✓ «Я відповім вам пізніше».

Для мене встановлення меж розпочалось у професійному контексті. Мені було безпечніше сказати «ні» в електронному листі незнайомій людині, аніж партнеру або родичу. Я почала встановлювати часові межі довкола обсягу емоційної енергії, яку я витрачала на ті чи ті дії (наприклад, гортання стрічки соцмереж) або на певних людей.

Особливо якщо встановлення меж є для вас чимось новим, пропоную починати в меншому масштабі. Потренуйтеся на менш значущих або емоційно менш заряджених ситуаціях, як-от, обід з колегою. Такі ситуації чудово підходять для тренування навички встановлення меж. А що в ситуаціях буденної взаємодії не так багато історії чи «багажу», то в них можна легко потренувати свої «м'язи» зі встановлення меж та вміння говорити «ні». Досконалість приходить із практикою. З часом ви помітите два можливі сценарії в ситуації зі встановлення меж: інша людина або образиться, або ні. Подумайте про найгірші сценарії. Чи все справді так погано? Можу зі свого досвіду запевнити, що на ділі все не так страшно.

Дискомфорт, який супроводжує встановлення меж, потім рятуватиме вас від років гніву та образ. Стосунки, які виникають після встановлення межі, можуть суттєво відрізнятись від попередніх і бути міцнішими, щирішими та, зрештою, більш сталими. Межі є ключовими в будь-яких стосунках. Вважайте їх своїми помічниками.

Третій крок може здаватись простим, але зазвичай він є найскладнішим: підтримка своїх меж. Коли ви встановили межу, важливо залишатись присутнім та спокійним і не піддаватись спокусі захищатись або давати зайві пояснення, незалежно від реакції іншої людини. Ви можете відчувати стрес через реакцію іншої людини або групи людей (у сім'ї, на роботі тощо). Встановивши межу одного разу, надзвичайно важливо її дотримуватись.

Змінюючи своє становище у взаєминах, варто пам'ятати, що втілення та зміцнення очікувань у стосунках пропорційні часу їхнього існування. Можливо, доведеться визнати, що очікування іншої людини стосовно вас будуть зруйновані, іноді дуже раптово (з її погляду). Крім того, людина «по той бік» нової межі, найімовірніше, реагуватиме з позиції оборони або, можливо, навіть нападу.

Підтримка меж передбачає здебільшого приглушення внутрішнього голосу (який говорить у тоні «провинностей»), що так і підштовхує до думки: *«Я не маю права встановлювати межі. Я егоїстичний/нахабний/злий»*. Встановлюючи та підтримуючи межі, ви можете зустрітись з нерозумінням, спротивом та в'їдливими коментарями («Ти змінилась» — один із найпоширеніших) або навіть з обуренням. Водночас ви можете відчувати страх, сумніви та прагнення повернутися до знайомого (отой настирний гомеостатичний імпульс). Вирішивши поважати себе та почавши почуватись безпечніше, не озирайтесь. Немає повернення до старих моделей, якщо ви справді потребуєте та хочете змін. Якщо ви встановлюєте межі, а потім їх прибираєте,

бо інша людина нервується, ви лише підкріплюєте її здатність переступати через ваші межі. Це класичний приклад негативного підкріплення: інша людина поводитиметься так само в разі будь-якого спротиву у ваших стосунках: *«Якщо я як слід погаласую, усе знов буде гаразд»*.

ОЧІКУВАННЯ ТА СПІВЧУТТЯ

Мати, яка очікує, що ви вислуховуватимете її плітки, колега, який очікує щоденних спільних обідів, подруга, яка очікує, що ви знімете слухавку щоразу, коли вона хоче скинути на вас свої емоції, — усі вони, найімовірніше, почуватимуться розчарованими, засмученими або розгніваними через незадоволення їхніх очікувань (та уявних потреб). Це нормально.

Замість очікувань ви даєте їм вибір. Вони можуть вирішити, чи продовжувати свою поведінку, за якої наштотхуються на межу (що часто проявляється як ваша відсутність чи брак вашої підтримки), чи поважати ваші межі та продовжувати стосунки з вами в новому ключі. Саме це «дарує крила», коли ви встановлюєте межі, адже ви й іншим даєте можливість вибору.

Пам'ятайте, що очікування є двосторонніми. Внутрішня робота щодо меж може передбачати розбір власних очікувань та визнання певних фактичних обмежень із боку інших. Важливо прийняти той факт, що багато хто не зможе змінитись, принаймні одразу, а дехто — взагалі ніколи. Ви можете використовувати свій досвід як орієнтир щодо можливих реакцій інших людей у відповідь на встановлену межу. Якщо ваша мати відома своїм невинуватим втручанням, ви якоюсь мірою можете піти на компроміс, адже цілком імовірно, що вона й надалі поводитиметься так само. У цьому разі корисно буде встановити абсолютні межі, свого роду «червоні лінії» для самого себе. Також можна змістити фокус власних очікувань щодо змін

з боку інших, ставши гнучкішим у відповідь на їхні обмеження, можливості та рівень усвідомленості. За обставин, які таку гнучкість унеможливають, можна повністю самоусунутись зі стосунків, що передбачає встановлення межі екстремального типу, а саме розрив.

З початком практики самозцілення та дедалі більшим розумінням своїх моделей і шаблонів можна побачити інших, так би мовити, з висоти пташиного польоту. Це дає простір для співчуття до людей, у стосунках із якими ми перебуваємо, навіть до тих, із ким ми вирішуємо ці стосунки припинити. Візьмемо приклад про матір, яка робить в'їдливі зауваження щодо ваги інших жінок. Зої, учасниці спільноти самоцілителей, чия мати так робить, тривалий час вважала, що ці коментарі спрямовані на пониження її самооцінки, адже вона мала проблеми з вагою. Ставши на шлях до зцілення, Зої ступила крок назад, коли я її запитала: «Чому жінки з більшою вагою так зачіпають твою матір?».

І тоді Зої раптом усе зрозуміла. «Мій батько пішов від мами до іншої жінки, яка мала більшу вагу», — сказала Зої, трохи згодом додавши: — «Мама страждає від базової рани покинутості, яку відновила невірність батька. Проте сама рана утворилася, коли помер її власний батько, а вона ще була маленькою.»

Ось воно що! Тепер жарти вже не здавались спрямованими проти доньки — вони говорили голосом глибоко пораненої дитини, що втратила батьківську фігуру. І хоча Зої й досі відмовляється відповідати на мамині коментарі (вона встановила нову межу та припинила участь у будь-яких розмовах із мамою на тему ваги), вона стала співчутливою до матері та любить її внутрішнє дитя, адже мати відчувала такий брак любові та цінності, який змушував її принижувати інших, аби лиш почуватись краще. Коли ми розуміємо обмеження інших людей, ми бачимо біль та страх на місці жорсткості — це і є зціленням.

КРАЙНЯ МЕЖА

Питання меж постало в моєму житті органічно. Не те що я б собі сказала: *«Ну от, попрацювала над тілом і розумом, можна переходити й до роботи з людьми»*. Просто коли я почала досліджувати свої колишнє та теперішнє «я», моя потреба в самозахисті вийшла на перший план.

Я розпочала процес, так би мовити, на периферії, спостерігаючи за своєю взаємодією з друзями та колегами. *«Я не дуже радію, одержуючи повідомлення від цієї людини»*, або *«Пообідавши з ним, почувуюсь спустошеною»*. Я почала проводити щораз менше часу з такими людьми. А також помітила вплив моєї «безмежності» на інших. На одну подругу я регулярно вивантажувала емоції, прямо таки в'їдаючись їй у вуха розповідями про чергову драму або проблему в моєму житті. Розуміння цього прикрого факту мене неприємно вразило — я знала про цю подругу набагато менше, аніж вона про мене. Мені не дуже сподобалася власна поведінка, проте вона допомогла врятувати наші взаємини. Ми й досі дружимо, адже я старанно попрацювала над зміною динаміки наших стосунків.

Шлях зі встановлення меж зрештою привів мене до динаміки сплутаності у моїй родині. На це знадобився час, і згодом я змогла поставити собі запитання *«Чи можу я створити здорову систему взаємин із моєю родиною?»*.

Усе почалося з їжі. У великій італійській родині приймання їжі це важливий спосіб встановлення стосунків та вираження любові. Провина супроводжує відмову від другої порції, а неохвальні погляди — небажання їсти якусь страву через турботу про власне харчування. Коли ми з Лоллі почали радикально міняти свій раціон, я вирішила встановити для себе нову межу стосовно їжі та родини: я перестану їсти те, чого не хочу. Якщо на мене будуть тиснути, я не здамся. Я не очікувала, що інші

змінять свої звички або будуть готувати щось спеціально для мене, але я поважала власний вибір.

Потім я почала встановлювати межі щодо часу, використовуючи той самий підхід, що й у професійному житті. Під час свят я чітко визначала: *«Я проведу дві години з родиною у Святвечір і не піду на різдвяний обід наступного дня»*. Коли батьки подзвонили із запрошенням, я зробила свідоме зусилля, узявши кілька хвилин паузи, перш ніж їм перетелефонувати.

У повідомленнях і телефонних дзвінках родичі тільки й питали: *«З тобою все гаразд?»*.

«Усе гаразд, — відповідала я. — Мені просто потрібно трохи більше простору».

За кілька днів шалені повідомлення та дзвінки набрали нових обертів. У відповідь на них я встановила межу, вирішивши, що не буду передзвонювати чи відповідати на повідомлення, якщо справді цього не хочу. Це стало початком мого відокремлення від динаміки сплутаності через підтвердження власного бачення дійсності. Я могла мати свої бажання, потреби і прагнення, які не обов'язково мусили відповідати бажанням, потребам і прагненням членів родини.

Потім я домовилась про межу із сестрою, що виявилось складніше з огляду на нашу близькість. Межа стосувалась нашого спілкування, яке зводилось до турботи про маму: придбання ліків для неї, візити до лікаря, її психічне здоров'я. Я вирішила спочатку обмежити свій час для візитів із нею в лікарню. Потім я встановила «телефонну» межу — ніяких багатогодинних розмов про маму телефоном.

Усе це було непросто. Нова (і неочікувана) відповідь «ні» сколихнула моє внутрішнє дитя, чій моделі та обумовлення в динаміці сплутаності так тісно вплетені в мою ідентичність. Голос у голові наводив щораз нові доводи, чому я маю зняти цю межу: *«Ти погана донька/сестра/тітка»*. Я знала, що працюю

над збереженням наших стосунків, і без мого втручання все б залишилося без змін.

Тоді мої родичі не бачили потреб у змінах взагалі. Мені говорили, що я — егоїстка. Сестра кричала: «Ти не можеш так зі мною чинити!». Мати звинувачувала мене, батько мені дорікав. Коли я зізналася сестрі, наскільки емоційно відчужено почувалась щодо мами, вона розказала про це іншим родичам, підриваючи взаємини довіри та близькості, що існували між нами. Я взагалі перестала бодай чимось із нею ділитися.

Мені ставало дедалі складніше працювати над своїм зціленням та присвячувати час родині. Я почала питати себе: *«Якою ціною для свого зцілення я підтримую ці стосунки?»*. Зрештою я дійшла висновку, що ціна була надто висока. Я була енергетично виснажена, невдоволена та ображена. Я вирішила встановити крайню межу, тобто перервати стосунки. Це було рішення, ухвалене для моєї внутрішньої дитини, і ним я сказала маленькій собі, що справді можу брати паузу та дистанцію, роблячи добрий для себе вибір, навіть «коштом» інших. Уперше в житті я реально підтримала себе, водночас навчаючись підтримувати інших.

Ця межа, народжена у процесі надзвичайно болісних міркувань, задала для мене абсолютно новий напрям. Я наблизилася до того, щоб знайти свою спільноту — нову різнобарвну родину, а також стала на шлях свого покликання, справжній духовний шлях у житті.

ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ: ВСТАНОВІТЬ НОВУ МЕЖУ

Крок 1. Визначте межу. Подумайте про свої взаємини в розрізі типів меж, наведених нижче. Поспостерігайте за собою в різних стосунках. Скажімо, у багатьох є друзі, родичі, колеги та/або романтичні партнери, з якими вони регулярно взаємодіють. Вивчення моделей ваших

стосунків із ними допоможе зрозуміти найбільш закономірні межі (або їх нестачу) у стосунках кожного виду.

Фізичні межі:

- ✓ обсяг особистого простору, фізичного контакту тощо, який є для вас найкомфортнішим, а також час, який для вас є найвдалішим для фізичного контакту;
- ✓ наскільки взагалі комфортними для вас є усні коментарі стосовно вашої зовнішності, сексуальності тощо;
- ✓ наскільки вам у принципі комфортно ділити особистий простір (квартиру, спальню, офіс тощо) з іншими (зокрема друзями, партнерами, колегами), а також ділитись особистими цифровими паролями тощо.

Психічні/емоційні межі:

- ✓ наскільки вам взагалі комфортно ділитись думками, поглядами та переконаннями з іншими, не змінюючи їх, щоб вони збігалися з думками інших, і не наполягаючи на зміні думки інших;
- ✓ ваша здатність вирішувати, якими особистими думками, поглядами та переконаннями ділитись з іншими без відчуття необхідності ділитися всім підряд та не вимагаючи цього від інших.

Ресурсні межі:

- ✓ ваша здатність вирішувати, де і як ви проводите час, без прагнення догодити комусь, та дозвіл іншим людям робити те саме;
- ✓ ваша здатність заперечувати особисту відповідальність за емоції інших, коли ви не намагаєтесь все «владнати» або ж перекласти відповідальність за свої емоції на інших;
- ✓ ваша здатність обмежувати час, присвячений вислуховуванню проблем інших людей.

Подумайте про свої межі, які найчастіше порушуються в кожній із цих сфер. Не впевнені? Це нормально, адже багато хто ніколи не чув про

межі, тому може бути важко зрозуміти, чи існують вони взагалі. Якщо це ваш випадок, подумайте про свої власні межі (або їх нестачу) в усіх сферах життя. Можливо, ви схильні до встановлення певних схожих меж у більшості ваших взаємин, водночас інших меж у вас взагалі немає. Або ж ви можете помітити різні межі у стосунках різних типів. Вам може бути легше встановити межі щодо робочого часу та часу з друзями, проте важче — з партнерами в романтичних стосунках, а сказати «ні» на прохання про ваш час або якусь послугу з боку родичів або романтичного партнера ви не можете.

Буде корисно визначити зміни, які б ви хотіли бачити в цій царині. У пригоді вам стануть такі зразки:

- ✓ Моє фізичне «я» почувається некомфортно/в небезпеці, коли _____.
- ✓ Щоб створити простір, де моє фізичне «я» почуватиметься комфортно/в безпеці, я _____.

Приклад:

- ✓ Моє фізичне «я» почувається некомфортно/в небезпеці, коли мій колега (дядько, друг тощо) постійно жартує над моєю зовнішністю.
- ✓ Щоб створити простір, де моє фізичне «я» почуватиметься комфортно/в безпеці, я вирішую не проводити час із людьми, які так жартують.
- ✓ Моє психічне/емоційне «я» почувається некомфортно/в небезпеці, коли _____.
- ✓ Щоб створити простір, де моє психічне/емоційне «я» почуватиметься комфортно/в безпеці, я _____.

Приклад:

- ✓ Моє психічне/емоційне «я» почувається некомфортно/в небезпеці, коли хтось із моїх родичів (друг або партнер тощо) постійно неохвально коментує мій новий вибір у сфері здоров'я.

СЯЙВО СВДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

- ✓ Щоб створити простір, де моє психічне/емоційне «я» почуватиметься комфортно/в безпеці, я вирішую не вислуховувати такі коментарі, не сваритися з їхнього приводу та не захищати свій особистий вибір щодо мого здоров'я.
- ✓ Я відчуваюсь некомфортно/в небезпеці стосовно своїх ресурсів, коли _____.
- ✓ Щоб створити простір, де я почуватимусь комфортно/в безпеці стосовно своїх ресурсів, я _____.

Приклад:

- ✓ Я відчуваюсь некомфортно/в небезпеці стосовно своїх ресурсів, якщо моя подруга телефонує мені, коли їй заманеться, щоб скинути на мене свої проблеми в стосунках.
- ✓ Щоб створити простір, де я буду почуватимусь комфортно/в безпеці стосовно своїх ресурсів, я більше не відповідатиму на дзвінки в певний час та ухвалюватиму свідоме рішення про участь у ситуаціях, у яких інші «вивантажують» на мене свої емоції.

Крок 2. Установіть межу. Повідомляти про нову межу треба навчитися. Що чіткіше ви повідомите про свою нову межу, то більшою є ймовірність успіху.

Ось деякі приклади, які можуть стати вам у пригоді для повідомлення іншим людям про свої нові межі:

«Я хочу дещо змінити з метою (вставте вашу мотивацію) і сподіваюсь, що ти зрозумієш, що це важливо для мене. Я розумію, що (вставте ваше бачення поведінки іншої людини). Коли ти (опишіть проблемну поведінку), я часто відчуваюся (опишіть свої почуття). Я також розумію, що ти, можливо, цього не усвідомлюєш. Будь ласка, у майбутньому (вставте прохання). Якщо (знов назвіть проблему) повториться, я (скажіть, що ви робитимете інакше для задоволення своїх потреб)».

Приклади:

«Я хочу дещо змінити заради збереження наших стосунків, адже ти мені дорогий, і я сподіваюсь, що ти зрозумієш, як це для мене важливо. Як я розумію, тобі некомфортно від мого рішення змінити свій раціон. Коли ти висловлюєшся щодо того, що я їм або не їм, мені буває незручно їсти при тобі, і я розумію, що ти можеш про це не знати. Я б хотіла уникати будь-яких розмов про їжу або харчування. Якщо коментарі щодо мого харчування лунатимуть і надалі, я припиню розмову або перестану брати участь у тому, що ми робимо в той момент.»

«Я хочу дещо змінити заради збереження наших стосунків, адже ти мені дорога, і я сподіваюсь, що ти зрозумієш, як це для мене важливо. Як я розумію, іноді ти відчуваєшся нещасливою у своїх стосунках і хочеш, щоб тебе вислухали. Коли ти постійно дзвониш мені, щоб виговоритись, буває, я відчуваюсь емоційно виснаженою, але розумію, що ти можеш про це не знати. У майбутньому може трапитись так, що я не завжди буду готова тебе вислухати, коли тобі хочеться виговоритись. Якщо ти й надалі телефонуватимеш мені через кожну проблему у своїх стосунках, я не здатна буду завжди підтримувати тебе у той самий момент.»

Ви можете скористатися зразком, заповнюючи пропуски відповідно до нової межі, яку ви хочете встановити. Спочатку ці фрази можуть вам здаватися незвичними. Це абсолютно нормально. Пам'ятайте, що з огляду на підсвідомий розум, нові речі викликають дискомфорт у більшості людей. З часом, практикуючи, ви звикнете до такого стилю спілкування. Ви також можете попрактикуватися, проговорюючи ці фрази на самоті, що додасть впевненості перед розмовою з іншою людиною.

- ✓ «Я хочу дещо змінити, щоб (_____), і сподіваюсь, що ти зрозумієш, як це для мене важливо. Як я розумію (_____). Коли ти (_____), я часто відчуваюся (_____) і розумію, що ти можеш про це не знати. Надалі (_____). Якщо (_____) трапиться знов, я (_____).»

Поради

- ✓ Час має значення! Повідомлення матиме успіх, коли жодна сторона не є емоційно збудженою. *Повідомляти про нову межу під час конфлікту не варто. Оберіть емоційно нейтральний час.* Не забувайте про глибоке дихання животом, яке описане в розділі 5. Воно може допомогти вам утамувати ту чи ту реакцію вашої нервової системи та повернути організм у спокійний стан.
- ✓ Повідомляючи про межу, намагайтеся зосередитись на тому, як *ви* по-новому реагуватимете в майбутньому замість того, щоб наголосувати на реакції іншої людини або на змінах у її поведінці.
- ✓ Говоріть якомога впевненіше, ствердно та з повагою. Спочатку може бути складно, з огляду на новизну (і для багатьох — страх), але практика полегшить комунікацію згодом.
- ✓ Завчасне планування та практика є дуже важливими. Почніть говорити про нові межі у стосунках, де ставки не такі високі. Так ви зможете набратись досвіду перед складнішими ситуаціями.
- ✓ Якщо це можливо, будьте готовими до компромісу. Не забувайте, що варто поважати і межі інших, тому може виникнути необхідність у зміні вашого прохання. Визначте, що для вас може бути предметом компромісу, а що — ні. Наприклад, ви готові надавати свої ресурси для емоційної підтримки іншої людини, але не готові йти на компроміс щодо своїх фізичних меж, і це нормально.

Крок 3. Підтримуйте межу. Дуже важливо підтримувати нову межу, щойно ви її встановили. Це означає, що *ви не можете повернутись до старих моделей поведінки.* Для багатьох цей крок найскладніший через брак впевненості у власному праві встановлювати межі. Людина може почуватися егоїстичною, невихованою або злою або ж чути погано через реакцію іншої людини. У багатьох людей із базовими ранами прив'язаності стосовно страху бути покинутим (а таких людей дуже багато!), ваше встановлення нової межі може відкрити ці рани. Їм може стати боляче, і у відповідь вони можуть скипіти. Можливо, ви

зустрінетесь із емоційною реактивністю, розгубленістю, спротивом та/або в'їдливими коментарями з боку інших («*Ти змінилася. Ти тепер святіша святих, чи що?*»). Або ж вас можуть наздогнати неприємні почуття (сорому, провини, егоїстичності), що створить сильний імпульс для повернення до старих моделей. Але пам'ятайте, що це нормальна частина процесу змін.

Створення меж є одним із найскладніших елементів роботи на шляху до зцілення. Можна також сказати, що це й один із найскладніших кроків із повернення до своїх справжніх бажань та потреб з одночасною повагою до тих, кого ви любите. Це і є внутрішня робота: створення простору, де кожного з нас могли б побачити, почути, і де кожен міг виражати себе по-справжньому.

ПЕРЕВИХОВАННЯ

Попри поширене переконання, пробудження не відбувається в одну мить. Неочікувані просвітлення трапляються тільки в легендах (і кіно) та здебільшого не мають нічого спільного з реальним життям. Момент, коли все стає зрозуміло — ніби блискавкою вдарило — може бути раптовим, проте пробудження здебільшого відбувається згодом через накопичення знань.

Психолог доктор Стів Тейлор вивчає феномен так званих «пробуджень»¹, просвітлень, несподіваних осяянь — називайте як хочете. Його власне духовне пробудження викликало в нього науковий інтерес до цього явища, і він виявив, що пробудженню зазвичай притаманні три ознаки: воно відбувається на тлі внутрішнього хаосу, часто трапляється в природному середовищі, а також пов'язане з певною духовною (у найширшому сенсі цього слова) практикою. Пробудження відкриває правду про те, що людина є не просто створінням із плоті та крові, а кимось вищим, і має душу або дух, а також прагнення до єднання з чимось більшим за саму себе. Пробудження дозволяє зрозуміти, що *уявлення* про себе не завжди відповідає *сутності* себе.

Часто подібне розуміння приходить через страждання, розгубленість та горе на шляху до того, щоб стати нарешті усвідомленим. Пробудження є переродженням «я», у якому стираються

¹ Taylor S. (2017). *The leap: The psychology of spiritual awakening*. New World Library. — Прим. авт.

застарілі програми несвідомого стану існування на автопілоті. І навіть для належним чином підготовленого тіла цей «струс» правдою, яка відкриває абсолютно новий світ, є болісним. Бути усвідомленим у несвідомому світі — те ще випробування. Показовими є результати томографії мозку, які доводять, що в ситуаціях духовного пробудження та після них активуються ті самі нейронні шляхи, що й у стані депресії — вчені назвали це «двома сторонами однієї медалі»¹. Ключова відмінність полягає в тому, що в людей, які регулярно займаються духовними практиками, префронтальна кора, де локалізований свідомий розум, активується й навіть збільшується, а в людей, які мають депресію та негативні думки, активність у цій частині мозку знижується.

Мое пробудження відбувалося в кілька етапів. Це був період надзвичайного фізичного та емоційного напруження, коли всьому — тілу, розуму та душі — бракувало рівноваги. Це була криза мого «я». Життя почало здаватися нестерпним, накопились старі та нові проблеми, тож у мене не залишалось вибору, окрім розв'язання тих, які, вийшовши з-під контролю, стали для мене «нормою». Цілком можливо, що якби я тоді звернулася по допомогу, у мене б діагностували депресію чи тривожний стан, як це траплялося раніше. Але я інтуїтивно звернулася до самоспостереження, і в такий спосіб, пильнуючи за собою, зрозуміла, наскільки відстороненою була. Уперше в житті я стала розглядати ці симптоми як послання, а не як те, що слід придушувати або уникати.

Я пам'ятаю, як у свої майже тридцять, за кілька років до вступу на шлях до самоцілення, я скаржилась подрузі на суперечливі почуття — з одного боку я хотіла провести відпустку

¹ Miller L., Balodis I. M., McClintock C. H., Xu J., Lacadie C. M., Sinha R., Potenza M. N. (2019). Neural correlates of personalized spiritual experiences. *Cerebral Cortex*, 29 (6), 2331–2338. — Прим. авт.

з дружиною, а з іншого — з родиною. Подруга, поглянувши на мене, невинно спитала: «Ну а *ти* сама чого хочеш?».

Я ледве зі стільця не впала. Я й гадки не мала, чого *сама* хочу.

Багато років по тому, в період ізоляції, який я запровадила сама для себе, розірвавши зв'язки з родиною, віддалившись від стосунків та місць, які, за моїми відчуттями, вже не наповнювали мене енергією, та загалом ставши менш доступною для інших, мене знову почало переслідувати відчуття роз'єднаності, цього разу вже не через мою звичку віддалятися. Я почувалася так, ніби покинула всіх, кого знала, і тепер хтось із них міг мене зненавидіти. Мені було самотньо, вкрай самотньо, і я подумала: «*Чи я колись знайду своїх людей?*».

Тоді я ще не знала, що зі мною відбувалася духовна трансформація. *Духовна трансформація!* І це говорить психологиня, одержима даними, яка вважає себе щонайменше агностичкою. Наука була моїм богом. Я трималась якнайдалі від ідеї про духовність, яка в той час просто виходила за межі мого розуміння.

Перш ніж я змогла по-справжньому встановлювати зв'язок з іншими, мені потрібно було зрозуміти власні емоційні, фізичні та духовні потреби і вперше в житті спробувати їх задовольнити. Це болісний процес — скидання «старої шкіри» та усвідомлення себе по-новому. Треба себе побачити, щоб себе полюбити, і треба полюбити себе, щоб дати самому собі те, чого ви не могли отримати від інших.

ВСТУП ДО ПЕРЕВИХОВАННЯ

Здоровий розвиток дитини залежить від того, чи задовольняються її базові потреби. У стані залежності дитина покладається на своїх батьків та родину загалом задля фізичного, емоційного та духовного живлення. Дитина прагне бути побаченою та почувтою і по-справжньому проявляти себе (просто бути собою!).

Якщо батьківські фігури підтримують своєю поведінкою, дитина вчиться, що висловлювати свої потреби та звертатись до інших по допомогу — безпечно. Більшість батьківських фігур так і не навчилися задовольняти власні потреби, не кажучи вже про потреби інших, таким чином передаючи «естафету» своїх непропрацьованих травм та обумовлених стратегій подолання. Навіть із найкращими намірами батьки не завжди дають дитині те, що потрібно. Повсякчасне задоволення чийхось різноманітних, унікальних потреб є практично неможливим.

Водночас, якщо дитина живе з батьківськими фігурами, які не є емоційно зрілими, найімовірніше, її потреби регулярно не задовольняються або ігноруються. Емоційна незрілість є наслідком недостатньої емоційної стійкості, здатності проживати емоції, повідомляти про межі та повертати свою нервову систему у стан рівноваги. Емоційно незріла батьківська фігура може влаштовувати істерики, поводитись егоїстично або діяти з позиції оборони, і життя всієї родини зазвичай починає обертатись довкола її настрою. В одній із моїх найулюбленіших книг на цю тему — «Дорослі діти емоційно незрілих батьків: як позбутися психологічних травм дитинства, полюбити себе і налагодити стосунки з батьками» — психотерапевтка Ліндсі Гібсон написала, що розуміння рівня емоційної зрілості (або її браку) власних батьківських фігур «звільняє від емоційної самотності, бо дозволяє зрозуміти, що їхні негативні емоції стосувалися їх, а не нас самих»¹.

Я багато разів бачила наслідки проживання з емоційно незрілими батьківськими фігурами, тобто такими, які не можуть виявити власні потреби, зраджують самих себе заради любові та схвалення, і постійно ображені, адже вважають, що всі інші мусять «просто знати», чого вони потребують. Їхні дорослі діти зазвичай

¹ Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. — К. : Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. — 240 с.

живуть у захищеному та знайомому его-стані (з усіма його історіями) та відчувають гостру потребу завжди «мати рацію», заперечуючи погляди інших та змушуючи їх почуватися маленькими і неважливими, як чулися колись вони самі. Інші люди створюють собі «аватар», і весь час носять маску, мотивовані страхом відштовхнути інших, відкривши своє справжнє обличчя. Дехто уникає певного типу близькості, дехто навпаки — відчайдушно чіпляється за неї. Прояви можуть бути найрізноманітнішими, проте загоїти ці рани можна лише надавши собі те, чого бракувало в дитинстві. Потрібно зрозуміти, що ми можемо стати мудримися батьками для самого себе — тими, яких нам бракувало в дитинстві. Це — процес перевиховання, який дозволяє заново навчитися задовольняти незадоволені потреби внутрішньої дитини через щоденні, цілеспрямовані та свідомі зусилля.

Концепції, близькі до перевиховання, відомі у психодинаміці вже десятиліттями. Вони беруть початок у традиційній моделі терапії, де надійні взаємини з психотерапевтом формують підґрунтя здоровіших стосунків у житті. На цій схемі «передачі» побудований психоаналіз — коли почуття з дитинства ніби передаються психотерапевту, що є невіддільною складовою процесу терапії. І хоча така підтримка може бути дуже цінною, якщо є кошти, змога та привілей доступу до психотерапії, звісно ж, ніхто не в змозі зрозуміти та пізнати ваші бажання й потреби краще за вас. Тільки ви можете — і мусите — щодня дбати про ці вельми мінливі потреби. Ці зусилля маєте докладати ви, і у процесі підкорення власної сили ви зможете створити глибший та більш справжній зв'язок зі своїм «я».

Навчитись задовольняти свої потреби — це відповідальність кожного. У процесі перевиховання ми починаємо розуміти, як виявляти свої фізичні, емоційні та духовні потреби, а також помічати обумовлені способи, якими намагались ці потреби задовольнити. Багато людей у дорослому віці з'ясовують, що в них

живуть критичні внутрішні батьки, які заперечують їхнє бачення дійсності, відкидають їхні потреби та ставлять потреби інших вище за власні. Провина і сором звучать гучніше внутрішнього голосу.

Процес перевиховання відбувається для кожного індивідуально. Зазвичай люди прагнуть втихомирити внутрішнього критика й почати повною мірою поважати себе та співчувати собі. За допомогою мудрих внутрішніх батьків можна навчитися підтверджувати свою дійсність та власні почуття шляхом спостереження за ними, а не через їх рефлекторне засудження чи ігнорування. Ваші мудрі внутрішні батьки виховують прийняття разом із повагою до потреб внутрішньої дитини — бути побаченою, почутою та оціненою за справжні прояви себе. *Ви* виходите на перший план.

Щоб надати своїм мудрим внутрішнім батькам простір, потрібно навчитися довіряти собі (можливо, навіть уперше в житті). Ви можете почати відновлювати втрачену довіру, даючи собі маленькі обіцянки щодня присвячувати зусилля турботі про себе та втілювати такий намір. Дуже корисною стане нова звичка говорити із самим собою по-доброму, наче ви звертаєтесь до дитини, якій болить. Почніть щодня питати себе: *«Що я можу зробити для себе прямо зараз?»*. Що більше ви так робитимете, то більш автоматичними ставатимуть ваші реакції на зовнішні подразники, які допоможуть відновити контакт зі своєю інтуїцією.

ЧОТИРИ ПІДВАЛИНИ ПЕРЕВИХОВАННЯ

Нижче я наводжу чотири підвалини, на яких ґрунтується ця робота, однак важливо пам'ятати, що цей процес відбувається для кожного по-різному, а його траєкторія не є лінійною. Люди постійно й безупинно міняються. Потреби змінюються та розвиваються щодня. І способи задоволення цих потреб теж потрібно розвивати.

Першою підвалиною перевиховання є емоційна регуляція, або ж навичка вміти перемикатися з одного емоційного стану на інший. Емоційна регуляція — це здатність долати стрес у спосіб, який передбачає вміння легко пристосовуватись і терпіти. Ми говорили про це вміння в різних розділах цієї книжки, зокрема, коли мова йшла про роль нервової системи. Способи регулювання власних емоцій містяться в усіх вправах, які ви на цей момент, мабуть, уже вивчили напам'ять: глибоке дихання животом для регулювання реакції на стрес, спостереження за змінами в тілесних відчуттях без засудження та здатність помічати шаблонні емоційні історії, пов'язані з такою емоційною активацією. Уся попередня підготовча робота вела вас до цього моменту. Багато хто, почавши процес перевиховання, може відчувати потребу в додатковій, регулярнішій або глибшій роботі з тілом щодо регуляції. Якщо це про вас, відкладіть книгу, ступіть крок назад і поверніться до попередніх глав, перш ніж продовжити читання.

Друга підвалина — це турботлива дисципліна. Вона передбачає встановлення меж із собою, які підтримуються протягом часу. Цього можна досягнути, якщо давати собі маленькі обіцянки та дотримуватись їх, а також втілювати щоденні звички та робити буденні справи. Дисципліна є важливою складовою процесу зцілення, і її розвиток сприяє здатності підтримувати самого себе. Багатьом прищепили поняття дисципліни, яка ґрунтується на соромі й передбачає покарання в разі «поганої» поведінки, що може спричинити відчуття засудження або нехтування. Це зворотний бік самозради. Ми вирішуємо створити нову звичку й довести собі власну цінність, таким чином розвиваючи відчуття внутрішньої надійності та стійкості. Це викликає глибоке почуття впевненості, що проникає в усі аспекти життя. Удаючись до турботливої дисципліни, людина вибудовує щоденне життя на засадах співчуття та гнучкості.

Ваші обіцянки можуть бути маленькими, як, наприклад, обіцянка Еллі зі спільноти самоцілителів про склянку води, або великими, як-от вміння говорити «ні» тому, що не сприяє вашому зціленню. У спільноті самоцілителів я бачу величезну кількість прикладів, що можуть стати в пригоді: щовечора чистити зуби, щоранку вмиватися, щодня розв'язувати кросворд. Основне — робити що-небудь *кожного дня*, тобто регулярно, накопичуючи впевненість у тому, що ви завжди готові підтримати самого себе.

Багато батьків, із якими я спілкуюсь, розповідають, що виставляють будильник за годину до того, як прокинуться діти, щоб розпочати свій день. Вони вмикають на телефоні режим польоту й роблять щось тільки для себе, перш ніж зосередитися на домашніх. Це може бути сніданок, прогулянка, книга, фізичні вправи або просто відпочинок. Як написав один з учасників спільноти самоцілителів: «Ця година на день — тільки для вас».

Хочу зауважити, що така щоденна дисципліна має засновуватись на турботі. Дехто встановлює надто жорсткі межі, забороняючи собі забагато. Армійська дисципліна, у якій не залишається місця гнучкості та неминучим помилкам, може призвести до руйнівних моделей, які не уособлюють дійсні бажання та потреби справжнього «я». Дні, коли хочеться весь день провалятися у ліжку, випити вина, поласувати пирогом або просто не вмиватись, нікуди не подінуться. Це нормально. Згодом розвинувши впевненість, ви зрозумієте, що можете взяти паузу і повернутись до ритуалу в будь-який час. Нічого з вами не трапиться, якщо ви візьмете день на передишку.

Третя підвалина нерозривно пов'язана з турботливою дисципліною — це піклування про себе. Останнім часом цей вираз має негативну репутацію, бо піклування про себе перетворили на товар і використовують як приклад самопотурання. Справжнє піклування про себе, тобто спрямоване на власні потреби та визнання власної цінності, нічого спільного з потуранням не

має і лежить в основі добробуту загалом. Піклування про себе передбачає вміння розпізнавати та задовольняти свої фізичні й емоційні бажання та потреби, передусім ті, у яких вам відмовляли в дитинстві.

Існує безліч способів включення проявів піклування про себе у щоденне життя: від п'ятихвилинної (чи довшої) медитації до фізичних вправ, ведення щоденника, часу на природі, часу на одинці, підставляння обличчя сонечку та щирої взаємодії з коханою людиною. Найважливішим аспектом піклування про себе, на мою думку, є гігієна сну, адже якісний сон сприяє виникненню відчуття щастя та розвитку розумових здібностей, а також подовжує тривалість життя. Почніть лягати спати на пів години раніше. Вимикайте телефон за дві години до сну. Не вживайте напоїв, що містять кофеїн, після першої години дня. Спробуйте будь-що з цього переліку і побачите, наскільки покращиться ваше фізичне та психічне самопочуття.

Четверта підвалина, що є чи не найвищою метою *внутрішньої роботи* — це відновлення дитячого відчуття подиву. Цей стан поєднує в собі творчість та уяву, радість і невимушеність та, звісно ж, грайливість.

Психіатр Стюарт Браун, автор книжки «Гра: як вона впливає на мозок, розвиває уяву та надихає душу», назвав гру «суспільною необхідністю», дослідивши нестачу гри в дитячі роки серед молодих чоловіків, які вчинили вбивства. Він також досліджував роль гри в житті тисяч людей, з'ясувавши, що життя без елементів гри сприяє виникненню депресії, захворювань, пов'язаних із хронічним стресом, і навіть злочинної поведінки. «Нестачу гри треба лікувати, як недоїдання, — пише він, — адже це загроза фізичному та психічному здоров'ю»¹.

¹ Brown S. (2010) Play: How it shapes the brain, opens the imagination, and invigorates the soul. Avery. — *Прим. авт.*

У реальності більшість людей виростають у домівках, де дитячий подив не заохочують або взагалі не схвалюють, що аж ніяк не сприяє творчості. Кому доводилось чути на свою адресу, що варто відкласти пензель, «адже художник нічного не заробляє»? Чиї батьківські фігури ігнорували або пригнічували власні творчі пориви на користь практичніших занять? Кого карали за неорганізовану гру в той час, як належало «працювати»? Я не пригадую жодного разу, коли моя мама гралася б зі мною в дитинстві. Жоднісінького. І це сумно — як для мене, так і для неї.

У дорослому віці вкрай важливо ставити на перший план речі, що несуть радість самі собою, а не через певні вторинні вигоди (гроші, успіх, захоплення). Можна відновити це відчуття дитячого подиву, вмикаючи улюблену музику, танцюючи або співаючи і ні на кого не озираючись. Можна спробувати робити щось просто так, бути спонтанним, іти слідом за своїми захопленнями. Можна зробити щось, що завжди хотілося спробувати — й тільки тому, що хочеться, а не з прагнення досконалості: навчитись шити, вивчити нову мову, піти на заняття із серфінгу. Можливо, вам хочеться покопирсатись у землі на городі, зробити комплімент ошатно вбраному перехожому або відновити зв'язок зі старими друзями. Усе в цьому переліку поєднує одна невіддільна риса — ви робите це виключно заради самого процесу, а не задля зовнішньої винагороди.

ЯК УПОРАТИСЬ ІЗ САМОТНІСТЮ, РОЗЧАРУВАННЯМ ТА ГНІВОМ

Перевиховання — це важка, регулярна праця. Це один із найпотужніших чинників змін, який потребує багато часу та налаштування, адже потреби змінюються щоденно, навіть щохвилино. Перевиховання є практичною діяльністю, заточеною під індивідуальні потреби, і потребує постійного виявлення своїх

мінливих потреб і стратегій подолання. Попереджаю: можуть бути відкати. Мені надійшло кілька електронних листів від учасників спільноти самоцілителів, які розповіли про свої труднощі із батьками, членами сім'ї та навіть друзями, що чинили активний спротив їхньому рішенню розпочати процес перевиховання. Один із найразючіших прикладів навела одна мати, яка докоряла мені «промиванням мізків» її дитині, що перервала з нею стосунки, почавши процес перевиховання. Чи могла я звинувачувати її у спрямуванні гніву на когось поза родиною? Вона прожила все життя в обумовлених моделях, які її донька наразі активно змінювала. Мабуть, це не тільки нормально, але й безпечніше, на рівні почуттів — перекладати провину на іншу людину, аніж дивитися в очі правді про сімейні моделі, що змусили доньку вирішити саме так.

У процесі перевиховання виникає засудження не лише з боку інших, але і зсередини. Самотність забарвлює увесь шлях до зцілення, проте проявляється особливо гостро під час перевиховання. Воно змушує нас встановлювати тісний контакт зі справжнім «я», і якщо зв'язок із ним видається не дуже міцним, може виникнути відчуття знервованості, а також меншої впевненості та більшої самотності, аніж на початку. Така відкрита взаємодія із самим собою може навіть драгувати або здаватися контрпродуктивною. Повністю віддатися процесу перевиховання неможливо, не почавши цілковито усвідомлювати себе.

Одним із відкриттів, які роблять учасники спільноти самоцілителів у процесі перевиховання, є той факт, що вони жили з невисловленим гнівом. Розуміння, що в минулому були ситуації, коли їх підводили, відштовхували або травмували, можуть пробудити приспане почуття гніву, а іноді навіть люті. Комусь захочеться ткнути пальцем у своїх батьків або звинуватити їх у своїх стражданнях. Комусь захочеться, щоб батьківська фігура з'явилася і пожаліла їх, на що вони сподівались і в дитинстві.

Багатьом захочеться принаймні визнання їхнього болю. Люди, що схильні розв'язувати проблеми, прагнутимуть конкретного рішення. Насправді багато учасників спільноти самоцілительів йдуть до своїх батьківських фігур та просять, щоб їх вислухали або перепросили.

Комусь може сподобатися ідея такої розмови. Я спілкувалася з багатьма самоцілителями, які покращили й поглибили стосунки зі своїми батьківськими фігурами за підсумками болісних і ширих розмов із ними. Якщо ви відчуваєте, що цей крок — сказати вголос усю свою правду — буде корисним для вашого перевиховання, то візьміть і зробіть його. Ця розмова має бути спрямована не на зміну досвіду іншої особи, а на висловлення вашого бачення дійсності. Вияви власних почуттів та бачення минулого мають велику цінність. Якщо ви бачите таку цінність та можете прийняти і стерпіти будь-яку реакцію у відповідь, ви готові до діалогу. Якщо ж ви починаєте розмову, очікуючи, що ваша батьківська фігура проситиме вибачення, визнаватиме ваші почуття або досвід, я б радила почекати, доки ви зможете поставитися до можливого перебігу розмови спокійніше. Ваше внутрішнє зцілення в пріоритеті. Часто батьківські фігури виявляються не такими відкритими до подібних розмов, аніж можна було сподіватись. І це абсолютно зрозуміло, адже батьківські фігури жили в обумовленому стані все своє життя. Десятиріччя навченої поведінки не випаровуються, тільки-но ви на них вкажете. Безсумнівно, виникне непорозуміння. Іноді такі розмови приносять більше болю, ніж користі. Реакцією на ваші слова може навіть стати гнів, спрямований проти вас.

Усім цим я хочу сказати, що виявлення почуття гніву є нормальним і легко дати цьому гніву «з'їсти» себе. Важливо впустити гнів, побути в ньому і — якщо ви ухвалите таке рішення — розказати про нього, не очікуючи, що інша сторона підтвердить ваше бачення дійсності чи досвід. Лише *ви* можете зробити це.

Ваше бачення дійсності має значення тому, що ви так відчули, а не тому, що хтось так сказав або щось на це вказало.

Думаю, варто нагадати читачам, у яких є діти, щоб вони глибоко вдихнули. Батьки часто стають на шлях перевиховання з величезною кількістю страху та провини. Вони не можуть не думати про всі ті способи, в які зазнають поразки (або вже зазнали) у вихованні власних дітей.

«Як убезпечити себе від подібних помилок щодо власних дітей?» — питають мене ледве не щодня.

Скажу одразу — ніяк.

Виховання дітей є складним процесом та викликає потужну емоційну активацію. Перебувати в теперішньому моменті та достатньою мірою контактувати із собою для того, щоб бути присутнім та контактувати з іншим і виявляти його потреби, — завдання надскладне. Річ у тім, що ви все одно припускатиметеся помилок. Ви не виправдовуватимете всіх очікувань. Так чи інакше, десь трапиться «прокол». І це не тільки нормально — це добре в довгостроковій перспективі. Певний рівень стресу сприяє виробленню стійкості, що є ключовим компонентом емоційної зрілості. Про це поговоримо детальніше трохи згодом.

НА ПОКЛИК ЗАХОДУ

Хоча в причинах мого пробудження було мало приємного, завдяки їм я змогла повністю змінити своє життя. Коли я нарешті дистанціювалась від сім'ї, надавши собі простір існувати у відриві від родичів, я почала по-справжньому розуміти різноманітні потреби, що я їх заперечувала або пригнічувала. Я була співзалежною, тому мої потреби постійно визначали інші люди (і часто я навіть вважала, що взагалі не маю ніяких потреб). Мені довелося створити простір для себе, який відкрив двері до мого окремого існування та бачення себе незалежно від родини.

На тлі страху та спустошення я зустріла саму себе. І вперше дізналася, чого дійсно потребую.

У моєму житті тричі траплялись випадки, коли я задовольняла свої потреби, навіть якщо моє рішення завдавало іншим болю. Уперше це було в коледжі, коли я вирішила припинити заняття софтболом, бо вони більше не приносили мені радості. Я це зробила, знаючи, що мої батьки, зокрема мама, будуть розчаровані і я таким чином їх підведу. Я зробила це для себе. Удруге це було, коли я нарешті вирішила розірвати шлюб після років віддалення. Одна частина мене могла продовжувати ті стосунки до скону, але інша вирішила: *«Це мені не підходить. Я маю щось змінити»*.

Утретє ж це відбулось, коли ми з Лоллі вирішили переїхати в Каліфорнію. Я дуже хотіла переїхати на захід країни, проте відкидала навіть таку можливість, бо знала, що це засмутить моїх родичів. Розірвавши з ними стосунки, я вже не була заручницею невидимих тенет, що тримали мене на східному узбережжі, де, як я інтуїтивно відчувала, мені було вже нічого робити. Лише десять років тому, якби хтось сказав мені, що я житиму за тисячі кілометрів від Філадельфії та Нью-Йорка, я розсміялася б прямо йому у вічі. Я залежала від емоційної активації міського середовища, тобто хаосу, шуму, яскравого світла, де безликий натовп безпосередньо відбивав мій внутрішній світ. Колишні друзі побачили цю зміну в мені як підтвердження ранньої кризи середнього віку, адже я полишила все — свою практику, родину, друзів, минуле — і переїхала на інший бік країни, щоб почати там нове життя. Коли я починала розповідати про своє нове бачення світу декому зі своїх близьких, іноді у відповідь я бачила підняті брови, чула нав'язливі запитання та навіть відчувала ворожість.

Відвідавши Каліфорнію, ми з Лоллі зрозуміли, що це місце для нас. Більш урівноважена всередині, я почала тягнутися до речей, які самі собою викликають тілесну рівновагу: природи, сонячного тепла, місця, де я можу вільно дихати й багато рухатися.

Коли ми нарешті вирішили взятися до справи, це стало символічним продовженням процесу перевиховання. Я визнала свої потреби. Я прислухалась до своїх бажань. Я дозволила собі їх задовольняти. Я відчула інтуїтивний поштовх мого внутрішнього компаса — і цього разу пішла за ним.

Переїзд був непростим. Адаптація є складним періодом. Незалежно від ситуації, ви порушуєте гомеостаз, і це як мінімум викликає неприємні відчуття. Людина — створіння звичок, і коли немає змоги слідувати звичайним моделям, вона почувається вибитою з рівноваги, вразливою, навіть ворожою до змін. Кожна алоstaticна подія в житті, наприклад, зміна місця роботи, переїзд, смерть, народження, розлучення, виштовхує людину із зони безпеки до великого невідомого, де, зрозуміло, панує сум'яття.

Коли я вирішила, що доля чекала на мене в Каліфорнії, мені довелося припинити приватну практику, яку я так тяжко вибудовувала, і попрощатись з багатьма клієнтами, до яких прив'язалась. Я також мусила знайти нові віртуальні способи взаємодії з деякими дорогими мені людьми. Крім того, тепер моє рішення повністю припинити стосунки із сім'єю ставало *реальним*. Я фізично відокремлювалась від травматичних взаємин, що давало водночас відчуття звільнення та страху. Тепер я мала навички та вправи, які допомагали впоратися з дискомфортом та невизначеністю. Я нарешті могла налаштуватись на інтуїтивне відчуття довіри до себе, і це було неперевершено. І хоча я все ж мучилась самотністю та сумнівами щодо майбутнього, я відчувала більше гармонії. Мій сон покращився, травлення пришвидшилося, а застійні явища в кишківнику послабли, легені, здавалось, збільшилися, щоб набирати чисте повітря, на душі стало легше, а настрої поліпшився. Здавалось, ніби мій дух говорить через моє тіло, і то більше я розуміла, що бажаю радості. Та гідна її.

Одного дня, працюючи над цією книгою, я пішла прогулятися й освіжити думки. Не поспішаючи, я дріботіла пляжем у своєму новому районі, вбираючи відчуття від навколишнього світу, і стала говорити собі добрі слова підтримки та любові: «*Що я можу зробити для себе прямо зараз?*». Щойно в голові промайнуло це питання, у навушниках заграла пісня *There Will Be Time*¹ групи *Mumford & Sons*. Я підвищила гучність, поринаючи у хвилю ударних, вал клавішних та гомін гармонії голосів.

Відкрию очі новому світлу...

І справді, ще буде час

Ці слова були пророчими. Нарешті я відкривала очі усвідомленості, навчаючись встановлювати контакт зі своїми найпотамнішими бажаннями та потребами, і вперше по-справжньому довіряючи нескінченним можливостям вибору, який щомиті дається нам у подарунок.

Я підвищила гучність. Я почала підтанцювати, хитаючи головою та стегнами.

Це було зовсім на мене не схоже. Я здавна не любила танцювати. Я зрозуміла, що ця антипатія до танців бере початок на уроці балету в дитинстві, коли, подивившись в дзеркало, я помітила, що мій живіт був набагато більшим, ніж в інших дівчат. З того моменту я почувалась дедалі некомфортніше та скутіше у своїй шкірі, своєму тілі. Уже через короткий проміжок часу я перестала танцювати на людях, а згодом могла дивитись, як інші танцюють — адже вони бути такими вільними — не інакше як із презирством. Але ось вона я, три десятиліття по тому, у цьому дивному новому світі, вихиляюсь просто неба в ритмі музики. Минуло ще кілька хвилин, і я, підкинувши руки догори, стрибала навколо. Я танцювала. На повну. Хай би хто там дивився.

¹ Англ. «Ще буде час».

Відпускаючи страх із приводу думок інших людей, обумовлений стан засудження та увесь біль понівеченого внутрішнього дитяти, ви йдете радісним шляхом перевиховання. Танці на пляжі стали для мене радикальним кроком до прийняття себе та невіддільним етапом на моєму шляху до зцілення.

**ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ:
РОЗРОБІТЬ ПРОГРАМУ ПЕРЕВИХОВАННЯ**

Присвятіть кілька хвилин, міркуючи, з якої із чотирьох підвалин перевиховання вам варто почати. Можна почати, запитавши себе: «А що мені найбільше потрібно саме зараз?».

Емоційна регуляція. У дитинстві багатьох не вчили цінувати або практикувати емоційну обізнаність. У дорослому віці розвиток цієї навички є надважливим для процесу зцілення. Ви можете почати працювати над емоційною регуляцією такими способами:

- ✓ практикуючи глибоке дихання животом;
- ✓ спостерігаючи за відчуттями, які різні емоції викликають у вашому тілі;
- ✓ помічаючи, що приводить вас у стан емоційної активації;
- ✓ дозволяючи емоційним реакціям бути, без осуду, а також даючи змогу абсолютно будь-яким емоціям проходити крізь вас, лише спостерігаючи за ними.

Використовуйте (за потреби) наведені приклади, запишіть у щоденник або складіть список того, що ви можете собі дати (або створити) прямо зараз у сфері емоційної регуляції. (Згодом, можливо, ви виявите нові способи, якими можна розвинути цю щоденну навичку) _____

Турботлива дисципліна. У дитинстві багатьох не вчили простим, дієвим та корисним звичкам і ритуалам. У дорослому віці ви можете започаткувати турботливу дисципліну таким чином:

- ✓ даючи собі щодня маленькі обіцянки;
- ✓ започатковуючи нові щоденні ритуали та рутинні справи;
- ✓ говорячи «ні» речам, які вам не служать;
- ✓ підтримуючи свої межі, навіть коли це спричиняє дискомфорт;
- ✓ усамітнюючись та проводячи час у роздумах про себе;
- ✓ чітко заявляючи про свої потреби за допомогою об'єктивних фраз (тобто без засудження).

Використовуйте (за потреби) наведені приклади, запишіть у щоденник або складіть список того, що ви можете собі дати (або створити) прямо зараз у сфері дисципліни «з любов'ю». (Згодом, можливо, ви виявите нові способи, якими можна розвинути цю щоденну навичку) _____

Піклування про себе. У дитинстві багатьох не вчили цінувати такі речі, як хороший сон, рух, харчування та зв'язок із природою. У дорослому віці ви можете розвивати навички піклування про себе таким чином:

- ✓ лягаючи раніше спати;
- ✓ готуючи та/або споживаючи домашню їжу;
- ✓ медитуючи протягом п'яти хвилин (або довше);
- ✓ рухаючись протягом п'яти хвилин (або довше);
- ✓ ведучи щоденник;
- ✓ проводячи час на природі та встановлюючи з нею зв'язок;
- ✓ даючи змогу сонцю торкатись вашої шкіри;
- ✓ встановлюючи зв'язок/спілкуючись із кимось, кого любите.

СЯЙВО СВІДОМОГО «Я». ЯК ЗЦІЛИТИ ДУШУ, ТІЛО ТА РОЗУМ ІЗСЕРЕДИНИ

Використовуйте (за потреби) наведені приклади, запишіть у щоденник або складіть список того, що можете собі дати (або створити) прямо зараз у сфері піклування про себе. (Згодом, можливо, ви виявите нові способи, якими можна розвинути цю щоденну навичку) _____

Дитячий подив: творчість у поєднанні з увагою, радість та невимушеність у поєднанні з грайливістю. У дитинстві багатьох не вчили цінувати радість спонтанності, творчості, гри та самої лише присутності. У дорослому віці дуже важливо грати, знаходити хобі та займатися ними. Ви можете створювати радість:

- ✓ вільно танцюючи або співаючи;
- ✓ діючи спонтанно;
- ✓ займаючись новим хобі або захопленням;
- ✓ слухаючи улюблену музику;
- ✓ роблячи компліменти незнайомим людям;
- ✓ роблячи те, що вам подобалося в дитинстві;
- ✓ спілкуючись із друзями та коханими.

Використовуйте (за потреби) наведені приклади, запишіть у щоденник або складіть список того, що ви можете собі дати (або створити) прямо зараз у сфері дитячого подиву. (Згодом, можливо, ви виявите нові способи, якими можна розвинути цю щоденну навичку) _____

ЕМОЦІЙНА ЗРІЛІСТЬ

Емоційна зрілість не має нічого спільного з числом, що позначає вік. Хтось стає більш зрілим у підлітковому віці, а хтось уже народжується зрілішим за свої батьківські фігури. (І тут лише частка жарту.)

Емоційна незрілість зустрічається набагато частіше й обертається довкола нездатності *терпіти*. Емоційно незрілим людям складно терпіти власні емоції, і вони розправляються з гнівом, гримаючи дверима, а з розчаруванням — оголошуючи бойкот. Емоційно незрілим людям настільки некомфортно з власними емоціями, що вони зазвичай або лютують, або стають у позицію оборони та повністю закриваються в собі, хай яку б емоцію відчували.

Так може поводитись батько, який кричить «Не роби з мухи слона!», коли емоції дитини стикаються з його власними. Так може поводитись і друг, який закривається в собі та перестає розмовляти після сварки.

Подібна поведінка здебільшого є наслідком нездатності спостерігати за дискомфортом іншої людини, нездатності терпіти саму лише наявність різних емоцій. Точка зору інших людей може здаватись загрозливою, а страх породжує нетерпимість.

Психотерапевтка Ліндсі Гібсон описала емоційну незрілість (у контексті виховання) як «брак емоційної чутливості,

необхідної для задоволення емоційних потреб дитини»¹. Діти емоційно незрілих батьків почуваються самотніми, і це почуття є «розмитим та дуже особистим досвідом.... Його можна характеризувати як відчуття пустоти або враження, ніби ти один на світі»².

Мені дуже знайоме це відчуття пустоти, адже я ніколи на повну не відчувала здатність бути вдячною за досвід, який переживаю, не кажучи вже про те, щоб насолоджуватись ним. Більшу частину свого життя я намагалась досягнути «усмішку душі», тобто нічим не затьмарену насолоду від життя. *«Як я могла знати, що робить мене щасливою, якщо я не знала, що мені насправді потрібно?»*

На мою думку, це відчуття пустоти походить від незмінного браку зв'язку зі справжнім «я». Роки обумовленого життя, нездатність по-справжньому задовольнити власні фізичні, емоційні й духовні потреби часто йдуть пліч-о-пліч із нерозумінням. Якщо когось виховували в сім'ї, де вільне самовираження не підтримувалося, він може занадто турбуватися про думку інших щодо нього самого. Цей досвід відомий багатьом, і, на мій погляд, саме тому соціофобія є хворобою сьогодення. Соціофобія та надмірна увага до зовнішності відіграють неабияку роль на новій віртуальній арені соціальних мереж, із якими багато людей щодня мають справу, де одержимість кількістю переглядів та уподобань здебільшого пояснюється незадоволеною потребою людей у тому, щоб їх побачили та почули. Більшість людей витрачає масу психічної енергії на те, аби їх *зрозуміли*. Страх нерозуміння викликає фізіологічні реакції в тілі, запускаючи відповідь організму на стрес, коли поведінку визначають циклічні моделі мислення та его-історії. Цей страх

¹ Гібсон Л. К. Дорослі діти емоційно незрілих батьків. — К. : Видавництво Наталії Переверзевої, 2021. — 240 с.

² Там само.

пов'язує відчуття ідентичності з видимим схваленням або не-схваленням із боку інших. Для соціальних істот, чия еволюція ґрунтувалась на єдності та схваленні, відторгнення з боку громади могло мати загрозливі, якщо не згубні, наслідки. Страх остракізму не зник і сьогодні, навіть якщо ставки знизилися. Еволюційне тяжіння до соціального схвалення практично унеможливорює встановлення у стані страху близьких стосунків з іншими, натомість вмикаючи реактивність та ірраціональність. Це тяжіння змушує боятись усіляких нісенітниць, як-от танців під улюблену пісню на людях.

Багатьом самоцілителям найдужче болить не розуміння самого себе, а дедалі більше розуміння інших. Зі зростанням усвідомлення власного обумовленого способу життя зростає й розуміння часто циклічних моделей інших людей. Звісно, саме тому для багатьох поїздки «додому» такі складні. Відвідини родини дають нам уявлення про власні навички та моделі, а також про наші глибші внутрішні рани, водночас багато з цих ран активуючи. Деякі люди навіть мають емоційну реакцію, що в популярній літературі іменується «провиною вцілілого», або ж «того, кому вдалося втекти». Ці відчуття заважають декому в деталях говорити про своє зростання та досягнення з тими, хто «залишився позаду». Або ж може бути вкрай незручно через вихід зі старої ролі, коли хочеться, щоб близькі люди теж стали на шлях трансформації, щоб стосунки з ними залишились незмінними. Багатьом справді дорогі їхні близькі, і вони хочуть, щоб ті «побачили необхідність змін», і потім зцілилися. Це чудове прагнення, але правда в тому, що однаковий шлях підходить не всім. Як ви знаєте, зцілення передбачає щоденну роботу і *вибір* цього самого зцілення. Якщо ваші близькі не обирають той самий шлях, краще облишити боротьбу із дійсністю, визволивши енергію на прийняття усіх своїх почуттів щодо цієї дійсності.

Одним із досягнень емоційної зрілості є уміння миритися з непорозуміннями або ситуаціями, в яких вас не розуміють. Це допомагає жити з позиції свого справжнього «я» за будь-яких умов і обставин, коли власні погляди, переконання та бачення реальності *мають значення* не в контексті стосунків із кимось, а лише тому, що вони ваші. Не всі частини «я» можуть подолатися, але вони існують і мають бути визнані. Якщо базове відчуття себе настільки мінливе, залежне та відкрите зовнішньому впливу, навіть власні *припущення* про думки інших щодо нас самих можуть впливати на наше бачення себе. За нестачі меж немає місця емоційній зрілості.

Більшість людей ніколи не вчилися управляти своїм емоційним світом та розвивати хоч трохи емоційну стійкість і нездатні повернутись у норму, коли щось — неминуче — йде не так. Якщо будете справжнім собою, ви зустрічатиметесь з осудом та критикою. І ви будете розчаровувати інших. Це правда життя, частина природи динамічної, індивідуалізованої особистості. Це не означає, що з вами щось так або не так. Стаючи емоційно зрілим, ви створюєте щораз більше простору для інших людей, які можуть говорити, діяти або думати не так, як ви, і можуть мати інакший вигляд. Уміння терпіти відмінності, аж до крайніх протилежностей, є ознакою емоційної зрілості.

ПРАВИЛО ДЕВ'ЯНОСТА СЕКУНД

Емоційна зрілість дозволяє *приймати усі свої емоції*, навіть найменш симпатичні, які так не хочеться впускати через поріг. Ключовим аспектом емоційної зрілості є здатність усвідомлювати свої емоції та управляти ними, щоб давати змогу іншим виражати їхні емоції. Інакше кажучи, це здатність терпіти всі свої емоції без втрати контролю, що є основною суттю роботи, яку ми виконуємо.

Вірте чи ні, щодо емоцій діє «правило дев'яности секунд»¹: як фізіологічні явища вони існують всього лише півтори хвилини. А потім вичерпуються. Організм *прагне* повернення до гомеостазу. У ситуації стресу відбувається викид кортизолу й активується внутрішній цикл тривоги, і якщо стресова ситуація вичерпується, зворотний механізм повертає організм до стану рівноваги. Але це, безумовно, відбувається, якщо не втручається розум.

Небагато людей уміють дозволяти емоціям бути суто фізіологічними. Більшість перетягує їх у світ розуму, розкручуючи вигадки, «переживуючи» ті самі думки та рухаючись по колу, що є прямою дорогою до петлі емоційної залежності. І ось уже роздратування тривалістю дев'яности секунд перетворюється на сповнені роздратованості та злості дні, а то й роки образи та невдоволення. У стані дисоціації, коли людина не дозволяє собі *відчувати* те, що *відчуває*, відчуття не проходять належним чином крізь тіло, застрягаючи в пастці, поки людина «відходить» на безпечну відстань.

Прокручуючи на повторі тривожні думки, ви активуєте реакцію нервової системи так, ніби повторно переживаєте власне тривожну подію. Тіло не розуміє різниці між минулим та поточним досвідом, і весь цей досвід здається загрозливим. Емоції смутку можуть здаватися довшими в часі та інтенсивнішими, аніж позитивні емоції. Дослідження доводять, що в моменти потужних емоцій сприйняття часу спотворюється, і тоді здається, що час біжить швидше або ж навпаки уповільнюється до нестями.

У цього явища є і позитивний бік, адже можна використовувати силу свідомого розуму для створення альтернативної, позитивнішої «дійсності». Коли я почала встановлювати дедалі

¹ Taylor J. B. (2009). *My stroke of insight: A brain scientist's personal journey*. Penguin Books. — Прим. авт.

тісніший зв'язок зі своїм тілом та вивчати всю палітру почуттів, я стала розрізняти стрес та схвильованість. Щоразу у стані збудження я вважала, що переживаю стрес і замикалась у собі або втрачала контроль. Почавши спостерігати за собою, я зрозуміла, що часто плутала схвильованість та стрес. Тепер, відчуваючи рефлекторний потяг назвати якесь відчуття *тривогою*, я роблю паузу, дивлюсь на нього з іншого боку й можу за потреби переформатувати його у щось конструктивніше, наприклад у схвильованість. Хвилювання перед публікацією посту в інстаграмі на тему, яка мені небайдужа, це не завжди стрес і може бути фізичним проявом мого ентузіазму та захоплення. Крок убік від рефлекторної реакції дає змогу перервати цикл збудження в розумі й тілі та просто бути на рівні тілесних відчуттів. Не йдучи за звичкою, яка змушує вигадувати історії про походження емоцій, можна скоротити фізіологічну реакцію організму, яка часто буває затягнутою. Це допомагає прийняти істину — емоції минуть.

Спостереження за мінливими відчуттями, що породжуються емоціями, допомагає навчитися їх розрізняти, щоб розуміти різні повідомлення, які намагається передати тіло. У стані усвідомленості та об'єктивного спостереження за мінливими тілесними відчуттями, як-от напруження м'язів, коливання гормонів та активації нервової системи, з'являється доступ і до мудрості тіла. І тоді цю інформацію можна використовувати, щоб у спілкуванні з іншими виявляти свій повніше усвідомлений внутрішній стан.

ПОДОЛАННЯ З ПОЗИЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

Потрібно не лише називати свої емоції — мета полягає в тому, щоб якомога швидше повернутись у стан гомеостазу. Стрес є невіддільною частиною життя. Емоційна зрілість дає змогу

обирати реакції на зовнішній світ. Це своєю чергою допомагає залучати блудний нерв знизу вгору, і повертатися до безпечно-го базового стану соціальної взаємодії, який супроводжується відчуттям безпеки й надійності щодо себе та у стосунках з іншими. Багато людей і надалі живуть зі старими, обумовленими захисними звичками, набутими в дитинстві, які можуть не слугувати справжньому «я». Тож як можна віднайти свої потреби та задовольняти їх в емоційно зрілий спосіб?

Дискомфорт заведено долати через заспокоєння. Способи заспокоєння, набуті в дитинстві, відповідали тодішньому оточенню. Інакше кажучи, переживання попереднього досвіду та обставин відбувалося в найкращий відомий на той момент спосіб. У дорослому віці для багатьох стає корисним оновлення способів задоволення емоційних потреб завдяки інформації, яка зараз наявна в їхньому житті. Замість рефлекторного використання попередніх захисних стратегій родом із дитинства, способи активного заспокоєння передбачають свідомий вибір. Заспокоєння відбувається через вільну та активну позицію, з поглядом проблеми у вічі, що зазвичай дає дуже приємне відчуття. Назвавши свої емоції без осуду, ви захочете знайти спосіб нейтралізувати свої реакції.

Заспокоєння не завжди є інтуїтивним, особливо за нестачі моделей належної поведінки перед лицем негараздів. На початку свого шляху з розвитку емоційної зрілості я гадки не мала, як покращити своє самопочуття, коли відчувала гнів або збудження. Моя модель передбачала або гру в мовчанку, або не-самовитий крик. Спостерігаючи за ефектами цих звичок, які вже не годилися для мене дорослої, я почала пробувати різні підходи. Якісь із них спрацьовували, інші ж тільки робили гірше. Я зрозуміла, що коли злюся або хвилююся, а хвилювання було ще одним почуттям, яке я зазвичай плутала з тривогою, мені на користь ішов рух. Будь-яке застійне відчуття було

контрпродуктивним. Тобто коли в мене виникала проблема, я йшла на прогулянку. Мила посуд. Рухала тілом так, щоб скинути фізіологічну енергію, пов'язану з цими почуттями. Якщо ж я намагаюсь полегшити відчуття за допомогою методів релаксації, як-от читання книжки (а це моє улюблене заняття) або прийняття ванни, я стаю ще знервованішою. У вашому випадку все може бути навпаки, і це можна перевірити лише практичним шляхом, подивившись, що саме працює в разі енергетичної активації для вас.

Мабуть, не такою приємною, але так само важливою стратегією подолання є підвищення здатності терпіти смуток. Не варто зациклюватись на одному способі заспокоєння, який би викликав залежність (щось на кшталт дорослої версії дурника). Потрібно розвинути якомога більшу гнучкість, щоб вміти ухилитися від негараздів. Не завжди в ситуації емоційної активації можна знайти можливість прогулятися або прийняти ванну. З огляду на певні обставини багатьом доводиться витримувати смуток. Маленька дитина покладається на інших у спробі заспокоїтись або перетерпіти певний дискомфорт. З віком варто навчитись витримувати природну палітру емоцій у всій її різнобарвності.

Багатьом складно поважати емоції, які виникають у тілі. У пригоді може стати спостереження за історією, що її розказує розум: відзначити, що відбувається, бути присутнім і намагатись не засуджувати. Витримка вимагає внутрішньої довіри, якої немає в методах заспокоєння, і потрібно мати віру в те, що вам вдасться через це пройти. Так виникає відчуття впевненості, яке дає нам змогу протистояти викликам без необхідності скидати свої «провинності» назовні.

Розвиваючи емоційну терпимість, ви зрозумієте, що ваші внутрішні ресурси аж ніяк не безмежні. Якщо ви повністю виснажені та намагаєтесь себе змусити, попри брак сил, найімовірніше,

ви повернетесь до відомих стратегій подолання (наприклад, скандал, відсторонення, гортання стрічок соцмереж). Визнаючи рівень наявних ресурсів, ви берете курс на успіх. Якщо відчуваєте, що емоції накривають, відстороніться від ситуації, перш ніж зауважите емоційну активацію. Якщо відчуваєте стрес і втому, побудьте вдома замість того, щоб перевіряти межі своїх емоційних ресурсів. Дозвольте собі говорити «ні», коли це краще для вас. Емоційна зрілість передбачає розуміння власних емоційних меж та повідомлення іншим про них без страху або сорому.

Подолання (заспокоєння, але особливо вміння витримувати емоції) вчить того, що дискомфорт можна терпіти. Раніше ви могли оточувати себе відвабливими факторами, будши десь переконаним, що не можете подолати тривожні й сумні ситуації. Щоразу розширюючи свій діапазон терпимості, ви переконуєтесь: *«Так, я справді можу через це пройти»*. Часто можна почути про спосіб занурення в емоції, який пропонує або потонути, або виплисти — проте для нервової системи це складно. Я ж пропоную розширювати цей діапазон потроху, доки він не стане широчезним, і тоді ви відкриєте для себе глибокий колодязь терпимості, якого вистачить на весь внутрішній і зовнішній світ.

ПРИМІТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Поряд із розвитком власної емоційної зрілості ви можете допомагати в цьому і дітям. Найкраще, що ви можете зробити для вашої дитини як батьківська фігура, це присвятити час та зусилля турботі про *себе*. Коли ви поважаєте своє тіло, знаєте, як приборкати відповідь вашої нервової системи, маєте доступ до свого справжнього «я» і моделюєте емоційну регуляцію та гнучкість, ваша дитина переймає все це шляхом співрегуляції. Якщо ви перебуваєте у врівноваженому стані самовираження,

це допомагає вашій дитині впоратися із власними моментами дисрегуляції, де ви виступатимете надійним тилом, куди можна повернутись у пошуках безпеки.

Почавши розвивати свою емоційну зрілість, ви можете присвячувати деякі внутрішні ресурси, щоб допомогти своїм дітям упоратися з їхніми емоціями. Ви можете заохочувати в їхньому житті піклування про себе, турботливу дисципліну, забезпечуючи їм змогу рухатися, проводити час на самоті, висипатися тощо. Водночас, коли стресова ситуація таки настане, ви можете допомогти їм розібратись у ній так само як робите ви, тобто помічаючи відчуття в тілі. Запитайте, що відбувається з їхнім тілом. *«Мої щоки палають, коли Саманта наді мною сміється.»* *«Серце сильно б'ється, коли мені доводиться ділитись іграшками з Тіммі.»* Допоможіть дитині назвати емоцію, що може відповідати тілесному відчуттю (сором, злість, ревності), і дозвольте їй спробувати вгамувати ці відчуття за допомогою активних дій. Пам'ятайте, що це можуть бути відмінні від ваших способи заспокоєння, тож розглядайте цей процес як нагоду дізнатися щось про свою дитину як унікальну особистість.

Правда і в тому, що іноді дитина переживатиме стрес через якусь ситуацію поза домом, а вас не буде поруч, щоб допомогти. Уміння витримувати емоції є головним прикладом, який батьки можуть дати для наслідування. Ви не знаєте, що чекає на дитину в майбутньому. І хоча нікому не хочеться уявляти, як із близькими трапляються якісь неприємності, це не допомагає від них убезпечити. Моделюючи терпимість до стресу, або ж здатність перетерпіти складні почуття та дати їм минути, ви дасте дітям змогу створити власний внутрішній резерв, який слугуватиме їм як у дитинстві, так і в дорослому віці.

Якщо ви ще цього не збагнули — головним у постаті батьківських фігур є їхнє прийняття власної недосконалості. Я розумію, що багатьом складно прийняти недосконалість, особливо якщо

дитячі рани спонукають до догоджання іншим або заповзятій амбіційності. Я ледве терплю, коли Лоллі або інша дорога мені людина розчарується в мені. Я ненавиджу відчуття, ніби хтось бачить мій ненайкращий бік або просто коли не можу дати цим людям підтримку, якої вони від мене потребують, будь-коли і з будь-якої причини. Розчарування — це теж частина людського досвіду, і батьківські фігури можуть не сумніватися, що пережиті в дитинстві травми не будуть такими виснажливими за умови створення простору справжньої любові, що інтерналізується дитиною. Якщо батьки можуть розвинути здатність вислуховувати та приймати інше бачення реальності від власних дітей, вони дають їм дозвіл сумніватися, а також виявляти погляди та пережитий досвід свого справжнього «я» щодо світу. В умовах безпеки та надійності діти одразу ж почнуть віддзеркалювати чесність та надійність, і це є стосунками самовираження, створеними й пережитими завдяки спільним зусиллям батьківської фігури та дитини. Таке взаємне справжнє самовираження лежить в основі надійного типу прив'язаності, про який ішлося вище. Маючи безпечний та надійний тил, можна почуватись вільнішим у дослідженні світу, робити помилки та, упавши, вставати. Це накопичує внутрішній ресурс і допомагає розвивати стійкість на тлі всіх тих труднощів, які неодмінно трапляються в житті.

Розвиваючи милосердя та прийняття щодо власних недосконалостей, можливо, ви відчуєте подібне співчуття і стосовно своїх батьків (хай як складно це може бути для декого) та інших дорогих вам людей. Так, усвідомлення того факту, що вони не застраховані від помилок, може розчаровувати або навіть злити. З часом, дедалі більше розуміючи їхнє обумовлення та життєві обставини, можна почати співчувати без пояснення проблем. Ви можете зрозуміти їхні рани та поспівчувати стражданням, усе ж таки підтримуючи межі, необхідні для *вашого* психічного, фізичного та емоційного здоров'я. Емоційна зрілість передбачає

поєднання м'якого та жорсткого підходів відповідно до обставин, і не лише щодо людей навколо (батьківських фігур, дітей, друзів), але й щодо себе.

МЕДИТАЦІЯ ТА ЗРІЛІСТЬ

Найкращим визначенням, щоб схарактеризувати Джона, який є одним із найбільш емоційно незрілих самоцілителів з усіх, кого я знаю (це не наклеп — він повністю погоджується з цим висновком!), є «неймовірний». Він завжди в центрі уваги, він веде розмову під час телеконференції, він «альфа-самець» і вибухає, якщо йому бодай увижаються сумніви в його авторитеті, особливо з боку жінки. Я можу сміливо сказати, що Джон має «емоційну затримку» розвитку, адже все, що відбувається, — то про нього, і його егоцентричний світогляд відповідає розвитку трирічної дитини. Коли щось іде не так, як йому хочеться, Джон кричить або, якщо дуже вже злиться, стає похмуро й підозріло мовчазним. Він працював у галузі продажів і ненавидів свою роботу, але вся його ідентичність була зав'язана на щомісячних показниках або, скоріше, на їх перевищенні. І хоча на роботі все в нього було «в шоколаді», у близьких стосунках усе було складно. Він ніяк не міг повністю розслабитись, щоб стати розкутим і просто *бути* з кимось, насамперед із партнером у романтичних стосунках.

Таким він був до початку шляху до зцілення. Почавши знімати шари реактивності, Джон виявив самісінький центр рани, що виникла через дитячу травму. Його нарцисизм виступав фасадом цього глибинного болю. Він почав розповідати про батька, який часто «вибухав», особливо під впливом алкоголю, хоча не тільки. Іноді він бив Джона ремнем. Мати, що була присутня при цих сценах, виходила з кімнати, пізніше перепрошуючи за поведінку батька. Показово, що Джон відчував більше злості до матері, адже вона не захистила його від батькової жорстокості.

Люди часто прагнуть спілкування з іншими людьми, що мають схожий рівень емоційної незрілості, і саме так було у випадку Джона. Жінки, які його приваблювали (і яких приваблював він) здавалися пасивними та поступливими. Вони дозволяли Джону влаштувати сцени, майже не втручалися, і ні про що його не питали, аж доки стосунки не сходили нанівещь і Джон знову почувався самотнім і непоміченим. Саме останні стосунки, які він розірвав, розгативши об підлогу дюжину скляних тарілок, привели Джона на шлях до зцілення.

Уперше почувши про концепцію емоційної зрілості, Джон зніяковів. Розуміння, наскільки доречними були ці слова щодо нього, завдало йому болю. Це розуміння настільки його шокувало, що на деякий час Джон припинив роботу з матеріалами. Усвідомлення іноді може бути несподіваним та неприємним. Згодом він почав заглиблюватись у практику медитації, потроху подовжуючи щоденну медитацію з п'яти до десяти, а потім і до двадцяти хвилин. Його межі, а Джон раніше не розумів, що вони не були добре окреслені, стали його захопленням. Він склав списки людей у своєму житті, а також своїх потреб у стосунках із ними, і почав спрямовувати зусилля на зміну своїх очікувань щодо поведінки інших у взаєминах із ним. У разі виникнення складних почуттів він терпів біль та роздратування, але не спрямовував їх на інших.

Сьогодні Джон не наважився б назвати себе «зрілим» (що, на мою думку, є ознакою набуття більшої зрілості), але він багато зробив. Він і досі бореться зі своєю реактивністю, особливо в ситуаціях, що активують його дитячу травму, коли відчуває осуд або нерозуміння, але тепер має інструменти, щоб упоратися з нею. Якщо з'являється якесь непросте почуття, наприклад гнів, він розглядає його як фізіологічну реакцію, що не має жодного впливу на те, ким *він є*, і Джону ліпше вдається давати відчуттям проходити крізь тіло, не реагуючи на них. Він досі

працює в галузі продажів і отримав ліцензію спеціаліста з медитації, яку вважає своїм захопленням (його четверта підвалина перевиховання). Джон говорить, що працює над реактивністю щодня — це стало частиною його буденного життя.

ВИПРОМІНЮВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

У стресових ситуаціях, що випробовують ресурсні межі, відбувається перевірка емоційної зрілості. Джон розповів, що постійно оцінює свою реакцію, помічаючи ознаки своєї незрілості, які проглядаються крізь шари стратегій подолання та перевиховання, і так іноді трапляється, попри всі його зусилля. Щоб найкраще зрозуміти, коли внутрішні ресурси для подолання стресової або іншої дразливої ситуації вичерпуються, варто проводити «внутрішній аудит». Коли життя стає напруженим або після моменту реактивності внаслідок стресу варто проаналізувати подію, що вплинула на наш досвід. Ось кілька запитань, які можуть допомогти приборкати реактивність, не дозволяючи їй узяти гору:

- ✓ Що я можу дізнатись про себе завдяки цій ситуації?
- ✓ Які моделі привели мене до неї?
- ✓ Як я можу пережити дискомфорт та зростати за його допомогою?
- ✓ Як я можу навчитись приймати критику, не вважаючи її істиною в останній інстанції?
- ✓ Як я можу пробачити себе та інших?

Що більше навчатися цієї відповідальності перед собою, то сильнішою ставатиме віра у власне «я». При цьому можна помилятися і мати гнучкість та здатність пробачати в разі неминучого

відхилення від курсу. Віра в себе дає зрозуміти, що курс нікуди не дівається. Відповідальність перед самим собою власне і призводить до відчуття своєї сили.

Ви теж збиватиметесь із курсу. Будуть тижні, коли у вас ні на що не вистачатиме сил. Будуть періоди випробувань, коли вам буде згодом соромно за свої реакції. Коли і в якій би формі стрес не з'явився у вашому житті, наприклад, через хворобу родича, появу немовляти в домі або розрив стосунків, ви можете геть забути про всі свої допоміжні методи. Усі переживають моменти емоційної незрілості. Це людська природа. Доступ до емоційної зрілості змінюється разом зі змінами особистості і викликає різні реакції з огляду на оточення, гормональний стан, відчуття голоду або втоми. Мета полягає в тому, щоб навчитись ухвалювати найкраще рішення для свого емоційного стану в повсякчасно мінливому світі.

Емоційної зрілості не можна досягти так просто, як, наприклад наступного рівня у відеоігрі (вітаємо, тепер ви повністю усвідомлена особистість!). Це не якийсь чарівний стан. Суть не в тому, щоб стати просвітленим створінням, а в тому, щоб виконувати роботу та вміти прощати самого себе, що зрештою приведе нас усіх до більшого єднання.

**ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ:
РОЗВИВАЙТЕ ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ ТА СТІЙКІСТЬ**

Крок 1. Відновіть зв'язок зі своїми емоціями та пізнайте їх повному. Емоції є фізіологічними явищами та супроводжуються змінами рівнів гормонів та нейромедіаторів, а також відчуттів та енергій тіла. Тіло кожного реагує на різні емоції по-різному. Щоб розвинути здатність виявляти (і потім вгамовувати) свої почуття, спочатку потрібно краще зрозуміти, як тіло реагує на емоції.

Для цього пропоную вам запровадити щоденну звичку встановлювати контакт зі своїм тілом. Вам може допомогти в цьому наведений нижче текст (якщо ви віддасте перевагу аудіоформату, ви можете віддати мій вебсайт: <https://yourholisticpsychologist.com>.)

Медитація зі встановлення контакту з тілом

Виконання цієї медитації протягом дня допоможе перебувати в контакті зі своїм повсякчасно мінливим емоційним станом. Для початку оберіть спокійне місце та зручну позу сидячи або лежачи, щоб провести наступні кілька хвилин. У медитації вам може стати в пригоді такий сценарій:

Перебуваючи в теперішньому моменті, почніть звертати увагу на себе та свої внутрішні відчуття. Якщо для вас це комфортно, заплющте очі або знайдіть точку, в яку зможете дивитись без напруження.

Зробіть глибокий вдих, даючи повітрю проникнути в самісінькі легені... відчуйте, як надувається живіт... зробіть довгий, спокійний, повільний видих... і повторіть... відчуйте, як легені наповнюються повітрям... спокійно повільно видихніть. (Ви можете повторювати дихальну вправу скільки завгодно разів, помічаючи, як ваше тіло глибше занурюється у практику медитації.)

Коли відчуєте, що готові, зверніть увагу на своє фізичне тіло та всі поточні відчуття. Проскануйте все тіло, починаючи з маківки, і відзначайте напруження, скутість, тепло, поколювання або легкість. Зупиніться на відчуттях у голові, шиї та плечах, спускаючись униз та помічаючи відчуття в руках і долонях. Спустіться ще нижче, зауважуючи груднину та живіт. Потім спустіться до стегон та ніг, і зрештою стоп та пальців ніг. (Знову ж таки, присвятіть цьому стільки часу, скільки вам буде комфортно.)

Присвятіть якомога більше часу ділянці, яка, за відчуттями, потребує вашої уваги. Коли будете готові, поверніть увагу до дихання, поступово поширюючи його назовні довкола себе та повертаючись до зображень, звуків та запахів у вашому оточенні.

ЩОДЕННИК МАЙБУТНЬОГО «Я»: ПЕРЕВІРКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТІЛА

У цьому процесі ви можете користуватись такими зразками (або скласти свої):

- ✓ **Сьогодні я працюю над** усвідомленістю щодо емоційних станів мого тіла.
- ✓ **Я вдячний/вдячна за** змогу виконувати роботу з розвитку своєї емоційної зрілості.
- ✓ **Сьогодні я можу** встановлювати зв'язок зі своїм тілом, і це допомагає мені зрозуміти мої емоції.
- ✓ **Зміни в цій царині дозволяють мені відчувати** сильніший зв'язок із моїм емоційним світом.
- ✓ **Сьогодні я працюю над тим, щоб** виділяти кілька хвилин протягом дня на перевірку тілесних відчуттів.

Крок 2. Допоможіть своєму тілу повернутись у стан рівноваги.

Тепер, коли ви краще обізнані щодо змін у своєму тілі внаслідок емоцій, ви можете робити вправи, спрямовані на повернення тіла до базового стану. Пам'ятайте, що всі ми унікальні, тому кожен по-різному може відреагувати на запропоновані нижче вправи. Присвятіть деякий час вивченню різних способів, які допомагають вам угамувати емоції. Можливо, потрібно буде трохи поекспериментувати з цими практиками, щоб зрозуміти, які з них найкращі саме для вас.

Існують два методи подолання, які варто розвивати: заспокоювання та витримка.

Заспокоювання:

- ✓ *Прийміть ванну.* Розслабившись у гарячій воді, ви допоможете тілу заспокоїтись (якщо у вас є сіль Епсома, додайте її для додаткового розслаблення м'язів).

- ✓ *Зробіть самомасаж.* Можна просто помасажувати стопи або ноги. На *YouTube* можна знайти відео про різні точки, масажування яких допомагає зменшити напруження.
- ✓ *Почитайте.* Візьміться нарешті за ту книгу або статтю, яку давно хотіли дочитати.
- ✓ *Послухайте музику, пограйте на інструменті або напишіть музичний твір.* Вибір за вами!
- ✓ *Пообіймайтесь.* З будь-ким або будь-чим, наприклад, домашнім улюбленцем, дітьми, друзями, вашим партнером або зручною подушкою.
- ✓ *Рухайтесь* (якщо це можливо). Не важливо, як саме!
- ✓ *Дайте вихід своїм емоціям.* Спробуйте покричати в подушку, в душі або у відкритому вільному просторі (щоб не активувати нервову систему сусідів!).
- ✓ *Пишіть.* Напишіть лист, зробіть запис у щоденнику, складіть вірш про свої почуття (постарайтесь у цей момент не писати про подію, що викликала активацію, адже це може продовжити цикл фізіологічних реакцій у тілі).

Витримка:

- ✓ *Відпочиньте.* Так, навіть якщо це передбачає скасування планів.
- ✓ *Поверніться в теперішній момент.* Використовуйте п'ять органів чуття, щоб звернути увагу на те, що бачите, чуєте, відчуваєте на смак та дотик і який запах вловлюєте. Це допоможе відчути більшу присутність у поточному моменті.
- ✓ *Зробіть дихальну вправу.* Можете просто покласти руку на живіт та зробити два-три глибоких вдихи, відчуваючи, як легені збільшуються та зменшуються, а також помічаючи зміни в енергії тіла. На *YouTube* або *Spotify* можна знайти безліч вправ, де розповідається, як це робити.
- ✓ *Проведіть час на природі.* Зверніть усю свою увагу на ваше оточення та помічайте різні енергії в ньому, що дозволяють заспокоїтись і бути в моменті.

- ✓ *Зробіть медитацію або помоліться.* Це можуть бути будь-які дії або практики, спрямовані на створення відчуття духовного або релігійного єднання.
- ✓ *Повторюйте афірмації або мантри.* Повторюйте спеціально прописані твердження тихо собі. Наприклад, «Ти в безпеці», «Ти маєш контроль», «Ти спокійний/спокійна».
- ✓ *Відпущайтеся.* Спрямуйте увагу кудись поза свої емоції. Так, ви все правильно прочитали — ви справді можете визначити, скільки уваги приділяти емоціям, якщо тільки ви не відвертаєтеся від них *завжди!*
- ✓ *Зверніться за підтримкою.* До когось, із ким ви відчуваєтеся у безпеці. Така людина, що здатна вислухати ваші думки та почуття, може дуже допомогти. Якщо ви хочете, щоб вас активно слухали (а не давали поради, як це часто з найкращими намірами роблять друзі), варто сказати про це перед початком розмови. Також пам'ятайте, що це не привід виговоритися чи емоційне вивантаження, коли ви наново переживаєте відповідну емоційно реактивну подію, блукаючи по колу.

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ

Емоційну зрілість можна розвивати все життя. Це щоденний динамічний процес усвідомлення та прийняття себе. Будуть періоди зростання й моменти відкатів, що перевірятимуть досягнуті результати на міцність. Для мене така перевірка відбулася під час написання цього розділу.

То був складний тиждень. Я перетрудилася, була втомленою та спустошеною, і в цей самий момент прочитала агресивний та критичний онлайн-відгук про себе від незнайомої мені людини. Я почувалась настільки деморалізованою — ще один коментар, і я б розридалася. Мені хотілось зібрати речі та втекти від життя, яке я створила, адже мені так остогидло відверте нерозуміння.

Але нікуди я не втекла. Натомість я засіла на дивані, гортаючи стрічку інстаграму та шукаючи інші неподобства, які б додали ще більше болю й довели мене до сказу.

«Підводься, ходімо, — переконувала Лоллі. — Пішли на пляж».

Це був не просто привід витягти мене з дому, щоб я припинила це свято жалю до самої себе, це був особливий день на Веніс-біч — унікальна нагода побачити морські хвилі, підсвічені неоновим світлом квітучих водоростей. І навіть це не змусило мене погодитися.

Лоллі пішла на пляж, залишивши мене наодинці із самонакручуванням. Я загрузла у жалю до самої себе, і це викликало

в мені дедалі більший гнів. Мое ошаленіле «єго» почало вигадувати: *«Як вона може залишити мене одну, як завжди, коли мені складно? Неподобство!»*. Я сама сказала Лоллі, щоб вона йшла без мене, проте мій розум вигадав сценарій, за яким вона була зрадницею, а я жертвою зради. Я вже достатньо поспостерігала за собою, тож зрозуміла, що ця єго-історія є проекцією рани внутрішнього дитяти, від якої я довго страждала, а саме базового переконання: *«На мене не зважають»*. Це призвело до ще похмуріших думок: *«Я просто жалюгідна. Лоллі не може навіть поруч зі мною бути»*. Мій розум почав обертатись довкола однієї думки: *«Я самотня, самотня, самотня»*.

Я бачила, як розгортається цей внутрішній діалог, але не могла зібратись із силами, щоб видертися з пастки думок по колу. Натомість я дозволила своїй внутрішній дитині ще трохи понудитися. Потім, підвівши голову, я почала застосовувати техніки, над якими працювала (і якими поділилася з вами). Я почала з дихання, звертаючи увагу на повітря, що наповнювало та спустошувало мої легені. Я спостерігала. Я назвала фізіологічні реакції в тілі: здригання від збудження, розчарування, що відгукувалось десь у животі, струм обурення від атак у соцмережах. Я почала називати почуття, пов'язані з тілесними відчуттями: гнів, страх, сум. Найменування почуттів викликало думки, що почали їх обплітати й затуманювали мою свідомість. Коли «єго» стало підкидати приклади моєї нікчемності, я повернулася до свого свідомого розуму, спостерігаючи без осуду і дозволяючи почуттями приходити та йти.

Контролюючи свій свідомий розум, я спитала себе: *«Що я можу зробити для себе прямо зараз? Як я можу впоратись із цими “провинностями?”»*. Я підійшла до раковини, щоб помити і прибрати посуд, і стала розповідати собі протилежну історію: *«Я маю цінність. Мене люблять. Я не самотня, навіть якщо зараз фізично я сама»*. Я занурила руки в теплу мильну воду та зосередилась

на м'язах, що працюють під час миття посуду, і це переспрямувало мою енергію, утворивши простір для спостереження за моїм емоційним станом без прикрас: *«Я втомилася, забагато працюю і дозволила чийсь критиці моєї роботи викликати емоційний розлад у всьому тілі. Я не хочу більше отут хандрити. Я хочу спостерігати щось прекрасне разом зі своєю партнеркою»*.

Я розсудила, що можу або залишатись у цій пастці, намагаючись позбутися почуттів, або протистояти рефлексорному тяжінню до знайомого і зробити те, що я пообіцяла собі того дня, а саме подивитись на ті неймовірні лазурові хвилі. Я вирішила вийти з футляра ненависті до себе.

Прийшовши на пляж, я знайшла Лоллі, яка вдивлялася в неймовірно синє море. Поряд із нею були десятки інших людей, які прийшли насолодитись цим чарівним подарунком матінки-природи. Я приєдналася до Лоллі, і ми стали разом дивитися у сяйливу, ледве не надприродну далечінь моря, не промовляючи ані слова.

Я все ще була тією пораненою дитиною, яка досі відчувала нерозуміння та якій боліло, але я була не сама, у в'язниці власних думок та почуттів. Якби я дозволила тій історії переконати себе, я б не прийшла на пляж. І не побачила б цієї краси.

Той момент на пляжі був про щось набагато більше за мою власну емоційну зрілість; ішлося про мій емоційний стан стосовно інших, особливо найдорожчих мені людей. Це і є кінцевою метою *внутрішньої роботи*: від встановлення меж до зустрічі з внутрішнім дитям та перевиховання себе — уся ця робота приводить до *сяйва свідомого «я»*.

Змінюючи свій розум та мозок, а також відкриваючи доступ до свого справжнього «я», ми створюємо простір для радості, творчості, співчуття, прийняття, співпраці та, зрештою, єднання з більшою спільнотою. Доктор Стів Тейлор, про якого ми говорили в попередніх розділах, також виявив у всіх випадках

пробудження, які він досліджував, збільшення проявів любові та співчуття, глибинного знання та внутрішнього спокою. Ці прояви є ключовими для стану взаємозалежності, який ґрунтується на щирості та близькості і є найвищим проявом сили всебічного зцілення. Уся внутрішня робота вела нас саме до цього моменту та здатності уособлювати єднання, повертаючи нас до стану чистої свідомості та взаємозв'язку з усім сущим. Ми буквально трансформуємо розум і тіло та повертаємося до найчистішого вираження своєї душі. Ми знаходимо божественне в собі, випромінюючи його у світ навколо.

ПОШУК СПІЛЬНОТИ САМОЦІЛИТЕЛІВ

Я ще не розповідала про той ключ, який відкрив мені двері до зцілення: я знайшла свою спільноту. Це мета взаємозалежного «я». Спільнота є поняттям дуже широким, адже для когось це може бути його коло спілкування, для когось — район проживання та сусіди, ще для когось — інтереси, церква, школа або хобі. Я знайшла свою спільноту під час періоду усамітнення і вивчення себе, коли мало хто з моїх знайомих міг зрозуміти мій новий стан обізнаності. Я почувалась так самотньо, ніби ми з Лоллі були єдиними людьми, що пробудилися у приспаному світі. Встановлюючи межі в процесі перевиховання, я припинила стосунки, що не були для мене корисними, тобто перервала контакт із людьми, яких раніше вважала одними з найважливіших у своїй спільноті. Я почала ухвалювати рішення, які суперечили загальноприйнятим звичкам: перестала ходити до бару на «години знижок», перевантажувати себе створенням планів, засиджуватись ночами, адже це заважало моєму сну та ранковим справам.

Я зробила так багато. І я дуже пишалася. Мій інтуїтивний голос закликав мене до встановлення контакту з іншими та

світом навколо. Мені не подобалось бути відрізаною від усіх. Я прагнула знайти своїх людей, поділитися своїми відкриттями та вчитися в інших. Саме тоді Лоллі запропонувала мені почати розказувати про мій досвід онлайн. Тоді я ще жила у Філадельфії та працювала психотерапевткою, використовуючи загальноприйнятую модель терапії, і мені потрібна була моя робота. Я боялась, що мої переконання не лише віддалять мене від колег, але можуть відштовхнути і деяких клієнтів, що віддавали перевагу традиційнішому підходу, а мені треба було заробляти на життя. Проте моє самовираження мало напівтон нещирості. Моє прагнення встановлювати контакти стало головним імпульсом до публікацій про мій шлях в інстаграмі, і я шукала інших, хто міг би зрозуміти мову самозцілення і весь цей новий світ холістичного добробуту. Я започаткувала платформу «Холістичний психолог» 2018 року, і реакції не забарилися. Величезна кількість людей так само прагнули контакту і жили зі схожим досвідом та розумінням. Тисячі людей були готові до цієї глибинної роботи та прагнули її. Новина поширилась, і так виник новий намір — створити спільноту на засадах безпечності та надійності, яка б створювала якомога сприятливіший простір для зцілення. Людей приєднувалось щораз більше. Кожний новий учасник спільноти самоцілительів підтверджував мою віру в цю місію, надаючи мені впевненість, потрібну, щоб повністю присвятити себе ствердженню постулатів холістичної психології.

Я занурилась у роль вчителя, ділилася знаннями та паралельно застосовувала їх у своєму житті, а спільнота розросталась, даючи чимраз нові результати. Це було свідоме спільне творення нової спільноти споріднених душ, що стали на схожий шлях віднайдення своєї справжньої суті. Люди з усього світу розповідали про техніки та вправи, які використовують. Що більше я ділилась, то більше людей приєднувалось і розповідало про свій досвід зцілення. Що більше я пристосовувалась

та розвивалась, то більше це зростання відбивала спільнота — щось на кшталт співрегуляції у великому масштабі. Це спілкування в соціальних мережах стало одним із найбільш віддячливих у моєму житті. Я знайшла своїх людей і таким чином відкрила силу свого голосу, свою місію, свою найвищу ціль, своє взаємозалежне «я».

СИЛА СПІЛЬНОТИ

Дослідження доводять, що троє з п'яти американців почуваються самотньо¹. На мою думку, цей показник штучно занижений, адже люди соромляться визнати свою самотність. Визнання почуття самотності відкриває двері вразливості і наче оголює якусь базову ваду: «*Мене не люблять, бо мене неможливо любити*». У мені ця думка глибоко резонує, і я переконана, що я далеко не одна така.

Усі ми родом із племінного устрою. Наші предки, хай звідки б вони були, жили групами заради безпеки, розподілу праці, зниження стресу та підтримки в усіх життєвих аспектах. Вважайте людей індивідуалістами чи колективістами — кожному для виживання потрібні інші. Людський організм, і мозок зокрема, заточений на взаємини.

Взаємини є невіддільною частиною людського існування, без них ми б просто не вижили. І дослідники з'ясували, що епідемія самотності сьогодення є проблемою суспільного здоров'я, що потребує невідкладного розв'язання. Самотність, як і травма, підвищує рівень автоімунних захворювань та хронічних хвороб. Доктор Вівек Мурті, головний санітарний лікар США

¹ Cigna. (2020, January 23). *Loneliness and the workplace: Cigna takes action to combat the rise of loneliness and improve mental wellness in America*. <https://www.multivu.com/players/English/8670451-cigna-2020-loneliness-index/>. — *Прим. авт.*

в адміністраціях Обама та Байдена, у своїй книжці «Самотність. Сила людських стосунків», пише, що самотність «пов'язана з підвищеним ризиком серцевих захворювань, деменції, депресії, тривоги, порушень сну та навіть передчасної смерті»¹. Очевидно, що брак взаємин шкодить нам не тільки на психологічному рівні.

Було доведено, що «амбівалентні» стосунки (коли близькість викликає конфлікт емоцій) є настільки ж шкідливими для психічного та фізичного здоров'я, як і самотність. Більш ніж половина одружених пар мають амбівалентне бачення своїх партнерів, як зазначає Лідія Денворт у книжці «Дружба: еволюція, біологія та надзвичайна сила найважливіших стосунків у житті». На мій погляд, амбівалентні стосунки часто є травматичною прив'язаністю і тому нещирі. А як може бути інакше? Якщо ви у контакті зі своїми бажаннями та потребами, хіба ви вирішите провести своє життя з кимось, хто вам насправді не подобається? Наші численні стосунки, навіть найближчі, не служать нашому справжньому «я», якщо ми не перебуваємо в контакті зі своєю інтуїцією.

На щастя, ті, хто має партнерські стосунки, дружбу та спільноту, що сповнені підтримки, спостерігають їх протилежний вплив на власний добробут — щасливіше, здоровіше й довше життя. І це не випадковість. Ви можете докладати спільних зусиль, щоб знайти свою спільноту, навіть якщо вона не прямо за вашим порогом. Дослідження доводять, що контакти, встановлені через інтернет, можуть бути настільки ж значущими, як і в реальному житті². Тож підіть і знайдіть своїх людей. Повірте мені, вони є.

¹ Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. — К. : Лабораторія, 2020. — 320 с.

² Antheunis M. L., Valkenburg P. M., Peter J. (2012). The quality of online, offline, and mixed-mode friendships among users of a social networking site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6 (3), Article 6. — Прим. авт.

ЩИРА ДРУЖБА

Взаємозалежність, тобто обопільна щира близькість, передбачає окремість у єднанні. Лише в цілісному стані я можу дійсно та щиро бути близькою з іншим, коли задовольняються *духовні, емоційні та фізичні потреби обох*. Звісно ж, не всі стосунки служать нам однаково, як і не всі стосунки є рівно взаємними. Висловлення своїх потреб та відкрите встановлення своїх меж дозволяє відчувати впевненість у собі. Довіра до свого внутрішнього світу разом зі знанням підходів, що дозволяють зустрічатися з різними життєвими випробуваннями, дають змогу випромінювати довіру та впевненість у спільноті. Ставлення до себе визначає ставлення до інших і навпаки. Усе взаємопов'язано.

Щоб перебувати в щирих взаєминах, потрібно працювати над цілісним уособленням своєї справжньої суті. Лише тоді ви зможете відчувати той поштовх інтуїції, яка говорить: *«Це людина, з якою тобі варто познайомитись»*, і слідувати йому. Я переконана, що з вами таке траплялось. Іноді достатньо лише погляду, і ви знаєте: *«Ця людина має бути у моєму житті — це доля»*. Це тихий гомін вашої душі, яка підказує вам: зустріч із цією людиною була неминучою.

Так сталося і зі мною після років виконання роботи з відновлення контакту із собою, тобто років *внутрішньої роботи*. Я стала почуватися набагато гармонійніше, почавши розповідати іншим про свій підхід до зцілення. Я відчувала достатньо впевненості у своїх внутрішніх ресурсах і знала, що, хоча моє знання може відгукнутися не кожному, воно знайде тих, кого потрібно.

Саме тоді я зустріла Дженну, яка стала однією з перших учасниць спільноти самоцілителів. Я відчула зв'язок навіть онлайн — її коментарі мені завжди відгукувалися. Цей *поштовх* інтуїції говорив навіть в умовах цифрової взаємодії.

Після першої публічної медитації для внутрішньої дитини на пляжі Веніс-біч, що була першим заходом платформи «Холістичний психолог», згаданої у вступі до цієї книжки, до мене вишикувалась ціла черга. Я вітала кожного, відчуваючи вдячність аж за край. За кілька годин, коли натовп розсіявся, я побачила жінку, яка чекала в кінці черги і посміхалась мені, тримаючи руки біля серця. З усього моря облич, що я бачила того дня, дивлячись саме на неї, я знов відчула *поштовх*. Ще не промовивши ні слова, я відчула, ніби ми знайомі — і знайомі споконвіку. Це було відчуття близькості душ.

«Я — Дженна», — сказала вона.

Я не могла повірити. Моя інтуїція вихопила саме її з багатотисячного натовпу. Ми стали теревенити, у захваті від особистої зустрічі. Вона майже одразу дала мені свою колоду ворожильних карт із прекрасними ілюстраціями. Подарунок був дуже щедрим, адже це була насправді частина її самої, і це означало для мене так багато. Я весь час носила колоду із собою в подальший період змін у житті. І вона була серед небагатьох речей, які я захопила під час переїзду з Філадельфії у Каліфорнію рік по тому.

За кілька місяців після медитації ми з Лоллі запустили «коло самоцілителів» — віртуальну спільноту, де можна знайти програму та методи щоденної роботи для самозцілення. Перший день після запуску був просто шалений, коли до спільноти приєднались шість тисяч осіб — і система відмовила. А ще за два дні в мене стався нервовий зрив, коли я зрозуміла, що не витягну. Попит виявився надто великим. Ми не могли з ним впоратися самотужки.

І щойно я вирішила, що час сховати голову в пісок та відмовитись від ідеї, раптом прийшло повідомлення від Дженни, яка сказала, що відчула сильний потяг написати мені. «Я — палка прихильниця цього руху. Ми знаємо, що разом можемо створити цілий світ. Моя душа відчуває поклик. Я готова

підтримати тебе та майбутнє цього руху. Треба поговорити». Наче всесвіт підморгнув нам трьом, киваючи та говорячи: *«Так, я й надалі ставитиму потрібних людей на вашому шляху, якщо ви до них відкриті»*.

Уже наступного дня Дженна стала першою новою учасницею нашої команди. З того часу вона працює над кожним аспектом руху холістичного добробуту. Можу впевнено сказати, що нам би так не поталанило і ми б не зустрілися, якби кожна з нас не контактувала зі своєю інтуїцією. Коли ви в гармонії із собою, ви притягуєте людей на тій самій «хвилі».

КОЛЕКТИВНЕ «МИ»

Як ми вже знаємо, ми з'являємось на світ у стані, що дозволяє вбирати все навколо. Навчаючись виживати та орієнтуватись серед невідомого, ми накопичуємо відчуття окремоті «єго» та розуміємо, як визначати себе стосовно інших. *«Я — ось це, а не щось інше. Я люблю ось це, а не он те»*. Ця відокремленість є уявленням, яке відмежовує «мене» від «них», «зовнішнє» від «внутрішнього». Для тих, хто виріс у співзалежній сім'ї (як я), ідея про порівняння, коли «ми» всередині та в безпеці, а «вони» — зовні, особливо укорінюється в характері.

Зцілюючись, ми повертаємось до контакту зі своїм справжнім «я», що був притаманний нам у дитинстві. Багато хто не може навіть уявити своє повернення до того стану вразливості, бо їхнє «єго» настільки чутливе і зосереджене на дотриманні безпеки, що уявлення про себе неодмінно протиставляється «іншим». У такому стані багато хто не почувається достатньо безпечно, щоб відкрити доступ до колективного «ми», або ж до взаємопов'язаності всіх людей. Процес розчищення нашарувань психіки, розуміння обумовлення, відокремлення від своїх переконань та спостереження за тілесними відчуттями

дає змогу цінувати схожість не лише з близькими людьми, але і з цілими спільнотами та усім світом.

Встановлюючи зв'язок із колективною ментальністю, ми розбудовуємо суспільство на засадах альтруїзму та взаємності. Альтруїзм виступає ніби антонімом «виживанню найсильнішого», рушійної сили еволюції — проте насправді ж є дуже важливим для збереження людини як виду.

У часи племінного устрою унікальні прояви кожного забезпечували також задоволення потреб ширшої спільноти. Кожна деталь мозаїки мала значення. Коли ми є частиною колективно-го «ми», потреби одного є потребами всіх.

Ми можемо брати участь у цьому прояві колективної єдності лише за умови відкритості нервової системи та її здатності встановлювати контакт. Тобто потрібно перебувати у спокійному, рівноваженому стані, щоб встановлювати контакт з іншими та піклуватись про них. У щасливому стані соціальної взаємодії, а також у сталому, приємному оточенні, рівень видимого стресу знижується, блудний нерв допомагає перейти в бажаний стан розслабленості, і людина перебуває у стані радісного самовираження, невимушеності, зцілення та щирої близькості. Досягти цього відчуття справжньої єдності можна, якщо тіло почувається цілковито в безпеці.

Як ми знаємо з попередніх розділів, фізіологія повідомляє іншим про цей рівень безпеки за допомогою співрегуляції. Люди навколо часто відбивають наш внутрішній стан, тобто стан внутрішнього світу передається іншим — коли ми в безпеці, інші почуваються в безпеці також. Проблема в тому, що і навпаки. Більшість людей живе з дисрегульованою нервовою системою, що фактично унеможливорює відчуття безпеки та здатність встановлювати зв'язок з іншими. Своєю чергою це призводить до більшого відчуття самотності, хвороб та зниження здатності впоратися із життєвими стресами. З часом зачароване

коло розширюється, гарантуючи прискорений перехід до відчуття роз'єднаності та усіляких захворювань. Це гірше за пандемію. Пастка реакцій «бий — біжи — залякни» на фізіологічному рівні унеможливорює справжні взаємини. Цей стан відбивається назовні, й інші люди його вбирають, що сприяє поширенню епідемії самотності та роз'єднаності. Така нездатність встановлювати контакт з іншими стосується не лише родинних і дружніх взаємин, але й більшої громади. Один у полі не воїн. І жоден не є самим лише гвинтиком системи. Ваш внутрішній стан впливає на людей навколо, на гірше або на краще.

Бувши певними у своїй безпеці, ми відчуваємо комфорт, і саме він дозволяє виявляти наш внутрішній стан. Це може бути дисрегуляція або інший негативний стан, але ми знаємо, що за допомогою спільноти здужаємо повернутись до базового стану. Люди, які ніколи не сваряться або не вступають у суперечку, насправді перебувають у стані дисрегуляції та є заручниками системи, яка штучно затримує стрес. Близькість вимагає вираження справжнього «я» (хай яким тіншовим воно подекуди є) без страху нерозуміння, дорікань або відплати. У стані взаємної поваги можна висловлювати розбіжності без страху, потім повертаючись до гомеостазу. Це знання про базовий стан розслаблення, який є завжди доступним, дає змогу бути гнучким та терпіти дискомфорт. А циклічний досвід перебування в певні моменти у стані дисрегуляції та повернення до співрегуляції дає змогу сформува-ти базове переконання та довіру до цих внутрішніх ресурсів.

Важливо зазначити, що хвороба або дисрегуляція систем фактично унеможливають повернення до безпеки для багатьох представників спільноти чорношкірих, корінних та кольорових громадян, адже безпеки та рівноваги там немає в принципі. Ці люди постійно опиняються в пастці розбалансованої від початку системи, і зміни, абсолютно необхідні для створення безпечних та надійних спільнот для всіх, дуже на часі.

Кожен заслуговує на можливість розвинути здатність пристосовуватися та «перетравлювати» різноманітні стресові ситуації, а також повертатись до безпечного відчуття дому. Розвиток стосунків підтримки та одночасна свідома взаємодія зі своїм внутрішнім світом усім на благо. Це і є взаємність. І вона пов'язує все людство. Немає «нас», як і немає «їх».

Руйнуючи ці перепони між людьми, ми стаємо чутливішими до встановлення зв'язків із явищами поза межами людського розуміння. Це може бути єднання з Богом, в якого ви вірите, або з вашими предками, народження дитини, проведення часу на природі або занурення в особливо захопливий для вас вид мистецтва. Це відчуття єдності у великому масштабі, яке можна оцінити навіть у дрібницях, що містять невимовне й грандіозне відчуття захвату¹. Учені з'ясували, що це відчуття сягає корінням еволюційної відповіді на невизначеність. Нашим предкам воно слугувало стимулом для встановлення контактів з іншими у процесі переживання та розуміння загадок життя. Наприклад, під час сонячного затемнення захват об'єднував членів спільноти у спільному почуванні краси та жаху життя — і зрештою це створювало відчуття більшої безпеки.

Відкритись відчуттю захвату можна лише відкривши свій внутрішній зір людям та світу навколо. Істина нашого буття — в унікальній душі, що живе в кожному з нас. Як говорив вождь племені оглала-сіу Чорний Лось, «найперший і найважливіший мир бере початок у душах людей, коли вони розуміють свою пов'язаність, Єдність зі всесвітом та його силами, і коли вони розуміють, що центр всесвіту живе у Великому Дусі й цей центр насправді всюди, всередині кожного з нас»².

¹ Gottlieb S., Keltner D., Lombrozo T. (2018). Awe as a scientific emotion. *Cognitive Science*, 42 (6), 1–14. — Прим. авт.

² Brown J. (1989). *The Sacred Pipe: Black Elk's account of the Seven Rites of the Oglala Sioux*. University of Oklahoma Press. — Прим. авт.

На початку цієї книжки я припустила, що трансцендентальне почування нечасто виникає у стереотипному контексті божественного, як-от на вершині гори або під дзюрчання струмочка. Духовна еволюція може бути брудною справою. Коли ви виконуєте роботу зі зцілення тіла, розуму й душі та відновлюєте здатність встановлювати зв'язок зі світом навколо, ви виходите за межі — у найширшому значенні слова. Коли ви зриваєте маски зі свого «єго» та з'єднуєтесь із найчистішою, справжньою частиною себе, знаходите спільноту у відкритому стані чутливості, починається ваше пробудження. І тоді справжнє просвітлення та зцілення стають можливими.

Зцілюючи себе, ви зцілюєте світ навколо.

ВИКОНАЙТЕ ВНУТРІШНЮ РОБОТУ: ОЦІНІТЬ СВОЇ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІ СТОСУНКИ

Для багатьох людей, що, як і я, виростили в умовах співзалежності та обумовлення, побудова взаємозалежних стосунків може зайняти деякий час. Ви можете розпочати з таких кроків.

Крок 1. Оцініть свою поточну взаємозалежність (або її брак). Для цього поспостерігайте протягом певного часу за своїм поточним рівнем взаємозалежності, оцінивши ситуацію в наступних сферах.

- ✓ Вам комфортно встановлювати та підтримувати чіткі межі в усіх стосунках? Чи вам потрібен деякий час, щоб визначити та встановити певні нові межі? _____
- ✓ Чи готові ви до відкритої комунікації і переживання власних емоцій та емоцій інших? Чи вам потрібен час для того, щоб виявити свої емоції та усвідомити їх, перш ніж почати спілкування? _____

- ✓ Чи відчуваєте ви, що можете вільно висловлювати своє бачення істини та дійсності, навіть якщо воно не збігається з баченням інших? Чи ви досі відчуваєте страх, сором або провину через можливу реакцію людей? _____
- ✓ Чи чітко ви усвідомлюєте наміри своїх дій? Чи ви розумієте, що стоїть за вашими рішеннями? Чи можете ви визначити, чого прагнете в життєвих ситуаціях та стосунках? Або ж вам потрібно більше часу для спостереження за собою? _____
- ✓ Чи можете ви спостерігати за «его» (та тінню), не реагуючи на кожну думку? Або ж вам потрібно ще тренуватись у дослідженні цих аспектів щоденного життя? _____

Крок 2. Розвивайте взаємозалежність. Використовуйте перелік запитань, наведений у кроці 1, для визначення сфер, які ви б хотіли покращити і в яких би хотіли знаходити рішення, що сприятимуть досягненню вашої мети щодо взаємозалежності. Почніть з однієї сфери, встановлюючи щоденний намір робити щось по-новому, із використанням таких прикладів.

ЩОДЕННИК МАЙБУТНЬОГО «Я»: ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ

- ✓ **Сьогодні я працюю над** формуванням взаємозалежності у своїх стосунках.
- ✓ **Я вдячний/вдячна за змогу** створювати взаємини, що приносять більше задоволення.
- ✓ **Сьогодні я можу** по-справжньому себе виявляти і все одно відчувати зв'язок з іншими.
- ✓ **Зміни в цій царині дозволяють мені відчути** контакт зі справжнім «я» та свої потреби в усіх стосунках.

- ✓ **Сьогодні я працюю над** тим, що кажу своєму партнеру правду про свої відчуття щодо нашої нещодавньої сварки.

Я щиро дякую вам за сміливість, відкритий розум та віру, необхідні для того, щоб вирушити в цю подорож разом зі мною. Пам'ятайте, подорож триває і вона змінюватиметься разом із вами. Я прагну, щоб ви досягнули істину про можливість зцілення. Почавши виконувати *внутрішню роботу*, ви перетворите своє життя на промовисте та реальне підтвердження цієї можливості. Залишаю вам нотатки щодо «дня з життя людини, яка виконує роботу» — мої загальні рекомендації для вас. Нехай ваш шлях до свідомого «я» буде саме вашим. Що відгукується — те й судилося. Ви — найкращий цілитель для самого себе.

ДЕНЬ ІЗ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ, ЯКА ВИКОНУЄ РОБОТУ

Тілесна рівновага:

- ✓ Вивчіть фізичні потреби свого тіла, відповідаючи на такі запитання:
- ✓ Від якої їжі ви почуваетесь добре, а яка дає вашому організму не-найкращі відчуття?
- ✓ Скільки годин сну (і в який час) дозволяють вашому організму почуватись відновленим?
- ✓ Наскільки рух (та в який час) допомагає вашому тілу вивільнити накопичені емоції?
- ✓ Урівноважте свою нервову систему, щодня виконуючи вправи, спрямовані на регуляцію роботи блудного нерва (дихальні вправи, медитація або йога).

Розумова рівновага:

- ✓ Щодня присвячуйте чимраз більше часу усвідомленості та спостереженню за собою.
- ✓ Виявіть історії свого «его» та тіньового «я», помічаючи, яким чином уявлення про себе керують численними емоційними реакціями та захисними моделями поведінки.
- ✓ Щодня розвивайте взаємини зі своїм внутрішнім дитям, а також почніть своє перевиховання, підтримуючи мудрих внутрішніх батьків, що допоможе вам виявити та задовольнити свої унікальні фізичні, емоційні та духовні потреби.

Відновлення зв'язку з душею:

- ✓ Вивчіть свої найбільш глибокі бажання та захоплення й поверніться до них. Виражайте своє справжнє «я» в усіх сферах життя.

ЕПІЛОГ

КОРОБКА ПІЦИ

Коли я почала міркувати над написанням цієї книжки та збирати докупи всі ті моменти свого професійного та особистого життя, якими хотіла з вами поділитись, дуже багато речей я не могла пригадати. Мій мозок ще не подолав наслідки травми раннього дитинства, і тіло чіплялось за реакції нервової системи, які робили мене відстороненою та закривали доступ до минулого. У моїй пам'яті було чимало білих плям, і найбільше мене дратувало те, що я не могла пригадати точну цитату, яку побачила, проходячи повз Художній музей Рубіна в Нью-Йорку, і яка відкрила мені очі на усвідомленість, спрямувавши мое життя в абсолютно нове річище. Хай як я намагалася, хай скільки фраз шукала і скільки виставкових каталогів гортала в пошуках цієї самої цитати — її не було і сліду.

Саме тоді тривала моя адаптація до нового життя в Каліфорнії. Я наново вибудовувала щоденне життя й помітила, що повертаюсь до старих моделей у відповідь на відчуття дискомфорту від нових обставин. Я почала оплакувати своє попереднє життя. Навіть знаючи, що те життя не йшло справжній мені на користь, стара версія Ніколь вважала його безпечним та знайомим.

Водночас із цим особистим сум'яттям, ідеї холістичної психології поширювались у всьому світі, наче полум'я, і вже понад два мільйони осіб були підписані на мої публікації в соцмережах та виконували роботу в тому обсязі, який я й уявити собі не могла.

Я триумфувала та навіть відчула своєрідне відновлення справедливості — і все на тлі переповнення емоціями. Моє внутрішнє дитя, яке відчайдушно прагнуло, щоб його побачили та полюбили, почало здригатися від поглядів мільйонів очей. Я боялась, що мене не зрозуміють, і коли це неминуче трапилося, я відчула себе невдахою.

Потім почалася пандемія, і все стало здаватися ще драматичнішим. Було так багато болю, страждань і травм. Ми були в усьому цьому разом, під замком, намагаючись енергетично та фізично вистояти супроти викликів нового абсурдного світу. Стрес квітнув буйним цвітом. Як і багато інших, уперше за кілька років я відчула, що не маю сили йти своїм шляхом. Цей брак сил проявлявся у дрібницях, наприклад, я перестала готувати, а це було для мене цінним способом щоденного піклування про себе. Зазвичай мені подобається годувати себе та близьких. Але під час локдауну я просто не могла зібратися із силами та приготувати якусь страву. Одного разу ми з Лоллі та Дженною проглядали додаток із доставляння їжі та вирішили замовити піцу. Ми знайшли ресторан, де в меню була безглютенова піца. Я ніколи звідти нічого не замовляла, та й узагалі про нього не чула, тому наше рішення було вмотивоване виключно відгуками онлайн.

Піцу в коробці залишили на порозі, і, піднявши її до очей, я побачила текст, нанесений симпатичним шрифтом на боці коробки. Потім я прочитала його, ледве не впустивши коробку додолу. Це була та сама цитата Чезаре Павезе з доставленням додому: «Ми пам'ятаємо миттєвості, а не дні».

Та сама цитата, яку я шукала і яка колись привела мене до кролячої нори самопізнання. З мільйонів (мільярдів?) цитат мені впала в око саме ця, ніби відлуння шляху, який я пройшла. Переді мною промайнули кілька спогадів: ридання над вівсянкою, басейн, біля якого я вперше знепритомніла, кружляння на

іграшковому самокаті під столом удома в батьків. Усе це були частини мене — теперішньої, тодішньої та майбутньої. Я увірнула в себе слова цитати, роблячи вдих та видих. Вдячність наповнила кожен клітинку мого ества.

Не можу сказати, що коробка піци привела мене безпосередньо до наступного етапу особистого та духовного зростання, проте допомогла ствердити мою впевненість у собі та обізнаність. Колись мені було погано, мені боліло, і я не була усвідомленою. Тепер, попри поточні дрібні негаразди, я жила за принципом цієї цитати. Думаю, можна сказати, що коробка піци дала мені впевненість зробити ще один усвідомлений вибір — я вирішила відновити контакт зі своєю сім'єю.

Коли я встановила межу, перервавши зв'язок, мені це було необхідно, щоб зрозуміти, хто я насправді, без усюдисущої присутності моїх родичів. Уперше в житті я змогла подивитись на себе й побачити свої сильні та вразливі сторони, зустрілася зі своїм внутрішнім дитям та прийняла свої рани. Я зовсім не спілкувалася з родичами, бо не довіряла собі. Я знала, що на мене чекав слизький шлях повернення до співзалежності. Ці жорсткі межі допомогли мені встановити зв'язок із моїм справжнім «я», що дало мені змогу будувати чесніші стосунки з іншими — зрештою з усіма вами. Це був ідеальний стан для спроби відновити зв'язок. Зараз або ніколи.

Спочатку я написала листа. Короткого та простого, що зводився, по суті, до: *«Я готова відновити зв'язок, якщо ви також готові та хочете разом працювати над створенням нових стосунків»*. Це було визнання моєї готовності відкрити двері спілкуванню. Мої родичі відповіли: вони сумнівалися, проте хотіли контактувати, а також повідомляли, що використали відстань як можливість для власного зцілення.

Я не знаю, який вигляд матимуть тепер ці нові стосунки. Я дозволяю собі гнучкість вибору. Я дарую собі відкритість та

цікавість у пошуку можливостей для стосунків, побудованих на відчуттях довіри та любові до себе, і хочу дізнатись, що вони мені дадуть — або не дадуть.

Щомиті ми робимо вибір — жити в минулому або дивитися вперед та уявляти собі інакше майбутнє. Ми маємо схильність, хай скільки б роботи виконали самотужки, повертатись до старих моделей. Це спокуса повністю покластися на знайоме підсвідоме обумовлення. Ми також можемо вирішити пізнати не-знайоме та відчинити двері непевності. Тепер я знаю, що якщо цей вибір не піде мені на користь, я це зрозумію та зможу повернутись, зачинити ці двері й обрати нові.

На момент написання цих рядків усі ми по-своєму змінилися. Моя сестра розпочала свій шлях до самозцілення, а я перестала ходити на сесії сімейної терапії та натомість почала будувати наші взаємини в повсякденному житті. Одного дня, коли тато був у від'їзді, я подзвонила мамі, щоб допомогти їй впоратися із самотністю, яку — я це знала — вона відчувала. Я не почувалась зобов'язаною допомогти їй краще почуватися, я просто хотіла це зробити. І це було чудове відчуття.

Я досі баланую на хиткому містку прагнення допомагати моїм родичам у спосіб, який підходить мені. Я й досі підходжу до кожної ситуації індивідуально, щоразу питаючи свою інтуїцію. Тепер я маю впевненість у тому, що зрештою зроблю правильний для себе вибір.

Ця книжка саме про це — силу, яка міститься у здатності вибирати. Ми можемо вибирати, як ставитись до свого тіла, як поводитися у стосунках, як творити свою дійсність та бачити майбутнє. Хай який шлях ви обрали — якщо це був свідомий вибір і якщо ви довіряєте собі в процесі, ви будете готові до будь-якого результату. Немає дорожніх карт, вказівок, гуру, мудреців. Не існує списків вправ, які все виправлять, або чарівних таблеток, що вас вилікують.

Я є потужним творцем свого світу, і моя енергія та думки формують світ навколо мене. Так, справді, є речі поза моїм контролем, і справді, ми впливаємо на своє сприйняття світу. Ми можемо змінювати звички піклування про себе. Ми можемо змінювати своє розуміння всього, що відбувається, та своє ставлення до тих, кого любимо. Ми можемо змінювати те, як ми встановлюємо зв'язок зі своїм «я», і в такий спосіб — зв'язок зі всесвітом. Завжди є можливість для зростання, розвитку та натхнення, що невидимим чином вплетені в колективне. Ця книга покликана допомогти вам повернутись до своєї справжньої суті, чистої свідомості, до втілення того, ким ми були, перш ніж потрапити в тенета обумовлення. Ми хочемо відновити зв'язок із колективним «ми» і таким чином отримати більше доступу до глибинної криниці внутрішньої сили.

Майбутнє нікому не відоме. Ми маємо інтуїцію, впевненість у собі, а також емоції, тобто інформацію, яка допомагає нам робити якомога кращий вибір. Це і є зцілення — розвиток здатності робити вибір і вірність інструментів, які ми використовуємо, щоб по-справжньому прожити своє швидкоплинне життя, хай там що.

ПОДЯКА

Для мене це неабияка честь — ділитися своєю роботою та спостерігати за зростанням спільноти самоцілителів, що стає величезним рухом. Кожен із вас є його живим підтвердженням, і ваші численні повідомлення про зцілення з усіх куточків світу допомогли цій книжці з'явитися на світ. Я безмежно вдячна за вашу підтримку та віру в це вчення. Ви дали мені змогу повірити в себе та йти далі. З кожною людиною, яка зцілюється, приходять ще одна, натхненна на зцілення. Ви змінюєте колективне майбутнє.

ПРИСВЯТИ

Еллі, яка крокувала поряд зі мною в пошуках правди. Твоя історія є свідченням нескінченних можливостей кожного з нас. Ділити з тобою шлях до набуття внутрішньої сили є для мене справжньою честю.

Моїм батькам, яких я вірю, що вибрала, — дякую вам. Ваша історія, ваша любов та ваші власні нерозв'язані травми підштовхнули мене до розв'язання моєї. Я розповідаю про роботу для вас та всіх поколінь перед вам, які не мали доступу до цього знання та жили з успадкованим соромом. Ви навчили мене брати відповідальність та повертатися до справжньої себе. Дякую вам, що дозволили мені про це пам'ятати.

Моїм учителям, здебільшого дистанційним, — я невимовно ціную вас за вихід за межі парадигми та торування нового шляху. Я відчула, що цей шлях може бути складним та подекуди самотнім, але ваша мудрість відкривала мені доступ до знань, які залишались закритими в межах традиційного вчення. Ваша сміливість надихнула й мене бути сміливою. Я несу свою правду у світ, щоб надихати інших, так само як ви надихнули мене.

Дякую своєму агентіві, Дадо Дервіскадічу, який був люблячим мудрим провідником упродовж усього процесу написання книжки. Коли ти вперше вимовив назву, шкірою пробігли мурашки. Ти робиш свою роботу, адже прагнеш зробити світ краще, і для мене честь працювати з тобою.

Я б не змогла написати свою першу книжку без підтримки видавництва *Harper Wave*. Ви зрозуміли моє бачення та повірили, що світ має також побачити це. Дякую вам, Карен, Джулі, Єлено та Браяне, а також решті видавничої команди — ви допомогли цій книжці з'явитись на світ. Окрема подяка кожному

з наших видавців за кордоном, особливо Піппі Райт та її команди в *Orion Publishing Group*, які вирішили, що цю книжку треба перекласти їхніми рідними мовами, щоб ідеї самозцілення розповсюджувались світом.

Мені надзвичайно пощастило мати команду свідомих, прекрасних людей. Кожен із вас уособлює цю роботу та допомагає творити простір для неї в колективному.

Дженні Вікленд, чия душа пройшла багато життів і зустрілася з моєю на службі великому колективному. Дякую за те, що прислухалася до свого покликання та безстрашно взяла на себе свою неодмінну роль у цьому русі. Твоє серце сповнене чистої любові та щодня надихає мене на постійний розвиток. Бракує слів, щоб висловити мою безмежну вдячність.

Моїй партнерці по життю та бізнесу, Лоллі, — дякую, що бачиш мене. Дякую, що кидаєш виклики для мого зростання. Дякую, що повірила в мене ще до того, як я змогла повірити в себе сама. Ти навчила мене новій версії любові, де щирість та чесність дали мені змогу нарешті визнати все, ким я є. Ти ані хвилини не сумнівалась у нашому баченні й досі підтримуєш мене кожнісінького дня. Я обіцяю випромінювати світло, що його містить це бачення. Завжди.

Кожен із вас тримає цю книжку, бо готовий. Ви повертаєтесь додому — до справжнього себе. Я цілковито вірю у ваш необмежений потенціал і продовжую йти цим шляхом разом із вами. Ця книжка присвячується кожному, хто чує поклик бути вільним. Найсміливіша пригода для душі — це звільнення від захисних шарів на користь колективного зцілення. Я бачу та поважаю кожного з вас.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ ХОЛІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Автопілот — стан несвідомого існування, заснований на обумовлених моделях (звичках).

Алостаз — фізіологічний процес повернення від реакції на стрес («бий або біжи») до гомеостазу.

Аналітичний розум — частина мозку, що залучена у процеси мислення, розташована в префронтальній корі та відповідає за розв’язання завдань і ухвалення рішень.

Базові переконання — найглибші розуміння себе, що укорінились у підсвідомості у віці до семи років, виходячи з попередньо пережитого досвіду.

«**Бий або біжи**» — відповідь нервової системи, спрямована на забезпечення від чинника, який сприймається як загроза.

Вегетативна первова система — частина центральної нервової системи організму, що залучена у процеси регуляції мимовільних функцій: серцебиття, дихання, травлення тощо.

Взаємозалежність — пов’язаність стосунками взаємної підтримки, що передбачає наявність меж, безпеку, автономію та повне вираження «я».

Внутрішнє дитя — несвідома частина розуму, де зберігаються незадоволені потреби, пригнічені дитячі емоції, творчість, інтуїція та здатність до гри.

Гомеостаз — здатність підтримувати відносно врівноважений внутрішній стан та стан нервової системи попри події, що відбуваються в зовнішньому оточенні.

Гомеостатичний імпульс — психологічне та біологічне тяжіння до знайомого, що також відоме як звичаєве «я».

Дисоціація — адаптована відповідь на стрес, за якої особа фізично присутня, але в психічному сенсі відсутня, онімліла або закрита через перевантаження нервової системи.

Дисрегуляція — стан фізіологічного дисбалансу нервової системи.

Духовна травма — досвід, за наявності якого особа постійно відчуває, ніби її не бачать, не чують або вона не може по-справжньому себе виражати, що призводить до роз'єднаності зі справжнім «я» і спричиняє страждання, самотність та інтерналізований сором.

Его-свідомість — повна ідентифікація з «его», що часто призводить до реактивності, схильності захищатися та сорому.

Егоцентричний стан — стадія розвитку дитини, яка характеризується нездатністю розуміти будь-які інші точки зору або погляди, крім власних. У егоцентричному стані все трапляється *з нами та через нас*, що призводить до хибного переконання, ніби поведінка інших людей характеризує нас як особистість.

Емоційне вивантаження — перекладання емоційних проблем на іншу людину без огляду або зважання на її емоційний стан.

Емоційна залежність — інстинктивне тяжіння підсвідомості до знайомих емоційних станів, у яких нервова система та нейромедіатори активують гормональну відповідь на стрес.

Емоційна зрілість — здатність управляти своїми емоціями, що уможливорює гнучке мислення, відкрите спілкування та стійкість у стресових ситуаціях.

Емоційна незрілість — нездатність терпіти думки, погляди, почуття та переконання інших через особистий внутрішній дискомфорт.

Емоційна регуляція — здатність реагувати на стрес у спосіб, який передбачає гнучкість, терпимість та пристосовність і дозволяє нервовій системі повернутися до базового стану.

Емоційна стійкість — здатність проявляти гнучкість та швидко відновлюватись у процесі переживання дуже різноманітних емоційних станів.

- Ентерична нервова система** — частина вегетативної нервової системи, яка управляє травленням.
- Ефект ноцебо** — науково задокументоване явище, за якого негативні очікування від вживання медичного препарату або прогноз призводять до негативних наслідків.
- Ефект плацебо** — науково задокументоване явище, за якого інертна речовина (наприклад, таблетка цукру) полегшує симптоми захворювання.
- Заснокоювання** — дія, спрямована на нейтралізацію емоційного стану, яка уможливорює повернення до гомеостазу.
- Інтуїтивне «я»** — істинне, духовно цілісне «я», що існує поза обумовленими моделями та реакціями.
- Інтуїція** — внутрішнє знання та розуміння, що веде до істинного шляху, якщо до нього прислухатись.
- Кортизол** — гормону стресу, залучений у реакцію «бий або біжи», що активує тіло для взаємодії з джерелом загрози або усунення від нього.
- Критичні внутрішні батьки** — інтерналізований голос батьківської фігури, яка заперечувала бачення дійсності дитини або соромила чи знецінювала її потреби, емоції та думки.
- Мавпячий розум** — безупинний внутрішній діалог.
- Межа** — захисний рубіж, який встановлюється між особою та іншими з метою визначення, де закінчується особа й починаються інші. Чіткі межі дають змогу поважати власні потреби та підтримувати справжні стосунки.
- Моделювання новедінки** — демонстрація власної поведінки іншим за допомогою дій, рішень та взаємин.
- Мозок у режимі виживання** — стан гіперфокуса нервової системи на видимих загрозах, що виникає внаслідок поділу всього на чорне й біле, паніки та емоційної недалекоглядності.
- Мудрі внутрішні батьки** — виховна практика в межах процесу перевищання, спрямована на створення внутрішнього уявлення про

себе, яке уможливорює самоспостереження без осуду. Мудрі внутрішні батьки можуть бачити, чути, схвалювати та поважати всі емоційні стани, прояви поведінки та реакції з позиції усвідомленості та любові.

Нейропластичність — здатність мозку формувати нові зв'язки та шляхи, а також змінювати та пристосовувати рефлекторні дуги, виходячи з досвіду.

Нормативний стрес — передбачувані та очікувані стресові явища, що трапляються в житті кожного, наприклад, народження, шлюб, смерть.

Обумовлення — захисні механізми, звички та базові переконання, успадковані від батьківських фігур, осіб, що мають авторитет, та культури загалом, починаючи з раннього дитинства.

Парасимпатична нервова система — підрозділ вегетативної нервової системи (також іноді іменується система «їди та відпочинку»), відповідальний за збереження енергії, зниження пульсу та розслаблення м'язів шлунково-кишкового тракту.

Перевиховання — практика повторного навчання задоволення фізичних, емоційних та духовних потреб внутрішньої дитини через щоденні цілеспрямовані дії.

Переконання — думка, яку людина практикує і яка ґрунтується на пережитому досвіді. Переконання формується протягом років однакових моделей мислення, що створюють нейронні зв'язки та вимагають для свого існування як внутрішнього, так і зовнішнього підтвердження.

Підсвідомість — глибоко інтегрована частина психіки, що містить усі спогади, пригнічені почуття, дитячі рани та базові переконання.

Полівагальна теорія — теорія, запропонована психіатром Стівеном Порджесом, відповідно до якої блудний нерв відіграє вирішальну роль у регуляції центральної нервової системи, що впливає на соціальні зв'язки, реакцію на страх і психічний та емоційний добробут загалом.

- Префронтальна кора** — ділянка мозку, що управляє складними функціями, як-от розв’язання завдань, ухвалення рішень, планування майбутнього та метапізнання (*здатність спостерігати за власними думками й обмірковувати їх*).
- Прив’язаність** — стосунки або близькість між людьми, сформовані під впливом взаємин із батьківськими фігурами в ранньому дитинстві.
- Психонейроімунологія** — галузь науки, присвячена вивченню комплексної взаємодії між розумом, нервовою системою та імунною системою.
- Рани внутрішньої дитини** — болісний досвід, перенесений у дорослий вік, пов’язаний із незадоволенням фізичних, емоційних та духовних потреб у дитинстві (бути побаченим, почутим і посправжньому виражати себе).
- Режим соціальної взаємодії** — стан регуляції нервової системи, в якому доступні відчуття безпеки та надійності, що уможливорює відкритість та чутливість у стосунках з іншими людьми.
- Ретикулярна формація** — пучок нервів, розташований на стовбурі мозку, який фільтрує численні стимули середовища та відіграє ключову роль у регулюванні поведінки, збудження, усвідомленості та мотивації.
- Самозрада** — набутий захисний механізм, який бере початок у дитинстві й передбачає, що певні частини особистості заперечуються заради того, щоб її побачили, почули та прийняли інші люди.
- Свідомість сили** — розуміння та прийняття «єго», яке створює простір для обізнаності. Цей простір дає людині змогу робити вибір поза межами рефлексорних реакцій «єго».
- Симпатична нервова система** — частина вегетативної нервової системи, яка керує реакцією «бий або біжи» на чинник, що сприймається як стрес.
- Сніврегуляція** — взаємодія або спілкування між людьми, яке забезпечує відчуття надійності та безпеки для проживання складних або стресових емоційних ситуацій, наприклад, коли дитина перебуває

в стані стресу й мати говорить заспокійливим тоном та/або тримає дитину на руках, водночас визнаючи її смуток.

Сплутаність — динаміка стосунків, за якої брак меж та спільний емоційний стан викликають нестачу особистої незалежності та автономії.

Стратегії подолання (адаптивні та недостатньо адаптивні) — дії, вчинені у спробі повернути відчуття безпеки.

Схильність до негативізму — еволюційно закладена схильність розуму віддавати перевагу (і, відповідно, надавати цінність) негативній інформації над позитивною.

Терпимість до емоцій (вигримка) — здатність відчувати та переживати складну емоцію, повертаючись після цього до регульованого стану.

Терпимість до людей — повна присутність та інтерес до людини, позбавлений засудження або спроби її змінити у процесі висловлення нею емоцій або описування досвіду.

Тіньове «я» — «Небажані» частини «я», що пригнічуються або заперечуються внаслідок обумовлення та сорому.

Тонус блудного нерва — здатність нервової системи перемикатися між симпатичною та парасимпатичною активацією у відповідь на щоденний стрес. Слабкий тонус блудного нерва призводить до неконтрольованих реакцій та високої чутливості до видимих загроз в оточенні. Він приводить реакції організму в підвищену активність, а також викликає зниження емоційної регуляції та управління увагою загалом.

Травма — будь-який досвід, у якому особі не вистачає здатності емоційно регулювати процес та згодом відпустити ситуацію, що спричиняє дисрегуляцію нервової системи організму. Травма впливає на кожного по-різному з огляду на обумовлення та навички подолання відповідно до моделей цієї людини, і не підлягає кількісному вираженню чи вимірюванню.

Травматична прив'язаність — обумовлена модель стосунків з іншими людьми, яка відтворює або відновлює найбільш ранній тип прив'язаності до батьківських фігур. Травматична прив'язаність зазвичай

характеризується динамікою емоційної покинутості, браком меж, сплутаністю або уникненням і може траплятися як у романтичних, так і у платонічних стосунках.

Усвідомленість — стан обізнаності та присутності, який уможливорює здійснення вибору.

Холістична психологія — практична філософія зцілення, яка бере до уваги та зважає на усі прояви особистості (розум, тіло та душа), заохочує вивчення причин, що лежать в основі симптомів, а не їхнє пригнічення, та визнає взаємопов'язаність всесвіту.

Щира любов — безпечний простір між людьми для взаємного розвитку, що дозволяє кожному бути побаченим і почутим та по-справжньому виявляти себе.

Щоденник майбутнього «я» — ведення щоденника як вправа, яка спрямована на підтримку свідомого створення нових нейронних шляхів та емоційних станів і призводить до тривалих змін поведінки.

ЗМІСТ

Про внутрішню роботу та сязво свідомого «я»	9
Передмова. Темна ніч душі	11
Вступ. Основи холистичної психології.....	19
1. Ви — найкращий цілитель для самого себе.....	24
2. Свідоме «я»: як стати усвідомленим	49
3. Нова теорія травми.....	66
4. Травма в тілі.....	94
5. Практики для зцілення розуму та тіла	119
6. Сила переконання	143
7. Знайомство з внутрішнім дитям	159
8. Історії, які розповідає «его».....	180
9. Травматична прив'язаність.....	196
10. Межі	219
11. Перевиховання	248
12. Емоційна зрілість.....	267
13. Взаємозалежність	286
Епілог. Коробка піци.....	303
Подяка	308
Присвяти	309
Словник термінів холистичної психології	311

Популярне видання
Серія «Саморозвиток»

ПЕРА Ніколь ле

Сяйво свідомого «я». Як зцілити душу, тіло та розум ізсередини

Провідний редактор *Т. М. Куксова*
Видавничий редактор *Д. В. Швачка*
Технічний редактор *Д. В. Заболотських*
Художній редактор *В. О. Трубчанінов*
Дизайнери й верстальники *І. О. Гнідая, В. О. Верхолаз*

Підписано до друку 17.07.2023. Формат 60x84/16.
Ум. друк. арк. 18,67. Наклад 4100 прим. Зам. №0713.

Термін придатності необмежений

ТОВ «Видавництво “Віват”»,
61037, Україна, м. Харків, вул. Гомоненка, 10.
Свідоцтво ДК 4601 від 20.08.2013.

Видавництво «Віват» входить до складу ГК «Фактор».

Придбати книжки за видавничими цінами та подивитися детальну інформацію про інші видання можна на сайті vivat-book.com.ua
тел.: 0-800-201-102, e-mail: ishop@vivat.factor.ua

Щодо гуртових поставок і співробітництва звертатися:
тел.: +38 (057) 782-82-20, e-mail: info@vivat.factor.ua

Адреси фірмових магазинів «Книгарня Vivat»:
м. Івано-Франківськ, вул. Івана Труша, 4, vivat.frankivsk@gmail.com
м. Київ, вул. Петра Сагайдачного, 8,
тел.: +38 (044) 338-31-38, e-mail: vivat.kyiv@gmail.com
м. Львів, пл. Галицька, 12,
тел.: +38 (032) 235-51-77, e-mail: bookvivatlviv@gmail.com
м. Харків, вул. Квітки-Основ'яненка, 2,
тел.: +38 (057) 341-61-90, e-mail: bookstorevivat@gmail.com
м. Харків, вул. Сумська, 67,
тел.: +38 (057) 782-82-20, e-mail: vivat.sumska@gmail.com

Видавництво «Віват» у соціальних мережах:
facebook.com/vivat.book.com.ua, instagram.com/vivat_book

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом у друкарні «Фактор-Друк»,
61030, Україна, м. Харків, вул. Саратовська, 51, тел.: +38 (057) 717-53-55

Дякуємо, що обираєте нас!

Вас вітає команда видавництва бестселерів «Vivat». Кожен виданий нами для вас нонфікшн — це переможець книжкових змагань. Він пройшов випробування на актуальність тематики, експертність автора/авторки вітчизняного чи світового рівня, відповідність до всіх сучасних вимог і тенденцій. Саморозвиток, бізнес, мотивація, self-help, біографії, мемуари, публіцистика — усі жанри нонфікшн від «Vivat» надихнуть вас на прекрасне, розширять горизонти можливого та підтримають на шляху до нової мети.

Поповнити книжкову нонфікшн-поличку ви можете у фірмових книгарнях «Vivat» за адресами:

м. Івано-Франківськ, вул. Івана Труша, 4,

м. Київ, вул. Петра Сагайдачного, 8,

м. Львів, пл. Галицька, 12,

м. Харків, вул. Квітки-Основ'яненка, 2,

м. Харків, вул. Сумська, 67,

а також на сторінці нашого онлайн-магазину
vivat-book.com.ua

З повагою

команда видавництва бестселерів «Vivat»



vivat-book.com.ua



[@vivat.book.com.ua](https://www.facebook.com/vivat.book.com.ua)



[@vivat_book](https://www.instagram.com/vivat_book)



[@vivat_publishing](https://www.telegram.com/@vivat_publishing)



Читай. Мрій. Дій.