

Марія Яцухненко, Анна Шийчук

ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ З

Про стосунки з собою,
близькими та світом на фоні війни



Марія Яцухненко, Анна Шийчук

ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ З

Про стосунки з собою,
близькими та світом на фоні війни

Книга на основі текстів просвітницького ресурсу
«Психолог на зв'язку»
Благодійного фонду «Право на захист»

Київ, 2026

УДК 159.942:355.01

ББК 88.4+68.0

Я 94

ISBN 978-617-8241-40-7

Марія Яцухненко, Анна Шийчук.

Я 94 Психолог на зв'язку 3. Про стосунки з собою, близькими та світом на фоні війни. — Київ, Приватне підприємство «Рекламна агенція «Да Вінчі», 2026. — 200 с.

«Психолог на зв'язку 3» – це третя книга про стосунки з собою, близькими та світом на фоні війни. Вона поєднує практичні вправи, роздуми та відповіді на складні запитання, що допомагають краще зрозуміти себе й інших, берегти важливі зв'язки та знаходити способи підтримки навіть у непрості часи. Це книга про близькість, відновлення після наслідків війни й турботу про себе та тих, хто поруч. Для широкого кола читачів.

УДК 159.942:355.01

ББК 88.4+68.0

ISBN 978-617-8241-40-7

© Марія Яцухненко, Анна Шийчук, текст

© Софія Курилишин, ілюстрації

© Рекламна агенція «Да Вінчі»



Випуск даної інформаційної продукції став можливим завдяки щедрій підтримці американського народу, наданій через Уряд Сполучених Штатів Америки. Зміст матеріалу є відповідальністю БФ «Право на захист» і не обов'язково відображає позицію Уряду Сполучених Штатів Америки.

Не для продажу.

ЗМІСТ

Передмова	8
Розділ 1. Війна і МИ	10
МИ — це більше, ніж війна: справляємося з викликами разом	11
Знову сумні дати: як ми можемо їх проживати?.....	11
Копінг-стратегії: що я обираю, щоб підтримати себе?	12
Психологічна вправа «Знаходимо адаптивні копінг-стратегії з турботою про себе»	13
«Гнів рикошетом»: коли ми сердимося не на тих	14
Психологічна вправа «Шукаємо справжнє джерело мого гніву».....	15
Що допоможе впоратися з тривогою?.....	17
«Не опускати руки»: як підтримати себе у важкі часи	19
Сила спільнот у кризові часи: чому нам варто гуртуватися?	20
 Будуємо мости попри відстані: біженський і переселенський досвід	22
Як зберігати близькість, якщо життя проходить у дуже різних контекстах	22
Дім, який ми втрачаємо, і дім, який створюємо у своїх серцях	24
Почати спочатку: з чого народжується новий дім?	25
«Намалюй дім усередині себе»: психологічна вправа.....	26
 Розділ 2. Де живе любов?	28
Стосунки з собою — найважливіші стосунки	29
Самоцінність: чому я цінний/а вже зараз?	29
Шість опор здорової самооцінки.....	29
Психологічна вправа «Визнаємо себе і свій шлях»	31
Як розвинути чутливість до себе?.....	32
Емоційні рівняння: що насправді стоїть за нашими почуттями?	35
Самостигматизація: як ми самі стаємо проти себе.....	36
Наважитися на відновлення	37
 Ми серед інших, інші серед нас	39
Стилі прив'язаності: експериментальні дослідження	39
Тест: який у тебе стиль прив'язаності?	41
Агресивна підтримка, або добро, що ранить	43
Два найважливіші слова в довготривалих стосунках.....	44
 Любов, романтика, секс та виклики довготривалих стосунків у парі	46
Міфи та факти про стосунки.....	46
5 мов любові за Гері Чепменом.....	47
Психологічна вправа «Моя мова любові»	49
Договір про стосунки.....	49
Чому так складно говорити про секс і сексуальність?	51
Три компоненти сексуальних стосунків у парі.....	52

Як змінюється сексуальність під час війни?	53
Цикл сексуального контакту в парі	55
Самодослідження для пари: «Наш цикл сексуального контакту»	57
Вправа для пари: «Мої сексуальні цінності»	58
Чотири «вершники апокаліпсиса» у стосунках	59
«Чи існує в цьому світі «моя людина», чи мені просто не судилося знайти пару?»	61
Як підтримати людину, яка переживає нерозділене кохання?	62
Розбите серце: про сумніви й непросте рішення розійтися	63
5 аспектів завершення сердечних стосунків	64
Що значить «здорові стосунки»: 9 ознак за Отто Кернбергом	66

Батьки й діти	69
Чому добрі слова такі важливі?	69
«Сімейний барометр»: психологічна вправа	70
Психологічна вправа «Нитка сімейних традицій»	71
«Батьки, звідки беруться діти?»: чому важливо говорити з дітьми про сексуальність	72
PANTS: головні принципи безпеки для дитини	74
«Правило трусиків»: обов'язкова розмова, щоб захистити дитину	75
Книги про інтимне (за віком дітей)	76
Нейрофізіологія підліткового та юнацького віку: чому ці періоди такі складні для батьків?	77
Інструкція з виживання для батьків підлітків і юнаків/юнок	78
«Свинарник» у кімнаті: вчимося домовлятися	79
Парентифікація: коли діти стають «маленькими дорослими»	82
Бажані слова	82

Розділ 3. Особистість за лаштунками нейробіології	84
Чому ми такі різні? Концепція темпераменту за Робертом Клонінгером	85
«Пошук новизни» як система темпераменту: між пригодами та передбачуваністю	86
«Уникнення небезпеки» як система темпераменту: між обережністю та сміливістю	88
«Залежність від винагороди/схвалення» як система темпераменту: між потребою у близькості та незалежністю	90
«Наполегливість» як система темпераменту: між витривалістю та вмінням вчасно зупинитися	91
Міфи й факти про антидепресанти	93
Кофеїн і тривожність	95
Три швидкі способи вивільнити ендорфіни та покращити настрій	95

Розділ 4. Таємне життя снів	98
Цікаві факти про сон та сновидіння	99
Як у традиційних культурах розглядали сни та допомагали з «поганими снами»?	100
Гігієна сну: що ми можемо зробити, щоб краще спати?	101

Перехід на літній час: як підготуватися?	102
«Це лише сон»: як повернути собі спокій, коли наснилося страшне, сумне чи неприємне.....	103
Техніка завершення сну Джастіна Гайвенса	104
Розділ 5. У путах залежності	106
Що таке залежність та як з нею бути?	107
Цикл залежності: як ми знову потрапляємо в пастку	108
Перериваємо цикл залежності	110
Програма «12 кроків»: від безсилля до спроможності	111
Як підтримати близьку людину, яка має залежність?	112
Співзалежність: як ми втрачаємо себе в прагненні задовольнити інших	114
Розділ 6. Травма й резильєнтність	118
Ми дерева, які знову тягнуться до сонця після буревію: опрацювання травм війни	119
Травмаобізнаність: що варто знати про психічні травми, щоб їх не боятися.....	119
Невидимі душевні рани: розберімося з колективними та трансгенераційними травмами	119
Психологічна вправа «Сила твого роду»	122
Культура пам'яті як важливий спосіб опрацювання травм	123
Психологічна вправа «Власні традиції пам'яті»	125
Психологічна вправа «Мамин борщ»	126
Травмачутливість у культурних подіях: чому це важливо і як підготуватися?.....	127
Травми й свята	129
Як відновлення зв'язку з традиціями може зцілювати наші душевні рани?	129
«Мені не до свят...»: що робити зі святковою хандрою?.....	130
Психологічна вправа «Знаходимо опору в традиціях»	131
Різдвяна ресурсна вправа «Психологічна кутя»	132
Резильєнтність	135
Резильєнтність: що це і з яких компонентів складається?.....	135
Короткий опитувальник резильєнтності CD-RISC-10.....	136
Що допомагає нам проживати травматичний досвід?	137
Як тварини можуть допомогти долати стрес і наслідки психологічних травм?	138
Історія про Коржика	139
Сльози — це горе, яке покидає тіло	140
Психологічна техніка «Афективний місток»	141
Практика стабілізації «4 стихії».....	142
Як підібрати правильні слова?	144
Розділ 7. Насильство і його форми	146
Чи добре ти розпізнаєш «червоні прапорці» насильства?.....	147

Як виглядає насильство і чим воно відрізняється від «просто конфліктів»?	148
Міфи й факти, пов'язані з домашнім насильством	149
Газлайтинг: мистецтво витонченої брехні	151
Способи непомітного насильства в комунікаціях	152
Контакти допомоги для людей, які зазнали насильства	153

Розділ 8. По інший бік успіху та ефективності.....154

Чотири драйви, що керують нашою мотивацією	155
«Синдром FOMO», або страх втрачених можливостей	156
«Синдром донора»: коли ми віддаємо себе до останньої краплі	157
Психологічна техніка «Карта моєї енергії»	158
Техніки подолання прокрастинації	159
Штучний інтелект (ШІ) і ментальне здоров'я	161
Бути «гіршою версією» себе	162

Розділ 9. Ресурсні техніки та практики.....164

Вправа для роботи з негативними думками «Думка чи факт?»	165
Психологічна вправа «Банка приємностей»	166
Як піймати власні упередження за хвіст?	166
Тілесна імпровізація: твій особистий простір для руху	168
Техніка прийняття рішень «Шість ліній»	168
Техніка прийняття рішень «Шість капелюхів»	169
Психологічна вправа «Зустріч із Внутрішньою дитиною»	171
Практикум «П'ять кроків до самоспівчуття»	173
Арттерапевтична вправа «Мій щит»	173
Арттерапевтична вправа «Ріка мого життя»	174
Психологічна вправа «Карта внутрішнього світу»	175
Медитація «Чарівна шафа»	176
Рефлексія тижня	177
«Скорботна вечірка» на ювілей	177
Як музика впливає на наш мозок?	178
Чому художні книги є «терапевтичними»?	179
Хата в селі: спосіб утекти від реальності чи дієва форма творчої адаптації до складних часів?	180
Дива, які може творити кожен і кожна з нас	181

Розділ 10. Притчі та добрі історії184

Притча про криве дерево	185
Притча про мандрівників	185
Притча про човен у пустелі	186
Притча про садівника та квітучі братки	186
Притча про завтра	187
Притча про двох вовків	187
Притча «Життя без любові»	187
Притча про садівника та отруйну рослину	188
Притча про маленькі дії	188
Притча «Добре це чи погано — складно сказати»	189

Притча про вибір	189
Притча про несподіване рішення	190
Притча про два дерева	190
Притча про собаку на подвір'ї	191
Притча про рабина та сімейну пару	192
Список використаних джерел	194
Післямова	198
Сервіси Служби турботи про психічне здоров'я.....	199

ПЕРЕДМОВА

Якщо ти тримаєш у руках цю книгу, значить, ми знову зустрілися!

Можливо, ти вже читав/ла попередні книги «Психолога на зв'язку». А можливо, саме з цієї книги починається наше знайомство. У будь-якому випадку — ми раді, що зараз ти тут.

Коли у березні 2022 року ми створили телеграм-канал «Психолог на зв'язку», нам передусім хотілося бути з людьми в час, коли світ українців розсипався на шматки. Ми не знали, скільки триватиме війна, не знали, скільки текстів напишемо, не знали, що одного дня вони перетворяться вже на третю книгу.

Відтоді й донині наш вибір — залишатися поруч із тобою у цьому вирі війни: разом шукати такі потрібні горизонти, бути теплим словом підтримки, плисти в одному човні крізь цей коловорот. Бо навіть тоді, коли ми не можемо змінити обставини, ми можемо залишатися поруч одне з одним.

За ці роки ми разом говорили про страх, втрати, тривогу, виснаження, горювання, стійкість і відновлення. Разом шукали слова, коли серце завмирало, а в горлі стояв клубок. Разом вчилися жити у реальності, яку ніхто з нас не обирав. У першій книзі нам хотілося допомогти тобі вижити в цій війні, у другій — вистояти й рухатися далі. Ми часто повторюємо в текстах: «Людині потрібна людина». Тож не дивно, що третя книжка — про стосунки. Зі світом, із собою та з іншими.

Наші переживання народжуються у стосунках. У стосунках ми отримуємо найболючіші рани. І саме у стосунках найчастіше знаходимо сили для відновлення.

Ця книга торкається не лише романтичних чи дитячо-батьківських взаємин. Ми звертаємо твою увагу на теми залежності, насильства, травми та її проживання, самоцінності й культу ефективності. Усі вони так чи інакше розкриваються через призму стосунків.

Так важливо не загубитися у цій війні. Не дозволити страху визначати, ким ми стаємо. Беретти близькість, коли життя розводить людей по різних містах і країнах. Проживати гнів, тривогу, сором, любов, втрати й вдячність.

Будувати контакт із собою навіть тоді, коли здається, що внутрішній голос майже не чути.

Ми не віримо в універсальні рецепти щастя чи швидкі способи «полагодити» психіку. Не існує кількох сторінок, здатних розв'язати всі життєві труднощі. Але ми віримо, що, можливо, наші думки, вправи чи навіть випадково прочитана фраза стануть тією маленькою опорою, якої саме сьогодні бракувало.

Як і попередні книги, цю можна читати з будь-якого місця. Вона не потребує правильної послідовності. Нехай «Психолог на зв'язку» стане місцем, до якого можна повертатися тоді, коли виникає така потреба.

Дякуємо тобі за довіру!

За те, що читаєш, роздумуєш, ставиш собі непрості запитання й шукаєш власні відповіді.

Ми дуже хочемо, щоб після цієї книги у тебе залишилося не лише більше відповідей, а й більше тепла до себе, більше розуміння інших. Більше наснаги до життя, адже саме вона нам так потрібна зараз! І трохи більше віри в те, що навіть у часи великих випробувань люди здатні будувати те, що війна не може зруйнувати: довіру, близькість, любов і надію.

*З теплотою
Марія Яцухненко та Анна Шийчук*

РОЗДІЛ 1. ВІЙНА І МИ



МИ — ЦЕ БІЛЬШЕ, НІЖ ВІЙНА: СПРАВЛЯЄМОСЯ З ВИКЛИКАМИ РАЗОМ

Знову сумні дати: як ми можемо їх проживати?

Календар українців сповнений кривавих дат, особливо в лютому. День Героїв Небесної Сотні. Початок тимчасової окупації Криму військами РФ (20 лютого). 19 лютого 2014 року — початок «Війни за Незалежність України» (це поняття офіційно закріплене 21.08.2025 року Верховною Радою в Законі України №4579-IX «Про засади державної політики національної пам'яті Українського народу»). 24 лютого 2022 року — річниця повномасштабного вторгнення.

Для когось ці дати вже стали частиною буденності: відтоді минуло багато часу. Річниці можуть губитися на тлі сьогоднішніх подій і сприйматися як щось звичне, майже непомітне.

Для когось ці дати є *сильними тригерами, що підіймають цілий спектр почуттів*: страх, тривогу, сум, злість.

Для когось життя триває, ніби все вже відбулося, але всередині раптом з'являються хвилювання або тіло завмирає. Так само як тоді.

Для когось 24 лютого — болісне нагадування про те, що багато людей ведуть відлік війни саме від цієї дати, а не від 2014 року чи навіть значно давніших етапів боротьби України за свою незалежність.

Для тих, хто перебуває за кордоном, *ці дати стають приводом для адвокаційних кампаній і можливістю ще раз нагадати світові про Україну*.

Для багатьох сумні події лютого — це дні, які розділили життя на «до» і «після». І це стосується не лише 24 лютого, а й 19 та 20 лютого.

! Пам'ятати важливо.

Це потрібно для вшанування постраждалих і загиблих, збереження історичної правди та запобігання повторенню трагедій у майбутньому.

Історія — це уроки минулого, які часто боляче засвоюються, але можуть уберегти нас від повторення помилок. Вона формує нашу національну свідомість, підтримує зв'язок між поколіннями — адже хто, як не ми, розповість нащадкам, якими насправді були ці часи, — і вчить цінувати мир, нагадуючи про високу ціну свободи.

Раніше ми писали про «синдром річниць» (Могильник, Яцухненко, 2023, с. 99–100) — комплекс тривожних почуттів, думок і спогадів, які можуть виникати в річницю травматичної події або напередодні неї. Поверніться до цієї теми, якщо тобі важливо краще зрозуміти, як підтримати й стабілізувати себе в такі пам'ятні дні.

У цей час навколо може бути безліч болючих нагадувань — у соцмережах чи під час розмов із людьми.

? *«Хто першим зателефонував тобі вранці 24 лютого?»*, — питає випадковий допис в Instagram. Для когось це питання непросте, якщо спогади про ті події досі завдають болю. Водночас у ньому є щось дуже людяне. Коли ми готові проживати й осмислювати складні сторінки свого життя, то починаємо ставити собі запитання та розповідати власні історії. Слухати відповіді рідних. Ділитися своїми. Це допомагає поступово наблизитися до спогадів, почуттів і ситуацій, пов'язаних із травмою. Пригадування та переповідання

власної історії з поступовим відтворенням нових деталей лежать в основі одного з ефективних методів роботи з ПТСР — пролонгованої експозиції.

! Такі історії можуть стати **першими місточками** до того, щоб **психіка виконала свою роботу: інтегрувала досвід, помітила плин часу** («це вже сталося, це вже в минулому») і поступово повернула відчуття безпеки.

➡ Пропонуємо тобі сьогодні трохи наблизитися до цього процесу й згадати, як усе було.

! *Важливо! Прислухайся до себе: чи справді ти зараз готовий/а розмірковувати про це. Якщо не хочеться чи є сумніви, — не змушуй себе. Просто пропусти цей текст і рухайся далі.*

Постав собі запитання нижче. Читай їх повільно, роби паузи, дай собі час дочекатися відповіді. Можеш обрати одне чи два запитання й обговорити їх із близькими за спільною вечерею. А можеш записати відповіді в щоденнику, зберігши власну історію.

? Коли для тебе почалася війна? Як це сталося?

? Хто був поруч? За кого ти найбільше хвилювався/лася?

? Що ти робив/ла в перші дні?

? Яка історія найбільше запам'яталася?

? Що ти обов'язково розкажеш своїм онукам?

? Як змінилося твоє життя за цей час? Що тобі хочеться запам'ятати?

Ми раді, що ти з нами, і пишаємося твоїми зусиллями на шляху до збереження психічного здоров'я.

Для нас річниця повномасштабного вторгнення — це також нагадування про момент, який спонукав створити канал і книги. Відтоді ми пройшли разом чималий шлях. Шкода лише, що причиною для цього стала війна. Та попри все ми радіємо, що ти живеш своє життя, знаходиш сили рухатися далі й плекаєш світло всередині себе.

Копінг-стратегії: що я обираю, щоб підтримати себе?

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Останнім часом у мене майже немає сил на спілкування з людьми. Або весь день мовчу, або зриваюся. Потім іду їсти смаколики й до ночі дивлюся серіали. Не витримую постійної невизначеності навколо. Чому так? Чи це нормально? Мені здається, я просто всього уникаю».

➡ Якщо у тебе схожі переживання, ласкаво просимо до світу копінг-стратегій. Це способи, за допомогою яких психіка намагається впоратись зі стресом, болем, тривогою чи втратами.

Усі ці стратегії — це не про «добре/погано», а про «працює/не працює для тебе довгостроково» і який слід залишає.

Адаптивні копінг-стратегії допомагають знижувати рівень стресу, підтримувати функціонування й не шкодити собі чи іншим.

Наприклад, це можуть бути:

✓ розмова з близькою людиною або психологом;

✓ фізична активність (навіть легка: прогулянка швидким кроком, йога, зарядка);

- ✓ дихальні практики, медитація або молитва (якщо це тобі близьке);
- ✓ вираження емоцій через творчість чи фрірайтинг;
- ✓ гумор;
- ✓ планування й визначення пріоритетів;
- ✓ турбота про базові потреби: сон, їжа, тілесний комфорт.

Деадаптивні копінг-стратегії часто виникають як швидка спроба зменшити біль. Вони справді можуть приносити короточасне полегшення. Проте в довгостроковій перспективі нерідко посилюють тривогу чи сором, руйнують стосунки, шкодять здоров'ю й створюють замкнене коло стресу.

Наприклад, це можуть бути:

- ✗ ізоляція та уникнення людей;
- ✗ агресія або неконтрольовані спалахи гніву;
- ✗ зловживання алкоголем, шкідливою їжею, нікотинном чи іншими психоактивними речовинами;
- ✗ робота до виснаження як спосіб утекти від почуттів;
- ✗ прокрастинація з постійним самозасудженням;
- ✗ нескінченне «залипання» у стрічці новин;
- ✗ звинувачення себе чи інших.

? Чому деадаптивні копінг-стратегії не працюють?

Тому що замість того, щоб прожити емоцію чи складне почуття, психіка намагається його «заглушити». Це схоже на спробу приховати пожежу димовою завісою: здається, ніби диму поменшало, але вогонь усередині не згасає. І згодом він може спалахнути ще сильніше.

Будь ласка, помічай свої стратегії без осуду. Уже сам цей крок є проявом самопідтримки. Деадаптивні копінг-стратегії, які ти можеш помічати в себе, — не твоя провина. Це механізми виживання, які колись допомагали впоратися зі складними обставинами. Спробуй поступово розширювати свій набір способів підтримки: не воювати зі «шкідливими» звичками, а додавати нові ресурси й нові способи турботи про себе.

У світі, де хронічний стрес став звичкою, наші копінг-стратегії можна порівняти з одягом: щось із часом стає затісним, а щось справді зігріває й захищає. Варто приміряти різне, щоб знайти те, що найкраще підходить саме тобі.

Психологічна вправа «Знаходимо адаптивні копінг-стратегії з турботою про себе»

Ця вправа допоможе краще зрозуміти, як саме ти справляєшся зі складними переживаннями, а також помітити, які стратегії підтримують тебе, а які тимчасово полегшують стан, а згодом виснажують.

1 етап.

Пригадай ситуації, коли тобі було страшно, дуже тривожно, сумно, боляче або коли ти пережив/ла щось вражаюче.

Запиши або подумай:

? Якою була твоя перша реакція?

? Що ти робив/ла, щоб полегшити свій стан?

? Що допомагало хоча б трохи?

2 етап.

Склади список твоїх копінг-стратегій. Важливо не оцінювати їх, а просто перелічити. Можеш скористатися прикладами з попереднього тексту: виходжу на свіже повітря, засинаю з телефоном, їм багато солодкого, ні з ким не хочу розмовляти, ізолююся тощо.

3 етап.

Познач кожен пункт кольором або символом:

✓ — якщо стратегія тебе підтримує, знижує рівень стресу й не шкодить тобі чи іншим;

✗ — якщо вона виснажує, шкодить здоров'ю, погіршує твій стан або стосунки з людьми;

Якщо не можеш визначитися — це теж нормально. Познач таку стратегію знаком ? і повернися до неї пізніше.

4 етап.

Поміркуй над такими запитаннями:

? Які з моїх копінг-стратегій підтримують мене, а які — виснажують?

? Яка з адаптивних стратегій допомагає мені найбільше? Як я можу використовувати її частіше?

? Яка дезадаптивна стратегія найчастіше спрацьовує автоматично? Що я міг/могла б спробувати замість неї?

? Чи готовий/а я додати хоча б одну нову ресурсну дію до свого списку? Яку саме?

Цей список допомагає краще познайомитися з собою. Кожен спосіб, навіть якщо він зараз уже не працює, колись був спробою впоратися зі складними обставинами. А тепер, із більшою турботою й уважністю до себе, ти можеш поступово знаходити інші способи підтримки.

«Гнів рикошетом»: коли ми сердимось не на тих

«Просимо вас з розумінням поставитись до ситуації, яка склалася в енергосистемі України», — вкотре повідомляє обленерго. Проте в умовах суму, страху й безсилля через чергові обстріли буває дуже складно впоратися з власними емоціями й справді поставитися до цього з «розумінням».

Не дивно, що останнім часом багато хто помічає: під час масованих атак, після важких новин або через відключення електроенергії частіше виникають сварки вдома й напруження у стосунках, звучать різкі слова на адресу близьких, працівників ДТЕК, комунальних служб або взагалі всіх, хто випадково потрапив під гарячу руку.

! У глибині душі ми розуміємо справжню причину цього гніву — дії росії, яка прагне зруйнувати не лише наші міста, будинки й інфраструктуру, а й людські стосунки, довіру та здатність підтримувати одне одного.

➡ Саме тому більшість з нас зараз переживає явище, яке можна назвати **змішеним гнівом**. Психіка, виснажена хронічним стресом, шукає безпечний спосіб виплеснути емоції, щоб хоча б трохи скинути внутрішню напругу. Гніватися на реальних винуватців складно. Вони далеко. Ми не можемо негайно вплинути на них і часто навіть не знаємо всіх людей, які ухвалюють чи виконують рішення атакувати Україну.

Відчуваючи безсилля, ми «рикошетом» спрямовуємо свій гнів на тих, хто поруч і є безпечним об'єктом для нашого гніву: рідних, друзів, касирку в су-

пермаркеті, у якій перестав працювати термінал, чи двірника, який не встиг уранці розчистити стежки.

Водночас і близькі, і випадкові люди навколо також живуть у постійному виснаженні. Наш раптовий емоційний розряд може лише погіршити стосунки. Наприклад, для людини, яка «зливає» гнів, це може бути дієвим способом швидко знизити внутрішню напругу. Адже гнів — одна з найпотужніших емоцій, здатна повертати відчуття сили й життєвої енергії. Однак у довгостроковій перспективі таке вивільнення гніву є одним із найменш ефективних способів долати стрес і будувати здорові стосунки.

? Що ж ми можемо з цим робити?

✓ Шукати справжню причину власного гніву

«Я злюся не на тебе. Я злюся через війну, дії росії, безсилля й обставини, у яких ми опинилися. Вибач, що був/ла грубим/ою. Мені дуже шкода. Чим можу допомогти?».

✓ Розрізнити причину й тригер

Руйнування, відключення світла стають тригерами, які викликають сильні емоції. Але справжня причина — тривале виснаження та війна.

✓ Шукати безпечні способи проживання гніву

Рух, фізична активність, вправи на напруження й можливість покричати в безпечному місці — усе це допомагає вийти гніву, не завдаючи болю людям поруч.

✓ Спрямовувати енергію гніву в корисне русло

Можливо, ти маєш ідеї, як впоратися з напругою, холодом через відключення чи базовими ремонтними роботами після атак. Або можеш запропонувати допомогу тим, хто її потребує. Чи разом із сусідами можеш допомогти двірникам розчистити дорогу біля будинку.

✓ Говорити з близькими про втрату контролю

«Якщо я реагую різко, це означає, що мені зараз дуже важко. Ти в цьому не винен/не винна. Будь ласка, скажи мені, якщо я переходитиму межу».

✓ Пам'ятати, що гнів не робить нас поганими людьми

Гнів і злість — це природні емоції. Вони сигналізують про порушені межі, втрату, небезпеку в контакті. Відчуваючи та проживаючи їх, ми можемо краще зрозуміти, що саме зараз потребує нашої уваги. Питання не в тому, чи можна сердитися. Питання в тому, як ми поведимося зі своїм гнівом. Повертати собі відчуття контролю в таких ситуаціях непросто. Але можливо. І ми поруч, щоб підтримати тебе на цьому шляху.

Будь ласка, бережи себе та свої стосунки — особливо зараз. У світі й без того багато руйнувань. Не дозволяймо війні знищити ще й те дорогоцінне тепло, яке ми можемо дарувати одне одному.

Психологічна вправа «Шукаємо справжнє джерело мого гніву»

Ця практика допоможе, якщо ти помітив/ла в себе несподіваний спалах гніву, різкість, внутрішнє кипіння або сильне роздратування через щось незначне чи неспівмірне з твоєю реакцією.

1. Зупинися. Дай собі час та запитай себе:

? Що саме стало тригером у ситуації, коли ти вибухнув/ла?

Можливо, якесь слово, дія, певна ситуація чи конфлікт із кимось із близьких.

2. З'ясуй, на кого або на що спрямувався твій гнів

Коли ми вже емоційно виснажені або «підігріті» іншими подіями, наш гнів іноді дістається тим, хто просто опинився поруч. Хоч це й несправедливо, іноді здається, що гніватися на близьку людину безпечніше, ніж спрямовувати гнів на його справжнє джерело.

Закінчи вислів:

«Я сердився/лася на...» (... партнера/ку, дитину, колегу, ДТЕК, людину в черзі тощо).

3. Знайди справжнє джерело свого гніву

Спробуй поглянути на ситуацію ширше. Пригадай, що ще могло виснажувати чи напружувати тебе останнім часом. Тепер повільно й уважно запитай себе:

? «А на що чи на кого я серджуся насправді?»

Це можуть бути війна, дії ворога, постійне безсилля, втрата контролю, страх за майбутнє, виснаження, перевтома чи обмеженість ресурсів.

Часто, щоб сердитися на справжню причину, нам потрібні відчуття безпеки, можливість впливати на ситуацію та впевненість, що гнів не зашкодить ні нам, ні іншим.

4. Знайди емоцію чи почуття, які приховують гнів

Закінчи вислів:

«За цим гнівом ховається...»; «Насправді мені зараз...» (страшно, сумно, боляче, самотньо, виснажливо, нестерпно, тривожно, безпорадно тощо).

5. Поверни гнів справжньому адресату

Подумки або вголос скажи:

«Мій гнів **не** про цю людину/ситуацію. Він про _____».

Коли психіка розуміє причину переживань, внутрішня напруга часто спадає.

6. Обери безпечний спосіб прожити гнів

Запитай себе:

? Що допоможе моему тілу безпечно вивільнити цю енергію?

- рух (*прогулянка, присідання, вправи на напруження й розслаблення м'язів*);
- голос (*виговоритися, проговорити свої почуття вголос*);
- письмо (*без цензури записати все, що зараз відчуваєш*);
- контакт (*обійми, тепло, підтримка близької людини, якщо це доречно*);
- пауза (*вийти на свіже повітря, подихати, побути наодинці*);
- будь-який інший спосіб, який уже допомагав тобі раніше.

7. Віднови контакти

Якщо під гарячу руку потрапила інша людина, варто перепросити й пояснити, що сталося. Наші близькі — не контейнери для наших переживань.

Ми всі час від часу помиляємося, можемо бути різкими, грубими чи нестерпними.

Сьогодні багато хто живе в умовах постійного стресу, тому такі ситуації трапляються досить часто. Важливо не залишати їх без пояснення й можливості відновити контакт. Зрештою, теплий контакт може стати потужним джерелом підтримки.

Що допоможе впоратися з тривогою?

✉ НАМ ПИШУТЬ: «Коли я в тривозі, то переключаюся назовсім інші справи. Зазвичай це допомагає. Але чи не шкідливо так робити? Чи справді це гарна ідея?»

У першій книзі «Психолог на зв'язку» ми писали про природу тривоги та про самодопомогу при цьому стані (Могильник, Яцухненко, 2023, с. 35–43). Переключити увагу та зайнятися іншими справами — чудова ідея у час тривоги.

➡ Нагадаємо:

Тривога — це стан, коли наша психіка переповнена переживаннями. Часто це почуття та емоції, які не знаходять виходу. Іноді ми навіть не можемо назвати їх самі для себе.

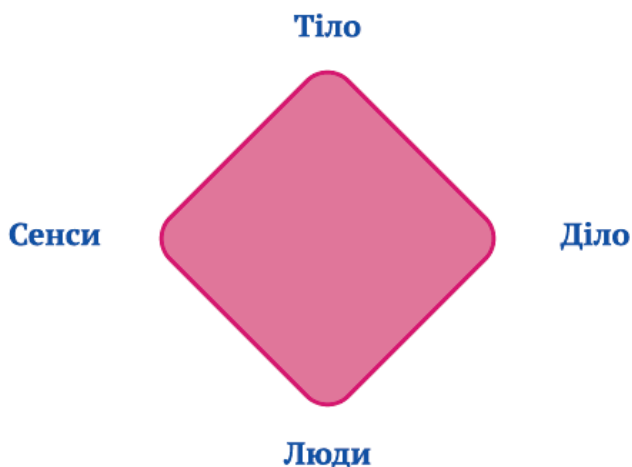
Це відбувається з різних причин, наприклад:

- переживань надто багато, адже людина тривалий час перебуває в умовах сильного стресу й постійної стимуляції;
- небезпечно проявляти вразливість або відкрито говорити про свої почуття;
- людина переконана, що її емоції є «неправильними» чи «поганими» (наприклад, якщо її виховували стримувати сильні переживання);
- тривога стала звичним способом проживати складні почуття.

Коли ми довго накопичуємо емоції або переживаємо щось дуже важливе, але не маємо можливості це прожити чи висловити, тривога поступово посилюється. Якщо тривога стає інтенсивною, вона починає керувати нашою увагою. І тоді повернути собі можливість обирати, на чому зосереджуватися, — це вже перший крок до стабілізації.

Пропонуємо розглянути 4 великі групи занять, які можуть допомогти переключити увагу. Це адаптація балансної моделі Н. Пезешкіана — однієї з базових концепцій позитивної психотерапії.

СФЕРИ ЖИТТЯ



Ми повертаємо собі внутрішнє кермо, коли спрямовуємо увагу на те, що для нас справді важливе.

! Нижче пропонуємо кілька ідей. Обери те, що відгукується саме тобі.

Для кожної людини працюватимуть свої способи. Найкраще переключає увагу те, що є справді важливим.

1. Увага до тіла

а) відчуй себе тут і тепер

? Як я дихаю? Як мої стопи торкаються землі? Що відчуває моя спина?

? Що я тримаю в руках? Яке повітря навколо мене: тепле, прохолодне, вітряне тощо?

б) камінець або невеликий предмет у кишені. Стисни камінець у руці й зосередься на своїх відчуттях.

? Якої він форми?

? Яка в нього поверхня: гладенька чи шорстка? Він холодний чи теплий?

в) спорт

? Що тобі до вподоби: спортзал, біг, велосипед, зарядка вдома, йога чи прогулянка?

2. Увага до роботи

а) справа, яка давно чекає

? Чи є завдання, яке потребує нагального виконання?

? Чи можеш ти присвятити йому хоча б кілька хвилин замість того, щоб знову повертатися до тривожних думок?

б) хобі

? Що тобі подобається робити? Малювати, співати, грати на музичному інструменті, складати дрони?

Будь-яке заняття, яке допомагає зосередитися на процесі, може стати надійною опорою.

в) домашні справи

? Чи заспокоює тебе прибирання?

? Можливо, коли ти розкладаєш речі по місцях, у тебе з'являється відчуття впорядкованості?

? Або коли ремонтуєш щось удома, в гаражі чи працюєш із велосипедом або машиною?

3. Увага до контакту

а) людина поруч. Поспілкуйся з людиною, яка поруч. Достатньо короткої розмови про погоду чи про події навколо.

Можливо, ви зараз разом в укритті. Можливо, працюєте разом або просто чекаєте на транспорт. Навіть кілька хвилин щирої розмови допоможуть розслабитися.

б) важлива для тебе людина. Як ти можеш з нею зв'язатися:

- зателефонувати;
- написати повідомлення;
- зустрітися, якщо вона поруч.

Можна розказати про свою тривогу або просто поговорити про щось буденне. Головне — відчути живий контакт.

в) тварини.

? Чи любиш ти тварин?

? Чи маєш домашнього улюбленця?

Якщо так, то можна погладити, поспостерігати за ним, погуляти або просто побути поруч. Навіть спостереження за рибками в акваріумі діє заспокійливо.

г) діти.

! Радимо бути обережним/ою, намагаючись відволіктися від тривоги завдяки спілкуванню з дітьми. Вони тонко відчують емоційний стан дорослих і також можуть почати тривожитися. Якщо є можливість, спочатку стабілізуй свій стан, а вже потім повертайся до спілкування з дитиною, яке стане джерелом тепла й підтримки для вас обох.

4. Увага до духовності/внутрішнього світу

а) віра.

? Чи ти віруюча людина?

? Чи молитва для тебе є способом почути Бога або сказати йому щось?

? Чи заспокоює тебе молитва?

б) медитації — традиційні медитативні практики, сучасні світські техніки.

в) щоденник.

Чи близький тобі спосіб: «Взяти аркуш і писати, доки все не випишеться?»

Якщо так, це дуже дієва практика. Пиши ранкові/вечірні сторінки, або все, що зараз на серці, коли тебе накриває хвиля тривоги.

! Ще раз повторимо найважливіше. **Що з цього може спрацювати саме для тебе?**

? Що настільки важливе, що може переключити увагу й повернути відчуття контролю?

Не потрібно робити все. Обери 1-3 пункти, які найбільше тобі відгукуються.

Ми поруч із тобою — і в тривожні та звичні моменти життя.

«Не опускає руки»: як підтримати себе у важкі часи

✉ НАМ ПИШУТЬ: «У моєму житті чорна смуга. Останні місяці зі мною постійно трапляється щось погане. Почуваюся пригнічено, не можу впоратися з поганим настроєм. Як підтримати себе, щоб не опускає руки?»

На жаль, іноді неприємні чи травматичні події трапляються одна за одною. У такі періоди радимо звернути увагу на кілька речей, які можуть допомогти:

1. Жодні труднощі не тривають вічно. Проживай їх поступово, зважаючи на свою готовність зробити наступний крок. «Чорна смуга» рано чи пізно завершиться — їй на зміну прийдуть інші періоди життя.
2. Уникай узагальнень і катастрофізації. У моменти болю думки «у мене все погано», «зі мною так завжди», «мені постійно не щастить» тільки посилюють відчай. Спробуй помічати їх і повертатися до фактів.

3. Не дозволяй труднощам в одній сфері життя поглинати всі інші. Якщо на роботі сталася неприємність, це не означає, що все життя стало поганим. Намагайся не переносити робочі труднощі у стосунки з близькими або на ставлення до себе.
4. У періоди зневіри важко зосередитися на власних сильних сторонах і ресурсах, але вони нікуди не зникають. Запитай себе: «Що вже допомагало мені переживати складні періоди? На що я можу опертися зараз?»
5. Помічай усе хороше та добре, що є поруч. На противагу «чорній смузі» спробуй свідомо звертати увагу на добрі вчинки людей, підтримку, красу навколо, моменти тепла та вдячності. Це допоможе поступово повернути життю більше барв і прожити складні часи.

Віримо, що ти зможеш подолати цей непростий період, спираючись на власні сили та підтримку небайдужих людей.

Сила спільнот у кризові часи: чому нам варто гуртуватися?

У світі, де так багато невизначеності, втрат і тривоги, **спільнота** може стати тим місцем, де не потрібно бути ідеальним — достатньо бути собою.

У кризові часи ми проживаємо досвід, який не завжди легко розділити з іншими. Проте саме поруч з людьми у нас є більше можливостей для відновлення. Це важливо, оскільки в спільноті:

- зменшується рівень відчуття самотності;
- знижується рівень тривоги (завдяки можливості розділити переживання й досвід);
- легше знаходити сили діяти;
- народжуються взаємна підтримка, ініціативи, гумор, турбота, стійкість.

➡ Що про це говорить наука?

Після урагану «Катріна» дослідники з Tulane University з'ясували: **люди, які мали зв'язки зі спільнотами, переживали травматичні події з меншою тривогою та швидше поверталися до функціональності**, ніж ті, хто залишався наодинці (Kaniasty & Norris, 2008).

У книзі «Тіло веде лік» Бассел ван дер Колк (2022) наголошує: **одним із найважливіших чинників відновлення після психотравми є можливість знайти безпечну спільноту**, у якій людина знову зможе відчувати контакт, прийняття та підтримку.

Навіть під час пандемії COVID-19 дослідження у Великій Британії показали: **ті, хто зберігали соціальні зв'язки (навіть онлайн), мали значно нижчий рівень тривоги й депресії** (Office for National Statistics, 2021).

? Чому це особливо важливо для нас, українців, під час війни?

Бо спільнота може сприйматися нами як:

- дзеркало — тебе бачать, чують і розуміють;
- опора — тебе підтримають, коли самому втриматися важко;
- дія — разом легше вирішити, знайти, зробити;
- турбота — навіть мовчазна присутність може лікувати.

У нашій культурі зручною була самозакритість — «не жалійся», «збери-ся», «сам/а впорайся». Але в довготривалій перспективі це не допомагає. Людині потрібні люди.

Спільнота — це складний живий організм: лише разом усі органи та системи дозволяють йому добре функціонувати. Тож будьмо разом і будьмо ближчими одне до одного у ці складні часи.

БУДУЄМО МОСТИ ПОПРИ ВІДСТАНІ: БІЖЕНСЬКИЙ І ПЕРЕСЕЛЕНСЬКИЙ ДОСВІД

Як зберігати близькість, якщо життя проходить у дуже різних контекстах

✉ НАМ ПИШУТЬ: «Понад 15 років живу за кордоном, але маю багато рідних і близьких в Україні, переважно в Києві. Читаю новини щодня. Вражає, як там холодно та складно цієї зими. Думаю про близьких, але не знаходжу слів: усе здається недоречним і безпорадним. Як мені підтримувати контакт з ними?»

Зараз багато українців живуть у дуже різних життєвих обставинах. Попри клікбейтні заголовки про окремі скандальні історії чи гучні дописи в соціальних мережах, реальність значно ширша. Багато представників української діаспори та людей, які виїхали через війну, щодня докладають зусиль, щоб залишатися пов'язаними з Україною. Вони донатять, організовують гуманітарну допомогу, купують необхідні речі, підтримують культурні та адвокаційні ініціативи, уважно стежать за новинами та серцем залишаються поруч зі своєю країною.

«Розділяй і володарюй» — давня й добре відома стратегія. Наші вороги активно використовують її проти нас. Та і без їх впливу життя в різних умовах може породжувати непорозуміння, змішані почуття й незручність у спілкуванні. Спробуймо з'ясувати, що допоможе зберегти близькість.

Крок 1. Зверни увагу на почуття, які не завжди лежать на поверхні: безсилля, співчуття, провина, сором.

Безсилля. Ніхто не здатен одномоментно припинити ті страждання, які переживають українці. Особливо — постійний стрес, небезпеку та виснаження людей, які залишаються в Україні.

Безсилля — дуже важке почуття. Нам часто хочеться якнайшвидше позбутися його, і тоді виникає бажання негайно щось порадити або «розв'язати проблему». Саме тому з'являються репліки: «А ти купи екофло»; «Вам потрібна ковдра з підігрівом»; «Подзвоніть у ЖЕО, хай щось роблять».

Це нерідко викликає гнів і роздратування.

Натомість варто сказати:

«Мені так шкода, я б хотів/ла, щоб усе це якнайшвидше закінчилося»; «Що я можу зробити для тебе? Я дуже хочу тобі допомогти».

Провина. Це почуття часто народжується поруч із безсиллям. Коли ми не можемо змінити ситуацію, іноді починаємо звинувачувати себе. Провина поступово роз'їдає та виснажує зсередини. Хтось стає різкішим/ою у спілкуванні, а хтось навпаки, замикається в собі.

Щоб упоратися з почуттям провини, варто запитати себе:

? Чи справді я винен/винна в нинішніх стражданнях моїх рідних?

Якщо щось справді залежить від тебе й ситуацію можна виправити або змінити, подумай, які конкретні кроки ти можеш зробити.

! Варто пам'ятати, що за терор холодом, вбивства, руйнування й обстріли відповідають лише росіяни.

Співчуття. Коли ми любимо людей або відчуваємо до них прихильність, нам боляче бачити їхні страждання. Ми хочемо, щоб у них усе було добре. Але реальність сьогодні інша. Коли болять їм — болять і нам. Співчуття — ще одне сильне почуття, яке часто залишається непоміченим. Саме через нього ми можемо так розхвилюватися, що замість підтримки скажемо слова, які звучать зовсім не співчутливо: «*Та ти не переживай!*»; «*Не переймайся, скоро весна*»; «*Це все зрада, тебе ображають свої*»; «*А в мене...*»; «*А я робив/ла...*» (особливо недоречно, якщо людина не мала подібного досвіду, але наводить іншу аналогію з життя).

Натомість краще сказати:

«*Як ти сьогодні? Якщо захочеш розповісти — я поруч*»;

«*Мені дуже шкода, що тобі зараз доводиться через це проходити*»;

«*Ти часто в моїх думках*»;

«*Люблю тебе*».

Сором. Він має різні джерела походження:

- «Соромно жити хороше життя, коли стільки людей страждають». Такий сором часто народжується зі співчуття.
- «Соромно, бо я роблю недостатньо». Це сором, який виростає з безсилля, коли кількість руйнувань здаються безмежними.
- «Соромно, бо мені сказали, що я погана людина, оскільки живу за кордоном і не буваю під обстрілами». Це соціальний сором, коли людина дивиться на себе крізь призму чужого осуду.
- «Соромно, бо я порушую правила». Наприклад, людина є військовозобов'язаною, але не виконує цього обов'язку з різних причин.

Коли ми переживаємо сором, природним бажанням є сховатися від інших. І це руйнує стосунки, які могли б стати джерелом підтримки. Через сором чимало людей припиняють спілкування, адже уникання здається найбезпечнішим способом упоратися зі своїми переживаннями.

Щоб зберегти близькість, не говорити того, про що потім доведеться шкодувати, і не метушитися, варто насамперед визнати: «Так, зараз мені соромно». Написати про це в щоденнику або поділитися своїми переживаннями з людиною, якій довіряєш. Коли напруга сорому поступово спаде, зрозумієш, що потрібно сказати чи зробити.

Крок 2. Думай перед тим, як говорити. Не поспішай.

Проглянь варіанти вище. Подумай, що ти хотів/ла почути в один із найважливіших періодів життя? Не поспішай. *Теплі й щирі слова обов'язково знайдуться!*

Найважливіше. Якщо ця тема тобі відгукується, це означає, що тобі небайдужі ці люди й ваші стосунки. У твоєму серці вже є турбота, прихильність і бажання підтримати людей, які вимушено покинули свій дім. Тож найважливіше питання:

? Що я насправді хочу сказати?

Впевнені, там буде щось схоже на:

«*Люблю тебе*»;

«*Я поруч*»;

«*Хочу, щоб у тебе все було добре*»;

«*Думаю про тебе*».

Вболіваємо, щоб люди частіше спілкувалися щиро й відверто. Це допоможе нам будувати мости навіть на відстані та зберігати близькість у непрості часи.

Дім, який ми втрачаємо, і дім, який створюємо у своїх серцях

Для кожного з нас «дім» — це щось особливе й дуже особисте. Це значно більше, ніж знайомі стіни, ключі з улюбленим брелоком чи краєвид за вікном.

Домом можуть бути:

- рідний простір;
- місце, де ми живемо зараз;
- омріяний дім, якого ми так і не мали;
- особистий простір;
- час;
- стосунки;
- знайомі запахи, звуки й маршрути;
- люди, тварини, дерева, речі, ікони, сімейні ритуали;
- історії, що допомагають відчувати себе.

Іноді дім — це образ із минулого, до якого вже неможливо повернутися.

Дослідження українських біженців у Польщі показують, що поняття «дім» переживається дуже неоднозначно: як місце безпеки й укоріненості, як втрачений або недосяжний простір і водночас як щось, що поступово може складатися з кількох важливих для людини місць (Wnuk & Góral ska, 2024).

Психолог Ренос Пападопулос у книзі «У чужому домі» (2023), багато років досліджуючи досвід біженців і вимушено переміщених людей, пише, що дім складається з трьох вимірів: **часу, простору та стосунків**. Для кожного з нас це унікальне поєднання. У певному просторі, протягом певного часу, ми будемо важливі зв'язки. Саме вони поступово народжують відчуття дому.

! Водночас простір — це не лише кімната чи місто. Це також історичний, культурний, мовний, духовний і наративний простір. Тобто дім — це ще й історії, у яких ми себе впізнаємо. На жаль, ми не можемо їх повернути, але можемо зберегти з ними зв'язок.

? Що ти уявляєш перш за все, коли згадуєш дім?

? Яка твоя історія дому?

Усі ми виростаємо у своїх сім'ях. І навіть якщо успадковуємо батьківський дім чи продовжуємо жити у великій родині, наше сприйняття дому все одно змінюється.

Дослідження травми вимушеного переселення показують, що люди з втратою дому втрачають одразу кілька важливих опор:

- **Просторову стабільність:** зникає відчуття «я знаю, де я і що навколо мене».
- **Контроль і передбачуваність:** руйнується відчуття, що життя має логіку.
- **Ідентичність:** «Я — це моя квартира/район/місто/люди поруч»; ця частина себе зникає.
- **Соціальні зв'язки:** сусіди, знайомі місця, звичні маршрути — це не дрібниці, а нервова система повсякденності.
- **Безпеку (навіть якщо вона була умовною):** мозок дуже прив'язується до знайомого, навіть тоді, коли воно не було ідеальним.

➔ Саме тому слова «*головне, що ти в безпеці*» часто звучать недостатньо переконливо, іноді навіть болісно. Безпека важлива, але дім — це глибокий емоційний зв'язок з рідним місцем. Часто людина фізично врятована, але

внутрішньо шукає простір, де можна «розібрати валізу» й почати вкорінюватися знову.

Ми хочемо нагадати, що навіть якщо твоє житло зруйноване або ти вимушено його покинув/ла, **ти не залишаєшся без дому назавжди.**

➔ Ми можемо по-різному бути вдома: у рідному місті, у тимчасовій квартирі, у домі друзів, у новій країні, у спільноті, у рідній мові, у власних ритуалах, у стосунках, де нас приймають. Ці всі речі — про той самий час, простір і стосунки.

Людина може сумувати за втраченим домом і водночас поступово створювати нове відчуття дому. Одне не скасовує іншого. І кожен з нас здатен знаходити сили крок за кроком будувати власне нове місце сили — через людей, стосунки, спільні спогади й час, прожитий разом.

! Важливо на цьому етапі не намагатися буквально відтворити «старий дім». У дослідженнях сирийських біженців у Йорданії втрату дому описали як «неодноточну»: дім фізично втрачений, але психологічно та емоційно залишається. Це ускладнює адаптацію та «відпускання» минулого (Bunn et al., 2023).

На жаль, того самого дому вже не буде. Але, проживши біль втрати, ти можеш знайти в собі сміливість створити новий дім і рухатися далі.

І навіть якщо одного дня тобі пощастить повернутися до місця, за яким ти так сумував/ла, це вже буде інша історія. Адже за цей час зміняться і дім, і ти.

Хай на твоєму шляху трапляються добрі люди, які допоможуть тобі впоратися з усіма викликами.

Почати спочатку: з чого народжується новий дім?

Дім — це місце, де я відчуваю зв'язок з іншими.

Новий дім для нас і після втрати, і в процесі дорослішання народжується не лише з безпеки, а й з гостинності.

У нашому досвіді війни такими «гостинними домами» ставали не лише квартири. Ними були блокпости, волонтерські штаби, кухні друзів, шелтери, тимчасові кімнати, спільні чати, двори, де люди вперше знайомилися із сусідами та вчилися називати одне одного на ім'я.

Водночас дім рідко буває ідеальним, навіть якщо у спогадах він здається саме таким. Ми схильні ідеалізувати те, що втратили або що в нас відібрали.

Утім, твій дім починається там, де виникає зв'язок.

? Як повертати собі відчуття дому?

Лонгітюдне дослідження неповнолітніх біженців без супроводу дорослих у Норвегії показало, що відчуття дому поступово відновлюється завдяки трьом складникам: безпеці, відчуттю знайомого й автономії. Людині не просто «дають» дім. Він створюється поступово: через ритуали, стосунки, звичні предмети, їжу, мову, культуру та можливість впливати на власне життя (Jarlby et al., 2025).

Не обов'язково одразу «пускати коріння», не обов'язково змушувати себе полюбити нове місце. Варто почати з малого:

- знайти куточок, який стане «моїм»;
- облаштувати простір так, щоб у ньому з'явилася частинка тебе;
- повернути маленькі щоденні ритуали: чашку чаю чи кави, запалену свічку, читання книги, вечірню прогулянку;

- помічати звуки, запахи, маршрути нового місця;
- дозволяти собі сумувати за старим домом;
- не засуджувати себе, якщо одного дня в новому місці теж стане добре;
- не засуджувати інших, якщо вони знайшли свій дім деінде або створили його інакше, ніж ти;
- підтримувати стосунки, у яких є тепло, гідність і взаємність. Щиро сподіваємося, що саме такі люди траплятимуться на твоєму шляху.

? Де ти зараз відчуваєш хоча б маленьку частинку дому?

? Що допомагає тобі «розібрати валізу» всередині, перебуваючи вже на новому місці чи на новому етапі життя?

? За чим ти сумуєш найбільше? І що з цього можеш символічно взяти з собою?

? Де ти можеш бути не лише тим/тією, хто втратив/ла, а й тим/тією, хто творить нове?

Можливо, відповіді на ці запитання допоможуть тобі знайти більше сил, щоб почати все спочатку.

«Намалюй дім усередині себе»: психологічна вправа

Для кожного з нас дім може бути не лише місцем, а й глибокою внутрішньою опорою. Пропонуємо виконати невелику вправу, використовуючи цю метафору.

Заплющ очі й уяви дім, де тобі добре.

Можливо, це дім, де минуло дитинство.

Можливо, це дім, де жили люди, близькі твоєму серцю.

Можливо, це твій теперішній дім або той, у якому ти жив/ла раніше.

Можливо, це дім твоєї мрії.

? Якого він кольору?

? Скільки в ньому поверхів? А може, це квартира?

? Що оточує цей дім? Можливо, інші будинки, просторі поля, гори чи море?

? Як там пахне?

? У яку пору дня ти бачиш цей дім? У якій порі року?

? Хто поруч з тобою в цьому домі? Можливо, ти сам/а, а може є хтось, хто особливо цінний. Тут можуть бути навіть люди, які вже не з нами, проте вони завжди живуть у наших серцях.

? Як ти почувашся, коли перебуваєш у цьому домі?

Намалюй цей дім. Олівцями, фарбами чи в уяві.

Якщо не любиш малювати — напиши історію цього дому.

Побудь там стільки, скільки хочеш.

Розкажи комусь історію цього дому.

Якщо зараз поруч із тобою живуть діти, то для них це теж може стати гарною грою. Ця практика найперше відгукнеться тим, хто втратив свій дім. Психологи зауважують: *коли немає дому зовнішнього, то завжди залишається дім всередині себе.*

Метафора дому — потужний символ, який повертає до витоків. Тож уявити дім усередині себе варто будь-кому. Це місце, куди можна внутрішньо повертатися, відновлюватися, де хочеться бути й набуватися.

Часто прообразами таких «будинків усередині» стають місця, де минало наше дитинство: пахучі літні вечори, засніжені гірки, груші в саду, схованки, про які знали лише діти. У дитинстві зазвичай більше безтурботності, ніж у дорослому житті.

І навіть якщо у твоєму дитинстві було більше болю, ніж світла, пригадай миті, коли було добре. Віримо, що такі спогади знайдуться. Повертайся туди, коли тобі сумно, важко або бракує сил. Дозволь собі на кілька хвилин знову побути у своєму внутрішньому домі.

*У різних психологічних школах ця вправа відома як «Безпечне місце», її іншу варіацію можеш знайти у першій книзі «Психолог на зв'язку» (Могильник, Яцухненко, 2023, с. 25). Хай вона допоможе тобі у пошуку опори та відновленні.

РОЗДІЛ 2. ДЕ ЖИВЕ ЛЮБОВ?



СТОСУНКИ З СОБОЮ — НАЙВАЖЛИВІШІ СТОСУНКИ

Самоцінність: чому я цінний/а вже зараз?

Часто ми віримо: «Я стану цінним/ою, коли досягну чогось...».

Коли схудну, більше зароблятиму, стану ідеальним/ою... Але правда в тому, що **самоцінність не потрібно заробляти чи здобувати як нагороду**. Вона є в нас від народження.

Брене Браун (2010) зазначає: «Ми всі гідні любові й належності просто тому, що ми є».

Отже, самоцінність — це внутрішнє знання, яке може звучати так:

«Я цінний/а просто тому, що існую».

«Моя цінність не залежить від чужих оцінок чи моїх досягнень».

«Я маю право на любов, повагу, турботу вже зараз».

➡ Водночас ми можемо втрачати відчуття самоцінності за певних обставин:

- якщо в дитинстві любили «за умови»: коли ти слухняний/а, гарний/а, успішний/а;
- якщо нас постійно порівнювали з іншими;
- якщо критикували більше, ніж підтримували.

! Тоді всередині може народитися переконання: «Я вартий/а любові лише тоді, коли...». Але це не так!

? Як повертати собі відчуття самоцінності?

- Нагадувати собі: «Моя цінність не потребує доказів».
- Вчитися приймати похвалу й добрі слова без заперечень.
- Турбуватись про себе так, як про того, кого любиш.
- Дозволяти собі відпочинок, помилки й недосконалість.

Еріх Фромм (2017) зазначав: «Любов до себе — це не егоїзм. Це повага до власного життя й до самого факту свого існування». Тому самоцінність — це не розкіш, а наша адекватна потреба. Ми можемо зміцнювати її здобуттям навичок, визнанням своїх досягнень, добрим ставленням до себе.

Будь ласка, будь уважним/ою до своїх почуттів.

Шість опор здорової самооцінки

Часто нам здається, що самооцінка — це просто «думати про себе добре».

Проте психолог Натаніель Бранден показав, що вона формується не лише з наших думок, а й із повсякденних звичок.

У книзі «Шість стовпів самооцінки» (1994) він описав шість опор, на яких тримається відчуття власної цінності.

1. **Усвідомлене життя** — бути уважним/ою до себе й світу.

Важливо не жити «на автопілоті», а час від часу запитувати себе:

? Що я зараз відчуваю?

? Чого хочу? Що можу зробити, щоб наблизитися до цього?

? Які наслідки моїх дій?

САМООЦІНКА

ОСОБИСТА ЦІЛІСНІСТЬ

ЖИТТЯ, ОРІЄНТОВАНЕ НА МЕТУ

САМОСТВЕРДЖЕННЯ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА СЕБЕ

САМОПРИЙНЯТТЯ

УСВІДОМЛЕНЕ ЖИТТЯ

2. **Самоприйняття** — здатність не тікати від себе, приймати свої почуття й помилки без осуду. Наприклад: *«Так, я серджусь/боюсь/помиляюсь — і водночас маю право бути собою!»*

3. **Відповідальність за себе** — готовність брати відповідальність за власні рішення й учинки: «Я можу впливати на своє життя. Я не контролюю все, але я обираю та відповідаю за те, що роблю тут і зараз».
4. **Самоствердження** — уміння проявляти себе у світі: говорити «так» і «ні» чесно, відстоювати свої потреби без надмірної агресії, поважати власні кордони й кордони інших.
5. **Життя, орієнтоване на цілі** — бути в контакт з своїми цінностями й поступово втілювати їх у життя.

Час від часу запитуй себе: «Що важливо для мене зараз?». І роби невеликі кроки у цьому напрямку.

6. **Особиста цілісність** — жити у згоді з собою. Це означає:

- щоб слова не розходились із діями;
- діяти відповідно до власних цінностей;
- відчувати внутрішню чесність щодо себе.

➔ Ці шість опор — влучна метафора шляху до здорової самооцінки, яка зростає не лише завдяки зовнішньому схваленню, а насамперед нашим щоденним внутрішнім виборам: жити свідомо, чесно, відповідально й з турботою про себе. Саме так ми вибудовуємо добрі стосунки із собою.

Психологічна вправа «Визнаємо себе і свій шлях»

Наша увага часто зосереджується на помилках і невдачах, і значно рідше — на зусиллях і досягненнях. Ця вправа допоможе побачити шлях, який ти уже пройшов/ла, визнати свою силу та цінність.

Алгоритм вправи:

1. Підготуй папір/блокнот та ручку.

Зосередься на своїх відчуттях у тілі. Зроби кілька повільних вдихів та видихів. Налаштуйся на відверту розмову з собою.

Почни з питання:

«Що важливого й цінного я вже зробив/ла у своєму житті, але досі собі за це не подякував/ла?»

Дозволь з'явитися першій думці, навіть якщо вона здається незначною чи не надто важливою.

2. Почни записувати думки, що з'являтимуться, починаючи зі слів «Я визнаю, що...». Запиши не менше 5-7 речень.

Наприклад:

«Я визнаю, що справляюся зараз із життям у складних обставинах».

«Я визнаю, що сьогодні зробив/ла важливий крок, хоча це було непросто».

«Я визнаю, що навчив/лася нового».

«Я визнаю, що продовжую жити, навіть коли мені страшно».

«Я визнаю, що докладаю зусиль — і це вже багато».

Не оцінюй свої досягнення за масштабом. Будь-яке зусилля має значення.

3. Поміть свої успіхи. Запиши кілька речень, які починаються словами: **«Мені вдалося...»**.

Навіть якщо це непросто, серед можливих варіантів можуть бути:

- виспатися;
- бути щирим/ою в складній ситуації;
- окреслити власні кордони;
- зробити паузу замість зриву;

- подбати про когось;
 - провести час наодинці з собою.
4. Переглядаючи записи, спитай себе:
 - ? Які свої зусилля я хотів/ла б помічати частіше?
 - ? Що допомогло мені рухатися вперед?
 - ? Як можу подякувати собі за цей шлях?
 5. На завершення практики поклади руку на груди або на ділянку сонячного сплетіння.

Промов до себе:

«Я визнаю себе, свої зусилля й успіхи. Я вдячний/а собі за це. Я вартий/а визнання від себе та інших».

Навіть у темні часи важливо помічати не лише результат, а й шлях, який ти проходиш щодня. Це дозволяє мати ґрунт під ногами та рухатися вперед. Пишатися собою та хвалити себе — не соромно, це частина здорової самооцінки.

Як розвинути чутливість до себе?

«Як ти?» або «Як себе відчуваєш?» — запитання, які дратують людей на зустрічі з психологом. І це цілком зрозуміло. Якщо людина ніколи не вчилася

Емоції та почуття



прислухатися до себе, їй складно знайти відповідь. Тому не завжди допомагають поради на зразок: «Будьте чутливіші до себе» або «Відчуй, як тобі краще».

Розберімо практично, що означає «бути чутливим/ою до себе».

Чутливість до себе — це розуміння своїх почуттів та емоцій «тут і тепер».

Людина відчуває щось і водночас здатна:

- помітити, що це за почуття/емоція;
- зізнатися собі, навіть якщо це почуття неприємне чи табуйоване;
- описати це словами.

Уміння розпізнавати власні переживання не з'являється саме собою. Воно формується поступово, так само як уміння писати, готувати чи керувати автомобілем. Що більше практики, то легше розпізнавати свої переживання.

➡ Нагадаємо головне

Основні питання до себе для розвитку чутливості:

? Як я зараз себе відчуваю?

? Що саме сталося, що я так відчуваюся?

? Де, коли й поруч із ким це відбулося?

Емоції — це короточасні психофізіологічні реакції на події, що супроводжуються змінами в тілі. Їх шість, а саме: радість, страх, сум, злість, огида, цікавість.

Почуття — більш тривалі емоційні стани, які відображають наше ставлення до себе, інших людей або подій. Вони часто поєднують у собі кілька різних емоцій. Наприклад:

- сором може поєднувати страх осуду й відразу до себе;
- заздрість — захоплення чужими досягненнями разом із сумом або гнівом через власні втрати;
- натхнення — радість, цікавість і вдячність;
- спокій — полегшення, безпеку, звільнення від тривоги.

! Важливо пам'ятати: кожна людина переживає почуття по-своєму, тому твої визначення можуть відрізнятися від визначень інших людей. Це природно. Докладніше про це ми поговоримо далі, коли розглядатимемо концепцію «емоційних рівнянь» Чіпа Конлі.

Дослідження Метью Лібермана та його колег (2007) показало, що коли людина називає свої емоції, інтенсивність стресової реакції мозку зменшується. Під час сильного емоційного переживання активується мигдалеподібне тіло — структура мозку, яка допомагає швидко реагувати на небезпеку. Тобто мозок переходить у стан «бойової готовності». Коли ж людина усвідомлює й називає свої почуття, активніше починає працювати префронтальна кора — ділянка, пов'язана із самоконтролем, аналізом і прийняттям рішень.

Іншими словами, мозок наче каже сам собі: «Спокійно, я зрозумів, що це за почуття. Ситуація під контролем».

➡ Існує багато способів розвивати чутливість до себе. Пропонуємо три найпростіші.

1. Щоденник емоцій

Це техніка записування емоцій та почуттів. Рутину, яку треба налаштувати і щодня записувати. Можеш скористатися підказкою на картинці й обрати те, що зараз відчуваєш.

2. Цифрові способи

Трекери емоцій мають українські застосунки:

Застосунок: БАЗА



для iPhone

<https://apps.apple.com/pl/app/база-психологічна-підтримка/id6449841911>



для Android

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vilniy_vybir

Застосунок: Better Me



для iPhone

<https://apps.apple.com/ua/app/betterme-mental-health/id1363010081?l=uk>



для Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gen.bettermeditation>

Також чудовий інтерфейс у програми How We Feel



для iPhone

<https://apps.apple.com/pl/app/how-we-feel/id1562706384>



для Android, англійською

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.howwefeel.moodmeter>

3. Діалог

Коли хтось запитує тебе «Як ти?», — це чудова нагода навчитися краще чути себе. Корисно, коли батьки запитують своїх дітей, як минула їхня ніч і як пройшов день. І тут не обов'язково дати розгорнуту відповідь, короткої цілком достатньо.

У діалозі нам легше відчувати себе, бо хтось щиро цікавиться, проявляє емпатію та чує нас. Особливо це дієво, коли вміння чути себе ще недостатньо сформовано.

Віднедавна люди також використовують *ШІ* для кращого розуміння себе та своїх почуттів. У восьмому розділі цієї книги ми розповідаємо про користь і застереження щодо використання *ШІ* для підтримки психічного здоров'я.

➔ Переглянь усі ці способи й подумай:

? Який із них здається тобі найцікавішим?

? Який найбільш реально впровадити у свою рутину?

Успіхів у тренуванні чутливості до себе!

Емоційні рівняння: що насправді стоїть за нашими почуттями?

Іноді здається, що емоції захоплюють нас раптово й неконтрольовано. Але якщо бути уважним, можна з'ясувати: навіть найсильніші почуття мають власну внутрішню логіку.

Підприємець, тренер і мотиваційний спікер Чіп Конлі запропонував цікаву ідею — **емоційні рівняння**. Це метафоричні формули, які допомагають розкласти складні почуття, переживання на складники. Так простіше розуміти себе й підтримувати.

Звісно, наші переживання багатогранні та багатокомпонентні, тому точно визначити «склад» кожного почуття буває непросто. Водночас ідея, що кожне почуття чи емоція є повідомленням, яке виникає внаслідок комбінації думок, переконань, досвіду, потреб, — цікава та заслуговує на увагу.

Чіп Конлі пропонує такі емоційні рівняння:

Радість = Любов - Страх	Розчарування = Очікування - Реальність
Жаль = Розчарування + Відповідальність	Покликання = Задоволення : Біль
Цікавість = Здивування + Трепет	Тривожність = Невпевненість × Безсилля
Прощітання = Частота позитиву : Частота негативу	
Ревнощі = Недовіра : Самооцінка	Стан потоку = Навичка : Виплики
Автентичність = Самоусвідомлення × Сміливість	Відчай = Страждання - Сенс
Довіра = Віра : Розум	Нарцисизм = (Самоповага) ² × Зарозумілість
Щастя = «Бажати те, що маєш» : «Мати те, чого бажаєш»	
Мудрість = √(Досвід)	Цілісність = Автентичність × Невидимість × Надійність
Трудоголізм = «Від чого ви біжите?» : «Заради чого ви біжите?»	

? Навіщо це знати?

Коли ми розуміємо, з чого «складається» почуття, ми не стаємо його заручниками. Ми бачимо, на що можемо впливати.

Наприклад, переживаючи розчарування, варто переглянути очікування або прийняти реальність. А при тривозі — шукати зони свого контролю.

➡ **Обери з переліку почуття, яке найбільш близьке тобі останнім часом.**

Подивися на формулу й запитай себе:

? Який із компонентів зараз найсильніший?

? Що я можу змінити, щоб допомогти й підтримати себе?

Намагайся час від часу запитувати себе, з чого саме складаються твої переживання. Це допоможе краще усвідомлювати й розуміти себе, свої потреби та бажання.

Самостигматизація: як ми самі стаємо проти себе

✉ НАМ ПИШУТЬ:

«Нещодавно у мене діагностували тривожний розлад. Боюся когось у цьому зізнатися, навіть близьким. Здається, що це зробить мене слабкою й недолугою. Можливо, якби я не була такою, то й не захворіла б?»

Прикро, що в цьому буремному світі ми стикаємось з такою великою кількістю викликів. Під час війни ми особливо вразливі, і психічний розлад насправді не є ознакою недолугості чи слабкості. Психіка не завжди здатна впоратися з тим обсягом жаху, втрат, обстрілів, які ми проживаємо.

! Дуже важливо не сварити й не стигматизувати себе через це. Такий підхід не допоможе.

➡ Самостигматизація — це коли людина вірить у негативні стереотипи про свій стан.

У цьому випадку може спрацювати зовнішній осуд та настороженість, які, на жаль, досі присутні в нашому суспільстві:

- «Психічні розлади — це слабкість»;
- «Треба просто взяти себе в руки» тощо.

Прикро, що з часом цей осуд стає внутрішнім.

Ми ніби навішуємо на себе ярлик:

- «Зі мною щось не так»;
- «Я не такий/така, як усі»;
- «Я гірший/а за інших».

І часто ці шкідливі переконання завдають більше болю, ніж сам розлад.

Самостигматизація може проявлятися як:

- приховування своїх переживань і стану;
- сором за те, що «не справляюся»;
- уникання звернення по допомогу («не хочу, щоб подумали, що я слабкий/слаба»);
- постійна самокритика й відчуття провини.

Важливо звільнитися від цих почуттів та переконань. У цьому допоможуть такі кроки:

1. Помічай внутрішні ярлики/негативні переконання.

Коли ловиш себе на думці: «Я слабкий/а чи недолугий/а», зупинись і запитай: «Чий це голос? Мій чи почутий від когось?»

2. Відділяй стан від власної ідентичності.

У тебе тривога, депресія, виснаження тощо, але *це не весь/уся ти*. Це лише досвід, який ти зараз проживаєш.

3. Приймай допомогу.

Психолог, психіатр чи група підтримки — це не ознака слабкості, а прояв відповідальності за своє життя та стан.

4. Шукай слова, що підтримують, а не ранять.

Замість «Я зламаний/а» скажи собі: «Я в процесі відновлення».

Замість «Зі мною щось не так» — «Я зараз проживаю складний досвід».

Самостигматизація змушує нас повторювати та приймати чужий осуд як власний.

Утім, одужують ті, хто починає ставитися до себе по-людськи.

Будь ласка, не звинувачуй себе за власний досвід/хворобу/переживання. Це лише частина твого життя, і ми віримо, що ти впораєшся!

Наважитися на відновлення

Українці — дуже стійкі люди. З високою резильєнтністю, творчим пристосуванням і терпінням долати найважчі випробування. З такою ментальністю не просто дозволити собі відновлення.

Хочеться, щоб вихідних вистачило для повного відновлення сил, відпустка повертала енергію, а після важких переживань уже за тиждень-два чи хоча б місяць можна було знову повернутися до звичного життя.

Нагадаємо: психіка так не працює. Хоча нам теж, звісно, хотілося б, щоб відновлення відбувалося швидко: раз — і все знову добре! Проте реальність часто інша.

Пропонуємо вправу для самодослідження. Підготуй аркуш або документ для записів. Можеш пройти ці запитання з людиною, якій довіряєш.

? Що ти відчуваєш, коли думаєш про необхідність відпочинку або про відпустку?

Можливо, це буде:

- роздратування: «Для чого мені відпочинок? Невже зі мною щось не так? Інші зараз долають важчі випробування. Немає коли розкисати»;
- страх: «Поки мене не буде, обов'язково щось трапиться. Якщо я цього не зроблю, то ніхто не зробить»;
- сором: «Це слабкість! Це не про мене», «Це принизливо, у мене все добре»;
- провина: «Я не можу відпочивати, бо мої хлопці/побратими/посестри/волонтери/рідні/близькі зараз перебувають у надважких обставинах, а я — просто відпочиваєму?» та ін.

Зізнайся собі у власних почуттях: що саме ти зараз відчуваєш?

? Заради чого варто відновитися або дати собі час?

Важливо знайти для себе цінність і сенс відновлення. Запитай себе: чому це для мене важливо?

Наприклад:

- заради власного майбутнього: «Якщо зараз я не проживу ці почуття, вони залишаться в моєму серці, і воно може стати черствим. А я так не хочу»;
- заради сім'ї, дітей, рідних, коханих: «Хочу, щоб у мене було достатньо любові й сил цікавитися, чути й бачити рідних по-справжньому»;
- заради того, щоб довго й ефективно працювати для України.

Обери один реалістичний крок.

Наприклад:

- заплануй тренування;
- приготуй вечерю;
- заплануй поїздку на вихідні;
- перестань дорікати собі за сум чи втому;
- почитай книгу або піди на прогулянку замість скролінгу в соцмережах.

Пам'ятай: саме маленькі кроки роблять довгий шлях можливим!

Стилі прив'язаності: експериментальні дослідження

Теорія прив'язаності британського психоаналітика **Джона Боулбі** пояснює формування та функціонування взаємостосунків протягом усього життя. Сьогодні її вважають однією з фундаментальних теорій психології, адже прив'язаність є базовою умовою розвитку людини в процесі еволюції.

Джон Боулбі під час спостережень у дитячих лікувальних та виховних закладах звернув увагу на те, що:

- діти мають природну потребу в дорослій близькості;
- цей зв'язок дає відчуття безпеки та впливає на розвиток особистості;
- якість прив'язаності у дитинстві формує стиль майбутніх стосунків.

Колега Джона Боулбі, психологиня **Мері Ейнсворт**, у 1970-х розробила експеримент «Незнайома ситуація».

Вона спостерігала за дітьми 12-18 місяців у серії епізодів: коли мама була поруч, коли виходила з кімнати та коли поверталася.

За результатами експерименту Мері Ейнсворт описала **три стилі прив'язаності**:

Надійна (secure) — дитина засмучується, коли мама виходить, але швидко заспокоюється після її повернення.

Тривожно-амбівалентна (anxious-ambivalent) — сильне хвилювання під час розлуки, водночас пошук близькості й відштовхування мами при поверненні.

Уникаюча (avoidant) — мінімальна реакція на розлуку, ігнорування мами при поверненні.

У 1980-х **Мері Мейн і Джудіт Соломон** переглянули записи «Незнайомої ситуації» й помітили дітей, поведінка яких не вкладалась у жоден із трьох описаних стилів.

Вони могли одночасно тягнутись до мами й уникати її, завмирати на місці або поводитися хаотично.

Так з'явився четвертий тип — **дезорганізована прив'язаність**, яка найчастіше формується у контексті травми або непослідовного, небезпечного догляду.

Від спостережень Боулбі до експериментів Ейнсворт і подальших досліджень — наука показала:

! наші стосунки з батьками у дитинстві впливають на те, як ми будемо взаємини в дорослому житті.

Але стиль прив'язаності не є ані діагнозом, ані вироком, а лише стартовою точкою для подальшого розвитку.

У дорослому житті наш стиль прив'язаності впливає на те, як ми будемо стосунки, переживаємо близькість і реагуємо на конфлікти. Отже, розберемо чотири стилі прив'язаності. Розглянемо таблицю:

СТИЛІ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ

СТИЛЬ
і особливості формування

НАДІЙНИЙ

коли у дитинстві дорослі були доступними, теплими і послідовними

ТРИВОЖНО-АМБІВАЛЕНТНИЙ

коли дорослі реагували непослідовно: то були поруч, то емоційно віддалені

УНИКАЮЧИЙ

коли емоції і потреби дитини ігнорували або знецінювали

ДЕЗОРГАНІЗОВАНИЙ

коли фігура прив'язаності була і джерелом любові, і джерелом страху (в умовах травматичного чи небезпечного досвіду)

проявлення
в дорослому житті

- ♦ вміння довіряти, шукати підтримку;
- ♦ відчуття стабільності у стосунках;
- ♦ здатність балансувати між близькістю і автономією

- ♦ постійну потребу у підтвердженні любові;
- ♦ страх втратити партнера, ревності;
- ♦ емоційні «гойдалки»: сильна близькість і так само сильні образи.

- ♦ прагнення незалежності за будь-яку ціну;
- ♦ труднощі у вираженні почуттів;
- ♦ дистанцію у стосунках: «Я нікого не потребую»

- ♦ амбівалентність: водночас прагнення близькості й страх її
- ♦ схильність до хаотичних, травматичних стосунків
- ♦ високу вразливість до тривоги, ПТСР

Ми не обирали, в яких умовах формувався наш стиль прив'язаності. Але можемо обирати, як працювати з ним сьогодні.

Усвідомлення — перший крок до змін.

Надійну прив'язаність можна поступово розвивати через терапію, підтримку й новий досвід стосунків.

Тест: який у тебе стиль прив'язаності?

Стилі прив'язаності допомагають відповісти на запитання про стосунки: чому ми прагнемо близькості, чому інколи близькості забагато і хочеться віддалитися, або ж чому ми взагалі не можемо розслабитися в стосунках і не довіряємо людині поруч.

➡ Щоб краще зрозуміти себе, пропонуємо скорочену версію опитувальника ECR-R (автори — К. Бреннан, Р. Фрейлі).

Інструкція

Оціни кожне твердження за шкалою від 1 до 7, записуючи кількість балів навпроти питання:

1 — зовсім не згоден/на

4 — щось середнє

7 — повністю згоден/на

! Важливо: орієнтуйся не лише на теперішні стосунки, а на власний досвід загалом.

Твердження

1. Мої стосунки з коханою людиною часто змушують мене сумніватися в собі.

2. Я легко виявляю на людях свої почуття до коханої людини.

3. Мені важко відкриватися на людях.

4. Я дратуюся, коли близькі люди «лізуть» мені в душу.

5. Мені складно покладатися на близьких мені людей.

6. Я часто переживаю, що мій/оя коханий/а насправді мене не любить.

7. Я переживаю, що не настільки важливий/а для близьких мені людей, як вони для мене.

8. Мені ніяково, коли кохана людина хоче більшої близькості та довіри в стосунках.

9. Іноді близькі мені люди змінюють свої почуття до мене безпідставно.

10. Я переживаю, коли коханий/а не налаштований/а на мене й не дає потрібної мені підтримки.

11. Я не надто довіряю людям, яких люблю.

12. Коли я виявляю свої почуття до близьких людей, то переживаю, що вони не відповідатимуть мені взаємністю.

13. Мені легко просити про щось людей, яких я люблю.

14. Я помічаю, що кохана людина не так потребує довірливих стосунків, як я.

Як підрахувати результат

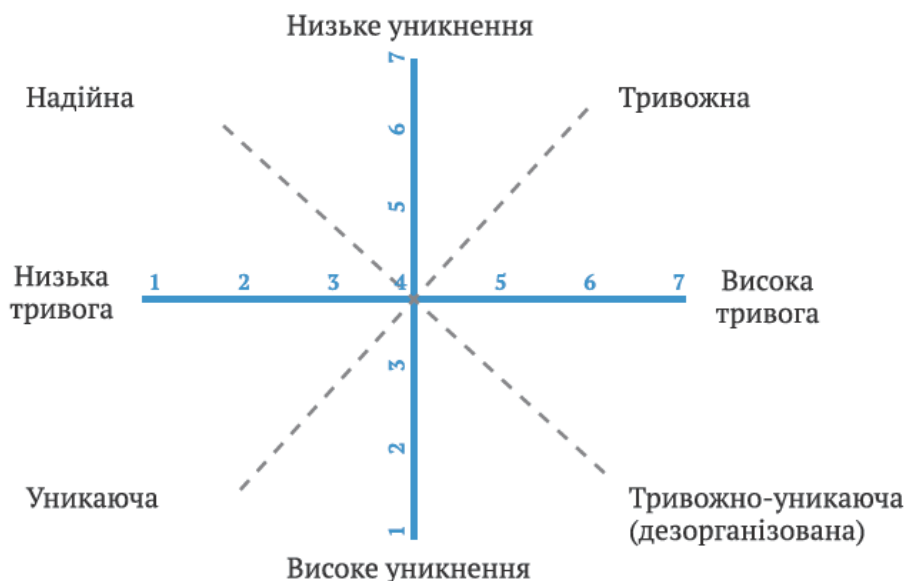
Тест оцінює два показники: рівень тривожності та рівень уникнення близькості.

Тривожність. Підсумуй бали за твердженнями:

1, 6, 7, 9, 10, 12, 14. Чим вищий результат, тим більше тривоги у стосунках (страх втрати, сумніви, потреба у підтвердженні).

ECR-R

Виміри, стилі прив'язаності



Уникнення близькості. Підсумуй бали:

3, 4, 5, 8, 11

+ і врахуй протилежні твердження:

2, 13 (важливо змінити оцінки за такою схемою: 1 → 7; 2 → 6; 3 → 5; 4 → 4; 5 → 3; 6 → 2; 7 → 1). Чим більше балів, тим більше дистанції у стосунках.

Як інтерпретувати результати:

Підсумувавши бали за обома шкалами, порівняй отримані результати.

У кожній шкалі:

7–20 балів → низький рівень;

21–34 бали → середній;

35–49 балів → високий.

- Низька тривожність + низьке уникнення = безпечний стиль
- Висока тривожність = тривожний стиль
- Високе уникнення = уникаючий стиль
- Висока тривожність + високе уникнення = тривожно-уникаючий (дезорганізований) стиль

! Результати тесту мають інформативний характер і не є діагнозом.

Важливіше не те, чи у тебе «високі» або «низькі» бали,

а те, до чого **більше схиляється у близьких стосунках:**

до тривоги чи до дистанції/уникання.

Нагадаємо: позитивний момент у стилях прив'язаності в тому, що через досвід безпечних і надійних стосунків з близькими, вони можуть змінюватися протягом життя.

Агресивна підтримка, або добро, що ранить

 **НАМ ПИШУТЬ:** «Мене оточують люди, які знають, як мені краще жити. «Тобі треба переїхати», «Я тобі ж хочу лише найкращого, тому тобі треба не спілкуватися з Н.» — часто чую це на свою адресу. Мені це неприємно, але друзі вважають, що таким чином мене підтримують. З іншого боку, це бодай якась допомога, коли близькі далеко. Це взагалі нормально? Як розпізнати таку поведінку та реагувати на неї?»

Зазвичай ми хочемо допомагати близьким — і це нормально. Але іноді наша «допомога» більше схожа на агресію.

Уявімо: ти ділишся з близькою людиною своїми переживаннями, а у відповідь отримуєш: «Та ну, не драматизуй! Усе ж гаразд! Думай краще про хороше!»

Такі реакції і є **агресивною підтримкою**. Людина ніби хоче допомогти, але насправді знецінює твої почуття, або ж бачить сенс лише у своєму варіанті подій, не залишаючи вибору. Наприклад, якщо фразою «Я ж тобі тільки добра хочу, ти ж сам/а не впораєшся» — супроводжується постійний контроль, це вже не підтримка, а нав'язливе втручання.

? Як розпізнати агресивну підтримку? Ось кілька прикладів:

✗ Нав'язливість: людина постійно пропонує допомогу, навіть якщо її не просять, а відмови ігнорує.

«Я бачу, що ти борешся з цим завданням. Давай я зроблю це набагато швидше й краще за тебе, бо в тебе вийде гірше».

✗ Критика під виглядом поради:

«От якби ти мене тоді послушав/ла, тоді б у тебе все вийшло».

✗ Контроль: людина намагається контролювати кожен ваш крок. Вважає, що знає краще, як треба.

«Ти не розумієш, лише так тобі буде краще, візьми й зроби так»

✗ Знецінення: твої досягнення применшують: «Та хіба то зусилля», «Тобі просто пощастило».

«Не так вже й складно на твоїй роботі папірці перебирати, кожен би зміг це робити».

! Дорога до пекла вимощена благими намірами, тож люди, які вдаються до агресивної підтримки, можуть навіть не усвідомлювати, що ранять інших. Вони можуть керуватися:

- бажанням допомогти (але без знання, яка допомога тобі потрібна);
- відчуттям власної важливості та цінності, коли «допомагає» іншим;
- страхом та недовірою, коли бояться, що ти не впораєшся;
- контролем, вважаючи, що це для твого ж блага.

➡ Щоб протистояти агресивній підтримці, ти можеш:

✓ Пояснити свою позицію: «Я ціную твою допомогу, але хочу впоратися самотужки».

✓ Встановити межі дозволеного: «Мені не підходить, що ти щоразу просиш звіт про те, як я сьогодні працював/ла. Але якщо тобі щиро цікаво, я поділюся з тобою».

✓ Якщо самотійно важко впоратися, ти можеш звернутися за допомогою до психолога, щоб краще зрозуміти причини такої взаємодії.

! Агресивна підтримка може завдавати шкоди. Вона змушує людину відчувати себе невпевненою та залежною.

Ти маєш право на власні почуття та рішення. Твоя незалежність та самостійність важливі, не дозволяй іншим знецінювати тебе!

Пам'ятай: у пошуках людей, які вдаються до агресивної підтримки, головне — не вийти на самого себе. Якщо ти впізнаєш у своїй поведінці такі прояви, спробуй зрозуміти їх причини й поступово змінюй свій спосіб взаємодії. Можливо, у цьому тобі допоможуть приклади позитивних поглядів із розділу «Батьки й діти» (текст «Чому добрі слова важливі?»).

Два найважливіші слова в довготривалих стосунках

У будь-яких стосунках: романтичних, сімейних, робочих і навіть у публічній комунікації.

? Як ти думаєш, які це слова?

Ми вважаємо, що це **«дякую» та «вибач»**.

На перший погляд, вони здаються банальними — їх усі знають. Проте:

? Як давно ти говорив/ла або чув/ла ці слова?

? Чи є в тебе людина, від якої тобі хотілося б почути ці слова, але цього так і не сталося?

? Чи пам'ятаєш ти відчуття самотності й покинутості, коли так хотілося почути одне з цих слів, але у відповідь була лише тиша?

? Чи пам'ятаєш момент вразливості, коли знаєш, що сказати їх було б дуже доречно, але чомусь не зміг/ла?

? Яке з цих двох слів тобі дається легко? А яке викликає опір і його важко промовити?

➡ Розповідаємо далі, чому ці слова такі важливі.

«ДЯКУЮ»

Ми дякуємо, коли отримуємо щось цінне для нас. Вдячність також допомагає усвідомити цінність людини, яка зробила для нас щось добре.

Слово «дякую» може викликати відчуття вразливості, адже після нього складніше зберігати образ холодної та відстороненої людини. У стосунках з'являється більше тепла й приязні.

Якщо подарунок чи послуга здаються надто значними, разом із вдячністю можуть виникати почуття провини або ніяковості — ніби ми отримали більше, ніж здатні прийняти. Тоді до слова «дякую» хочеться додати ще щось.

Вдячним можна бути одній людині, групі людей, організації, світу, Богові тощо.

Якщо у твоїй родині чи найближчому оточенні прийнято казати: «Припини ці телячі ніжності!», то бути вдячним буде непросто. Ніби губи не хочуть вимовляти слово «дякую», а вуха — чути його від інших.

Коли ми чуємо слова вдячності, то відчуваємо близькість, прийняття й визнання — те, що дуже важливо для побудови тривалих стосунків.

«ВИБАЧ»

Простити вибачення хочеться, коли є відчуття провини: твої дії завдали комусь болю чи шкоду.

Ми живі люди, і такі моменти трапляються з кожним. Усі ми помиляємося — це нормально. Важливо визнати свою помилку, узяти відповідальність за її наслідки й спробувати відновити стосунки.

Іноді йдеться про дрібницю — наприклад, випадково наступити комусь на ногу чи штовхнути перехожого. А іноді — про наслідки необдуманих дій або складних рішень, які могли завдати комусь болю.

«Вибач» може викликати відчуття вразливості, адже, перепрошуючи, ми визнаємо свою відповідальність, а це буває непросто.

Іноді просити вибачення важко через внутрішнього критика, який починає звинувачувати нас і прискіпуватися до кожної деталі.

Коли цей голос стає надто гучним, замість вибачення часто виникає захисна реакція — злість. Нам хочеться виправдатися, знецінити почуття іншої людини або напасти у відповідь. У такі моменти той, хто мав би почути «вибач», натомість чує:

«Ой, та це дрібниці»;

«Не накручуй себе»;

«Сам/а винен/на»;

«Це не моя справа!»;

«Це не моя провина» або інші імпульсивні слова.

Коли ми щиро просимо вибачення, то відчуваємо полегшення. Ми розуміємо, що нас почули, помітили. Це повертає відчуття справедливості, допомагає заспокоїтися й відновлює близькість.

Так само, коли ми дякуємо або просимо вибачення, часто відчуваємо полегшення. Адже певна взаємодія отримує завершення, а один з незавершених «гештальтів» закривається.

Пропонуємо тобі провести тижневий експеримент.

Щодня маємо безліч нагод сказати «дякую» або «вибач».

1. Спробуй помічати, де саме ці слова доречні у твоїх стосунках, навіть якщо це маленьке «дякую» або маленьке «вибач».
2. Вимовляй ці слова усвідомлено, а не механічно.
3. Якщо день закінчився, а такої нагоди не випало, подумай, чи була ситуація, де ці слова могли б бути доречними, але з певних причин так і не прозвучали.

Віримо, що, розпочавши цей експеримент, ти частіше помічатимеш моменти, коли варто щиро подякувати або перепросити. З кожним таким словом у стосунках може ставати трохи більше тепла.

ЛЮБОВ, РОМАНТИКА, СЕКС ТА ВИКЛИКИ ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКІВ У ПАРИ

Міфи та факти про стосунки

«Любов, яку ми даруємо й відчуваємо, залежить від нашого вміння бути присутніми, уважними, чутливими та відкритими до іншої людини. Ця навичка, наче клей, єднає людей, сприяє виживанню нашого виду, а також підтримує здоров'я і добробут кожного з нас», — зазначає Брюс Д. Перрі (2006).

Стосунки — це складна та багатогранна сфера життя, навколо якої існує чимало міфів. Розглянемо найпоширеніші.

✗ МІФ.

Справжнє кохання виникає з першого погляду й триває вічно.

✓ ФАКТ.

Кохання найчастіше розвивається поступово й потребує зусиль обох партнерів для його збереження та розвитку. Безумовно, бувають випадки кохання з першого погляду, однак це лише сильне захоплення, яке з часом може перерости в справжнє кохання, або згаснути.

✗ МІФ.

У здорових стосунках не буває конфліктів.

✓ ФАКТ.

Конфлікти є нормальною частиною будь-яких стосунків. Важливо навчитися слухати та чути один одного, йти на компроміси та шукати спільні рішення у конфліктних ситуаціях.

✗ МІФ.

Якщо партнер мене справді любить, то повинен знати про мої думки, бажання та розуміти з пів слова.

✓ ФАКТ.

Ми не вміємо читати думки, хоч іноді хотілось би. Важливо відкрито говорити про свої потреби та бажання. Якщо ти прагнеш розуміння партнера/ки, навчися чітко та зрозуміло висловлювати свої думки та емоції, зокрема використовуючи «я-повідомлення».

✗ МІФ.

«Ревнує — значить любить», або ревності — обов'язковий елемент стосунків.

✓ ФАКТ.

Ревності часто є проявом невпевненості — як у собі, так і в партнері/ці — і можуть руйнувати стосунки. Здорові взаємини будуються на довірі та повазі. Якщо ти ревнуєш, важливо зрозуміти причини цього почуття й навчитися екологічно його проживати.

✗ МІФ.

Протилежності притягуються.

✓ ФАКТ.

Дослідження свідчать, що найчастіше ми обираємо партнерів, які поділяють наші цінності, інтереси та навіть мають спільні особистісні риси. Звісно, у сто-

сунках можуть бути відмінності, але важливо, щоб партнери мали спільне бачення на важливі речі.

✗ МІФ.

Якщо ти перебуваєш у стосунках, потрібно повністю присвятити себе партнеру, бо бажання особистого простору шкодить взаєминам.

✓ ФАКТ.

Важливо зберігати баланс між особистим простором та спільним часом. Дослідження показують, що пари, які мають власний простір та інтереси, а також проводять час разом, мають більш гармонійні взаємини.

✗ МІФ.

Тривалі стосунки потребують багато енергії, тому краще жити самому/ій.

✓ ФАКТ.

Шлюб може позитивно впливати на тривалість життя. Люди, які перебувають у гармонійних стосунках, як правило, живуть довше, ніж ті, хто самотній або розлучений.

! Якщо у стосунках присутні неповага, насильство, знецінення партнера/ки тощо, такі стосунки навряд чи позитивно впливатимуть на людину.

Бережімо один одного та цінуймо в стосунках. Сьогодні це особливо важливо для кожного з нас.

5 мов любові за Гері Чепменом

У стосунках ми нерідко бачимо, як люди один одного щиро й віддано люблять, але водночас почуваються самотніми, недооціненими чи неважливими. І тоді ми замислюємося над балансом стосунків «давати-віддавати»:

? Що я отримую у цих стосунках?

? Чого мені насправді бракує?



? Що я віддаю?

? А що насправді потрібно мені та моєму партнеру/ці?

Консультант з питань подружжя та сім'ї Гері Чепмен запропонував класичну теорію про взаємодію в парі. Концепція п'яти мов любові набула широкої популярності, адже просто описує складну природу любові. Пропонуємо пригадати про цю ідею та розглянути на конкретних прикладах.

Мова любові «Слова підтримки»

Це можуть бути щирі компліменти, подяка, визнання зусиль, підтримка у складні моменти, прийняття почуттів:

«Я бачу, як ти стараєшся»;

«Радію тобі щодня»;

«З тобою моє життя тепліше та ніжніше»;

«Ти для мене важливий/а».

Без теплих слів людині може здаватися, що її знецінюють, навіть якщо партнер турбується через дії.

Мова любові «Час разом»

Гері Чепмен (2017) писав: «Якісний час — це повна, неподілена увага». Йдеться про те, що партнеру/ці важливо відчувати присутність іншого/ої у її житті. Важливо бути не просто поруч (як зручний диван), а саме бути включеним/ою. Наприклад, через вечірню зацікавлену розмову без телефону, спільні традиції або навіть мовчання, у якому добре разом.

Мова любові «Турбота і дії»

У цьому випадку любов проявляється через вчинки. Як зазначає Гері Чепмен, для таких людей «дії говорять голосніше за слова».

Це може бути допомога у складних ситуаціях, підтримка в повсякденних справах, дії, які полегшують життя іншого/ої. Діями партнер/ка ніби сигналізує:

«Я подбав/ла про це»;

«Тобі не треба про це хвилюватися»;

«Я роблю це, бо ти мені важливий/а».

Мова любові «Дотики»

Любов у цьому випадку — це тілесний контакт. Обійми, тримання за руку, близькість, тепло, погладжування є у цій мові не стільки проявами сексуальності, скільки сигналами безпеки та прийняття. За відсутності такого контакту людина може почуватися самотньою або емоційно віддаленою від партнера/ки.

Мова любові «Подарунки»

Подарунки — символи уваги та пам'яті про близьку людину. Навіть невелика річ може мати велике емоційне значення.

Як каже Гері Чепмен (2017): «Подарунок — це те, що можна взяти в руки й сказати: "Він/вона думав/ла про мене"».

➡ Зазвичай для людини є найбільш проявленими одна-дві мови любові. Водночас цю концепцію варто сприймати як корисну метафору. Для здорових стосунків важливі різні прояви любові, а потреби в партнерів можуть змінюватися з часом, досвідом, під впливом складних обставин чи війни. Мови любові не повинні стати ярликами, які ми чіпляємо на людей. Іноді близькість починається з простого запитання до партнера:

? «Як ти відчуваєш любов і як я можу подарувати тобі це відчуття?».

Психологічна вправа «Моя мова любові»

Цю вправу можна виконувати як наодинці, так і в парі.

1. Пригадай три ситуації, коли ти справді відчував/ла, що тебе люблять: у стосунках, родині, дружбі чи навіть у дитинстві.

Запиши або подумай:

? Що саме тоді робила інша людина? (говорила теплі слова, була поруч, допомагала, торкалася, дарувала щось). Можна обрати кілька відповідей.

2. Пригадай моменти, коли було особливо боляче або самотньо у стосунках.

? Чого тоді бракувало найбільше? (слів, часу, уваги, вчинків, дотиків)

Зазвичай найбільший дефіцит і показує основну мову любові (див. попередній текст).

3. Подивись на себе як на людину, яка любить.

Запитай себе:

? Як я зазвичай проявляю любов до близьких?

? Що роблю автоматично для дорогої мені людини?

Нерідко ми даруємо іншим саме те, що хотіли б отримати самі. Чи відгукується це тобі?

4. Закінчи речення:

«Я найбільше відчуваю любов, коли зі мною...»

«Для мене любов звучить як...»

«Коли цього немає, я починаю думати, що...»

З огляду на відповіді спробуй визначити, до яких саме потреб ти найбільше тяжієш у відповідях.

5. Якщо наразі ти перебуваєш у стосунках, спробуй поділитися з партнером/кою своїми думками:

«Мені важливо відчувати любов через...»

І я не завжди вмію про це просити. Будь ласка, якщо ти можеш це робити для мене, я буду щасливим/ою».

Пам'ятай про власні потреби й потреби людей, які для тебе важливі. Саме так ми можемо проявляти свою любов. І не забувай про любов до себе. Адже з неї й починаються добрі стосунки з іншими.

Договір про стосунки

Часто клієнти на сесіях у психолога щиро дивуються, коли чують, що про стосунки варто домовлятися. «Невже це не очевидно?!».

Справді, на початку закоханості боязко уточнювати у партнера/ки: «Хто ми є одне для одного?», «Чого ми очікуємо від цих стосунків?», «Це лише симпатія чи стосунки з перспективою?».

Але проговорюючи такі моменти, ми економимо свій час і є велика ймовірність обрати «саме ту» людину.

Іноді хочеться вірити, що «якось воно складеться». Проте такий підхід доволі ризикований і може змарнувати час обох партнерів.

Згодом непроговорені очікування перетворюються на взаємні претензії:

«А чому ти не пишеш мені щодня?»;

«А я думав/ла, що це очевидно — одразу познайомитися з батьками...»;

«Ми ж не одружені, то чому не можна піти на побачення з кимось іншим?»

Важливо домовлятися саме словами, бо:

- кожен з нас приходиться у стосунки з життєвим досвідом, сімейними моделями та власним уявленням про те, що є «нормальним»;
- відкриті розмови допомагають уникнути взаємних розчарувань;
- це створює відчуття опори та спокою;
- дає можливість узгодити очікування та потреби обох партнерів.

➡ Отже, про що варто поговорити з партнером/кою?

1. Очікування від стосунків

? Чого ми хочемо від цих стосунків зараз?

? Наскільки вони для нас серйозні?

? Чи ми можемо мати ще партнерів/ок?

2. Близькість і контакт

? Як кожен з нас проявляє любов? А як би нам хотілося?

? Скільки часу разом нам добре проводити? Як саме?

3. Кордони

? Що для кожного з нас неприйнятно у стосунках?

? Як ми можемо повідомити про те, що відчуваємо дискомфорт або що наші кордони було порушено?

4. Побут і відповідальність

? Як ми бачимо розподіл фінансів, спільних витрат, побутових справ?

? Хто за що відповідає? Чи готові ми переглядати ці домовленості, якщо зміняться життєві обставини?

5. Конфлікти

? Як кожен із нас поводить зазвичай у конфлікті?

? Що нам допомагає заспокоїтися?

6. Свобода й особистий простір

? Скільки особистого простору потрібно кожному з нас?

? Як ми ставимося до друзів один одного, особистих інтересів, захоплень?

Звісно, це орієнтовні питання, які можуть стати тобі в пригоді.

Прислухайся до себе: можливо, є ще щось, що ти хочеш обговорити?

Такі розмови повинні відбуватися поступово, у міру розвитку стосунків. Якщо ви разом уже кілька місяців, знати відповіді на більшість із цих запитань буде цілком природно.

Як почати таку розмову? Використовуй Я-повідомлення: «Мені важливо...», «Я так відчуваю...».

- Не вимагай ідеальних відповідей. Стався до розмови як до дослідження, а не допиту. Цілком нормально, що партнер/ка може не мати відповіді зараз. Ви можете повернутися до цього пізніше. Водночас варто звернути увагу, якщо важливе для тебе питання постійно ігнорується.
- Будь відкритим/ою до питань партнера/ки. Активно цікався, що йому/їй важливо.
- Пам'ятай: навіть якщо ви не дійшли згоди в усіх питаннях з партнером/кою, велике досягнення — розуміти потребу один одного, щоб у стосунках мати менше напруги та більше безпеки.

Попри сором, страх і вразливість ми підтримуємо тебе говорити про свої стосунки з партнером/кою. Бо інакше як зрозуміти один одного?

Принагідно нагадуємо про «36 запитань, які допоможуть зблизитися» (Могильник, Яцухненко, 2023, с. 132-134). За спостереженнями дослідників,

послідовне обговорення особистих питань сприяє емоційному зближенню. Деякі пари навіть одружилися після експерименту.



«Ветеран Хаб» створили карткову гру «Світи» для військовослужбовців, ветеранів та ветеранок, їхніх партнерів/ок. Грати можна онлайн або замовити друковану версію. Усе безоплатно. <https://veteranhub.com.ua/projects/svity-kartkova-gra/>

Користуйтеся і любіться!

Бо як заповідав Тарас Григорович: «Чи є що краще, як двоє, що любляться...»

Чому так складно говорити про секс і сексуальність?

Почнімо з почуттів, які часто роблять ці розмови непростими. Що ми можемо відчувати:

а) ніяковість, розгубленість, незручність (сама думка про цю тему викликає внутрішній дискомфорт);

б) сором, який може проявлятися через внутрішній діалог із собою:

? «Чи можу я, як порядна людина, так відкрито говорити про секс?»;

в) безсоромність, грубість або вульгарність (здається, що жарти, різкі слова чи вульгарні висловлювання допоможуть приховати збентеження. Насправді ж ні).

? Що з цього найбільше відгукується тобі?

? Як ці почуття впливають на твою здатність відкрито говорити про секс і сексуальність?

? Звідки корені цих переживань? Спробуймо разом знайти на це відповіді.

1. Спадщина СРСР й українська культура.

Не спадщина старих часів, а саме більшовицької окупації.

Фраза «У СРСР сексу не має» стала культовою у 80-ті, а також символом пуританства та брехні.

Українська традиційна культура у фольклорі має чимало жартівливих, еротичних, сороміцьких мотивів, які прославляють життя, кохання, близькість. Культура, яка зберігалася в селах кін. XIX-поч. XX ст., ставилася до сексу як до частини природного циклу життя (згадаймо язичницькі мотиви святкувань у гаївках, веснянках, купальських піснях). Сексуальність сприймалася як природний компонент людського життя. Тілесність не розглядалася як щось брудне чи ганебне. Тоталітарна система формувала культуру замовчування, сорому, контролю. ! Часто сексуальність розглядалася через призму домінування. Звернімо увагу на лайку російськомовного походження, сюжети романтичних стосунків у книгах/фільмах чи опис еротичних сцен. У більшості випадків один з партнерів може сприйматися не як рівноправна особистість, а як об'єкт для задоволення власних потреб.

2. Емоційна вразливість.

Тема сексуальності робить нас вразливими — і в прямому, і в метафоричному — це щось особисте, глибоке.

Коли ми відкриваємося партнеру/ці, ми стаємо більш вразливими, бо:

- хочемо бути прийнятими саме цією людиною, а не кимось іншим;
- думка «якщо я отримаю відмову» може порушити відчуття самоцінності та самооцінки;

- «а що як моя відвертість зіпсує стосунки?»;
- у щирій близькості поступово зникають маски, і ми дозволяємо партнеру/ці побачити нас справжніми.

3. «Я просто не знаю, як почати».

На щастя, сучасна молодь і підлітки мають приклади відкритих і здорових розмов про сексуальність. Вже є чимало просвітницького контенту, де в сюжети вбудовані правильні діалоги чи приклади здорових сексуальних стосунків.

Для людей старшого покоління ситуація була іншою. Багато хто дорослішав у часи, коли сексуальна освіта майже була відсутня або обмежувалася міфами, заборонами та замовчуванням.

Тому ніяковість, розгубленість — цілком зрозуміла реакція. У цьому випадку доброю підтримкою можуть стати якісні книги, лекції, подкасти. Наприклад, серіал на Netflix «Сексуальна освіта» або книги «Як бажає жінка» Емілі Нагоскі, «Кінчай» Лорі Мінц, «Давайте поговоримо про ваш останній секс» Ен Кернер.

Для ветеранів, ветеранок та їхніх партнерів/ок є чудовий проєкт «ReSex», а Veteran Hub видала книжку «Любись».

Якщо ти дочитав/ла сюди — пишаємося тобою! Тобі вдалося подолати частину ніяковості й доторкнутися до такої важливої теми.

? Які твої наступні кроки?

? Що хочеться почитати чи подивитися?

? Чи ти вже готовий/а до відвертої розмови з близькою людиною?



Три компоненти сексуальних стосунків у парі

Табуована тема сексу та сексуальності часто соромить партнерів або віддаляє. Французька гештальт-терапевтка Бріджит Мартель наголошує, що сексуальність у парі має не лише тілесний вимір, а й передбачає взаємодію трьох складників: близькості, ніжності, агресивності.

1. Близькість — це емоційний контакт і зустріч двох людей.

Саме через близькість ми можемо довіряти, відкриватися, бути вразливими. Це може лякати, але водночас саме відкритість є основою глибокої інтимності.

Близькість у парі ніби промовляє: «Я з тобою». У стосунках це виглядає так:

- партнери можуть відкрито говорити про свої почуття, відчуття, реакції на ті чи інші прояви;
- є обійми, дотики, погляди;
- є дозвіл бути собою, не обираючи якусь із ролей чи масок.

Без близькості секс ризикує стати механічним чи відчуженим. Водночас надмірна близькість та відсутність кордонів (злиття у стосунках) теж може гасити бажання. Еротика потребує певної автономії, дистанції, простору, де зможе народжуватися збудження.

2. Ніжність — м'який прояв любові, який виражається через турботу, пестощі, тілесне тепло, делікатність.

У стосунках ніжність проявляється в обіймах, лагідних дотиках, поцілунках перед сном, знаках турботи без сексуального наміру.

Ніжність створює емоційну безпеку, у якій розкривається природня сексуальність. Стосунки стають не лише фізичним процесом, а людською й теплою взаємодією.

3. Агресивність. Зазвичай цей компонент викликає найбільше дискусій, але без нього секс в парі може стати млявим і нецікавим.

У широкому сенсі «агресія» — це «рух до», життєва енергія та можливість взяти від світу бажане.

У сексуальних стосунках прояв агресії — це здатність проявити ініціативу, наблизитися один до одного, заявити про власні потреби, сказавши партнеру/ці: «Я хочу», залишаючи партнеру/ці право погодитися, відмовити або запропонувати інший варіант.

Бріджит Мартель зазначає: *«Здорова агресивність потрібна як чоловікам, так і жінкам, щоб висловити своє бажання, свої потреби й зробити крок назустріч іншій людині»* (Martel, 2001).

Здорова агресивність запускає еротичну напругу в парі через флірт, ініціативу, гру, сексуальну енергію. Звісно, це потребує сміливості, безпеки та довіри, оскільки, проявляючи своє бажання (а саме рухаючись до партнера з потребою), ми ризикуємо почути відмову: *«Я не буду це робити для тебе!»*, або бути засоромленими: *«Що це тобі такого забажалося?»*. Якщо пропозиція не подобається, про це можна сказати чесно, не принижуючи партнера/ку:

«Вибач, але я поки не готова/ий до цього»;

«Мені не подобається ця ідея»;

«Я готова/ий спробувати, але хочу мати право зупинитися в будь-який момент».

! Надзвичайно важливо помічати настороженість партнера, його страхи, відмову; і, звісно, поважати їх.

Марно чекати, що інша людина здогадається про наші бажання. Люди не вміють читати думки, тому відкритий діалог залишається найкращим способом зрозуміти одне одного. Водночас надмірний тиск, агресивність і небажання чути «ні» партнера/ки може перейти межу і перетворитися на насильство. І навпаки, якщо ініціатива постійно отримує «ні», це теж пригнічує бажання бути відвертим/ою.

Парадокс стосунків, за Бріджит Мартель, полягає ось у чому: *«Ніжність і здатність переживати близькість повністю розкриваються тільки тоді, коли ми починаємо поважати свою агресивність»* (Martel, 2001).

Жива сексуальність у парі з'являється тоді, коли близькість, ніжність і здорова агресивність перебувають у балансі, а також коли партнери можуть вільно обговорювати та проявляти їх. Ми підтримуємо твою готовність до щирого діалогу й віримо, що довіра та відкритість допоможуть вашій парі домовитися.

Як змінюється сексуальність під час війни?

Війна впливає не лише на наше фізичне життя, а й на емоційний стан, стосунки та сексуальність. Хронічний стрес, тривога, втома, розлука через службу чи вимушений переїзд, новини про втрати, обстріли впливають на нашу нервову систему, а відтак і на здатність переживати контакт, тілесність і сексуальність.

Близькість під час війни може:

- посилюватися (особливо у перші місяці): люди більше шукають одне одного, хочуть бути поруч, ділитися переживаннями та відчувати підтримку;
- зменшуватися (часто при тривалому виснаженні): психіка ніби відсторонюється, стає складніше говорити про почуття, відкриватися або емоційно бути в контакті.

Таке віддалення не обов'язково означає втрату любові; інколи це просто спосіб нервової системи впоратися з надмірним навантаженням.

Ніжність у складні часи стає найпростішим і водночас дуже важливим проявом близькості.

Обійми, дотики, тілесне тепло можуть заспокоювати нервову систему, знижувати рівень стресу і давати відчуття безпеки. Тому в складні періоди людям нерідко хочеться більше ніжності та тілесного тепла, навіть якщо сексуальне бажання тимчасово зменшується.

Часто пари задовольняються обіймами чи триманням за руки замість сексу, і це абсолютно нормально в умовах викликів, обстрілів, недосипання та жаху.

Натомість **агресивність** — тобто життєва енергія бажання та здатність рухатися назустріч партнеру — під впливом війни може змінюватися найбільше.

Хронічний стрес і виснаження іноді зменшують сексуальну енергію та інтерес до сексу (тобто, партнеру/ці складніше ідентифікувати потребу та заявляти про неї).

Водночас для частини людей, навпаки, загострене відчуття крихкості життя може посилювати потяг до близькості, бажання відчувати тілесний контакт, живість і тепло поруч з іншою людиною.

! Тому не варто соромитися чи звинувачувати себе, якщо під час війни сексуального бажання стало більше.

Так само нормально, якщо його стало менше. Обидві реакції можуть бути природною відповіддю психіки на екстремальні обставини.

За таких умов можна чути від партнера/ки: *«Мені якось не до сексу»*.

Якщо сексуальні ініціативи супроводжуються примусом, психологічним тиском або ігноруванням відмови, важливо чітко позначати власні межі й пам'ятати: будь-яка сексуальна взаємодія має ґрунтуватися на добровільній згоді обох партнерів.

! У цей час важливо починати не з вимоги сексуальної близькості, а з **турботи про контакт**:

- більше говорити про свій стан;
- не сприймати зміни сексуального бажання як особисте відкидання;
- створювати моменти близькості — спільні розмови, обійми, час разом без поспіху.

У часи великого стресу саме ці прості прояви турботи й ніжності допомагають зберігати відчуття: *«Ми разом»*.

➡ Досліджуючи власну сексуальність, подумайте разом над питаннями:

? Якого компонента зараз більше у наших стосунках: близькості, ніжності чи здорової агресивності?

? Як проявляється ніжність у нашій парі?

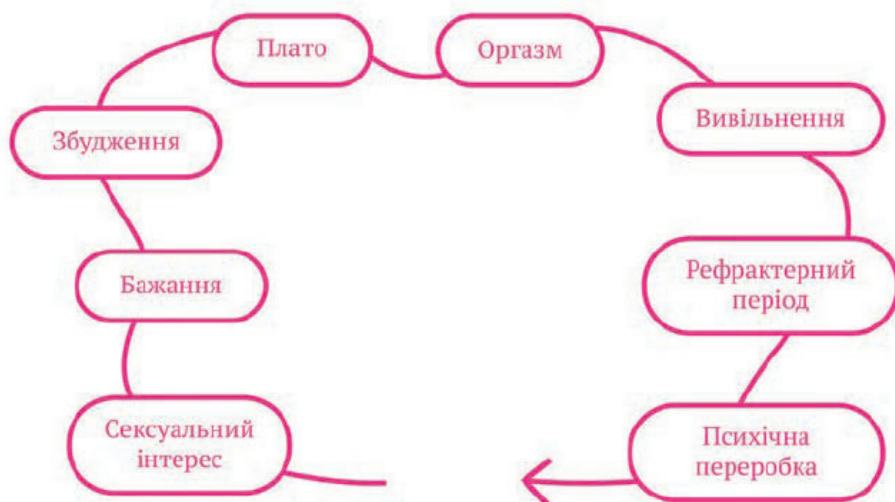
? Чи дозволяємо ми собі проявляти власні бажання і за яких умов? Які способи для цього обираємо?

? Чи є між нами справжня близькість? Як це виглядає для нашої пари?

Цикл сексуального контакту в парі

У 60-х рр. XX ст. дослідники-сексологи Вільям Мастерс і Вірджинія Джонсон визначили 5 етапів сексуального контакту: збудження, плато, оргазм, розслаблення та рефрактерний період. Це було дуже сміливим кроком того часу, оскільки тема сексуальності почала активно досліджуватися науковцями. Художню інтерпретацію їхньої роботи можна побачити в серіалі «Майстри сексу». Пізніше французький сексолог Шарль Гельман запропонував більш розгорнуту модель сексуального контакту, яка описує 8 взаємопов'язаних етапів. І якщо десь виникає напруга, блок чи переривання, це, безперечно, впливає на взаємодію в парі.

Цикл сексуального контакту (Ш. Гельман)



➡ Розгляньмо цикл сексуального контакту Шарля Гельмана детальніше та звернімо увагу на те, що може перешкоджати природному розвитку сексуального контакту.

1. **Сексуальний інтерес** — тонкий початок, який виникає ще до появи конкретного бажання чи сексуальної взаємодії. Це стан відкритості до власної сексуальності, здатність помічати сигнали свого тіла та відгукуватися на них.

Він може проявлятися як:

- фантазії або образи;
- цікавість до дотиків, близькості;
- відчуття власної тілесності.

Іноді цей етап може перериватися через хронічний стрес, виснаження, сором, тривогу, внутрішні заборони або негативний попередній досвід. Тоді людина може говорити: «Мені просто не хочеться». Важливо не оцінювати себе за це, а спробувати зрозуміти, що саме зараз впливає на твоє бажання.

2. **Бажання** виникає тоді, коли сексуальний інтерес набуває конкретно-го спрямування — до певної людини. Воно проявляється як внутрішнє відчуття: «Я хочу». Це може бути бажання бути поруч, торкатися, цілувати, відчувати тілесний контакт або переживати інтимність із партнером/кою. Саме бажання стає містком між сексуальним інтересом і тілесним збудженням.

! Бажання не завжди виникає спонтанно.

Іноді воно народжується у процесі: через безпеку, контакт, тілесність.

Саме тому в парі іноді виникає непорозуміння: один партнер очікує миттєвого бажання, тоді як іншому потрібні час, увага й відповідні умови, щоб воно з'явилося.

3. **Збудження** — це момент, коли тіло починає «відповідати». Фізіологічно змінюється дихання, посилюється чутливість, з'являється тілесна напруга, у чоловіків це проявляється через ерекцію, у жінок — через природне зволоження.

Людина ніби дозволяє собі відчувати, а тіло готується до близькості. Важливо пам'ятати, що темп збудження в кожній людини різний. Іноді цей процес потребує більше часу — наприклад, після поранення, пологів, під час менопаузи, на тлі хронічного стресу чи внаслідок певних захворювань або приймання медикаментів.

Саме на цьому етапі тривога, контроль, сором можуть ускладнювати розвиток сексуального збудження або призводити до його згасання.

4. **Плато** — це період, коли сексуальне збудження вже досягло високого рівня, але ще не перейшло в оргазм. Він відзначається певним утриманням напруги, ритму, контакту з партнером і собою.

На цьому етапі важливо:

- бути в процесі, насолоджуватися ним, а не «поспішати до результату»;
- витримувати інтенсивність переживань;
- відчувати партнера в контакті.

Якщо людині складно довіряти, розслаблятися або відчувати власне тіло, саме цей етап може скорочуватися чи проходити поверхово.

5. **Оргазм**. Це пік розрядки — як тілесної, так і емоційної; момент втрати контролю, відпускання, інтенсивного переживання через енергетичний вибух в усьому тілі.

! Важливо сприймати оргазм не єдиним показником «успішного» сексу.

Якщо вся увага зосереджується лише на досягненні оргазму, інші етапи знецінюються, тоді контакт може втрачати глибину, чутливість. Якщо один із партнерів відчуває через це сором, провину чи розчарування, важливо не залишатися з цими переживаннями наодинці, а спробувати відкрито поговорити про них. У разі відсутності оргазму також зверни увагу, що тілесна напруга може тривати доволі довго.

6. **Вивільнення (або розслаблення)** повертає тіло до стану спокою.

Спадає напруга, стабілізується дихання, з'являється відчуття тепла чи приємної втоми. Цей етап може тривати від кількох хвилин до кількох годин. Саме в цей час формується відчуття завершеності пережитого досвіду.

Це дуже важливий етап, бо дає можливість:

- відчути задоволення;
- тілесну інтеграцію досвіду;
- м'яке та чуттєве «повернення до себе».

Якщо цей етап ігнорується (наприклад, партнери одразу «розходяться»), сексуальний досвід пари може залишатися незавершеним.

7. **Рефрактерний період** — це час, коли тіло відновлюється після сексуальної розрядки й ще не готове до нового сексуального збудження.

Його тривалість індивідуальна. Більш виражений він у чоловіків, і його тривалість може зростати з віком. У багатьох жінок рефрактерний період значно коротший або може бути майже непомітним. Нерозуміння цих відмінностей може стати джерелом конфліктів у парі.

Важливо не сприймати потребу партнера/ки у відновленні як ознаку втрати інтересу, охолодження почуттів чи відмови. Найчастіше це лише природна фізіологічна потреба організму.

8. **Психічне опрацювання** — завершальний етап сексуального контакту, під час якого людина осмислює пережитий досвід. У цей період можуть виникати думки на зразок: «Мені було добре/безпечно/близько»; «Я відчував/ла справжню близькість»; «Щось залишилося незавершеним» тощо.

Саме такі переживання формують емоційний слід, який визначає, чи захочеться людині повторити близькість знову. Вони впливають на рівень довіри й загальне сприйняття сексуальних стосунків із партнером чи партнеркою.

Часто труднощі у сексуальному житті виникають не через один етап, а через те, що цикл сексуального контакту переривається або певні його компоненти залишаються поза увагою. Тому важливо:

- відкрито говорити про свій досвід, бажання й труднощі;
- орієнтуватися не лише на результат (оргазм), а приділяти увагу всьому процесу сексуальної взаємодії;
- пам'ятати, що партнери можуть мати різний темп, ритм, потреби й способи переживання близькості.

Сподіваємося, що краще розуміння циклу сексуального контакту дозволить уважніше ставитися один до одного, більше говорити про свої потреби та разом знаходити шляхи для взаємного задоволення.

Самодослідження для пари: «Наш цикл сексуального контакту»

У кожної людини цикл сексуального контакту має свої особливості, і це абсолютно нормально. Ми по-різному переживаємо бажання, збудження, близькість і задоволення.

➡ Щоб краще зрозуміти себе й одне одного, пропонуємо виконати невелику вправу. Знаємо, про секс буває складно говорити, але відверта розмова часто стає важливим кроком до більшої близькості.

1. Намалюйте кожен окремо власний цикл сексуального контакту, орієнтуючись на схему:

інтерес → бажання → збудження → плато → оргазм → вивільнення → рефрактерний період → психічне опрацювання.

2. Кожен окремо оцініть, скільки уваги зазвичай приділяєте кожному етапу. Можете використовувати шкалу від 1 до 3 зірочок (*) або ж 0, якщо цьому етапу взагалі не приділяєте увагу.

3. Спитайте себе:

? Де у мене починається бажання?

? Що його зазвичай запускає — фантазії, образи, дотики тощо?

? Скільки часу орієнтовно мені потрібно на кожен етап циклу? Чи достатньо його? Чи є етапи, які переживаються занадто швидко або, навпаки, надто довго?

? Що для мене важливо після близькості?

4. Можете записати відповіді нижче на аркуші.

Покажіть свої схеми та нотатки. Важливо не поспішати, уважно слухати, без оцінок, критики чи спроб переконати.

- Іноді на цьому етапі партнери вперше бачать, що:
- комусь потрібно більше часу на збудження;
- комусь важлива емоційна близькість перед сексом;
- хтось після близькості хоче говорити чи обійматися;
- а хтось потребує відпочинку або 15 хв сну.

5. Обговоріть відмінності. Запитайте одне одного:

? Що для тебе було новим?

? У чому наші цикли відрізняються?

? Що я можу зробити, щоб підтримати твій ритм і темп?

? Які зміни могли б зробити нашу сексуальну взаємодію комфортнішою для нас обох?

І не соромтеся ставити більше питань, якщо вони виникатимуть під час обговорення.

Вправа для пари: «Мої сексуальні цінності»

Говорити про сексуальність буває непросто. Водночас саме такі розмови допомагають краще зрозуміти себе й партнера чи партнерку, зміцнити довіру та створити більше відчуття безпеки у стосунках. Ця психологічна вправа допоможе дослідити власні сексуальні цінності й дбайливо поділитися ними одне з одним.

1. Підготуйтеся.

Домовтеся про 30-40 хвилин спільного часу, коли вас ніхто не відволікатиме. На початку розмови погодьтеся, що ви — не опоненти, а дослідники. Ваше завдання — краще зрозуміти одне одного, а не переконати чи перемогти в суперечці.

2. Кожен окремо запишіть відповіді на такі питання:

? Що для мене означає сексуальна близькість?

? Що є для мене найважливішим у сексуальних стосунках?

? Що для мене неприйнятно?

? Що я вважаю «нормальним»?

? Чого я соромлюся?

? Що мені допомагає розслабитися та бути живим/ою в контакті?

3. Біля кожного пункту/відповіді додайте позначки:

- це з моєї сім'ї;
- це мій особистий досвід;
- це реакція протесту;
- це те, що я справді обрав/ла сам/а.

4. По черзі прочитайте свої записи один одному.

Намагайтеся слухати уважно, не перебиваючи, не оцінюючи й не засоромлюючи партнера чи партнерку. Пам'ятайте: мета цієї вправи — не переконати, а краще зрозуміти одне одного.

5. Обговоріть почуте:

? Що мене тут здивувало?

? Що нового я зрозумів/ла про тебе?

? У чому ми схожі?

? У чому ми різні в поглядах/бажаннях? Чи щось з цього ми можемо зробити один для одного?

? Що ми хотіли б зберегти у наших стосунках?

6. На завершення продовж речення:

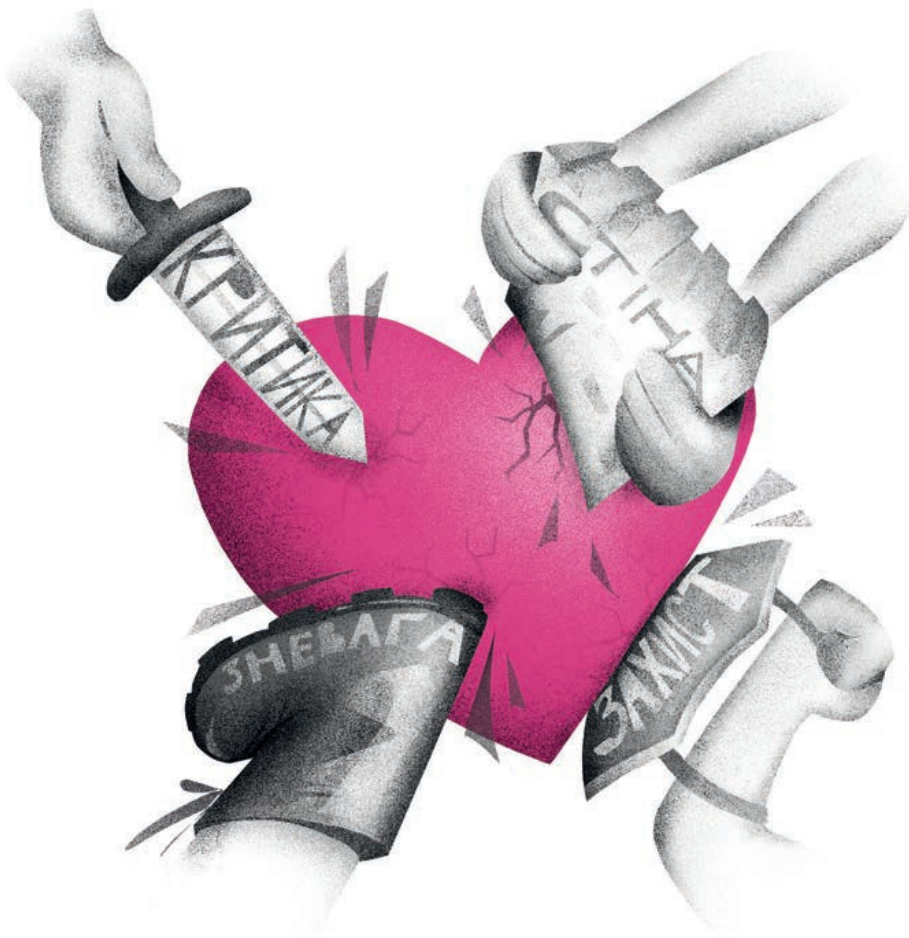
«Мені було важливо почути, що...»;

«Я хочу бути з тобою уважнішим/ою до...»

Подякуйте за цей досвід один одному!

Чотири «вершники апокаліпсиса» у стосунках

Психотерапевти Джон і Джулі Готтмани багато років спостерігали за подружжями у своєму дослідницькому проекті «Love Lab».



На основі багаторічних спостережень вони описали чотири типові моделі поведінки, які значно підвищують ризик руйнування стосунків. За результатами своїх досліджень Джон Готтман зміг із високою точністю прогнозувати ймовірність розлучення, аналізуючи стиль взаємодії пари під час конфлікту.

Ці чотири деструктивні патерни поведінки дослідники назвали **«вершниками апокаліпсиса»**: якщо не помічати їх вчасно, вони повільно «знищують» близькість у парі. Розгляньмо кожен з них.

1. Критика

Критика — це не просто висловлення невдоволення конкретною ситуацією чи поведінкою. Це напад на особистість партнера або партнерки.

Вона може звучати через узагальнення («завжди», «ніколи»), мати звинувачення та підтекст: *«З тобою щось не так»*: «Ти завжди думаєш лише про себе!», «Ти ніколи мені не допомагаєш!»

Партнер/ка, який/а чує критику, сприймає її як загрозу.

При появі реакції «бий або біжи» розмова перетворюється на бій або мовчазну війну.

✓ Готтмани пропонують до кожного «вершника апокаліпсиса» антидоти: наприклад, замість критики можна використовувати **Я-повідомлення та прохання**, говорячи про почуття, а не про провину:

«Я засмутилась/вся, коли ти не прийшов/ла вчасно» замість ✗ *«Ти знову підвів/вела мене»*;

«Будь ласка, будь уважнішим/ою, коли ми обговорюємо важливі речі» замість ✗ *«Ти ніколи мене не слухаєш!»*.

2. Зневага та знецінення (презирство, сарказм, насмішки)

Це найбільш руйнівний вершник. Знецінення говорить: *«Я над тобою. Я кращий/а за тебе»*.

Партнер/ка у цей момент не просто засмучується, а відчуває сором і провину.

Така отрута для емоційного зв'язку руйнує повагу, без якої стосунки не витримують навіть буденних конфліктів: «О, звісно, ти ж у нас найрозумніший/а!».

Часто подібна комунікація супроводжується заочуванням очей, насмішками, глузуванням, сарказмом, іронічним тоном.

✓ Антидотом до зневаги та знецінення може стати **культура вдячності та визнання**. Важливо помічати хороше, навіть у дрібницях: *«Дякую, що допоміг/могла»*; *«Мені приємно, коли ми проводимо вечір разом»*.

Повага є обов'язковим елементом здорових стосунків у парі.

3. Захисна позиція

Захисна позиція часто виникає тоді, коли людина відчуває себе атакованою. Замість того щоб почути переживання партнера чи партнерки, вона починає виправдовуватися, перекладати відповідальність або доводити власну правоту. Це може звучати так: «А я що, винен/на?», «Ти сам/а мене спровокував/ла!».

Але захисна позиція не рятує, а наглухо зачиняє двері до діалогу.

Замість пошуку рішення обидва залишаються у стані образи:

✗ «Це я — правий/а, а ти — ні».

✓ Антидотом до захисної позиції є готовність **визнати хоча б частину власної відповідальності**. «Я справді зреагував/ла на це різко, вибач». Такі слова не означають повної вини, але допомагають повернутися до діалогу й знизити напругу.

4. «Кам'яна стіна» (емоційне закриття, мовчанка)

Часто кам'яну стіну плутають з байдужістю, але вона є ознакою емоційного перевантаження.

Людина не може більше бути в контакті й слухати, бо тіло реагує як на загрозу: підвищується тиск, пульс, активізується симпатична нервова система.

У цьому стані партнер/ка просто не можуть чути чи емпатійно реагувати. Будь-яке слово сприймається як удар: «Мені все одно»; «Роби, що хочеш».

Такі реакції можуть супроводжуватися мовчанням, відвертанням, виходом з кімнати, байдужим поглядом.

✓ Антидотом до такого патерну поведінки є тимчасова **пауза й саморегуляція**: «Мені потрібно трохи часу, щоб заспокоїтись й обдумати сказане. Я повернусь до розмови пізніше». Важливо потім справді повернутися!

Як зазначають Готтмани (2015), стабільність стосунків визначається **не наявністю конфліктів, а тим, як партнери з ними справляються**.

Тому варто вчитися вчасно помічати «вершників апокаліпсиса» у своїх стосунках. Це дозволить створити більше простору для дорослої, теплої та чесної розмови.

«Чи існує в цьому світі «моя людина», чи мені просто не судилося знайти пару?»

Це запитання знайоме багатьом людям, які сьогодні перебувають у пошуку стосунків. Можливо:

- ти ще жодного разу не зустрів/зустріла людину, з якою хотілося б будувати спільне життя;
- ти проживаєш розлучення чи завершення стосунків;
- втратив/втратила кохану людину, і після гострого періоду горювання дедалі частіше замислюєшся: «А як воно могло б бути далі?».

Такі переживання сьогодні знайомі багатьом українцям і українкам. Адже війна війною, а серце завжди прагне знайти крила, закохатися, відчувати щиру близькість і трепетне хвилювання від того, що поряд «саме моя людина».

У гештальтерапії існує поняття інтроєкту. Це переконання, правило, установка, які ми почули ззовні та почали сприймати як власні.

Бувають **негативні та позитивні інтроєкти**.

Негативні переконують нас: «нічого не вийде», «ми нікчемні», «світ злий і ворожий до нас» тощо.

Наприклад, багато росіян думають й іншим нав'язують: «*Ми всі маленькі гвинтики, ми нічого не можемо зробити з тиранією в країні*», що значить, що ніхто ні на що не впливає. Або «*Такий світ: або тебе, або ти*», що знімає відповідальність за жакливі вчинки та насильство, переконуючи, що це просто такий світ.

Натомість **позитивні** інтроєкти підтримують і заспокоюють нас у темні часи. Прикладами таких поглядів є, зокрема, наша щопонеділкова рубрика #добрі_послання у тг-каналі та інстаграмі. Адже підтримувальні слова, добрі послання чи теплі історії інших людей іноді так сильно відгукуються нам. Вони не змінюють реальність миттєво, але можуть поступово змінювати наше ставлення до себе, інших і майбутнього.

Часто інтроєкти працюють як «самоздійснюване пророцтво». Коли ми віримо в певне переконання, воно починає впливати на наші рішення, пове-

дінку й спосіб взаємодії з людьми. Через це ми часто несвідомо створюємо умови, які підтверджують наші власні очікування.

? То як це стосується любові, партнерства і пошуку своєї пари?

Пропонуємо тобі позитивний інтроект про любов. Ми знаємо, як він працює, як підтримує на шляху невизначеності, поки свою людину не знайдено.

«Кожна людина на планеті має свою споріднену душу та пару. Навіть кілька за життя. Можливо, ви ще не зустрілися, а можливо, ваші шляхи лише наближаються один до одного. Дай цьому час, і ви зустрінетеся.

Коли це трапиться, ти відчуєш спокій, довіру, взаємність і бажання бути собою».

Якщо тобі відгукуються ці слова, запиши їх у нотатник. Хай збережуться, як твій орієнтир у пошуку пари.

Як підтримати людину, яка переживає нерозділене кохання?

Коли ми дізнаємося, що почуття людини залишилися без взаємності, найчастіше хочемо підтримати її. Хтось співчуває і просто вислуховує. Хтось намагається знайти «чарівний спосіб» повернути кохання. А дехто переконує боротися за стосунки за будь-яку ціну — наполегливо домагатися уваги, засипати подарунками чи доводити свою цінність.

Закоханість часто робить нас більш захопленими, вразливими, а іноді навіть одержимими бажанням бути саме з цією людиною.

Розгляньмо цю ситуацію через призму однієї класичної теорії психотерапії (транзакційного аналізу). Її автор, Ерік Берн, описав **4 види транзакцій, тобто взаємодій зі світом і з собою**. Приклади до кожної наводимо з ситуацією нерозділеного кохання.

1. «Я «мінус», Ти «мінус»

- «Я настільки нікчемний/а, що мене ніхто не може покохати. А він/вона взагалі не здатний/а любити»;
- «Я постійно закохуюся «не в тих» людей. У мене ніколи нічого не вийде».

2. «Я «мінус», Ти «плюс»

- «Така людина ніколи не могла б обрати мене»;
- «Я недостатньо хороший/а для нього/неї».

3. «Я «плюс», Ти «мінус»

- «Та хто він/вона взагалі такий/така, щоб мені відмовляти?»;
- «Він/вона ще пошкодує про свій вибір».

4. «Я «плюс», Ти «плюс»

- «Шкода, що наші почуття не взаємні. Це хороша людина, але нам не по дорозі»;
- «Таки це не моя пара. Доведеться ще пошукати людину, з якою наші почуття будуть взаємними».

Можливо, у якомусь із цих прикладів ти впізнав/ла себе.

Повернімося до підтримки. Як підтримати себе чи іншу людину, якщо кохання виявилось нерозділеним?

«Мені шкода, що у вас не склалося. І все ж радію, що тобі вдалося пережити цей чудовий досвід закоханості, коли хтось подобається. Хочеш, подумуємо разом?»

А коли будеш готовий/а, життя обов'язково подарує нові зустрічі та можливості для близькості».

Коли ми шукаємо способи «як обійти систему» і таки домогтися взаємності, важко змусити почуття з'явитися. Однак взаємність не можна створити силою.

Коли ми не приймаємо чітку відмову іншої людини, можуть виникати ризики:

- ми витрачаємо сили на стосунки, у яких взаємності немає, замість того щоб залишатися відкритими до людей, які можуть відповісти нам взаємністю;
- стосунки, побудовані на постійному переконуванні чи тиску, рідко стають надійною опорою під час життєвих труднощів;
- ставимося до людини як до об'єкта, без поваги до його/її рішення.

Звісно, це стосується випадків, коли потенційний партнер чітко висловив/ла свою відмову або робить усе, що сигналізує: «мені нецікаво» (не проявляє ініціативи, ігнорує, обманює, не відповідає взаємністю тощо).

Любовні історії майже ніколи не бувають простими. При потребі звертайся до психолога, щоб прислухатися до своїх почуттів і зрозуміти своє серце. І нехай поруч із тобою буде людина, яка дивитиметься на тебе з теплом, повагою та любов'ю. А ти зможеш дивитися на неї так само.

Розбите серце: про сумніви й непросте рішення розійтися

НАМ ПИШУТЬ:

«Я у стосунках понад сім років, але останнім часом розумію, що партнер — не моя людина, хоча і дуже хороший. Мені важко приймати це рішення, але я подумую про те, щоб розійтися. Не уявляю, як він це переживе? І як переживу я? А що як це буде найбільша помилка мого життя? Щойно починаю про це думати — зупиняюся. Стає дуже сумно й страшно. Порадьте, як розійтися екологічно й безболісно для нас обох».

Початок молитви про душевний спокій звучить так: «Боже, дай мені душевний спокій прийняти те, що не можу змінити. Відвагу змінити те, що можу. І мудрість відрізнити одне від одного».

Саме з такими питаннями ми часто залишаємося наодинці, коли намагаємося зрозуміти: чи варто продовжувати ці стосунки, чи настав час їх завершити?

Це одне з найскладніших рішень, які людина може приймати.

З одного боку, важливо чесно відповісти собі: це тимчасова криза, яку ще можна подолати, чи глибоке усвідомлення того, що стосунки вичерпали себе?

Якщо ж рішення про розставання визріло, попереду постають нові виклики: знайти слова, пережити почуття провини, сорому чи сумнівів, а згодом — дозволити собі відгорювати завершення важливої історії.

Якщо ж партнер/ка знаходиться по інший бік барикад, то шлях дещо інший. Спочатку приходить шок, що партнер/ка хоче розійтися. Потім можуть з'являтися гнів, образа, відчуття зради або запитання: «Чого це зі мною хо-

чуть розійтися?». У цей момент особливо важливо не дозволити розриву визначити власну цінність як людини. А далі — так само пройти шлях горювання і поступово будувати нове життя.

Власне, однаковий процес і в того, хто сказав вголос про завершення стосунків, і в того, хто це почув, — це горювання і пошук нової форми, як тепер будувати життя.

Прислухайся до себе, як ти ставишся до **почуття суму**, яке може виникнути при завершенні стосунків?

Більшість людей не хоче зустрічатися з цим почуттям. Зазвичай хочеться уникати цієї теми, почуттів і взагалі думки, що ми тепер можемо бути не разом.

Ми часто захищаємося від переживання втрати по-різному. Наприклад:

- страхом: «Зараз не ідеально, але раптом на самоті буде ще гірше?»;
- соромом: «Що скажуть батьки, діти, колеги, люди навколо?»;
- провинною: «Він/вона так багато зробив/ла для мене. Я не маю права йти», «Відчуваю вину перед дітьми/батьками/спільнотою, бо так не мало бути»;
- образою: «Нехай краще він/вона зміниться, тоді нічого не доведеться вирішувати»;
- ностальгією: «У нас же було стільки щасливих моментів...».

До цього додаються й суспільні стереотипи. Можна почути: «Якщо чоловік не п'є, не б'є і гроші приносить — то чого ще треба?» або: «Якщо жінка хороша господиня й мати, то навіщо розлучатися?». Навіть коли у стосунках є серйозні труднощі, нерідко знаходяться люди, які скажуть: «Інші живуть ще гірше. Потерпи.»

Такі установки можуть змушувати нас роками відкладати непрості рішення або не дозволяти собі прожити втрату. Водночас ми не підтримуємо імпульсивних рішень про завершення стосунків. Психотерапія і психологія мають чимало інструментів, щоб проаналізувати потреби та комунікацію в парі та знайти рішення. Зокрема, цим займається парне консультування. Проте інколи склеїти розбите вже неможливо. І тоді перед людиною постає непростий вибір: переконувати себе, що все гаразд, хоча всередині вже давно все інакше, або чесно визнати реальність і пройти болісний, але важливий шлях завершення.

Ніхто краще за людей, які перебувають у цих стосунках, не знає їхньої історії болю, надій і можливостей. Тому дозволь собі не поспішати. Прислухайся до своїх почуттів, потреб і цінностей та почув справжнє рішення.

5 аспектів завершення сердечних стосунків

Клієнти парних консультацій часто хочуть розійтися «екологічно». Зазвичай вони мають на увазі розставання без болю та взаємних травм. На жаль, таких універсальних інструкцій не існує.

Розставання — це завжди процес втрати. А втрати ми переживаємо через горювання. Тому навіть якщо в довгостроковій перспективі це рішення виявиться правильним для обох, сам процес розлучення — юридичного чи емоційного — часто буває дуже непростим.

Хочемо звернути твою увагу на 5 аспектів, які можуть допомогти пройти цей період більш усвідомлено та дбайливо до себе.

- 1. Психіка проживає завершення стосунків як смерть (втрату).** Разом зі стосунками можуть завершуватися звичні ролі — партнера, чоловіка чи дружини, людини, з якою пов'язували майбутнє, а також спільні плани, мрії та щоденні ритуали. Саме тому процес адаптації рідко буває швидким.

Дай собі достатньо часу для завершення. Комуś достатньо кількох місяців, комуś — року, а інколи й більше, особливо після тривалих стосунків. У цей час можуть посилюватися тривога, сум, внутрішня нестабільність або конфлікти. Це не обов'язково означає, що з тобою «щось не так» — часто це природна частина проживання втрати.

! Не поспішай одразу переходити в нові стосунки лише для того, щоб заглушити біль чи самотність. Іноді новий роман справді народжується природно, але якщо він стає способом уникнути горювання, завершення попередніх стосунків може залишитися непрожитим.

- 2. Необхідно знайти іншу дорослу людину, яка може підтримати** на шляху завершення стосунків. Це може бути:

- фахівець (психолог, юрист, медіатор тощо);
- хтось із близьких, хто здатен вислухати без осуду;
- друг/подруга, поруч із якими можна бути ширим/ою;
- далекі знайомі, колеги, ширше коло людей (з ким можна зустрітися, провести час, зробити щось разом, адже наявність середовища спілкування вже є підтримкою);
- не діти **!** Важливо не робити їх своїми емоційними опорами. Особливо якщо це ваші спільні діти. Вони не повинні брати на себе відповідальність за переживання дорослих чи ставати посередниками між батьками.

- 3. Один з викликів — перебудувати життя заново:**

- де жити (якщо жили разом);
- як організувати життя дітей, якщо вони є;
- як зміниться фінансова ситуація;
- як перерозподілити побутові обов'язки;
- як підтримувати або змінювати коло спілкування;
- що робити зі спільними планами на майбутнє.

- 4. Завершення спільних справ.** Це домовленості та їх реалізація щодо спільних майна, дітей, планів/ідей. Так, інколи навіть нематеріальне потребує поділу.

Саме на цьому етапі нерідко загострюються образи, гнів, страх, розчарування або старі непроговорені конфлікти. Якщо домовитися самотійно не вдається, варто звернутися до медіатора, сімейного психолога чи юриста. Іноді допомога третьої нейтральної сторони дозволяє зберегти значно більше взаємної поваги.

- 5. Дозвольте собі завершити стосунки емоційно**

Щоб ваша психіка могла опрацювати цей досвід, знайдіть у собі важливі слова, які хочеться сказати один одному:

«Дякую тобі за...»;

«Пробач мені за...»

Пройди ці етапи гідно. Нагадай собі, що колись ти обрав/ла цю людину не просто так. З поваги до того вибору знайди в собі людяні слова, навіть якщо зараз дуже важко залишатися в контакті.

І наостанок подумай:

? Що залишається неказаним у цих стосунках і хочеться висловити саме зараз?

Якщо є можливість — важливо проговорити це.

На жаль, іноді під час завершення стосунків інший/а відмовляється проходити цей шлях разом з тобою. Це може бути нестерпно боляче, образливо чи сумно. Спробуй дати один одному час. Якщо ж і це не допоможе, ти можеш пройти процес завершення самотійно: висловити недосказане у щоденнику, невідправлених листах чи уявних розмовах.

Важливо, щоб завершення відбулося у будь-якій доступній для тебе формі.

Справи сердечні — одні з найскладніших. Бажаємо тобі мудрості на цьому шляху!

Що значить «здорові стосунки»: 9 ознак за Отто Кернбергом

Отто Кернберг, всесвітньо відомий психоаналітик та автор концепції зрілої любові, виокремлює маркери здорових стосунків. Ознайомся з ними та виділи, яким із цих аспектів ти приділяєш найбільше уваги у своїх стосунках, а які залишаються поза твоєю увагою:

1. Інтерес до життєвого плану партнера.

У парі вам обом цікаво, чим живе партнер/ка, про що мріє та чого прагне.

2. Базова довіра.

Важливо бути відкритими та чесними один з одним, навіть щодо своїх недоліків та зони розвитку. Лише знаючи про бажання й переживання одне одного, ми можемо по-справжньому підтримувати партнера чи партнерку.

! Довіра — це фундамент міцних стосунків.

3. Здатність пробачати.

У стосунках трапляються різні ситуації, іноді навіть конфліктні. Гніватися на партнера/ку і бути чимось незадоволеним/ою — нормально. Важливо не накопичувати образи, а вести діалог, шукати компроміси, вміти пробачати та відпускати образи, щоб рухатися далі.

4. Помірна скромність і вдячність.

Важливо цінувати те, що партнер/ка робить для тебе, і приймати це з вдячністю. Ми можемо усвідомлювати наші обмеження та не вимагати від партнера/ки неможливого.

5. Спільні цінності як основа спільного життя.

Схожі цінності та погляди на життя допомагають краще розуміти один одного та знаходити спільну мову.

6. Зріла залежність.

Партнери можуть приймати й надавати допомогу без страху, сорому чи почуття провини. Замість боротьби за владу або пошуку винних вони домовляються про відповідальність, підтримують одне одного й пам'ятають, що вони — команда. Така взаємозалежність зміцнює стосунки, а не руйнує їх.

7. Сексуальний потяг.

Сексуальна близькість є важливою частиною здорових стосунків. Вона допомагає зберігати емоційний зв'язок, відчуття бажаності та прийняття, попри природні зміни, які відбуваються з кожною людиною з часом.

8. Визнання криз у стосунках.

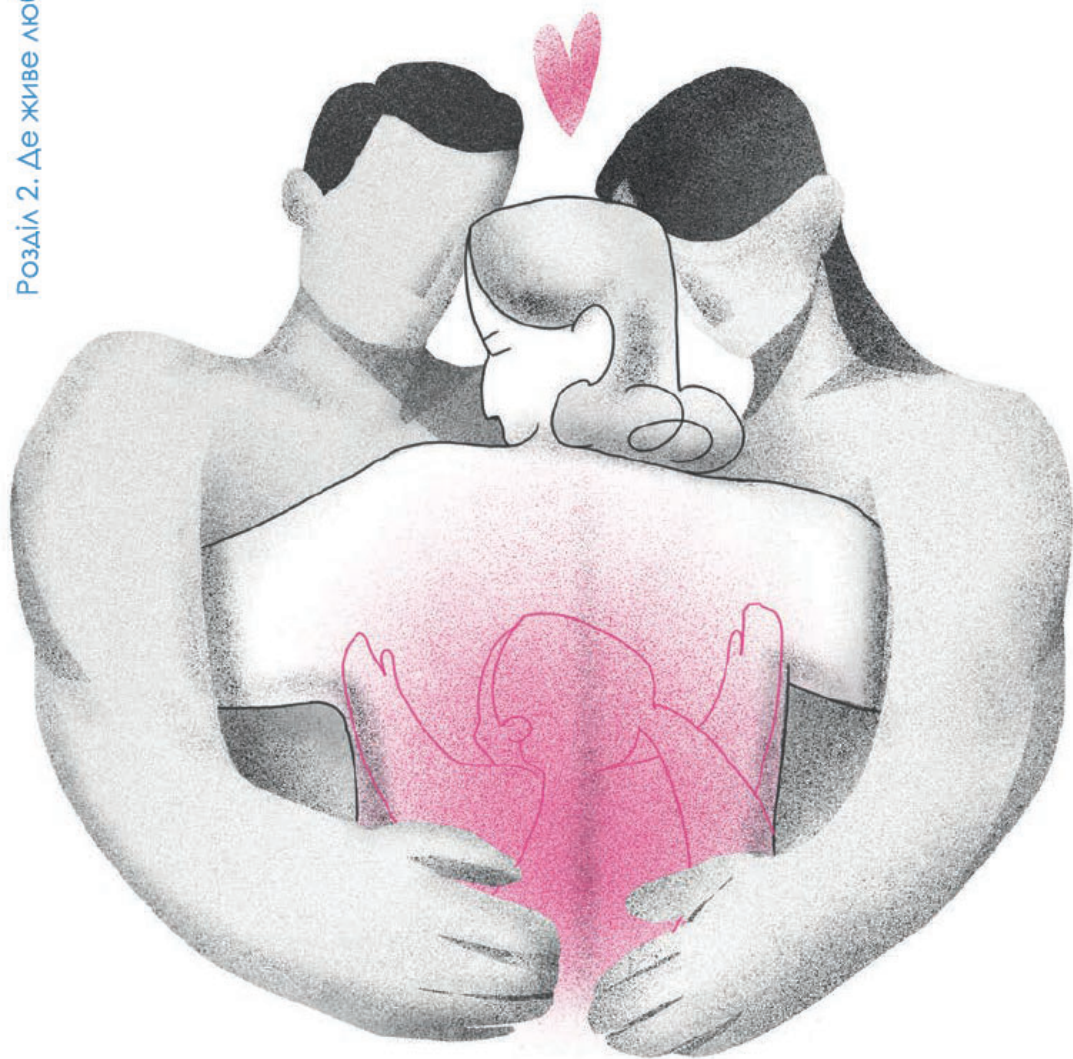
У стосунках можуть виникати труднощі: ревності, потреба захищати кордони пари, виклики при народженні дітей та їх «виліт із гнізда» тощо. Важливо розуміти, що стосунки не можуть бути ідеальними та бути готовими долати кризи разом.

9. Любов і вміння відпускати.

Зріла любов передбачає готовність відпустити партнера чи партнерку, якщо цього вимагають обставини. Це означає прийняти завершення стосунків, дозволити собі прожити всі пов'язані з цим емоції та водночас усвідомити, яке місце ця людина займала у твоєму житті.

На жаль, сьогодні багато пар в Україні переживають розлуку або втрату близької людини. Якщо тобі зараз непросто, пам'ятай: звертатися по допомогу — це нормально. Не залишайся зі своїм болем наодинці.

Наостанок хочемо поділитися думкою Отто Кернберга (1995), яка влучно підсумовує ідею зрілої любові: *«Стосунки є здоровими, якщо людина знає, що здатна жити й без них, проте хоче перебувати в них і свідомо робить вибір на їхню користь»*.



Чому добрі слова такі важливі?

У 1950-х рр. Ерік Берн, засновник транзакційного аналізу, одного з методів психотерапії, увів поняття «погладжування» та «сценарні послання». Він звернув увагу, що слова мають величезний вплив: саме вони значною мірою формують наше уявлення про себе, впливають на життєві рішення, спосіб взаємодії з іншими та бачення власного майбутнього.

Що таке «погладжування»?

Ерік Берн стверджував, що кожна людина має потребу бути поміченою, прийнятою та визнаною. У дитинстві ця потреба особливо важлива, адже самосвідомість лише формується, а батьки чи найближче оточення стають своєрідним дзеркалом, у якому дитина бачить себе. Саме через реакції, оцінки та ставлення дорослих вона поступово вибудовує власне ставлення до себе.

Позитивні погладжування — це будь-які прояви уваги, які допомагають людині відчувати себе цінною, важливою та гідною любові. Це можуть бути усмішка, комплімент, зацікавленість, обійми або схвалення вчинку.

Негативні погладжування — це форма уваги, яка завдає болю чи дискомфорту. До них належать критика, сарказм, приниження, насмішки або різкі негативні оцінки.

Дослідження Вольфрама Шульца та його колег (1997) показали, що схвалення й винагорода стимулюють вивільнення дофаміну — нейромедіатора, який бере участь у процесах навчання та мотивації. Завдяки цьому мозок закріплює поведінку, яка принесла позитивний результат, а навчання через успіх стає значно ефективнішим, ніж через страх чи покарання.

Дослідження Барбари Фредріксон (2001) також засвідчили, що позитивні емоції розширюють наші когнітивні можливості: покращують увагу, пам'ять, творчість і здатність знаходити нові рішення. Натомість негативні переживання звужують мислення, оскільки активують реакцію організму «бий або біжи».

Що таке «сценарні послання»?

Це частина теорії транзакційного аналізу. Її Ерік Берн розвивав у 1960-1970-х роках разом зі своїми колегами, зокрема Клодом Штайнером. У літературі їх також називають батьківськими приписами або життєвими сценаріями.

Такі послання бувають двох типів і формують несвідомі генералізовані упередження, що діють на людину як вказівки до дій. Тобто людина будує власний життєвий сценарій, опираючись на ті чи інші «заборони» або «дозволи».

Позитивні сценарні послання (дозволи) — це слова й повідомлення, які дають дитині, а згодом і дорослій людині, відчуття внутрішньої опори та «крила» для розвитку.

Наприклад: «Ти можеш бути собою», «Ти маєш право на помилку», «Ти можеш довіряти своїм почуттям».

Негативні приписи (заборони) — це «стоп-сигнали», які дитина, і в майбутньому доросла людина, підсвідомо зчитує як те, що не можна робити.

Наприклад: «Не будь собою», «Не рости», «Не відчувай», «Не будь успішним».

Саме тому щопонеділка на сторінках проєкту «Психолог на зв'язку» у Telegram та Instagram виходить наша постійна рубрика #добрі_послання.

Ми хочемо, щоб ти частіше чув/ла та використовував/ла позитивні підкріплення й позитивні сценарні послання (дозволи). **Саме ці слова формують цілісну, психічно здорову та гармонійну особистість.** Навіть якщо в дитинстві тобі не вистачало таких слів, їх можна «дочути» і в дорослому віці. Підтримка, прийняття й добрі слова здатні зцілювати, відновлювати внутрішні ресурси та ставати опорою у непрості періоди життя.

? Які добрі слова були важливими для тебе в минулому?

? Які слова важливо чути зараз?

«Сімейний барометр»: психологічна вправа

Відомо, що в сім'ї проходить первинна соціалізація дитини. Дуже важливо батькам сформувати свої ритуали та традиції, які б стали опорою у стосунках. Ця психологічна вправа допоможе покращити комунікацію в родині та може стати щоденним ритуалом твоєї сім'ї.

Алгоритм вправи:

1. Заздалегідь намалюйте разом з дитиною (або партнером/кою) невеличкі картки із зображеннями погоди: сонце, сонце за хмаркою, хмарний день, дощовий день, вітряний тощо. Чим більше варіантів, тим краще.
2. Оберіть з родиною час ввечері, коли ви всі разом зможете обговорити свій день. Кожен з вас відповідає на кілька запитань. Для більшої цікавості можна заздалегідь підготувати картки із запитаннями та по черзі витягувати 3-4 з них.

? Що цікавого з тобою сьогодні сталося? Яка подія найбільше запам'яталась?

? Які добрі вчинки або прояви доброти ти сьогодні помітив/ла?

? Що нового ти дізнався/лася за день?

? Чи трапилося сьогодні щось сумне, неприємне або таке, що тебе засмутило чи роздратувало? Як ти це пережив/ла?

? Що сьогодні викликало у тебе усмішку?

? Чим ти пишаєшся сьогодні?

? Чи було сьогодні щось, що тебе збентежило?

? Хто сьогодні порадував тебе? Як це було?

? Що здивувало тебе сьогодні?

? Що сьогодні було для тебе найлегшим? А що — найскладнішим?

? Що нового ти зробив/ла сьогодні?

? З чим сьогодні ти був/ла не згоден/на?

? Що сьогодні було складним чи незрозумілим?

? Якби можна було прожити цей день ще раз, що ти зробив/ла б інакше? За бажанням ви можете доповнити цей перелік власними запитаннями, які є важливими саме для вашої родини.

3. Після відповідей кожен учасник обирає картку із зображенням погоди, яка найкраще відображає його настрій і переживання цього дня.

4. Наприкінці спробуйте разом обрати одну картку, яка символізуватиме настрій усієї родини. Обговоріть, чому саме вона найкраще відображає ваш спільний день.
5. І обов'язково подякуйте один одному за спільний час разом!

Психологічна вправа «Нитка сімейних традицій»

Кожна родина — немов унікальна вишивка, створена з особливих кольорів, історій і візерунків. Нас поєднують невидимі нитки сімейних традицій, які допомагають відчувати близькість навіть тоді, коли ми тимчасово перебуваємо далеко одне від одного.

Ця психологічна вправа допоможе пригадати, **які традиції вже є у твоїй родині**, і створити **нові**.

1. Зберіться разом за чаєм або вечерею. Якщо хтось із рідних зараз далеко, запросіть його до розмови через відеозв'язок і обговоріть:

? Які традиції чи звичаї існували або існують у нашій родині?

? Що ми особливого робили щороку, щомісяця, щотижня?

? Що нам приносило радість або відчуття «дому»?

*** Згадуйте все, що спадає на думку: історії з дитинства, родинні свята, улюблені трави, сімейні жарти чи навіть зовсім прості ритуали. Наприклад, недільний сніданок у бабусі з млинцями, спільне викопування картоплі, вечірні прогулянки або перегляд улюбленого фільму всією родиною.

Важливі традиції запишіть на аркуші.

2. Спитайте один одного:

? Яку традицію ми хотіли б залишити або повернути?

? Чого нам бракує сьогодні у спільному житті?

? Яка нова традиція могла б регулярно об'єднувати нашу родину, дарувати тепло й підтримувати відчуття близькості?

3. Створіть **нову сімейну традицію**. Наприклад:

- сімейний відеозв'язок щоп'ятниці;
- щомісячна прогулянка до улюбленого місця;
- створення колажів з сімейних фото;
- писати листи один одному упродовж місяця;
- день «дякую», коли ви дякуєте одне одному за щось у голос;
- день несподіваних подарунків;
- спільне приготування вечері;
- писати побажання в коробку та анонімно їх виконувати тощо.

4. Намалюйте чи запишіть цю традицію на аркуші з попередніми традиціями та домовтеся її дотримуватися певний період часу. Можете також намалювати «сімейну нитку» — уявний чи справжній візерунок, який поєднає нову традицію з усіма попередніми й символізуватиме єдність вашої родини.

Цей аркуш можна повісити на видному місці вдома або завести «Сімейний зошит традицій» і час від часу повертатися до нього, доповнюючи новими спогадами, ідеями та сімейними ритуалами.

Традиції — це не лише про минуле. Це про тепло, яке ми свідомо створюємо сьогодні.

Іноді навіть одна маленька традиція здатна підтримувати відчуття близькості та єдності всієї родини.

«Батьки, звідки беруться діти?»: чому важливо говорити з дітьми про сексуальність

Багато з нас виросли в сім'ях, де тема сексуальності була незручною, сороміцькою або взагалі забороненою. Коли дорослим ніяково, страшно чи вони просто не знають, як почати таку розмову, найпростішим рішенням здається її уникнути.

Можливо, у дитинстві ти теж чув/ла хоча б одну з таких фраз: «Підростеш — дізнаєшся», «Ще рано про це говорити», «Це не для дітей».

! Вже доведено, що мовчання дорослих не захищає дітей. Якщо дитина не отримує відповідей удома, вона все одно шукатиме їх в інших джерелах. Це можуть бути друзі, соціальні мережі, випадкові дорослі або навіть порнографічний контент. На жаль, іноді цікавість дитини можуть використати люди з недобрими намірами. Якісна сексуальна освіта, навпаки, допомагає дітям краще розуміти себе, свої кордони та безпечну поведінку. Одне з найавторитетніших міжнародних управлінь у цій сфері — **International Technical Guidance on Sexuality Education** (UNESCO, 2018) — узагальнило результати десятків систематичних оглядів і сотень наукових досліджень. Вони показують, що діти та підлітки, які отримують відповідну сексуальну освіту:

- ! не починають статеве життя раніше, ніж їхні однолітки;
- ! частіше відкладають перший сексуальний досвід;
- ! краще знають, як захистити себе;
- ! краще розуміють важливість особистих кордонів і згоди;
- ! частіше звертаються по допомогу до дорослих у небезпечних ситуаціях.

То ж як почати «ту саму розмову»? Імовірно, це буде не одна велика розмова, а багато коротких і звичних бесід упродовж дорослішання дитини. Саме тому важливо враховувати її вік, рівень розвитку, запитання та готовність сприймати інформацію.

До 3 років важливо називати всі частини тіла правильними словами так само природно, як ми говоримо «коліно» чи «лікоть». Варто використовувати такі назви: вульва, вагіна (піхва) — для жіночих статевих органів; пеніс, мошонка, яєчка — для чоловічих.

У 3-5 років можна говорити з дитиною про:

- особисті кордони й чому їх не можна порушувати;
- приватні частини тіла;
- те, що ніхто не має права торкатися їх без дозволу (за винятком ситуацій догляду чи медичної допомоги поруч із дорослим, якому дитина довіряє);
- право сказати «ні».

У 6-9 років діти часто починають цікавитися тим, як народжуються діти, що таке вагітність і чому змінюється тіло людини. Варто відмовитися від міфів про лелек та капусту, а спокійно говорити про сексуальний контакт дорослих. Можна пояснити, що дитина починає розвиватися після близькості між двома дорослими людьми, які люблять одне одного, а під час вагітності вона росте в тілі жінки. Це природний процес, який відбувається тоді, коли дорослі готові стати батьками.

➡ Не перевантажуй дитину деталями. Наприклад, можна пояснити, що секс — це прояв близькості між двома дорослими людьми, які довіряють

одне одному й піклуються одне про одного. Це частина стосунків дорослих. Коли люди виростають, їхнє тіло й психіка стають готовими до такої близькості. Діти ж зараз ростуть, навчаються, дружать, граються й поступово дорослішають.

Перед початком пубертату у 10-11 років необхідно поговорити про:

- менструацію;
- полюції;
- фізичні зміни, пов'язані з пубертатом, та їхню природність.

У цей період багато дітей починають соромитися своєї зовнішності й порівнювати себе з іншими. Тому важливо нагадувати їм, що зміни тіла — це нормальна частина дорослішання, а їхня цінність не залежить від висипань, зміни голосу, появи волосся на тілі чи інших тимчасових особливостей;

- сексуальний потяг;
- згоду на поцілунки, доторки, сексуальний контакт;
- повагу до власних і чужих меж.

Бажано, щоб розмова про сексуальність та зміни, пов'язані з дорослішанням, відбулася до того, як дитина почне самостійно шукати відповіді або зіткнеться з цією інформацією випадково. Це допомагає зменшити тривогу, невизначеність і ризик отримання неперевіреної інформації.

Під час таких розмов варто дотримуватися кількох важливих принципів:

а) відповідати щиро, прямо, не створюючи атмосферу таємничості чи роздратування;

б) якщо із запитаннями звертається чужа дитина, найкраще запропонувати їй обговорити це з батьками або відповідати лише за їхньою згодою;

в) якщо якесь запитання застало тебе зненацька, це нормально. Можна чесно сказати: *«Мені потрібно трохи часу, щоб подумати, як краще тобі відповісти»*. Головне — обов'язково повернутися до цієї розмови пізніше;

г) уважно спостерігай за реакцією дитини. Якщо її цікавість уже задоволена, вона переставє ставити уточнювальні запитання або втрачає інтерес, розмову можна завершити. Найчастіше тема сексуальності — це не одна велика бесіда, а багато коротких розмов, які виникають у різні періоди дорослішання.

! Якщо діти намагаються відтворювати поведінку дорослих — поцілунки, тісні обійми тощо, варто пояснити: те, що є доречним і приємним для дорослих людей, не завжди є відповідним для дітей. І завжди на будь-які дії з тілом людина має давати згоду.

Підсумовуючи, хочемо нагадати: **ви як батьки знаєте дитину найкраще!**

Вам зовсім не потрібно бути сексологом (але якщо тема викликає тривогу — проконсультуйтеся з відповідним фахівцем).

! Найважливіше — бути дорослим, поруч із яким дитина не боїться ставити будь-які запитання. Дорослим, який не соромить, не засуджує й не карає за звичну цікавість.

Саме тоді зростає ймовірність, що у 13-14 років ваша дитина звернеться до вас із запитаннями про закоханість, стосунки, насильство, вагітність, порнографію чи будь-яку іншу складну тему, а не шукатиме відповіді у випадкових джерелах в інтернеті.

В Україні, на жаль, досі не введено комплексної сексуальної освіти в школах. Тому відповідальність за обізнаність дітей несуть перш за все батьки. А разом з тим — і за їх добробут та безпеку.

PANTS: головні принципи безпеки для дитини

Щоб дітям було легше запам'ятати основні правила безпеки та захисту від сексуального насильства чи інших форм зловживання, Рада Європи та NSPCC (Національне товариство із запобігання жорстокому поводженню з дітьми, Велика Британія) об'єднали їх у п'ять простих правил. Обговори ці правила з дитиною будь-якого віку.

P — Private are private. Особисте лишається приватним.

Інтимні частини тіла є приватними. Вони належать лише тобі. Ніхто не має права торкатися їх, фотографувати або просити тебе торкатися інтимних частин тіла іншої людини.

A — Always remember your body belongs to you. Твоє тіло належить тобі, завжди пам'ятай про це!

Ти можеш сказати «ні», якщо тобі неприємні обійми дідуся, поцілунки бабці, будь-які дотики сусідів, надмірно близькі ігри старших братів/сестер. Навіть якщо щось неприємне роблять батьки чи опікуни.

N — No means no. «Ні» — значить ні.

Ми часто у наших текстах формулюємо, що «ні» — це повне речення і не потребує ще пояснень. Ти маєш право відмовитися від будь-якої взаємодії, яка здається тобі неприємною, страшною або небажаною.

І навіть якщо тебе вчили бути «чемним/ою» за будь-яку ціну, пам'ятай: безпека та твій комфорт важливіша за ввічливість.

T — Talk about secrets that upset you. Говори про секрети, які засмучують тебе.

Не всі секрети потрібно зберігати. Якщо хтось з старших чи дорослих просить «нікому не розповідати», погрожує, обіцяє подарунки за мовчання, дитина має знати, що це саме той випадок, коли потрібно розповісти дорослому/ій. Намагайся запевнити дитину, що вона може поділитися, навіть якщо страшно, соромно, огидно.

S — Speak up. Говори.

Продовжуй говорити й шукати допомоги, поки хтось з дорослих не допоможе.

Якщо один дорослий/а не почув/ла або не повірив/ла, можна звернутися до іншого.

! Бо ніхто з дітей не заслуговує, щоб з ними траплялися страшні речі.

Таку розмову можна починати приблизно з 3-4 років, коли дитина:

- може називати частини свого тіла;
- починає розуміти поняття «моя»;
- вчиться особистих кордонів.

Згодом, у різні періоди життя, варто нагадувати про ці принципи.

Під час розмови дотримуйся простих правил:

1. Не потрібно лякати дитину.

Замість:

✗ «Навколо багато поганих людей».

Краще сказати:

✓ «Є люди, які можуть поводитися неправильно чи негідно, і це не тільки незнайомці. Саме тому ми зараз говоримо про правила безпеки».

2. Не потрібно вимагати від дитини того, чого вона не хоче:

Замість:

✗ «Ти мусиш обіймати всіх рідних, бо ми ж їх любимо».

Краще запитати:

✓ «Тобі зараз хочеться обійняти бабуся/дідуся чи помахати рукою, дати п'ять?»

Так дитина поступово вчиться відчувати власні межі.

3. Не потрібно погрожувати:

✗ «Якщо «таке» (або щось соромне) станеться, тебе покараємо».

Краще:

✓ «Що б не сталося, ти завжди можеш мені розповісти. Я буду на твоєму боці».

Щоб дітям було легше запам'ятати правила PANTS, кампанія створила яскравого персонажа — динозаврика, на ім'я Пантозавр. Веселу пісеньку про всі принципи можна переглянути на цьому відео.



Пісенька Пантозавра

«Правило трусиків»: обов'язкова розмова, щоб захистити дитину

Кожному з батьків хочеться вірити, що їхню дитину омине будь-яка небезпека. Саме тому говорити про сексуальне насильство страшно. Часто виникає бажання відкласти цю розмову: здається, що дитина ще замала, така тема може її налякати або ж дорослі зможуть завжди бути поруч і захистити.

На жаль, сумна статистика в Україні свідчить: у кримінальних справах щодо дітей у понад 85% випадків кривдниками виступають дорослі, яких дитина знала та яким довіряла (родичі, знайомі, вчителі, тренери).

! Дослідження показують: діти, які знають назви частин свого тіла, розуміють особисті кордони та знають, до кого можна звернутися по допомогу, мають більше шансів вчасно повідомити дорослим про небезпечну ситуацію (Walsh et al., 2015).

➡ Щоб попередити ризики сексуального насильства з такою вразливою категорією, як діти, Рада Європи розробила просте правило, яке сьогодні використовують у багатьох країнах світу — «Правило трусиків».

Починаючи приблизно з 3-4 років, дитині варто пояснювати такі правила:

1. Зона, яку прикриває спідня білизна, є приватною.
2. Ніхто не має права торкатися інтимних частин тіла дитини, фотографувати їх, знімати на відео або просити дитину торкатися інтимних частин тіла іншої людини.
3. Винятки є лише тоді, коли це потрібно для здоров'я або догляду, а саме:
 - батьки чи опікуни допомагають маленькій дитині з гігієною;
 - лікар проводить огляд у присутності дорослого, якому дитина довіряє.

І навіть у таких ситуаціях дитині варто пояснювати, що саме зараз відбувається й чому дорослі в цей момент мають доступ до зони трусиків.

4. Якщо щось відбувається, що забороняє «Правило трусиків», **терміново варто звернутися до дорослого/ої, який/а повірить, вислухає та допоможе.**

Головна мета «Правил трусиків» — сформувані у дитини прості, але важливі переконання:

«Мое тіло належить мені»,
 «Мої почуття важливі»,
 «Я можу сказати «ні» будь-кому»,
 «І завжди є дорослий, який мене вислухає».

Важливо формувати ці знання змалечку. Це один із перших і найважливіших кроків у захисті дітей від насильства.

Книги про інтимне (за віком дітей)

На щастя, сьогодні тема сексуальної освіти викликає значно менше упереджень, ніж раніше. Наприклад, Швеція ще у 1955 році зробила сексуальну освіту обов'язковою в школах (першою у світі). Їх дослідження постійно доводять прямий зв'язок: чим більше і якіснішою є сексуальна освіта, тим менша кількість насильства в сім'ях, парах і суспільстві. А у 2022 році вони оновили навчальну програму, змінивши назву предмету на «Сексуальність, згода та стосунки». Такий підхід ґрунтується на сучасних наукових дослідженнях і спрямований на формування культури поваги, безпеки та відповідальної поведінки.

Рекомендуємо список книг, які можна читати разом із молодшими дітьми або запропонувати для самостійного читання старшим.

Діти (3-5 років):

«Чарівна книжка про какашки», Ганна Булгакова.
 «Малечі про інтимні речі», Юлія Ярмоленко.
 «Мое тіло. Книга з віконцями», Віра Мельник, Тетяна Ярова, Олена Іванова.

Діти (5-10 років)

«Без маячні про перші місячні», Юлія Ярмоленко.
 «Що в кінці: куди зникають какунці?», Юлія Ярмоленко.
 «Віточка-квіточка та її дівочі справи», Юлія Смаль.
 «Я і він. Про хлопчаче без секретів», Юлія Смаль.
 «Не в капусті і не лелека», Анна Герцог, Жоель Турлоніас.

Підлітки (10-15 років)

«Про секс та інші запитання, які цікавлять підлітків. З життя одного фікуса», Анастасія Забела (авторка інстаграм-блогу «У трусах»).

«Інструкції до сексу (не) надаються. Уся правда про стосунки, безпеку та задоволення», Юлія Ярмоленко.

«Як я дорослішаю. Посібник для хлопців», Біл Вілкінсон.

«Як я дорослішаю. Посібник для дівчат», Аніта Найк.

«Поговоримо про згоду!», Юмі Стайнз, др. Мелісса Кан.

«Повага. Хлопцям про кохання, секс і згоду», Інні Чавес Перес.

«Читати заборонено! (Майже) таємний посібник», Ілона Айнвольт, Катріна Фьорінгер.

Серіал «Сексуальна освіта» від Netflix.

Будь-якого віку

«Хлопчики та дівчатка: як розвивається сексуальність. Від 0 до 19 років. Гайд для батьків», Марія Малихіна.

Для внутрішньої дитини дорослих

Якщо ти вже дорослий/а, проте ніхто з тобою не говорив в дитинстві чи юності, а зараз вже якось і не зручно чогось не знати... То рекомендуємо будь-яку з цих книг або серіал.

Запитай себе:

? У якому віці я б хотіла/хотів, щоб зі мною про це поговорили?

? Коли мені ніяково і соромно, то всередині скільки приблизно мені років?

Таку книгу й бери. Нікому про це знати не потрібно. Просто купи книгу й почитай, роздивися картинки. Ти можеш бути дорослою особою для себе, яка/який живе у твоїй душі.

Нейрофізіологія підліткового та юнацького віку: чому ці періоди такі складні для батьків?

Наприкінці 1990-х років дослідження під керівництвом Джея Гідда (Giedd et al., 1999), виконані за допомогою магнітно-резонансної томографії (МРТ), показали, що мозок людини продовжує активно розвиватися і після завершення дитинства. Подальші дослідження (Again et al., 2013) підтвердили, що дозрівання окремих структур мозку, насамперед префронтальної кори, триває приблизно до 25 років, хоча в окремих людей цей процес може завершуватися трохи раніше або пізніше.

Що це означає для батьків?

1. Імпульсивність у підлітковому та юнацькому віці — це частина розвитку мозку. Підліткам і молодим людям часто складніше контролювати імпульси, стримувати сильні емоції, планувати майбутнє, оцінювати ризики та передбачати наслідки власних рішень. Це не означає, що вони не здатні бути відповідальними. Просто системи мозку, які відповідають за самоконтроль і довгострокове планування, ще продовжують дозрівати.
2. Це не «лінощі» і не «несерйозність». Багато особливостей поведінки підлітків пояснюються природними процесами розвитку нервової системи, а не небажанням докладати зусиль чи браком характеру.

До 25-річчя в префронтальній корі завершується процес мієлінізації — створення жирової оболонки навколо нервових волокон. Поки вона не завершена, сигнали передаються повільніше та менш стабільно. Коли «ізоляція» фронтальних часток готова, людина отримує повний біологічний інструментарій для дорослого **самоконтролю**.

«У наш час ми дорослішали набагато швидше...» Частково це відчуття пов'язане з тим, що попереднім поколінням доводилося брати на себе дорослі обов'язки значно раніше. У нейробіології це явище називають гіпотезою прискореного дозрівання (Stress-Acceleration Hypothesis). Постійна дія кортизолу (гормону стресу) змушує мозок дозрівати швидше. Це еволюційний механізм, при якому тіло отримує сигнал: «Ми в небезпеці, мусимо дорослішати швидше». Таке швидке зростання не є перевагою. Воно пов'язане з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів, депресії, труднощів із навчанням, емоційною регуляцією та іншими психологічними наслідками в дорослому житті.

У цей період дорослішання батьки відчувають чимало емоційних викликів:

1. Витримати власний гнів

Безвідповідальна, імпульсивна чи хаотична поведінка підлітка може викликати сильне роздратування. Перед вами вже майже доросла людина: висока, фізично сильна, інколи повнолітня. Проте її поведінка ще може бути незрілою, суперечливою, різкою або протестною.

Водночас важливо пам'ятати: мозок підлітка ще продовжує розвиватися, тому можливості самоконтролю поки що відрізняються від можливостей дорослої людини.

Підлітковий протест — це один із природних компонентів дорослішання. Через незгоду, суперечки та прагнення відстояти власну думку молода людина поступово формує свої кордони, цінності та власну ідентичність.

Витримати такий коктейль дуже не просто.

2. Помітити власний страх

За дітей цього віку справді страшно. Адже вони вже мають багато можливостей і водночас мало критичного мислення для їх використання.

У них з'являються фізична сила, доступ до великої кількості інформації, іноді — власні гроші, водійські права, юридична відповідальність. Вони починають будувати романтичні стосунки, закохуються, можуть розпочинати ставате життя, обирають професію, експериментують із самостійністю та шукають своє місце у світі. Тривога батьків у цей період є природною.

3. Подякувати собі та побачити в цьому комплімент своєму батьківству

Якщо дитина має можливість проявляти весь цей спектр пригод, то це значить, що вона не боїться батьків. А це найкращий комплімент опікунам!

Не можливо врятувати чи вберегти від усього, натомість можна зробити щеплення від самотності у найважчий час. Ми не можемо захистити дітей від усіх труднощів, помилок або втрат. Але можемо подарувати їм відчуття, що вони не залишаться з ними наодинці. Саме ця довіра нерідко стає найкращим захистом у складні моменти життя.

Дякуємо і ми тобі!

За щоденну працю, яку часто ніхто не помічає!

Світ майбутнього формується у сім'ях, де дорослі допомагають дітям зростати відповідальними, добрими, сміливими й людськими.

Інструкція з виживання для батьків підлітків і юнаків/юнок

Що ж може допомогти батькам підлітків? Зібрали для тебе інструкцію, як вижити з цими чудовими юнками та юнаками.

1. Знати свою історію дорослішання

? Якщо твоє дитинство зовсім не схоже на те, яке зараз проживає твоя дитина (а це дуже ймовірно), варто насамперед звернути увагу на власний досвід. Дозволь собі пошкодувати того маленького хлопчика чи маленьку дівчинку, які, можливо, не мали достатньо свободи, підтримки або простору для себе.

Вимушене передчасне дорослішання часто не залишає внутрішнього ресурсу, щоб спокійно витримувати непростий період дорослішання власних дітей. Якщо власні потреби колись не було почуто, то зараз дуже важко дати цей простір дітям.

2. Посумувати, що «мамина квіточка» вже виросла

Ще зовсім недавно це була тепла, лагідна й відкрита дитина. А тепер — холодна, різка, зі своїми правилами й ніби вже зовсім не твоя.

Видихни. Це все ще твоя дитина.

Просто такий період.

Так, непростий.

Так, досить довгий.

Але точно скінченний!

І так, це справді сумно, що та солодка дитина, яка ще недавно шукала твоїх обіймів, тепер не хоче ні обійматися, ні навіть нормально відповісти на повідомлення.

3. Найбільший виклик — витримати власний гнів

Іноді може виникати сильне бажання зірватися (хоча діяти під впливом таких емоцій точно не варто). Напруга вдома ніби нависає важкою хмарою. Страшно щось сказати, адже навіть нейтральні слова можуть викликати бурхливу емоційну реакцію.

Тому дихай глибше й обов'язково знаходь час для себе — без дітей. Роби все, що допомагає відновити внутрішній ресурс і вмщувати власні емоції.

Саме цього зараз найбільше потребують твої діти. Найцінніше, що ти можеш дати їм у цей період, — це моральні сили залишатися поруч: не відштовхувати, не звинувачувати, не соромити, не лякати, а витримувати їхні сильні почуття й бути надійною опорою.

4. Інші дорослі — твоя опора

Лише інша доросла людина може по-справжньому зрозуміти, через що ти зараз проходиш і як тобі буває непросто. Ідеально, якщо поруч є другий з батьків або інший опікун дитини, адже саме ви разом несете відповідальність за її дорослішання. Проте життя буває різним, і це абсолютно нормально — шукати підтримки в інших. Опорою можуть стати близькі люди: батьки, брати, сестри, інші родичі, друзі, психологи чи психотерапевти, а також інші батьки, яких ти зустрінеш на навчальних програмах, семінарах або в групах підтримки. Іноді найбільше сил додають прості слова, сказані вчасно:

«Я бачу, як ти стараєшся! Це надихає».

«Він/вона може не сказати тобі «дякую» — такий зараз вік. Але я скажу: ти чудово справляєшся!».

«Співчуваю, на твоїх плечах зараз багато викликів».

«Якщо потрібна допомога — скажи. Я поруч».

Ми щиро підтримуємо кожного з батьків, чиї зіроньки увійшли у вік бунтарства, експериментів і перевірки світу на міцність. Сподіваємося, тобі вистачить сил пройти цей період. А згодом, озираючись назад, ти зможеш згадувати його не лише з втомою, а й з посмішкою.

«Свинарник» у кімнаті: вчимося домовлятися

«Чому дитина в 6 років могла донести сміття до смітника, а в 15 розучилася?!», — запитує мама підлітка.

Спробуємо зрозуміти, чому так відбувається:

1. Когнітивне перевантаження

У підлітковому та юнацькому віці мозку часто бракує своєрідної «оперативної пам'яті», щоб одночасно впоратися з усіма завданнями цього періоду: дозріванням тіла, навчанням, побудовою стосунків, розвитком емоційної зрілості та формуванням власної ідентичності. Тому прибирання кімнати нерідко опиняється в кінці списку пріоритетів.

2. Позначення території

Відмежування від світу дорослих (батьків) і формування власного стилю життя є однією з ключових потреб і завдань цього віку. Тож безлад у кімнаті іноді стає своєрідним повідомленням: «Це моя територія, і тут усе буде по-моєму».

3. Задоволення є первинним

У цей час смугасте тіло (центр винагороди в мозку) працює сильніше, тоді як гальмівні механізми кори головного мозку ще дозрівають. Саме тому швидке задоволення — гра, спілкування, перегляд відео, їжа — здається значно привабливішим, ніж відкладена винагорода на зразок: «Спочатку приберу, а потім буде чисто й затишно».

Якщо тобі хочеться закотити очі й сказати: *«Раніше нормально жили, і все робили, ще й батькам допомагали»* — чудово тебе розуміємо. Але пригадай текст вище про нейрофізіологію підліткового та юнацького віку.

То ж як говорити з підлітком, щоб вас почули?

Уникай:

- ✗ погроз («Якщо не прибереш — точно пошкодуєш!»);
- ✗ шантажу («Ніяких гульок з друзями на вихідних!»);
- ✗ тривалих покарань («Заберемо кишенькові до кінця року!»);
- ✗ образ («Яке ж ти ліниве!»).

Усе це викликати опір і руйнуватиме стосунки й не допоможе досягти бажаної мети.

Навіть якщо ефект з'явиться, він буде короточасним і не навчить дитину відповідальності.

➡ Що працює краще?

1. Послідовні правила. Якщо домовилися про чистоту, але ніхто не перевіряв і не спитав про виконання, правила можуть бути порушеними.
2. Переписування у чаті ефективніше за розмову. Підлітку й так ніяково в контакті, чат може спростити комунікацію.
3. Приклад, як потрібно зробити: чіткі рамки, конкретні формулювання. Якщо кажеш:

✗ *«Має бути чисто»* — цілком можлива відповідь: *«Мені так нормально. У кожного своє уявлення чистоти»*.

✓ *«Чиста постіль, прибрано на підлозі, витертий пил, складений одяг тощо»* — зрозуміла для підлітка домовленість про дії.

4. Розмова про розподіл відповідальності та спільного проживання:

«У кожного члена сім'ї є своя зона відповідальності. Ми, дорослі, заробляємо кошти, дбаємо про побут і забезпечуємо сім'ю усім необхідним. Твої обов'язки — ... (додай перелік, який відповідає домовленостям у вашій родині). Кожен із нас робить свій внесок у комфорт і добробут нашого спільного життя».

Наприклад, Швеція — одна з провідних країн із розвинутою культурою побутового виховання дітей. Там вважається нормою, коли дитина поступово бере на себе посильні домашні обов'язки. Це не про «дитячу працю», а про рівність умов та прав: *«Хто отримує кишенькові гроші та живе разом з родиною, той рівноцінний учасник сім'ї та окрім прав, має та-кож обов'язки»*.

При нагоді ознайомся зі статтею неурядової організації про розподіл побутових обов’язків за віком (Wångmar, 2024). За потреби її можна прочитати за допомогою автоматичного перекладача.

Виділимо головні критерії посильних обов’язків:

Вік	Обов’язки
2-3 роки	складати іграшки в шафу/кошик, класти брудний одяг у кошик для білизни, допомагати годувати домашніх тварин.
4-5 років	накривати на стіл (розкладати серветки, ложки), застеляти ліжко (навіть якщо не ідеально), сортувати шкарпетки після прання.
6-8 років	виносити сміття, допомагати готувати прості страви (наприклад, бутерброди), поливати квіти, збирати шкільний рюкзак.
9-12 років	завантажувати/розвантажувати посудомийку, самостійно прибирати свою кімнату (пилососити), вигулювати собаку.
13+ років	доглядати за власним одягом (прати, сушити, прасувати), готувати вечерю на всю родину один раз на тиждень.

Зверни увагу, що **це не обов’язкові вимоги**. Це лише ідеї, які можуть стати основою для домовленостей саме у вашій сім’ї. Також врахуй, що в хронічному стресі (а це про всіх українських дітей) може відбуватися регрес. Це природно. Коли дитина не хоче і не може поводитися «за нормами віку». Дай їй час, і вона знову знайде свій шлях.

Пам’ятай: коли ти в гармонії з собою, тобі значно легше знаходити слова, які відгукуються у серці твоєї дитини. Навіть якщо підліток здається «колючим», відстороненим чи непривітним, саме в цей період він особливо потребує твоєї присутності. Навіть якщо не говорить про це.

Ми віримо, що ти знайдеш шлях до взаєморозуміння.

Парентифікація: коли діти стають «маленькими дорослими»

Іноді можна побачити, як дитина надто старанно піклується про батьків: готує вечерю для молодших братів чи сестер, втішає маму або тата після сварки, намагається підтримувати гарний настрій у родині чи бере на себе відповідальність за сімейний спокій. Така поведінка є проявом парентифікації.

Парентифікація — це ситуація, коли дитина через певні сімейні обставини бере на себе роль дорослого в сім'ї. Наприклад: *«Пам'ятаю, як у 10 років слухала маму вечорами: як їй важко з татом, як вона боїться залишитись сама... Я гладила її по спині й казала, що все буде добре. А потім плакала під ковдрою й не знала, до кого піти зі своїм страхом...»*

Парентифікація буває:

Емоційною — дитина стає «психотерапевтом» для мам чи тат: втішає, слухає, підтримує, приглушує власні емоції.

Інструментальною — дитина виконує обов'язки, які не відповідають її віку: піклується про молодших, веде господарство, ухвалює важливі сімейні рішення.

На перший погляд може здаватися, що в цьому немає нічого поганого. Таку дитину часто називають «молодцем», «розумницею», «дуже самостійною» чи «надзвичайно відповідальною». Проте за цією зовнішньою зрілістю нерідко ховаються хронічне напруження, втома, самотність.

І це не минає безслідно.

У дорослому житті люди, які зазнали парентифікації, можуть стикатися з такими труднощами:

- постійне почуття провини, навіть коли об'єктивних причин для нього немає;
- гіпервідповідальність («Якщо я не зроблю — усе розвалиться»);
- труднощі з довірою та близькістю;
- схильність постійно догоджати іншим або брати на себе роль «рятівника/ці»;
- труднощі з розпізнаванням власних потреб;
- виснаження через те, що «Усі важливіші за мене»;
- страх бути тягарем або просити про допомогу;
- вибір партнерів, яких доводиться «доглядати» або «рятувати».

Прикро, якщо у тебе є такий досвід. Наші родини жили й продовжують жити в непростих умовах. Будь ласка, не залишайся сам на сам з цими переживаннями. Ти не обирав/ла передчасне дорослішання.

Ти маєш право на турботу, помилки, власну втому. І маєш право жити без постійного відчуття, що всі навколо важливіші за тебе. Зроби вже сьогодні щось добре для себе! Постався до своєї внутрішньої дитини з усією турботою, підтримкою й ніжністю.

Бажані слова

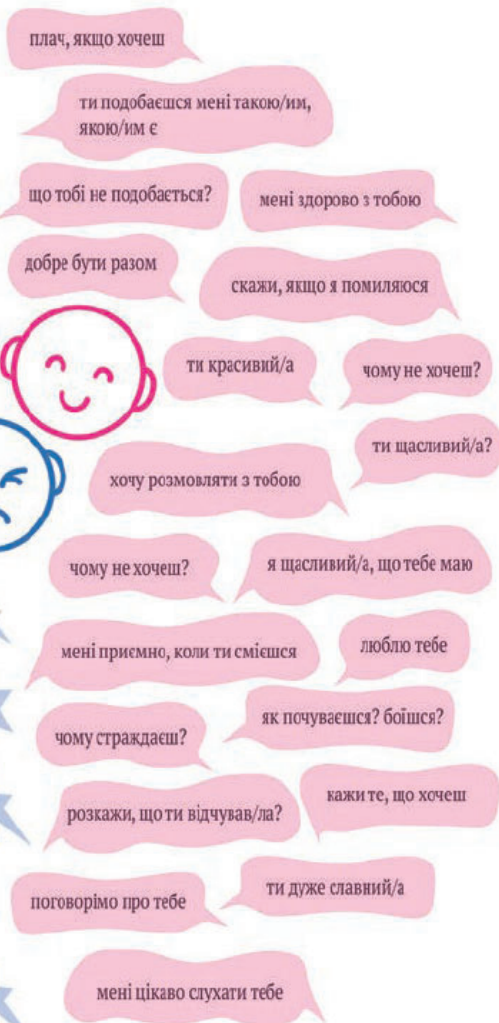
Навколо нас багато людей, які чекають на добрі слова. Не шкодуй їх для близьких і важливих людей.

За матеріалами Бруно Ферреро.

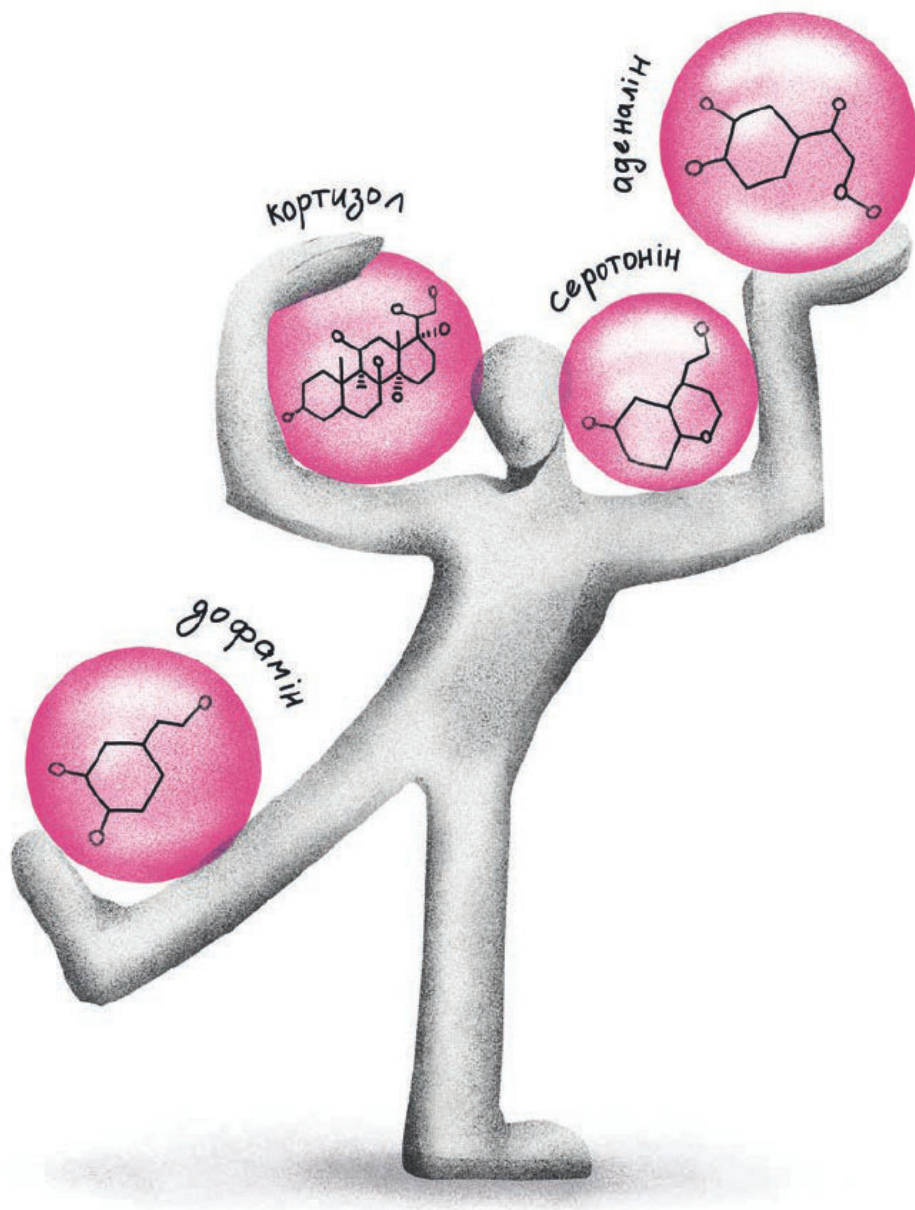
Те, що нам казали,
коли ми були дітьми:



Те, що ми хотїли б почути:



РОЗДІЛ 3. ОСОБИСТІСТЬ ЗА ЛАШТУНКАМИ НЕЙРОБІОЛОГІЇ



Чому ми такі різні? Концепція темпераменту за Робертом Клонінгером

Чи роздумував/ла ти колись над такими запитаннями:

? Чому одна людина легко наважується на зміни, а інша довго зважає кожен крок?

? Чому хтось із захопленням береться за нові справи, а комусь важливо, щоб усе було передбачувано?

? Чому для когось підтримка близьких є потужним джерелом сил, тоді як для іншого комфортніше покладатися лише на себе?

Кожен/на із нас неповторний/а. Але чому ми різні?

Часто можна почути, що люди відрізняються темпераментом або характером.

! Важливо не плутати ці поняття.

Темперамент — це вроджені особливості роботи нервової системи. Саме він визначає, наскільки ми легко захоплюємося новим, як реагуємо на небезпеку, чи потребуємо схвалення інших, наскільки наполегливо рухаємося до мети. Темперамент починає проявлятися ще в ранньому дитинстві й залишається відносно стабільним протягом життя.

Характер — це система цінностей, переконань і способів взаємодії зі світом, яка формується поступово. На характер впливають виховання, досвід, культура, цінності, стосунки, кризи, навчання та власні рішення. Якщо порівняти людину з музичним інструментом, то темперамент — це його звучання, а характер — музика, яку ми вчимося на ньому виконувати.

Уже в перші місяці життя немовлята помітно відрізняються одне від одного. Одні швидко заспокоюються після плачу, легко звикають до нових людей і режиму дня. Інші чутливіше реагують на незнайомі звуки, довше адаптуються до змін, сильніше переживають будь-який дискомфорт. Такі відмінності стали одним із перших доказів того, що темперамент має **вроджену біологічну основу**.

Ідея темпераменту не нова. Понад дві тисячі років тому давньогрецький лікар Гіппократ припускав, що поведінка людини залежить від співвідношення чотирьох «життєвих соків» організму: крові, слизу, чорної та жовтої жовчі. Згодом римський лікар Гален розвинув цю теорію, описавши чотири відомі типи темпераменту: сангвінічний, холеричний, флегматичний і меланхолійний.

Сучасна психологія не розглядає темперамент як набір чітких типів, до яких можна однозначно «віднести» людину. Натомість сучасні дослідження показують, що кожен із нас має унікальне поєднання окремих темпераментних рис. Саме таку сучасну модель темпераменту крізь призму психології, нейронауки та генетики запропонував **Роберт Клонінгер** — американський психіатр, дослідник особистості.

Наприкінці 1980-х він висунув сміливу на той час ідею: існує кілька **базових систем темпераменту**, що відображають автоматичну реакцію мозку на навколишній світ (Cloninger, 1987). Спочатку їх було три, а згодом модель доповнили четвертою.

Сьогодні психобіологічна модель особистості Роберта Клонінгера включає чотири основні виміри темпераменту:

1. **Пошук новизни** — важливість присутності в житті нового, незнайомого та захопливого.

Люди з такими високими показниками частіше люблять експерименти, пригоди та зміни. Ті, у кого ця риса виражена менше, віддають перевагу стабільності, плануванню й передбачуваності.

2. **Уникнення небезпеки** — наскільки уважно ми помічаємо потенційні небезпеки.

Високі показники допомагають краще прогнозувати ризики, але водночас супроводжуються більшою тривожністю. Низькі — сприяють сміливості й готовності діяти навіть тоді за умов невизначеності.

3. **Залежність від винагороди/схвалення** — наскільки для нас важливі соціальні зв'язки, підтримка, схвалення та теплі взаємини.

Люди з високими показниками часто дуже чуйні, емпатійні й легко встановлюють близькі стосунки. Ті, у кого ця риса менш виражена, більш незалежні й комфортно почуваються без постійного схвалення інших.

4. **Наполегливість** — здатність продовжувати рухатися до мети навіть, коли результат не приходить одразу.

Наполегливість допомагає завершувати складні проекти, навчатися роками або не здаватися після кількох невдач.

Усі ці темпераментні риси притаманні кожній людині, у більшій чи меншій мірі.

Раніше вважалося, що кожна система темпераменту пов'язана з певною нейромедіаторною системою. Наприклад, пошук новизни — з дофаміною, а уникнення шкоди — із серотоніною.

Сучасна нейронаука вказує на складніший шлях: жодна риса темпераменту не визначається одним нейромедіатором. У її формуванні беруть участь десятки нейронних мереж, сотні генів і взаємодія різних нейромедіаторних систем.

? Чи можна змінити темперамент?

Наш темперамент справді має біологічну основу, тому людина, яка все життя обережно ставилася до ризиків, раптом стане безтурботним шукачем/кою пригод.

Проте ми можемо навчитися краще розуміти свої особливості, використувати їх як ресурс і пом'якшувати ті прояви, які заважають нам жити.

Саме тому **Клонінгер завжди наголошував: темперамент — це лише частина особистості. Не менш важливими є наші цінності, життєвий досвід, усвідомленість і характер, який продовжує формуватися протягом усього життя.**

! Найбільша цінність цієї концепції полягає зовсім не в тому, щоб розділити людей на типи (оскільки це збіднює можливості людської унікальності), а в тому, щоб допомогти нам краще зрозуміти себе.

? Як ти думаєш, яка система темпераменту в тебе найбільше розвинена?

«Пошук новизни» як система темпераменту: між пригодами та передбачуваністю

«Я хочу жити, а не животіти! Я хочу йти вперед, шукати, помилятися, але йти!», — писав Михайло Коцюбинський. Це влучний опис людей першої з чотирьох систем темпераментів за новою моделлю Роберта Клонінгера.

Ця система відображає, наскільки сильно нас приваблює все нове, незнайоме та захопливе, а також впливає на те, скільки задоволення ми отримуємо від нового досвіду.

Свого часу Роберт Клонінгер припустив, що «пошук новизни» переважно пов'язаний з роботою **дофамінової системи** мозку — системи, яка бере участь у мотивації, дослідницькій поведінці та очікуванні винагороди. Проте потім дослідив додаткову участь ще інших ділянок мозку, інших нейромедіаторних систем і сотень генів.

➔ **Людина з високим рівнем пошуку новизни** часто:

- легко захоплюється новими ідеями;
- швидко навчається нового;
- любить експериментувати;
- швидше погоджується на зміни;
- відчуває азарт перед новими можливостями.

Наприклад, така людина може побачити рекламу занять із кераміки — і вже наступного тижня записатися на курс. А через кілька місяців захопитися скелелазінням чи вивченням іспанської.

Натомість **людина з нижчим пошуком новизни** теж може бути відкритою до розвитку, але зазвичай потребує більше часу. Вона любить:

- розуміти, що на неї чекає;
- уважно зважує ризики;
- отримує значно більше задоволення від стабільності, ніж від постійних змін.

Зваженість та обережність тут — найкращі друзі.

! Важливо пам'ятати: жоден із цих варіантів не є кращим чи гіршим!

Саме завдяки людям із високим пошуком новизни народжуються нові ідеї, відкриття та сміливі проекти. А завдяки тим, хто більше цінує передбачуваність, ці ідеї часто стають надійними системами, які працюють роками.

Еволюційно людству потрібні й сміливі дослідники (бо породжують нові ідеї), і обережні господарі (бо будують надійні системи на роки).

➔ Рецепт, як жити з високим рівнем «пошуку новизни»:

✓ Перш ніж погоджуватися на новий проект, запитай себе:

? Чи вистачить у мене часу й сил завершити його?

✓ Якщо любиш нові враження — книжки, подорожі, рецепти, — залишай для них місце й легально виділяй для них час (а не так, що вони «вистісняють» заплановане).

✓ Якщо тобі швидко стає нудно, не поспішай робити висновок, що «ця справа не моя». Іноді це лише природне прагнення мозку переключитися на щось нове, тому варто до неї повернутися згодом.

➔ І рецепт для людей з невисоким «пошуком новизни»:

✓ не змушуй щось змінювати лише тому, що це зараз модно;

✓ цілуй власні передбачуваність, планування й послідовність, без них жоден проект не виживе;

✓ наважся на щось нове, можливо на цей раз тебе приємно здивує новий досвід.

В умовах війни вимір «пошук новизни» може проявлятися інакше.

Люди з високим рівнем пошуку новизни нерідко швидше адаптуються до нових обставин. Вони легше освоюють нові професії, переїжджають,

знаходять нестандартні рішення або створюють нові проєкти навіть у складних умовах.

! Водночас тривала небезпека може підштовхувати їх до надмірного пошуку сильних вражень: необдуманих рішень, ризикованої поведінки або постійної потреби «хоч щось змінити», щоб зменшити внутрішню напругу.

Якщо ти помічаєш це за собою, спробуй запитати:

? Мені справді потрібна ця зміна? Чи це чергова спроба втекти від виснаження, напруги, незадоволення?

Іноді найкращою новизною стає не кардинальна зміна життя, а маленький новий досвід, який повертає відчуття живості: новий маршрут додому, інша схема тренування у спортзалі чи розмова з людиною, з якою давно хотів/ла познайомитися.

Пам'ятай: найкраща стратегія — це не змінювати себе докорінно, а намагатися адаптуватися до світу з усім багатством своїх проявів!

«Уникнення небезпеки» як система темпераменту: між обережністю та сміливістю

Другий вимір — «уникнення шкоди» — відображає, наскільки уважно ми помічаємо потенційні небезпеки, ризики чи можливі негативні наслідки своїх рішень.

Ця система темпераменту впливає не лише на те, як ми реагуємо на загрозу, а й на те, скільки часу нам потрібно, щоб зважитися на нову справу, ухвалити важливе рішення чи зробити крок у невідоме.

Свого часу Роберт Клонінгер визначив, що цей вимір темпераменту переважно пов'язаний із **серотоніною та ГАМА системами**, які беруть участь у регуляції настрою, тривожності та поведінки уникнення, гальмування.

➡ **Людина з високим рівнем уникнення небезпеки** керується принципом «сім раз відміряй — один відріж» і часто:

- заздалегідь продумує можливі ризики;
- уважно аналізує наслідки своїх рішень;
- довше звикає до нових людей чи незнайомих обставин;
- ретельно готується до важливих подій;
- може сильніше хвилюватися перед невизначеністю.

Наприклад, отримавши цікаву пропозицію роботи, така людина спершу уважно вивчить умови, порадиться з близькими, оцінить фінансові ризики й лише після цього ухвалить рішення.

➡ **Натомість людина з нижчим рівнем уникнення небезпеки** значно легше ставиться до невизначеності:

- швидше приймає рішення;
- менш схильна довго зважувати всі «за» і «проти»;
- частіше готова діяти навіть тоді, коли не має повної інформації;
- проявляє більше спонтанності та часто ризикує.

Саме люди з високим рівнем уникнення шкоди часто першими помічають слабкі місця плану, допомагають уникнути помилок і заздалегідь готуються до можливих труднощів.

Водночас люди, які легше ставляться до ризику, нерідко допомагають команді швидше рухатися вперед, не застрягаючи у нескінченному аналізі, хоча цей шлях і може стати слизьким.

Клонінгер (1993) зазначає, що високий рівень уникнення шкоди пов'язаний із більшою психологічною вразливістю до тривожних розладів, але сам по собі не означає, що людина обов'язково зіткнеться з тривогою чи депресією. На те, як проявляється цей вимір темпераменту, значно впливають життєвий досвід, навички емоційної регуляції, підтримка близьких та середовище, у якому живе людина. Саме тому ми маємо бути уважними до наших близьких та за можливості підтримувати їх.

➔ Якщо тобі характерний високий рівень уникнення шкоди, для покращення якості життя ти можеш використовувати такі звички:

✓ Якщо тобі складно наважитися на зміни, не змушуй себе робити великі кроки одразу. Часто достатньо розділити нову справу на кілька маленьких етапів. Так мозку значно легше адаптуватися до невизначеності.

✓ Якщо ти схильний/на довго обмірковувати рішення, спробуй визначити для себе момент, коли інформації вже достатньо. Адже нескінченний пошук додаткових аргументів не завжди допомагає ухвалити краще рішення — іноді він лише підтримує тривогу.

✓ Коли тривожні думки починають множити можливі небезпеки, розберися, це думка чи факт?

➔ При невисокому рівню уникненні шкоди можеш спиратися на це: Сміливі хоч і мають щастя, втім іноді варто свідомо сповільнитися і ретельно перевірити ситуацію навколо:

? Чи все я врахував/ла?

? Чи достатньо інформації маю?

? Чи не беру на себе ризик, якого можна було уникнути?

Коротка пауза не зменшить рішучості, але допоможе зробити її більш усвідомленою.

Як би нам не було шкода, але в умовах війни вимір «уникнення шкоди» часто проявляється значно сильніше і, що логічно, загострює вроджені реакції.

Постійні повітряні тривоги, новини, невизначеність і реальні загрози роблять уважність до безпеки не лише природною, а й необхідною. Люди з високим рівнем уникнення шкоди зазвичай швидше помічають потенційні ризики, відповідально ставляться до правил безпеки, завчасно готують «тривожну валізу», продумують запасні маршрути чи план дій на випадок надзвичайної ситуації. Поряд з ними шанси на виживання точно вищі.

! Водночас тривале життя в умовах небезпеки може призводити до того, що мозок починає сприймати будь-яку невизначеність як потенційну загрозу, навіть тоді, коли об'єктивної небезпеки вже немає.

Якщо ти помічаєш це за собою, запитай себе:

? Чи зараз я реагую на реальну загрозу?

? Чи це вже тривога намагається захистити мене «про всяк випадок»?

Часто найкращою підтримкою для нервової системи стає не пошук нових гарантій безпеки, а поступове повернення відчуття контролю над тим, на що ти справді можеш вплинути сьогодні. Бажаємо тобі зберігати баланс між обережністю та готовністю жити далі, нам усім так це потрібно зараз!

«Залежність від винагороди/схвалення» як система temperamentу: між потребою у близькості та незалежністю

Третя система має доволі незвичну назву — «**залежність від винагороди/схвалення**». На перший погляд може здатися, що йдеться про любов до подарунків чи похвали. Насправді цей вимір описує, наскільки важливими для нас є соціальні зв'язки, підтримка, схвалення, прив'язаність, теплі взаємини та емоційна близькість з іншими людьми.

«Залежність від винагороди/схвалення» пов'язана із **норадреналіновою, дофаміновою та серотоніновими системами**, які беруть участь у соціальному навчанні, формуванні прихильності та підтриманні міжособистісної взаємодії.

Простіше кажучи, саме цей вимір частково пояснює, чому для одних людей добрі слова, підтримка чи відчуття приналежності є надзвичайно важливими, тоді як інші значно комфортніше почуваються, покладаючись передусім на себе і віддаляючись від спільнот.

➡ **Людина з вищим рівнем залежності від винагороди/схвалення** часто:

- легко встановлює теплі стосунки;
- помічає емоційний стан інших;
- цінує підтримку й відчуття близькості;
- прагне зберігати добрі взаємини;
- болісніше переживає відкидання чи байдужість.

Наприклад, у складні періоди життя така людина, найімовірніше, захоче поговорити з близькою людиною, поділитися своїми переживаннями або просто побути поруч із кимось, кому довіряє.

➡ **Людина з нижчим рівнем залежності від винагороди** зазвичай:

- комфортно почувається наодинці;
- рідше потребує схвалення;
- значно спокійніше переносить самотнє ухвалення рішень;
- більше спирається на власну думку, ніж на оцінку інших.

Це зовсім не означає, що така людина не любить людей або не здатна до близьких стосунків. Просто її внутрішнє відчуття стабільності менше залежить від зовнішньої підтримки.

Не дивно, що в одній команді є люди, які чудово відчують атмосферу, швидко помічають, коли хтось засмутився, допомагають згуртувати людей навколо спільної справи; а також ті, хто легше працює автономно, не потребує постійного зворотного зв'язку й можуть ефективно діяти навіть тоді, коли поруч нікого немає. Як ми вже зазначали раніше, цінними є обидві стратегії.

Утім, в умовах хронічного стресу чи загроз підтримка інших нам допомагає справлятися краще. У 2006 році американські дослідники провели експеримент, під час якого жінки очікували неприємного електричного стимулу. Виявилося, що коли вони тримали за руку близьку людину, мозок реагував на загрозу значно спокійніше, ніж коли вони були самі. Причому найбільший ефект спостерігався тоді, коли поруч була людина, якій вони справді довіряли (Coan et al., 2006). А люди, які частіше отримували обійми від близьких, рідше хворіли після контакту з вірусом застуди, а якщо й хворіли — переносили хворобу легше (Cohen et al., 2015).

➡ Якщо тобі властивий **високий рівень залежності від винагороди**, зверни увагу на такі аспекти стосунків:

- нагадуй собі, що підтримка інших дуже цінна, але вона не єдине джерело внутрішньої опори. Твої рішення, думки, орієнтири дуже важливі;
- якщо тобі важко переживати критику чи байдужість, спробуй розібратися, чи справді ця людина вороже налаштована, чи ти так реагуєш через високу чутливість до загрози розірвання стосунків? Неодмінно знайди способи прояснити це;
- намагайся не забувати про власні потреби. Бажання підтримувати інших — чудова риса, але вона не повинна відбуватися ціною постійного виснаження чи самопожертви.

➡ Якщо ж тобі ближчий **нижчий рівень залежності від винагороди**, варто нагадати собі про важливість близьких стосунків.

- Самостійність допомагає впевнено рухатися вперед, але не означає, що всі труднощі потрібно долати наодинці.
- Дозволяй іншим проявляти турботу. Для близьких людей можливість підтримати тебе часто є не обов'язком, а проявом любові та важливою частиною стосунків.
- Не забувай підтримувати емоційний контакт із тими, хто для тебе важливий. Навіть якщо ти рідко потребуєш допомоги, щирі розмови, спільний час і взаємна увага залишаються важливими компонентами психологічного добробуту.

Іноді найбільша сміливість — це дозволити комусь підтримати тебе.

Сьогодні дуже сильно впливає саме на цей вимір темпераменту.

Для людей, яким важливі близькі стосунки, розлука, вимушена евакуація, втрата дому чи тривале перебування далеко від рідних можуть переживатися надзвичайно болісно. Їхня нервова система ніби втрачає одне зі своїх головних джерел стабільності. Добре там, де є свої люди. Якщо ж ти звик/ла більше покладатися на себе, варто бути обережним/ою з перманентним режимом «я впораюся», щоб надмірно не віддалитися від тих, хто щиро готовий допомогти.

Будь ласка, бережи свої стосунки й будь готова/ий до побудови нових, якщо попередні не склалися. Ми віримо, що вони допоможуть гідно пройти найскладніші періоди життя.

«Наполегливість» як система темпераменту: між витривалістю та вмінням вчасно зупинитися

Четвертий з вимірів темпераменту — «наполегливість».

Він відображає, наскільки легко ми продовжуємо рухатися до мети, навіть коли результат не приходить одразу, виникають труднощі або доводиться докласти багато зусиль. Саме «наполегливість» частково визначає, чи будемо ми знову й знову повертатися до справи після невдач, чи швидше втратимо інтерес і переключимося на щось інше.

Роберт Клонінгер пов'язує наполегливість перш за все з впливом **серотоніну та глутаматних рецепторів**, які в комплексі підтримують мотивацію, навчання та здатність витримувати фрустрацію.

➡ Людина з **високим рівнем наполегливості** часто:

- не здається після перших труднощів;
- здатна довго працювати над складним завданням;
- отримує задоволення від поступового просування до мети;
- готова вкладати сили навіть тоді, коли результат ще не помітний.

Наприклад, якщо така людина вирішила вивчити іноземну мову, вона, найімовірніше, продовжить навчання навіть після кількох невдалих тестів чи періодів, коли здаватиметься, що прогресу майже немає.

➡ Людина з **нижчим рівнем наполегливості** теж може досягати великих результатів, але зазвичай:

- швидше втрачає інтерес до одноманітних завдань;
- потребує частішого позитивного підкріплення або швидших результатів;
- легше переключається на нові ідеї чи проекти;
- може залишати справи незавершеними, якщо вони перестають приносити задоволення.

І це зовсім не означає, що така людина лінива чи недостатньо вмотивована. Часто їй просто складніше довго підтримувати інтерес до справ, у яких винагорода відкладена в часі.

Важливо також розрізняти **впертість і наполегливість**. Наполегливість допомагає рухатися до важливого, тоді як впертість іноді змушує витратити сили там, де це не є корисним.

Один із найвідоміших психологічних експериментів ХХ століття — «зефірний тест» — довгий час вважався доказом того, що діти, які можуть довше чекати на більшу винагороду, у майбутньому стають успішнішими. Сьогодні науковці дивляться на ці результати значно обережніше. Виявилося, що наполегливість і вміння чекати залежать не лише від особистих якостей, а й від багатьох інших чинників: середовища, довіри до дорослих, сімейних умов і життєвого досвіду.

➡ Якщо тобі характерний **високий рівень наполегливості**, зверни увагу на ці аспекти:

✓ Уміння не здаватися допомагає досягати цілей, які потребують часу. Разом із тим не забувай час від часу оцінювати не лише те, чи можеш ти рухатися далі, а й чи справді хочеш цього зараз.

✓ Дозволяй собі перепочинок і зроби його частиною свого шляху. Це дуже важливо! Відпочинок не зменшує наполегливості, а допомагає зберігати її надовше.

✓ Пам'ятай, що іноді відмовитися від мети — це не поразка, а прояв гнучкості. Ми змінюємося, і наші пріоритети теж можуть змінюватися.

➡ Якщо ж тобі **менш притаманна наполегливість**, це не означає, що ти не здатний/на досягти своїх цілей.

1. Спробуй розбивати великі завдання на маленькі етапи. Так значно легше помічати власний прогрес і підтримувати мотивацію.
2. Не чекай натхнення щоразу. Часто бажання продовжувати з'являється вже в процесі роботи, а не до її початку. Народна мудрість нагадує: «Вода камінь точить».
3. Святкуй навіть невеликі успіхи! Нашому мозку важливо бачити, що докладені зусилля приносять результат.

Мільйони українців уже кілька років поспіль живуть в умовах, де багато важливих цілей неможливо досягти швидко. Відновлення, навчання, адаптація після переїзду, лікування, волонтерство, виховання дітей, служба — усе це потребує значно більше часу, ніж у мирному житті.

Тому для людей із високою наполегливістю існує ризик не помітити момент, коли сили виснажуються. Вони можуть продовжувати працювати, допомагати іншим або брати на себе дедалі більше відповідальності, відкладаючи власне відновлення «на потім». Ситуація може ускладнитися й з іншого боку: буває особливо складно витримувати тривалу невідназначеність, коли здається, що докладені зусилля не приносять швидкого результату.

! Хочемо нагадати: справжня наполегливість — про вміння рухатися вперед, про здатність вчасно відпочивати, змінювати стратегію або навіть відмовлятися від цілей, які втратили сенс. Пам'ятаймо, що зараз ми продовжуємо марафон, який точно колись завершиться.

? Що допомагає тобі не зупинятися в цьому марафоні, навіть коли буває дуже складно?

Можливо, ця відповідь підтримає тебе зараз.

Дякуємо, що ти рухаєшся далі з нами!

Міфи й факти про антидепресанти

Багато клієнтів та пацієнтів побоюються психічних розладів, але, на жаль, через хронічний стрес війни їх стає більше. Тема антидепресантів як лікарських засобів та їх впливу на особистість оповита багатьма міфами. Спробуймо з деякими з них розібратися.

✗ Міф: «Антидепресанти (далі — АД) просто покращують настрій».

✓ Факт: АД відновлюють роботу мозку, впливаючи на нейромедіатори — серотонін, дофамін, норадреналін, які регулюють емоції, сон, апетит і концентрацію. Дослідження показують: хронічний стрес може порушувати зв'язки між клітинами мозку (синапси), а антидепресанти сприяють їх відновленню.

✗ Міф: «АД діють одразу після приймання».

✓ Факт: На дію медикаментів потрібен час.

Перші ефекти зазвичай помітні через 2-4 тижні регулярного приймання препарату. Антидепресанти діють поступово, перебудовуючи роботу нервової системи. **!** Тому важливо не припиняти лікування й не змінювати дозування.

✗ Міф: «АД викликають звикання».

✓ Факт: АД не викликають залежності. Організм може адаптуватися до дії препарату, тому припинення його приймання має бути поступовим, щоб уникнути синдрому відміни (тимчасова тривога, запаморочення, «електричні імпульси» в тілі). Це не «звикання», а реакція мозку на зміну рівня нейромедіаторів.

✗ Міф: «АД можуть змінити мою особистість».

✓ Факт: Вони не змінюють *тебе*, вони змінюють *стан*, у якому ти був/ла. Коли депресія слабшає, людина знову відчуває енергію, інтерес, внутрішній спокій. Іноді може з'явитися відчуття емоційної відстороненості чи байдужості, «рівного стану», особливо на високих дозах, — тоді варто обговорити з лікарем дозування або змінити препарат.

✗ Міф: «АД мають багато побічних ефектів, викликають ожиріння та апатію».

✓ Факт: Сучасні препарати майже не впливають на вагу, хоча дійсно можуть мати побічні ефекти (особливо у період адаптації — перші 2-4 тижні). Зміна маси тіла може бути пов'язана з відновленням апетиту після тривалої втрати інтересу до їжі під час депресії. Апатія чи емоційна байдужість тимчасові й зазвичай минають після адаптації або корекції дозування.

✗ Міф: «Почну приймати АД, і доведеться робити це все життя».

✓ Факт: Курс лікування триває зазвичай 6-12 місяців, при хронічних епізодах — довше. Метою лікаря не є «підсадити на препарат», а стабілізувати стан пацієнта, щоб симптоми не повертались. **!** Завершувати лікування потрібно поступово та під наглядом лікаря. Важливою частиною лікування є психотерапія.

✗ Міф: «АД призначають лише при депресії».

✓ Факт: АД можуть призначати також при тривожних, obsesивно-компульсивних розладах, панічних атаках, посттравматичному стресовому розладі, а іноді навіть при хронічних болях.

✗ Міф: «Якщо пити АД, можна нашкодити більше собі, ніж вилікуватися від депресії».

✓ Факт: Нелікування депресії небезпечне.

Відсутність терапії збільшує ризик самогубства, хронічних захворювань, порушень сну й серцевих проблем.

Сучасні антидепресанти проходять суворі перевірки безпеки. Є ризики, але вони менші, ніж наслідки невилікуваної депресії.

✗ Міф: «Я можу самостійно обрати собі препарат АД або використати той, що допоміг знайомим».

✓ Факт: АД є рецептурними ліками.

Підбір багато в чому залежить від симптомів: безсоння, тривожність, апатія чи соматичні болі.

Самостійне приймання або раптове скасування можуть погіршити стан і створити ризики для здоров'я.

! Утримайся від самолікування та обов'язково проконсультуйся з лікарем-психіатром.

Якщо ти чи твої близькі зараз проходитье шлях лікування, підтримуємо вас у цьому процесі! Важливо дотримуватися рекомендацій, не втрачати надії та пам'ятати: навіть після найтемнішої ночі сходить сонце. Обіймаємо тебе на цьому шляху!

Кофеїн і тривожність

Багато хто з нас помічав: після кількох чашок кави стає важче концентруватися, серце б'ється частіше, думки ніби «розганяються». Чому так?

Кофеїн активізує **симпатичну нервову систему**, яка відповідає за реакцію «бий або тікай». У помірних дозах це може бути корисно. Але при вразливій нервовій системі або хронічному стресі війни — це додаткове збудження.

У 2021 році в Університеті Колорадо провели експеримент за участю студентів, які отримували різні дози кофеїну (до 400 мг), після чого науковці оцінювали фізіологічні реакції (серцебиття, пітливість, реакції на стрес) і рівень суб'єктивної тривоги.

Результат підтвердив гіпотезу: **у людей з підвищеною чутливістю до тривоги** навіть середні дози кофеїну викликали симптоми, схожі на панічні атаки.

Інші дослідження свідчать, що люди з панічним розладом або високою чутливістю до тривоги значно гостріше реагують на кофеїн. Навіть помірне дозування може посилювати відчуття тривоги, а у частини людей — провокувати симптоми, подібні до панічної атаки.

Що це означає для нас?

Якщо ти маєш досвід підвищеної тривожності, панічних атак чи чутливу нервову систему — варто уважно простежити, **як ти реагуєш на кофеїн**.

👉 *Зауважимо, що кофеїн міститься не тільки в каві. Це і зелений чай, кола, енергетики, чорний шоколад, деякі види морозива.*

Можна обрати зменшення дози, перехід на напої з меншим вмістом кофеїну, або «безкофеїнові» дні — й подивитися на зміни у своєму стані.

Твоя нервова система заслуговує на турботу. Якщо від кави стає неспокійно — це добрий сигнал прислухатися до власних потреб і зробити вибір на свою користь!

Три швидкі способи вивільнити ендорфіни та покращити настрій

Тілесний рух і сенсорний досвід — найкоротший шлях вплинути на організм у стані стресу. Чи не ключове місце у цьому процесі займають **ендорфіни** — нейропептиди, які:

- знижують больову чутливість;
- модулюють стресову відповідь;
- беруть участь у функціонуванні системі винагороди (тісно взаємодіють з дофаміном і окситоцином та відіграють роль у відчутті полегшення, тепла і зв'язку) (Boecker et al., 2008, Cerebral Cortex).

У зв'язку з цим є три перевірені способи, які точно покращать твій стан.

1. Спів

Під час співу через подовжений видих активізується парасимпатична система (відповідає за заспокоєння), стимулюється блукаючий нерв та знижується рівень кортизолу.

Також посилюється емоційна обробка досвіду (тому синхронно до виконавців чи тематики пісень ми можемо плакати, радіти, співчувати тощо).

Але найбільший ефект має хоровий спів. За дослідженням Kreutz et al. (2004), під час хорового співу значно знижується рівень кортизолу й емоційний стан групи покращується.

? Як давно ти собі дозволяв/ла поспівати? Можливо, маєш компанію? Для цього не обов'язково мати талант!

2. Танці й ритмічний рух

Танець одночасно залучає пам'ять, увагу, просторову орієнтацію й координатацію, стимулюючи нейропластичність і підтримуючи функціонування когнітивних мереж. У фокусі мозкової діяльності це значно складніший процес, ніж звичайні заняття фізичними вправами.

У 2006 році невролог Колумбійського університету Олівер Сакс стверджував, що синхронізація музики й руху, танець, по суті, є «задоволенням від подвійної гри» (Sacks, 2006).

У 2003 році дослідники з Нової Англії виявили, що танець може поліпшити здоров'я мозку й знизити ризик розвитку деменції у літніх людей (Verghese et al., 2003). Згодом, у 2012 році, експериментальним шляхом доведено, що після шести місяців (2 рази на тиждень) занять тай-чи (а також подібних рухових практик) поліпшується баланс і моторна пластичність, що запобігає прогресуванню порушень руху серед людей з легким та помірним ступенем хвороби Паркінсона (Li et al., 2012).

Важко знайти людей, які б не хотіли довше лишатися молодими і в ясному розумі. Сподіваємося, що ця інформація дозволить тобі ввімкнути зараз улюблену пісню і зробити перерву, щоб порухатися в такт).

3. Гра на барабанах і ритм

Повторюваний ритм є чудовим регулятором нервової системи.

Дослідники з Нью-Йорку (США) та Оксфорду (Великобританія) підтвердили, що активність й продуктивність мозкової діяльності професійного барабанщика відрізняється від інших колег.

Перевагами є:

- підвищений рівень інтуїції;
- краще сприйняття та орієнтації в просторі;
- більша кількість ендорфінів продукується під час гри (Fujii & Wan, 2014; Limb & Braun, 2008).

Щоб отримувати позитивний ефект для свого психічного здоров'я, не обов'язково професійно грати на барабанах. Є значно простіші способи, наприклад, **Body percussion**.

Це ритмічні групові рухи, які можна виконувати разом з дітьми. Рекомендуємо їх виконувати разом у стресових ситуаціях, в укриттях, після обстрілів, важких новин. Груповий формат посилить позитивний ефект.

Сподіваємося, що ці три способи допоможуть через тіло відновити тобі контакт із собою у стресових подіях.

? Який із цих способів для тебе зараз найбільш доступний — і водночас найбільш незвичний?

 Почни з нього вже сьогодні й відстежуй свої зміни!

***нагадуємо, що працюють лише ті практики, які ми виконуємо.

РОЗДІЛ 4. ТАЄМНЕ ЖИТТЯ СНІВ



Цікаві факти про сон та сновидіння

Метью Уокер, американський дослідник сну, свідчить: *«Сон — найефективніший природний механізм для щоденного відновлення здоров'я нашого мозку й тіла»*. З цією думкою важко не погодитися.

Пропонуємо розглянути цікаві факти про сон, щоб краще розуміти цю частину нашого життя.

- Сон має кілька фаз, що циклічно повторюються залежно від типів хвиль мозку: фаза повільного сну (NREM) та швидкого руху очей (REM, якраз у ній з'являється більшість сновидінь). Фаза, яку звикли називати глибоким сном, є NREM фазою повільного сну, під час якої організм відновлюється.
- Фаза повільного сну супроводжується розслабленням м'язів та очей, зменшенням частоти серцевих скорочень, тиску та температури тіла. Фаза швидкого руху очей супроводжується атонією — паралічем м'язів тіла, окрім тих м'язів, що забезпечують дихання та контроль руху очей.
- Кожна людина бачить сновидіння, але не кожна пам'ятає. За 5 хвилин після пробудження забувається половина сновидіння, за 10 хв — понад 90%. Тому якщо тобі важливо їх зберегти, занотовуй сни одразу після пробудження.
- Сновидіння — це поєднання наших нещодавніх знань, вражень, емоцій і фрагментів автобіографічної інформації, що зберігається у нашому мозку. На основі цього «коктейлю» й створюється павутина асоціацій у свідомості. Іноді це допомагає побачити нові зв'язки між подіями, відшукати ідею або по-іншому поглянути на проблему після пробудження.
- Нестача сну погіршує концентрацію уваги, засвоєння нової інформації та формування спогадів. Дослідження також пов'язують недостатній сон із накопиченням у мозку бета-амілоїду — білка, підвищений рівень якого характерний для хвороби Альцгеймера. Водночас цей зв'язок складний і двосторонній: порушення сну можуть сприяти накопиченню бета-амілоїду, а його накопичення — погіршувати сон.
- Брак сну впливає й на серцево-судинну систему. Оскільки частота серцевих скорочень та кров'яний тиск знижуються вночі, це допомагає перезавантажитися серцево-судинній системі та «відпочити». Британці підраховали, що коли ми втрачаємо під час літнього переведення часу 1 годину сну навесні, наступного дня збільшується кількість серцевих нападів на 24%.
- Наш хронотип, що включає індивідуальні особливі типи добових ритмів, першочергово визначається генетикою. У світі близько 40% «жайворонків», 30% «сов» та 30% тих, хто між раннім та вечірнім типом. На жаль, «сови» страждають більше, бо робочий графік суспільства здебільшого відповідає ранковим типам.
- Дефіцит сну впливає практично на всі системи нашої життєдіяльності. Але дослідники сну з'ясували, що навіть 26 хв сну все одно забезпечує 34% покращення виконання завдань і більш ніж 50% підвищення загальної пильності.

- Після 16 годин неспання розумова й фізична працездатність починає помітно знижуватися. Якщо людина не спить 19-20 годин, швидкість її реакції, увага та здатність приймати рішення під час керування автомобілем можуть погіршитися до рівня, подібного до стану алкогольного сп'яніння.
- Деякі снодійні препарати змінюють природну структуру сну, тому сон під їхньою дією не завжди забезпечує таке саме відновлення, як природний. Не приймай снодійних без призначення лікаря!
- Близько 12 % людей бачать переважно чорно-білі сновидіння, тоді як більшість — кольорові. А поширене твердження, ніби людина не бачить сновидінь, коли хропе, є міфом.

Як у традиційних культурах розглядали сни та допомагали з «поганими снами»?

У різних народів розповіді про сновидіння є частиною традиційної культури. Зокрема, корінні народи, де ще збереглися давні звичаї, дуже часто розповідають одне одному сну.

В українській етнографії є кілька моментів ставлення до сновидінь:

- у народній уяві вважалося, що під час сну душа залишає тіло й мандрує світом, тому сплячу людину ніколи різко не будили, оскільки душа могла не встигнути повернутися в тіло (за віруваннями, це могло призвести до хвороби чи божевілья);
- віщі сни й ворожіння: особливого значення мали сни, які припадали на свята (наприклад, на Андрія, Катерини або Святвечір);
- ритуали «відмовляння» поганого сну — одразу після пробудження необхідно подивитися у вікно або на вогонь у печі й сказати: «Куди ніч, туди й сон». Також поширеним був звичай розповідати поганий сон воді, що тече (річці чи струмку), щоб вона його «забрала»;
- сонники — описані в етнографічних збірниках системи образів, які могли протрактувати значення сну.

Зазвичай, усі сонники є досить суб'єктивними й з ними варто бути обережними. Раніше вони могли добре працювати для людей, які живуть в одній спільноті (хутір, село, селище) і знають одне одного. Тоді образи й метафори могли справді бути протрактовані відповідно.

? Як же зі снами поводитися в інших культурах?

Австралія

«Час сновидінь»: плем'я або спільнота збирається щоранку та розповідає сни. Це вважається підтримкою зв'язку із землею та сакральним порядком світу.

Північна Америка (народ Оджибве)

«Ловці снів». Вони вірять, що повітря наповнене снами — як добрими, так і лихими. Обговорення снів було частиною духовного виховання. Ловці снів (декоративні прикраси) створювалися для того, щоб фільтрувати видіння, пропускаючи лише корисні для дитини сни.

Амазонія (народ Ачуар)

Кожного ранку перед світанком родина збирається біля вогню, щоб пити церемоніальний чай (вайюса) і ділитися снами. Вони вірять, що сни — це ін-

струмент для планування полювання, виявлення загроз або передбачення майбутнього всієї спільноти.

Малайзія (народ Сеної)

Діти змалечку вчать розповідати свої сни за сніданком. Основою традиції є «активне сновидіння»: якщо дитині наснився страх, дорослі радять, як змінити сюжет сну наступного разу, щоб перемогти ворога або отримати подарунок від духовного світу (до речі, цей спосіб є основою техніки завершення сну, яка активно використовується зараз).

І, звісно, про сни варто розповідати своєму психологу. Не лише «для трактування», а і для зменшення стресового навантаження.

Гігієна сну: що ми можемо зробити, щоб краще спати?

1. Підготуй простір для сну.

Темрява: використовуй щільні штори, маску для сну або спеціальні накладки на лампочки. Варто подальше триматися від екранів, світлодіодних ламп, оскільки це гальмує вироблення мелатоніну.

Тиша: уникай гучних звуків, включи звуки природи (дощ, ліс) або використовуй білий шум.

Температура: ідеальна температура для сну — 18,5 градусів за Цельсієм. Мозок і тіло мають знизити основну температуру тіла, щоб підготувати тіло до сну.

Комфорт: обери комфортні ортопедичні матрац і подушку, які допоможуть тобі відпочити.

! Не використовуй ліжко для перегляду фільмів, розваг тощо, щоб у мозку не виникала асоціація «ліжко-неспання». У ліжку важливо тільки спати!

2. Розклад і добові ритми мають зберігатися:

- намагайся лягати спати й прокидатися приблизно в один і той самий час. Наприклад, можна засинати близько 22:00–23:00 та прокидатися о 7:00–7:30, якщо такий режим відповідає твоїм потребам і розпорядку дня. «Ідеального» часу засинання немає, однак регулярність і достатня тривалість сну важливі для самопочуття. Розуміємо, що в умовах війни дотримуватися режиму часто неможливо, проте варто повертатися до нього, щойно обставини дозволяють;
- якщо потребуєш денного сну, намагайся спати не довше ніж 20-30 хвилин і бажано до 15:00, адже пізніший або триваліший сон може ускладнити вечірнє засинання;
- навіть у вихідні намагайся не зміщувати звичний час засинання та пробудження більш ніж на годину. Довший сон може частково компенсувати його нестачу, однак не усуне наслідки регулярного недосипання.

3. Вечірні ритуали допоможуть організувати сон як для дітей, так й для дорослих.

- Варто вимкнути усі гаджети за годину до сну.
- Бажано мати час на розслаблення: почитати книгу, прийняти теплу ванну з морською сіллю, послухати приємну музику.

- Варто уникати фізичних вправ за 2-3 год до сну: на першу половину дня краще планувати біг, плавання, силові, а на вечір можна мати йогу, пілатес чи прогулянку на свіжому повітрі.
- Можна записувати свої думки в щоденник, щоб «розвантажити голову» або ж зробити техніки релаксації чи дихальні вправи.

4. Турботливе харчування:

а) на вечерю краще уникати жирної та важкої їжі;
 б) уникай кофеїновмісних продуктів за 8 годин до сну (кави, чаю, шоколаду, коли та енергетиків). Алкоголю за 4-6 годин до сну (залежно від міцності та маси тіла);

в) будь уважним/ою стосовно харчових добавок, що допомагають заснути (мелатонін, магній, L-теанін), вони мають призначатися лікарем і не бути в постійному раціоні.

5. Сонячне світло — один з основних регуляторів доброго графіка сну.

Варто проводити час на сонці не менше 30 хв вранці й вдень, щоб налаштувати внутрішній годинник.

Після пробудження варто відкривати штори або вмикати яскраве освітлення.

Ввечері можна використовувати теплі відтінки світла (наприклад, лампи розжарювання). Але вже в ліжку організуй темряву по максимуму.

➡ Звісно, під час війни дотримуватися цих порад складно. Але навіть кілька невеликих і доступних кроків можуть стати проявом турботи про себе та своє здоров'я.

Перехід на літній час: як підготуватися?

Щороку останньої неділі березня о 3.00 ми переводимо годинник на одну годину вперед. На перший погляд — незначна зміна, але вона може відчутно позначатися на нашому самопочутті.

Так, зменшення глибокого сну прямо впливає на відновлення серцево-судинної системи, що може супроводжуватися підвищенням артеріального тиску. Метью Вокер у книзі «Чому ми спимо» описує перехід на літній час як «глобальний експеримент, що проводиться над 1,6 мільярдами людей двічі на рік». Коли ми втрачаємо одну годину сну навесні, за статистикою, подальше збільшення кількості серцевих нападів на **24% відбувається вже на наступний день**.

➡ Ось кілька дій, які допоможуть в адаптації до переходу на літній час:

- за кілька днів до переходу починай лягати спати та прокидатися на 15-20 хвилин раніше, ніж зазвичай. Це допоможе організму звикнути до нового часу;
- пригадай про гігієну сну. Переконайся, що твоя спальня темна, тиха та прохолодна. Уникай вживання кофеїну, алкоголю перед сном;
- заплануй перші дні після переходу на літній час: зменш за можливості активність та важливі справи зранку, пробуй за можливості уникати занять, які додають більше стресу, ніж зазвичай.

! У день переходу спробуй прокинутися за новим часом (це допоможе твоєму організму швидше адаптуватися). За можливості проводи час на вулиці, отримуючи більше «сонячних» годин. Терпляче стався до втоми та роздратованості, оскільки адаптація може тривати від кількох днів до кількох тижнів.

Якщо у тебе є маленькі діти, почни підготовку заздалегідь. Упродовж тижня поступово вкладай дитину спати й буди вранці на 10-15 хвилин раніше. Така м'яка зміна режиму може зробити перехід менш відчутним.

Кожен організм по-різному реагує на переведення годинників. Тому будь терплячим/ою до себе та близьких.

«Це лише сон»: як повернути собі спокій, коли наснилося страшне, сумне чи неприємне

Знаєш, бувають ночі, коли сниться таке всяке, що наступного дня складно оговтатися? Після такого сну можна прокинутися втомленим/ою, роздратованим/ою або стривоженим/ою — наче про повноцінний відпочинок не може бути й мови. Хоча сновидіння здавна оповиті таємничістю, вони не обов'язково мають містичне значення і не є передбаченням майбутнього.

Сон — це спосіб нашої психіки опрацювати надлишок почуттів, історій та переживань попереднього дня або періоду, перенасиченого переживаннями. Уві сні пережите може відтворюватися безпосередньо — майже так, як було в житті, — або набувати дивної, перебільшеної чи метафоричної форми. Проте не кожен образ має прихований зміст, який потрібно неодмінно розгадати.

? Тож, як бути, коли снів забагато, а треба якось жити це життя (працювати, піклуватися про дітей, виконувати щоденні обов'язки)?

1. «Це лише сон»

Цю фразу можна лагідно сказати собі, партнеру/ці, дитині або іншій людині, яка прокинулася після страшного сновидіння.

Важливо, говорити цю фразу з інтонацією любові та ніжності, а не знецінення. Тон голосу нижчий, швидкість повільніша. Особливо важливо це повторювати дітям, бо саме слова дорослого заспокоюють.

Можна додавати речення, наприклад:

«Усе в порядку. Це був лише сон. Ти вдома»;

«Це лише сон, я поряд. Поглянь, ти в себе в кімнаті»;

«Це був лише сон, ти в безпеці. Поглянь на мене, все добре».

2. Щоденник снів

Після ночі, наповненої яскравими сновидіннями, або снів, які руйнують внутрішній спокій, записуй все, що пам'ятатимеш. Розкажи на сторінках щоденника: що відбувалося, які образи були, які почуття.

Такий щоденник треба писати, а не читати. Його основне завдання — винести пережите на папір, відокремити сон від реальності та дати собі змогу завершити цю історію. Адже часто такі сни дуже реалістичні.

Дітям можна запропонувати намалювати сон, зліпити його образи з пластиліну, відтворити сюжет за допомогою іграшок або вигадати для нього спокійніше завершення.

3. Розкажи свій сон

Це найдієвіша частина. Коли є кому розповісти про сон, він перестає мати над нами «магічний» емоційний вплив. Психіка заспокоюється й дає можливість видихнути.

Започаткуй нову традицію для найрідніших людей на кожен ранок: *«Як пройшла ніч? Що снилося?»*.

Не обов'язково щоранку детально розповідати сни. Важливіше створити простір, у якому про складні переживання можна говорити без сорому й страху.

! Сни розповідаємо, але не коментуємо. Просто слухаємо та підтримуємо, наприклад:

«Яка цікава метафора!»;

«А сон був кольоровий чи чорно-білий?»;

«Мені шкода, що тобі наснилося таке страшне»;

«Розумію, після такого сну непросто заспокоїтися»;

«Дякую, що поділився/лася зі мною».

Пам'ятай: сон, хоч і дуже подібний до нашого життя, але він не є реальністю.

Техніка завершення сну Джастіна Гайвенса

Багато з нас після травматичних подій стикаються з повторюваними нічними жахами. Іноді сон щоразу обривається в одному й тому самому місці: перед вибухом, гонитвою, падінням, смертю чи іншим страшним моментом. Довгий час вважалося, що такі сни потрібно детально аналізувати або просто чекати, поки вони минуть самі.

Доктор Джастін Гайвенс запропонував іншу дієву техніку. В її основі лежить припущення, що нічні жахи часто залишаються «незавершеними»: мозок ніби не встигає знайти безпечне завершення історії, адже людина прокидається саме на піку страху. Тому наступної ночі сон знову повертається до того самого місця. Це також пов'язано з емоційною пам'яттю. Тому основна мета техніки Джастіна Гайвенса — це не намагатися забути чи стерти сон, а завершити його в той спосіб, який підходитиме саме сновидцю.

Мозок може створити альтернативний варіант розвитку подій, у якому з'являються безпека, контроль і відчуття завершеності.

Алгоритм техніки:

1. Пригадай момент, на якому обірвався неприємний для тебе або повторюваний сон.

! Не потрібно пригадувати весь сюжет. Важливо сконцентруватися на тому епізоді, після якого ти прокинувся/лася.

Наприклад:

- за тобою хтось женеться;
- починається обстріл, а ти не в укритті;
- ти падаєш з висоти;
- не можеш втекти від переслідувача;
- тебе колотить від жаху тощо.

2. Запитай себе:

? Що я хотів/ла б, щоб сталося далі й допомогло тобі?

Не обов'язково, щоб цей сюжет був реалістичним. Відповідь може бути навіть нелогічною. Але вона має завершити неприємний момент і дати тобі можливість врятуватися/уникнути негараздів.

Наприклад:

- з'являється людина, яка допомагає;
- ти раптом починаєш літати;
- двері, які були зачинені, відчиняються;
- небезпека зникає після заклинання, яке ти знаєш;
- тобі допомагає супергерой або ти стаєш ним (ця варіація добре працює з дитячими жахами);

- ти знаходиш безпечне місце;
- твої переслідувачі перетворюються на метеликів тощо.

! Важливо, щоб твій варіант викликав відчуття полегшення, сили або безпеки. Саме емоційне переживання є ключовим елементом техніки.

Кілька хвилин уявляй нове завершення.

Згодом, перед сном або вдень, прокрути в уяві новий фінал. Намагайся при цьому відчувати нове завершення так, ніби воно дійсно може мати місце у твоєму сні, уявляй дуже детально, звертаючи увагу на звуки, запахи, тілесні відчуття.

➡ Оскільки техніка допомагає мозку завершити історію, яка щоразу обривалася на найстрашнішому моменті, багатьом людям вже після кількох повторень жахи починають снитися рідше або змінюють свій сюжет.

! Якщо ж нічні жахи пов'язані з важкою психічною травмою, повторюються дуже часто або супроводжуються іншими симптомами ПТСР, цю техніку варто використовувати разом із фахівцем — психологом чи психотерапевтом.

Віримо, що ти впораєшся з будь-яким сном!

РОЗДІЛ 5. У ПУГАХ ЗАЛЕЖНОСТІ



Що таке залежність та як з нею бути?

Епоха швидкого дофаміну стимулює появу нових залежностей. Багато хто з нас вже не може уявити життя без комп'ютерних ігор, відео TikTok, енергетиків чи кофеїну, які стають в один ряд з «класичними» залежностями: алкогольною, наркотичною, нікотиною.

Залежність — це складний стан, який характеризується непереборною потребою (часто її ще називають «тягою») в певній речовині або діяльності, поведінці. Це не просто звичка, а глибоко вкорінена поведінка, яка може негативно впливати на всі сфери життя людини.

! Залежність не є ознакою слабкості, а хворобою, яку можна успішно лікувати.

👉 Залежності бувають:

а) Речовинні: пов'язані з вживанням різних видів алкоголю, наркотиків, нікотину, а також кофеїну, седативних, снодійних, психостимуляторів.

б) Неречовинні: пов'язані з певними видами поведінки. До них належать ігрова залежність, інтернет-залежність, залежність від їжі тощо. Так, трудовоголізм (надмірна працьовитість і присвята себе роботі) останнім часом теж трактується як залежна поведінка від роботи.

? Але як зрозуміти: умовні декілька келихів вина наприкінці дня кілька разів на тиждень є залежністю чи ні? Спробуймо розібратися.

Звісно, діагноз може поставити лише лікар. За МКХ-10 (Міжнародний класифікатор хвороб), залежність характеризується наявністю мінімум трьох критеріїв з переліку:

1. Сильне прагнення або відчуття непереборної тяги до речовини/поведінки. Це проявляється у постійних думках, труднощах у контролі над вживанням/поведінкою та збільшенні дози/тривалості діяльності.
2. Порушення здатності контролювати вживання речовини/поведінку: початок, закінчення приймання або діяльності, дозу речовини чи тривалість діяльності.
3. Фізична залежність, що виявляється у розвитку толерантності (потреба у все більших дозах для досягнення того ж ефекту від речовини чи діяльності).
4. Абстинентний синдром (неприємні фізичні та психологічні симптоми при припиненні або зменшенні вживання/діяльності).
5. Пріоритетність вживання речовини або певної поведінки перед іншими видами діяльності, що раніше приносили задоволення.
6. Продовження вживання речовини чи шкідливої поведінки, попри негативні наслідки: погіршення здоров'я, проблеми у стосунках або професійній діяльності.

! Навіть одну чи дві тривожні ознаки не варто ігнорувати. Не потрібно чекати, доки ситуація стане критичною, щоб звернутися по допомогу.

Розгляньмо умовну ситуацію. Людина почала випивати келих вина після роботи, щоб розслабитися. Згодом алкоголь став майже єдиним способом зняти напруження. Спроби обмежити його вживання не вдаються, без нього різко погіршується настрій, а доза збільшується до 2-3 келихів. Тут уже можна говорити про залежну поведінку.

З чого почати, якщо намагаєшся подолати залежність?

- Перший і найважливіший крок – це усвідомлення того, що у тебе є проблема.

- Звернися до фахівця (лікаря, нарколога, психолога, психотерапевта) чи клініки/реабілітаційного центру. Реабілітація — тривалий процес, який потребує повної зміни поведінки людини.
- Підтримка оточення. Розкажи про свою проблему близьким небайдужим людям, попроси їх про підтримку і будь готовий її прийняти.
- Пошук групи самопомогги. Спілкування з іншими людьми, які мають схожі проблеми, може бути дуже корисним. Програма 12 кроків, що спочатку була розроблена у 1930-х рр. для анонімних алкоголіків у США, а згодом адаптована і для інших залежностей, досі вважається однією з найбільш ефективних.
- Зміна способу життя. Почни займатися фізичними вправами, правильно харчуватися, більше часу проводити на свіжому повітрі.
- Розвиток нових інтересів. Знайди нові хобі та заняття, які допоможуть переключити увагу й послабити потяг до залежної поведінки.
- Терпіння й наполегливість. Подолання залежності — це тривалий процес, який вимагає багато зусиль і часу. Не здавайся і йди до своєї мети!

Ми підтримуємо тебе на шляху лікування! Багато людей успішно подолали залежність. Звернися за допомогою, ми віримо, що ти зможеш повернути собі контроль над своїм життям!

Цикл залежності: як ми знову потрапляємо в пастку

Наше життя сповнене спокус, перед якими складно встояти. І це не тільки алкоголь, наркотичні речовини, тютюн, кофеїн, а й поведінкові дії — іграма-



нія (лудоманія), надмірне перебування в мережі інтернет, трудовоголізм, шопоголізм, харчова чи любовна залежності тощо.

? Яка твоя найбільша спокуса?

Зрештою, речовини та дії при надмірному зловживанні чи повторенні стимулюють нашу систему винагород та згодом починають негативно впливати на життя. Звичка не обов'язково переростає в залежність, але ризик зростає, коли слабшає контроль.

Коли ми говоримо про залежності, часто здається, що це прояв слабкості або відсутності сили волі. Але в реальності це цілий цикл, який проходить людина... і знову повертається на його старт.

➔ Розгляньмо, як саме це відбувається:

1. Емоційний або ситуаційний тригер

Усе може початися з події, думки, почуття чи тілесного стану, які запускають бажання повернутися до звичного способу полегшення. Тригером можуть стати: стрес або перевтома, внутрішній біль, самотність, нудьга, конфлікт, навіть несподівана радість або збудження (так, і це теж може стати «спусковим гачком»!).

Наприклад, людина помилилася на роботі, пережила приниження чи звинувачення іншого/ої, розчарувалась у чомусь.

2. Напруга і внутрішнє страждання

Після тригера з'являється стан, який складно витримувати. Людину можуть переполювати відчуття несправедливості, сум, злість, сором або душевний біль. З'являються думки: «Зі мною щось не так»; «Потрібно негайно забути про цю помилку»; «Я не витримаю цього осуду».

Напруга може супроводжуватися тривогою, пусткою, напруженням в тілі, емоційним болем.

Людину захоплює бажання: треба змінити нестерпний стан за будь-яку ціну!

3. Очікування полегшення

Мозок пропонує вже знайомий спосіб, який раніше допомагав швидко зменшити напруження.

Людина думає: «Мені стане легше», «Я хоча б трохи відволічуся», «Я на це заслуговую».

! Іноді полегшення виникає вже від самої думки про майбутню дію. Саме тому людина замість опрацювання емоцій швидко приймає рішення про вживання чи певну поведінку: «Це ж мій вихід і він 100% спрацює!».

4. Дія (вживання/поведінка)

Обраний спосіб справлятися відчувається як полегшення та щось насправді потрібне.

Наприклад, кілька годин на скролінг відео, смачні тістечка, терміново треба завершити проєкт, випити пару келихів вина, або ж повернутися в обійми токсичного партнера/ки — способів безліч.

5. Короткочасне полегшення

І справді, на деякий час може стати легше:

- напруга спадає;
- емоції притуплюються;
- з'являється відчуття контролю («я знайшов/ла, що дійсно працює!»).

Мозок запам'ятовує, що вдалося отримати полегшення, і тут формується закріплення.

6. Негативні наслідки

Але, на жаль, полегшення не триває довго. Ми розчаровуємося, що початковий чудовий план не спрацював. Людину охоплює сором, провинна, виснаження, розчарування в собі, ще більша тривога або внутрішня порожнеча.

! І парадокс у тому, що ці стани стають новим тригером і запускають новий цикл.

Часто близькі дорікають людині із залежністю, що вона і «не хоче змінитися». Насправді її психіка знайшла чудовий спосіб швидко зменшувати біль — і тримається за нього. Це сумне усвідомлення, але боротьба з залежностями — довгий і тернистий шлях.

Перериваємо цикл залежності

Описаний вище цикл залежності зазвичай важко перервати, адже в ньому задіяні вразливі почуття та звички, що стали частиною повсякденного життя. Іншими словами, коли цикл залежності запущено, то вже він керує тобою, а не навпаки. Саме тому важливо повернути собі реальний контроль над життям та змінити патерн.

Будь готовий/а, що з першого разу може не вийти. Ми підтримуємо тебе рухатися в напрямку маленьких дій та усвідомлень.

На рівні тригера намагайся помітити, що з тобою відбувається. Важливо зробити зусилля і назвати свої емоції, почуття, переживання: «Я зараз дуже тривожуся»; «Мені нестерпно самотньо!»; «Мене охоплює порожнеча...».

! Як тільки ми можемо назвати наше переживання, вже з'являється можливість трохи дистанціюватися від тригера та зменшити його негативний вплив.

На рівні напруги дай собі час та відклади дію.

Обери безпечну дію, яка допоможе пережити найсильнішу хвилю потягу:

- пройдиш швидким кроком;
- полічи від 100 до 1;
- подихай;
- потримай у руках холодний або фактурний предмет.

Підійде будь-яка дія, що переключить твою увагу з автоматичної реакції.

! Залежність створює ілюзію, що неприємних почуттів можна уникнути. Але це не так. Пізніше ти зможеш не тільки відволікатися, а й проживати почуття. Рано чи пізно зустріч з ними все одно відбудеться, бо постійне уникання неможливе.

На рівні фантазії перевір реальність.

? Чи дійсно тобі стане легше?

? Наскільки довго уявне полегшення насправді триває?

? Що буде після (можливо, ти згадаєш попередній досвід)?

Якщо все ж зупинитися не вдається, намагайся зменшити шкоду **на рівні дій**.

Наприклад, викурити одну цигарку замість двох підряд, випити один келих замість трьох, купити одну річ замість трьох, скролити стрічку по таймеру 10 хвилин замість години тощо.

На рівні наслідків спробуй не знищувати себе провинною, соромом чи деструктивними думками.

Важливо, щоб у разі навіть часткових дій не запустився новий цикл: «Ну що я за невдаха, знов не справився/лась...».

Це лише підсилює напругу.

Спробуй замінити критику на співчуття до себе (не плутай з жалем!). Навіть якщо з першого разу тобі не вдалося, ти точно на це заслуговуєш.

! Важливо на перших етапах змінити поведінку. Це додасть впевненості, що ти більший/а за свою залежність, і це ти керуєш нею, а не вона тобою. Ти дійсно можеш обирати!

Програма «12 кроків»: від безсилля до спроможності

Програма «12 кроків» — один із найвідоміших у світі підходів протидії залежностям і залежній поведінці.

Це візитівка спільноти «Анонімних Алкоголіків» (AA) і символ тернистого шляху до тверезості. У 1935 році в американському місті Акрон, штат Огайо, зустрілися біржовий маклер Білл Вілсон і хірург Боб Сміт, які мали власний досвід алкогольної залежності та багато невдалих спроб припинити вживання.

Під час спілкування вони зрозуміли, наскільки важливими для збереження тверезості є чесне визнання проблеми, взаємна підтримка та контакт з іншою людиною, яка має подібний досвід. Згодом ці принципи стали основою спільноти AA.

Розгляньмо 12 кроків програми AA. Можливо, це допоможе тобі чи близьким.

1. Визнання безсилля

«Ми визнали, що ми безсилі перед алкоголем, що наше життя стало некерованим».

2. Віра в зміни

«Повірили, що Сила, могутніша, ніж наша власна, може повернути нам психічне здоров'я» («сила» — віра в вищі сили або Бога так, як ти його розумієш).

3. Рішення рухатися цим шляхом

«Вирішили передати свою волю і життя під опіку Бога, як ми розуміли Його (тобто, як іншу вищу силу)».

4. Чесна оцінка себе

«Провели дослідження і дали собі чесну та відверту моральну оцінку. Не прикрашаючи, але й не самознищуючи».

5. Визнання перед іншими

«Визнали перед Богом, собою та іншою людиною справжню природу наших помилок» (тобто, змогли відкритися своїм досвідом іншій людині).

6. Готовність до змін

«Були повністю готові до того, щоб Бог (чи інша вища сила) усунув усі ці вади характеру».

7. Покірність та прохання про допомогу

«Покірно попросили Його усунути наші недоліки» (і дозволили відбуватись цьому процесу, змінюючи власні реакції та поведінку).

8. Відновлення стосунків

«Склали список усіх людей, кому ми заподіяли шкоду, і погодилися відшкодувати їм завдані збитки».

9. Відповідальність за завдані дії

«Особисто відшкодовували заподіяні цим людям збитки, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або кому-небудь іншому».

10. Постійна саморефлексія

«Продовжували робити особисту оцінку, і коли ми були неправі, відразу визнавали це».

11. Поглиблення внутрішнього контакту

«Шукали шляхом молитви і медитації покращення нашого свідомого контакту з Богом (*вищою силою*), як ми розуміли Його, молячись лише про знання Його волі щодо нас і сили виконати її».

12. Передача досвіду іншим

«Досягнувши духовного пробудження під впливом цих кроків, ми намагались донести це послання до інших алкоголіків і застосовувати ці принципи у всіх наших справах» (*це надає сенс діям людини та підтримує її стійкість*).

Наразі АА діють у 160 країнах та мають близько 2.5 млн членів спільноти. В Україні програма почала діяти у 1989 році.

Успіх руху АА і «12 кроків» у спільноті. Контакт з іншими допомагає долати ізоляцію, відвертість — зменшувати сором, структура програми — упорядковувати життя, а взаємна підтримка — не залишатися наодинці з безсиллям.

Згодом за зразком груп АА почали функціонувати інші об'єднання взаємодопомоги для людей із залежностями.

➡ Де знайти такі спільноти?

В Україні та світі є багато груп: «Анонімні Алкоголіки» (АА), «Анонімні Наркомани» (АН), «Дорослі Діти Алкоголіків» (ДДА) тощо. Зазвичай достатньо просто написати в Google: «Анонімні Алкоголіки + ваше місто» і пошукати точку збору. Спільноти функціонують безоплатно та анонімно, є групи онлайн.

Кожен із нас заслуговує на гідне життя та допомогу без осуду. Якщо ця інформація може бути корисною комусь із твоїх близьких, поділися нею.

Як підтримати близьку людину, яка має залежність?

Залежність рідко впливає лише на одну людину.

Разом із нею часто страждає вся родина. Близькі живуть між надією та розчаруванням, злятаєся, вмовляють, рятують, ображаються, знову шукають спосіб допомогти...

❓ Що ще я можу зробити?

На жаль, універсальної відповіді не існує. Але є способи та орієнтири підтримати людину так, щоб ця допомога справді була помічною, а не випадково підтримувала саму залежність.

1. Пам'ятай: залежність є хворобою, а не слабкістю характеру.

Коли ми бачимо, як близька людина вкотре повертається до вживання чи залежної поведінки, дуже легко подумати: «Якби він/вона справді хотів/ла, то вже давно припинив/ла б!».

Насправді залежність змінює роботу мозку, систему винагород, самоконтроль, ухвалення рішень і способи подолання стресу. Це не знімає з людини відповідальності за її вчинки та завдану шкоду. Проте сором, приниження,

образи й залякування зазвичай не допомагають одужанню, а можуть посилювати ізоляцію та заперечення проблеми. Підтримка починається з розуміння того, що перед тобою людина в біді, і вона потребує допомоги.

2. Обирай слухний час для розмови та продумай її заздалегідь.

Серйозну розмову краще проводити, коли людина твереза, відносно спокійна, здатна чути тебе й не перебуває у стані гострої інтоксикації.

Уникай докорів на зразок «Де твоя совість?» або «Ти зруйнував/ла нам життя». Натомість говори про конкретні факти та власні переживання: *«Я дуже хвилююся за тебе», «Мені боляче бачити, як це впливає на твоє життя», «Ти не байдужа/ий мені та я сильно за тебе тривожусь», «Я готовий/а допомогти тобі знайти підтримку, якщо ти будеш до цього готовий/а».*

Такий стиль спілкування значно рідше викликає захисну реакцію й дає більше шансів на діалог. Обов'язково наголоси на можливих наслідках для людини чи її оточення через залежність (втрата роботи, погіршення життя, віддаленість від рідних, погіршення здоров'я тощо). Будь готовий/а, що з першого разу тебе не почують і доведеться повернутися до розмови ще.

3. Не рятуй людину ціною себе.

Бажання допомогти абсолютно природне. До того ж дуже соромно перед іншими визнавати, що така важлива для тебе людина може потерпати від залежності.

Саме тому близькі часто:

- виправдовують людину перед іншими;
- покривають її вчинки;
- віддають власні гроші;
- розв'язують проблеми, які виникли через залежність.

Звісно, усе це робиться з любові. Але іноді саме такі дії позбавляють людину можливості зустрітися з наслідками власної поведінки та зробити крок до змін.

! Підтримувати — не означає брати відповідальність за чуже життя.

4. Допомогай шукати лікування, але не намагайся лікувати самостійно.

Залежність рідко вдається подолати лише завдяки силі волі.

Ти можеш допомогти знайти лікаря, психолога чи психотерапевта, запропонувати звернутися до реабілітаційного центру або груп взаємодопомоги, які працюють за 12-кроковою моделлю, поїхати разом на першу консультацію.

Але пройти цей шлях замість іншої людини, на жаль, неможливо. Вона має стати на шлях одужання усвідомлено.

Відмова від вживання речовин чи деструктивної поведінки, як не дивно, звільняє багато часу. Підтримкою при одужанні від близьких може бути залучення людини до нових справ, цікавих хобі чи якісного часу разом. Це може допомогти відволікатися від нав'язливих думок про залежність.

Зазвичай залежність має глибші причини, ніж «мені просто подобається»: тривогу, сором, смуток, самотність, труднощі з розпізнаванням власних емоцій тощо. Після припинення вживання речовини чи залежної поведінки ці проблеми не зникають самі собою, тому частина лікування буде спрямована на їх опрацювання.

Близьким також важливо долучатися до процесу одужання: підтримувати людину та допомагати їй шукати здорові способи долати життєві труднощі.

5. Будь готовий/а до різних реакцій.

Заперечення, образи, гнів, обіцянки «я сам/сама впораюся» — це перші реакції на твою ініціативу розмови.

Або ж повернення до залежності після періоду утримання (так, $\frac{2}{3}$ людей, які лікуються від алкогольної залежності, мають рецидиви). Таке повернення може супроводжуватися звинуваченнями: «Це через те, що ви від мене віддалилися», «Це тому, що ви мене залишили в тому центрі» тощо. Будь ласка, не звинувачуй ні себе, ні близьку людину в поверненні до вживання чи шкідливої поведінки. Так працює опір у лікуванні.

І на жаль, усе це може бути частиною процесу одужання.

Це не означає, що людина не хоче змінитися. Часто так проявляється сама залежність, яка всіма способами намагається зберегти своє місце в житті людини.

Саме тому важливо не втрачати надію, але й не будувати її лише на словах. Найкраще орієнтуватися на реальні кроки та зміни у поведінці.

6. Не забувай про себе.

Жити поруч із залежністю дуже виснажливо.

Поступово життя близьких може почати обертатися лише навколо однієї людини: її зривів, лікування, настрою, проблем. У цьому процесі легко втратити контакт із власними потребами, відпочинком, друзями, роботою чи захопленнями.

Пам'ятай: щоб підтримувати когось, тобі самому/ій теж потрібні сили.

Саме тому не соромся звертатися по допомогу до психолога або груп підтримки для родичів людей із залежністю. Турбота про себе — це не прояв байдужості, а необхідна умова для того, щоб залишатися поруч.

7. Пам'ятай: навіть найкраща підтримка має свої межі.

На жаль, але любов та відданість не можуть вилікувати залежність.

Умовляння не можуть змусити людину змінитися.

І навіть безмежне бажання допомогти не здатне пройти шлях одужання замість іншого/ої.

Ти можеш лишатися поруч попри ті складнощі, які приходить проживати на шляху лікування: *«Я бачу, як тобі складно»*; *«Я не підтримую залежність, але я продовжую бачити в тобі людину і знаю, яким/ою ти можеш бути»*; *«Коли ти будеш готовий/а лікуватися я готовий/а бути поруч»*.

Але якщо твій терпець уривається, ти зазнав/ла шкоди чи просто не здаєш/на підтримувати далі — нормально взяти паузу та перепочинок.

➡ Іноді, намагаючись врятувати близьку людину, ми настільки занурюємося в її проблему, що поступово перестаємо помічати власне життя. Уся увага зосереджується на тому, щоб контролювати, перевіряти, переконувати, рятувати... І непомітно життя починає обертатися навколо чужої залежності. У психології цей стан називають **співзалежністю**. Хоч вона народжується з любові та благородних мотивів, з часом може виснажувати не менше, ніж сама залежність. Про це читай нижче.

Співзалежність: як ми втрачаємо себе в прагненні задовольнити інших

Коли в нашій родині або близькому колі є людина, яка страждає від залежності, дуже легко стати співзалежним/ою.

Пастка співзалежності виникає не за один день, а формується поступово.

Ось один з прикладів: «Коли чоловік нарешті погодився, що п'є забагато, і почав пробувати кинути, мені здалося, що найважче вже позаду. Він щиро хотів кинути пити, я впевнена. Кілька місяців не вживав алкоголь, ходив на консультації до лікаря. Ми знову почали будувати плани. А потім стався перший зрив. Потім ще один. І ще... Я бачила, як він страждає після кожного. Казав, що ненавидить себе, просив прощення у мене та дітей, обіцяв, що це більше не повториться. І я вірила. Знову й знову. Спочатку я просто хотіла допомогти. Перечитала все про залежності, шукала лікарів, уговорювала на центр, постійно намагалася розрадити, щоб він не зірвався. Потім стала як натягнута струна: постійно прислухалася до його голосу телефоном, вдивлялася в очі, намагалася зрозуміти, чи він сьогодні тверезий. Якщо затримувався після роботи, я вже не могла думати ні про що інше. Згодом помітила, що майже перестала жити власним життям, бо головне — це щоб він не запив. Я не планувала зустрічей із друзями, бо раптом йому стане погано. Не могла спокійно відпочивати, якщо не знала, де він. Мій настрій залежав від того, як почувався він. Якщо день проходив без алкоголю — я була щаслива. Якщо траплявся зрив — мені здавалося, що це і моя поразка (я щось пропустила, не проконтролювала його стан). Одного дня психолог на групі підтримки запитала мене: «А як живеш ти?» І я... не знала, що відповісти».

Співзалежність — це стан, коли поведінка іншої людини настільки впливає на нас, що ми поступово втрачаємо відчуття власних потреб, бажань і навіть відповідальності за своє життя. Це також і форма деструктивного стосунку, коли людина починає емоційно, соціально або навіть фізично залежати від іншого/ої.

Співзалежні стосунки можуть формуватися не тільки у родинах людей з алкогольною чи наркотичною залежністю, а й у сім'ях, де є насильство, тяжкі психічні захворювання, хронічна хвороба когось із близьких, надмірно контролююча поведінка або тривале емоційне нехтування (неглект).

Об'єднує ці ситуації одне: **життя всієї родини поступово починає будуватися навколо проблеми однієї людини**. Саме тому жодне якісне лікування залежностей не обходиться без занурення у сімейну систему і супровід рідних, адже якщо рідні не змінять свій співзалежний стосунок, узалежнений/а не вилікується. Кожен і кожна мають потурбуватися перш за все про своє життя, а вже потім — про інших.

Як можна зрозуміти, що співзалежність уже є частиною твого стосунку? Можливо, ти впізнаєш себе у деяких із цих ситуацій:

- настрій майже повністю залежить від того, як відчувається близька людина;
- здається, що саме від тебе залежить, чи вона зміниться;
- ти постійно контролюєш, перевіряєш, нагадуєш, опікуєшся, рятуєш;
- тобі складно сказати «ні», навіть коли вже не залишилося сил;
- маєш потребу в постійному схваленні та підтримці від інших;

- власні потреби відкладаються «на потім», бо зараз важливіше допомогти іншому/ій;
- з'являється багато провини, якщо не вдалося когось врятувати;
- ти не розумієш, де твоя відповідальність, а де — іншого/ої;
- ти перестаєш помічати, чого хочеш саме ти, власні почуття не проявляються.

Співзалежність є парадоксальною: **чим сильніше ми намагаємося контролювати іншу людину, тим менше контролю залишається над власним життям.** Часто через співзалежність людина починає сприймати потреби іншого як власні.

Мелоді Бітті у своїй книзі «Долаємо співзалежність» зазначає: *«У багатьох рятуваннях сидить демон: низька самооцінка. Ми рятуємо, тому що поганої про себе думки. Хоча почуття перехідні та штучні, піклування дає нам тимчасовий приплив добрих почуттів, самооцінки та сили. Як напій допомагає алкоголікові на якусь мить почуватися краще, так і рятування на якусь мить відволікає нас від болю через те, ким ми є. Ми не відчуваємо, що нас люблять, тому погоджуємось на те, що ми комусь потрібні. Ми поганої про себе думки, тому змушуємо себе робити щось, щоб довести, які ми чудові».*

➡ Для виходу зі співзалежності варто усвідомити та прийняти свою поведінку, а вже після цього працювати над її зміною. Можна рухатися таким шляхом:

1. Почни повертати увагу до себе.

Перш за все тебе має хвилювати не те, як відчувається близька людина, а власні емоції, потреби, бажання й виснаження.

2. Вчися розмежовувати відповідальність.

Ти відповідаєш за свої рішення і своє життя. Як би ти не старався/лася, ти не можеш відповідати за іншу людину (хіба вона недієздатна і ти погодилася взяти над нею опіку, або це твоя дитина до 18 років). Не варто жити чужим життям, бо можна повністю втратити своє.

3. Поступово відновлюй власні опори.

Повертайся до друзів, роботи, навчання, відпочинку, хобі. Сподіваємось, їм не вдалося остаточно загубитись у твоєму житті. Якщо ж так сталося — зроби зусилля й шукай те, що тобі подобається, і тих, з ким хочеться бути (але попереджаємо: утримайся від їх рятування!).

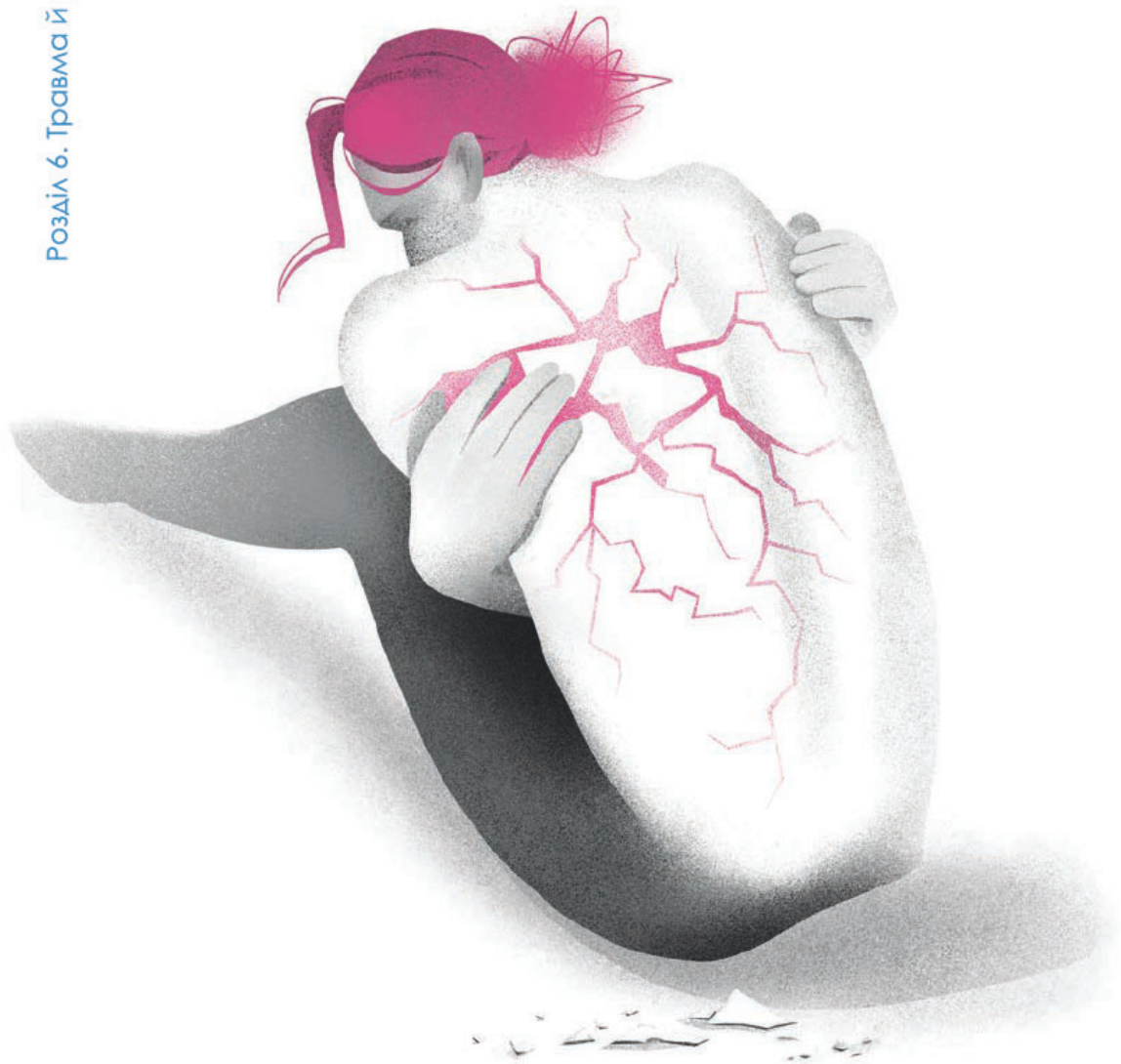
4. Не залишайся наодинці зі своїми почуттями, якщо потребуєш підтримки.

Співзалежність так само виснажує, як і сама залежність, тому підтримка психолога, психотерапевта або груп для родичів людей із залежністю (як і групи ДДА — дорослі діти алкоголіків) є важливим кроком на шляху до змін.

Співзалежність народжується не через надмірну любов. А тоді, коли любов поступово залишає своє місце.

Підтримувати близьку людину дуже важливо. Але не менш важливо пам'ятати, що твоє життя теж заслуговує на увагу, турботу й любов. Перш за все — від тебе самого/ої!

РОЗДІЛ 6. ТРАВМА Й РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ



МИ ДЕРЕВА, ЯКІ ЗНОВУ ТЯГНУТЬСЯ ДО СОНЦЯ ПІСЛЯ БУРЕВІЮ: ОПРАЦЮВАННЯ ТРАВМ ВІЙНИ

Травмаобізнаність: що варто знати про психічні травми, щоб їх не боятися

Якщо ми зіцілюємо внутрішні рани, то стаємо добрішими людьми й переставо множити зло. Ця думка особливо доречна для опису наслідків психічних травм (детальніше про це — у відповідних розділах двох попередніх книг), які зачіпають як окремих людей, так і великі групи одночасно. В останньому випадку формуються не індивідуальні, а колективні й трансгенераційні травми.

! Психічна травма не обов'язкова завжди й у всіх, коли є складні життєві обставини.

Психічна травма — це наслідки інтенсивного впливу небезпечної ситуації або надзвичайно стресової події (чи серії подій), які перевищують здатність людини впоратися з ними та позначаються на психічному здоров'ї.

Травма має високий ризик сформуватися, якщо:

- є небезпека для життя людини або її оточення (близький контакт зі смертю або потенційною смертю);
- є навмисна дія іншої людини/людей щодо поневолення, завдання шкоди, катування чи шантажування тощо;
- є відчуття безвиході й безсилля: неможливо ні втекти, ні відбиватися;
- постійна робота з травмою (вікарна травма), для професій екстрених служб чи які присвячені допомозі людям.

Цікаво, що навіть найменші прояви відновлення контролю над ситуацією можуть допомогти людині зменшити вплив травм.

Наведемо приклад з сучасної історії (! може викликати вразливі почуття). Люди, які перебували в російському полоні, розповідають, як маленькі епізоди спільності та людяності допомогли їм протриматися місяці й роки в найжорстокішому оточенні й не збожеволіти (наприклад: розділити їжу, заспівати пісню, поговорити пошепки українською, полетіти в думках туди, де добре).

Люди часто лякаються слова «травма». Буває, вживають узагальнені ярлики «та ти травмований/на» чи, навпаки, ігнорують, бо це все надто хвилююче. Та це частина нашого життя, і чим обізнаніші ми, тим сильніші.

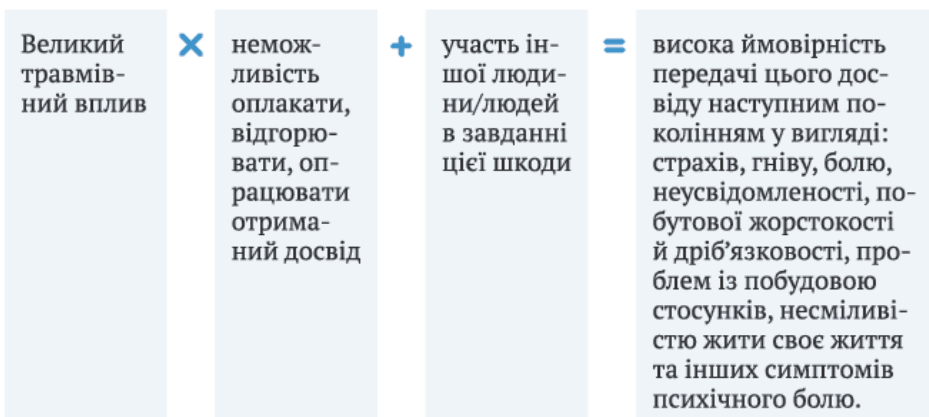
Невидимі душевні рани: розберімося з колективними та трансгенераційними травмами

? Чи чув/ла ти колись такі терміни як «колективна травма» або «трансгенераційна травма»?

? Як думаєш, чи багато таких травм в українців?

Колективні й трансгенераційні травми можна описати як математичну метафору:





Отже, трансгенераційна травма найчастіше є продовженням однієї або кількох колективних травм.

- 1. Колективна травма** — це психічна травма, яку отримала група людей внаслідок соціальної, техногенної чи екологічної катастрофи або злочинних дій політичних чи інших соціальних суб'єктів. Це наслідок катастроф, стихійних лих, війн, революцій, рабства тощо.

Для України за останні кілька століть такими прикладами є голодомори, репресії, розкуркулення, колективізація (по факту — узаконене рабство), війни, депортації, аварія на ЧАЕС тощо. Для новітньої історії колективною травмою стала російсько-українська війна (з усім спектром військових дій, окупації, ракетних атак, підривом Каховської ГЕС, полоном, внутрішнім і зовнішнім переміщенням людей тощо).

Колективна травма не має територіальних чи часових обмежень, вона зачіпає велику групу населення за певною ознакою та ідентичністю. Наприклад, всіх українців.

В епоху цифрових технологій і новин, які приходять максимально оперативно, великі групи людей вражаються травмівним впливом, навіть не будучи в епіцентрі подій, адже матеріали настільки реалістичні й дають відчуття присутності.

! Це також стає засобом інформаційної війни, коли ботоферми генерують велетенські об'єми дезінформації для того, щоб викликати: гнів, розпач, сум, співчуття, відчуття зради й розчарування. У підсумку ці почуття руйнують соціальні взаємодії, породжують недовіру, генерують емоційну напругу й відчуття самотності. А коли люди самотні, їм важче давати відсіч.

- 2. Трансгенераційна травма, або травма поколінь** — це висновки, упередження та несвідома поведінка, які отримано багато десятиліть раніше, проте вони передаються за допомогою наслідування. Нічого спільного з містичним мисленням щодо прокляття роду чи спокути гріхів від пращурів. Лише несвідоме повторення поведінки за родичами.

Дуже показним є приклад наслідків голодоморів на наше щоденне життя.

? Пригадай, що ти відчуваєш, коли доводиться викидати їжу?

Залишки страви, зіпсовані продукти, або просто те, що не хочеться.

Є люди, яким така ситуація не завдає емоційного дискомфорту. Проте більшість скаже, що «викидати їжу категорично не можна», а навіть якщо є

ця необхідність, то це дуже ніяково, соромно, винувато і «рука не підіймається». На жаль, голод став частиною жакливого травмівного досвіду наших пра-, прапра- чи наших батьків і нас самих в 90-ті. І навіть зараз росіяни використовують тортури голодом з українськими полоненими.

Колективні й трансгенераційні травми компенсуються через:

- відновлення історичної пам'яті (пам'ятники, музеї, історичні матеріали);
- культуру пам'яті (меморіали, пам'ятні дошки, хвилини мовчання тощо);
- фольклор, творчість, гумор, літературу, мистецтво, кіно;
- політичні чи символічні заходи, які відновлюють справедливість (суди, описування матеріальних і нематеріальних збитків, вистави, перформанси).

Детальніше про ці методи розкажемо далі.

Ми пишемо про ці травми, щоб пролити світло на ті частини психіки, де зберігаються сімейні історії, досвід громад і спільнот, а також історія України загалом.

Що більше ми говоримо про цей досвід, осмислюємо та називаємо його, то більше можливостей маємо для відновлення внутрішньої цілісності.

Психологічна вправа «Сила твого роду»

Продовжуємо тему травм поколінь через можливість самодослідження. Ця психологічна вправа не зцілить усіх ран, проте дозволить поглянути на минуле через призму не лише болю, а й ресурсів. Її можна робити, навіть якщо ти мало знаєш про свою родину.

Вправа може викликати у тебе різні почуття, адже щоразу, коли ми говоримо про родинні справи, це не залишає нікого байдужим/ою. Ти можеш відчувати:

- сум або злість, що так багато випробувань і/або несправедливості спричинили необхідність виживати;
- зворушливість, адже так трепетно звертатися до досвіду поколінь;
- гордість і радість за те, як багато вдалося твоїм пращурам.

Під час вправи може хотітися плакати; це цілком природно.

? Що робити з цими почуттями, якщо вони виникатимуть?

Ти можеш:

- писати в щоденник;
- розповісти довірентій особі;
- дати собі час і місце для трохи більшого відпочинку та осмислення.

Отже, головне питання вправи:

«Як вдалося вижити твоїй родині в XX і вже у XXI столітті?»

1. Візьми аркуш паперу або використай це питання для обговорення з рідними чи тим/тою, кому довіряєш.
2. Запиши або розкажи, що знаєш про свою родину, внаслідок чого їм вдалося вижити, вціліти й продовжити рід.
3. Підсумуй і знайди одну чи кілька рис характеру/особливостей, які об'єднують ці історії.
4. Навіть якщо ти дуже мало знаєш про свою родину, пригадай те, що відомо: які були сімейні легенди про когось з родини, які факти відомі,

що ти знаєш про рідних як певний висновок «знаю, що він/вона був/ла ..., але не знаю, звідки я це знаю».

Інколи буває, що рідні взагалі немає. Тоді пригадай тих людей, які були поряд у твоєму дитинстві. Це можуть бути: інші діти, вихователі, опікуни, хтось ще важливий/а. Це і є «психологічна родина» — тобто ті, від кого ми черпали досвід.

Наприклад, відповіді можуть бути такі:

- кмітливість: вони вічно щось вигадували й це їм допомагало;
- працьовитість: усі багато працювали;
- сімейність: завжди допомагали один одному;
- сміливість: вони не мовчали та давали відсіч;
- людяність і добрі стосунки з сусілами;
- професіоналізм та кваліфікованість: усі мали важливі та потрібні професії;
- плодовитість: народжували багато дітей і це допомагало;
- здатність до підприємництва (навіть у радянські часи) тощо.

➔ Дай собі час добре подумати про це запитання. Це цінно для твого психічного здоров'я, адже допомагає інтегрувати несвідомий досвід та сприяє цілісності особистості.

Коли сформуєш список того, що допомогло вижити/вціліти твоїй родині раніше, спитай себе:

- ? Чи використовуєш ти щось з досвіду твого роду?
- ? Який твій рецепт справлятися з викликами зараз?
- ? Що тобі допомагає?

Культура пам'яті як важливий спосіб опрацювання травм

! Саме збереження та відновлення пам'яті є одним з основних способів **опрацювання** колективних і трансгенераційних травм.

Ми хочемо більше говорити про різні види травм, які проживаємо. Це доволі складна тема. І нам важливо розповісти про це так, щоб тобі хотілося дізнаватися більше. Ця розмова не має стати зустріччю з тільки негативними почуттями, а навпаки, доповнити власне розуміння, прийняття та внутрішню любов.

Почнімо з того, що корисного ми можемо робити вже зараз, щоб зцілювати ці невидимі рани.

1. **Збереження та/або відновлення історії.** Це пам'ятники, музеї, історичні матеріали. Усе, що повертає нам розуміння, як насправді все відбувалося. Навіть важка, сумна й драматична історія краще, ніж відсутність історії.

Історія інтегрує досвід поколінь, силу, вміння долати найважчі періоди. Вона дає нам відчуття приналежності до національної ідентичності, ідентичностей родини, роду, відчуття коріння.

Саме тому будь-які тоталітарні чи імперські системи всіма силами намагаються стерти чи переписати історію. Людина, яка не пам'ятає і не знає, хто вона, стає вразливою, легкою здобиччю для управління й експлуатації.

2. **Культура пам'яті.** Меморіали, пам'ятні дошки, хвилина мовчання — різноманітні традиції, які зберігають пам'ять про конкретних людей, їх життєвий шлях і вплив на ті чи інші обставини.



На сьогодні ми маємо чимало традицій пам'яті. Звісно, первинно вони пов'язані з тим велетенським об'ємом горювання, який є наслідком війни. Разом з цим, ця культура і робить людей сильнішими. **Пам'ять підсилює гідність не лише для померлих, а й для живих.** Адже дає розуміння, що кожне життя важливе.

Пам'ять дає можливість оплакати втрати й подякувати за героїчні вчинки.

Коли ми горюємо, наша психіка відновлюється. Це такий парадокс. Люди зазвичай не люблять плакати: це неприємно, а пережити в цей момент почуття нестерпні. Проте саме так ми проживаємо біль і відновлюємо внутрішню цілісність після втрати. Коли ми дозволяємо собі сумувати, то наше серце ніби зростає і починає вмещувати не лише горе, а й життя.

Культура пам'яті дає нам форми й способи оплакування втрат й інтеграції важкого досвіду.

3. **Фольклор, творчість, гумор, література, мистецтво, кіно.** Коли велика група людей може знайти спільний гумор, то це дає можливість опрацювати найскладніші моменти. Згадай безліч мемів на початку повномасштабного вторгнення: усі вони допомагали нам зберігати спільність у такі страшні часи (достатньо згадати Світлану Панкову з Генічеська, яка радила росіянам класти насіння соняшника в кишені,

яке б проросло, коли вони тут помруть; або ж трактористів, які буксирували російські танки як трофеї). Зверни увагу, як стрімко з'являються меми, коли відбувається щось важливе в політичній площині.

Ми не перші, хто використовує цей метод. Ще 1929 році Микола Куліш пише сатиричну комедію «Мина Мазайло» і її починають ставити в театрах. Люди регочуть з того, як саме відбувається русифікація й до яких небезпечних наслідків призводить. Це і є мемарня початку ХХ ст.

У 1965 році Сергій Параджанов знімає стрічку «Тіні забутих предків», яка стає не лише шедевром кінематографа, а настільки небезпечним явищем для радянського режиму, що її починають забороняти одразу після прем'єри.

У сучасній історії ми маємо чимало книг, кіно й навіть дитячих мультфільмів, які описують історичні моменти минулого та фіксують сучасний досвід українців. Включаючи твори, які набувають світового значення, як фільм «20 днів у Маріуполі», який здобув Оскар у 2024 році.

Це дуже важливо, як для авторів, які можуть рефлексувати досвід, так і для глядачів/читачів, які через метафори можуть доторкнутися складного досвіду й пережити його.

4. Політичні чи символічні заходи, які відновлюють справедливість. Це суди, трибунали, опис матеріальних і нематеріальних збитків, вистави, перформанси.

Наприклад, процес відновлення історичної справедливості щодо художників, який почався у 2023 році. Провідні світові музеї переглядали походження художників, які народилися в Україні, але десятиліттями титрувались як «російські» через імперську спадщину.

Іван Айвазовський, Ілля Рєпін (або Ріпін), Архип Куїнджі, Казимир Малевич — тепер «українські художники». Картину Едгара Дега «Російські танцівниці» перейменували на «Українські танцівниці». Мистецтвознавці довели, що на полотні зображені дівчата в українських національних костюмах (віночки зі стрічками, вишиванки).

Такі ж події відбуваються і в політичній площині. Наприклад, визнання Голодомору 1932-1933 років геноцидом (рішення підтримали понад 30 країн); ордер на арешт путіна та омбудсмена РФ Марії Львової-Белової, виданий Міжнародним кримінальним судом у 2023 році за незаконну депортацію українських дітей; закони в ЄС та США про конфіскацію російських активів на користь України; в кінці 2025 і на початку 2026 року 40 країн підтримали створення Спецтрибуналу щодо злочину агресії, який матиме юрисдикцію судити вище керівництво РФ за фактом початку війни.

Тож, маємо в розпорядженні методи й засоби, як зарадити собі в таких великих і складних темах, як колективні й трансгенераційні травми. Іноді потрібен час для того, щоб побудувати культуру пам'яті після тривалої травматизації. Утім, ми сподіваємося, що й надалі будуть з'являтися такі потрібні нам всім способи для опрацювання жаху та страждань, що зараз проживає український народ.

Психологічна вправа «Власні традиції пам'яті»

Подосліджуймо з тобою традиції, які допомагають зберігати пам'ять і проживати втрати.

Візьми папір (або відкрий нотатку) і записуй відповіді на питання. Якщо немає відповіді, то пропускай.

1. Минуле

? Які традиції пам'яті були у вашій родині?

«У нас ставили хліб і воду на край столу різдвяної вечере й пасхального сніданку — в пам'ять про померлих».

«Ми їздили на «Гробки» і говорили там про родичів».

«У нас дідусь розповідав історії про село».

«У нас всі згадувати рідних на поминальних обідах».

2. Теперішнє

? Які традиції пам'яті є зараз у вашій родині?

«Хвилина мовчання о 9:00, це як база зараз».

«Ми ходимо до портрета батька на центральній алеї міста».

«Я відніс прапори за поборитимів на Майдан незалежності».

«Мама повісила висюльку на пам'ятник, який співає» (йдеться про «Дерево пам'яті» в Запоріжжі)».

? Про які традиції ти чув/ла, і вони тебе розчулили/вразили?

«Чула про спалення піаніно в пам'ять про пілотів».

«Знайома висаджує дерева в міському парку в пам'ять про рідних і знайомих».

«Сестра зробила метафоричне татуювання про свого чоловіка, який загинув, і їх любов. Там така картинка, що лише вони двоє могли б зрозуміти, про що це».

«Чув, що мітинги за кордоном починаються з хвилини мовчання чи вшанування героїв пісню».

3. Майбутнє

? Які традиції ти б хотів/ла впровадити у своїй родині чи у своєму житті, що вшановує пам'ять?

Пам'ять про конкретних полеглих рідних і близьких, про людей, які загинули під час війни, пам'ять про пра- і прапра-.

Запиши кілька. Не потрібно багато. Навіть однієї традиції буде цілком достатньо.

Нові традиції буває складно запровадити, бо все нове може мати опір або виглядає «якось дивно», забувається. Тому не треба багато, варто почати з однієї чи двох.

Дякуємо тобі, що шануєш пам'ять. Кожне вшановане життя зцілює рани твого серця, відновлює рани, завдані цілим поколінням, і дає нам шанс на гідне майбутнє.

Психологічна вправа «Мамин борщ»

1. Згадай страву, яку ти по-справжньому любиш. Не просто снікерс чи бургер, що дарують швидке задоволення, а ту страву, яка викликає відчуття спокою, теплоти, радості й розслаблення.

Можливо, це хліб з цукром, які ви зі шкільними друзями їли після уроків. Можливо, справді мамин борщ. Можливо, вареники, вергуни, голубці чи заварні, які готувала бабуся, дідусь або які продавались в улюбленій їдальні дитинства. Може, це рамен, бо коли ти його їси, то відчуваєш, що це час добробуту і достатку. *Це може бути будь-яка страва.*

Готово, є страва?

Тепер знайди можливість її поїсти.

Ти вмієш її готувати чи знаєш місце, де можна купити? Якщо немає, де купити й не вмієш, — вибери іншу, яка доступна. А цю запиши в список «знайти, де поїсти».

Виділи час і з'їж саме її.

Можливо, навіть сьогодні?

Під час їжі насолоджуйся.

Без відео чи аудіо на фоні. Є лише ти і ця страва. Відчуй її на смак. Пригадай, як це було колись.

Розкажи свою історію.

Якщо ти можеш розділити цю їжу з кимось, то поділися чим ця страва особлива для тебе.

Використовуй цю ідею у дні, коли погано й сумно:

- щоб поїсти по-справжньому смачно;
- щоб повернутися до теплих спогадів;
- щоб тілом відчувати душевне тепло.

І не недооцінюй силу борщу. Коли не знаєш, що приготувати, і маєш таку можливість — вари борщ! Це страва, у якій живе історія багатьох поколінь. Вона відновлює сили, зігріває зсередини, наповнює не лише шлунок, а й серце.

Смачного!

Травмачутливість у культурних подіях: чому це важливо і як підготуватися?

✉ НАМ ПИШУТЬ: *«Нещодавно була на виставі «Енеїда» та дуже розхвилювалася, коли в одній зі сцен використали народну пісню «Пливе кача» (вона зазвичай супроводжує поховання наших героїв). Я розгубилася, бо побачила реакції людей навколо: хтось вийшов з залу, хтось почав сильно плакати, і я теж пригадала похорон друга... Чи нормально без попередження використовувати такі елементи в культурних заходах? Якось було ніяково, відчувалося, ніби ми захоплені зненацька...»*

Мистецтво є сильним психічним стимулом, що активізує не тільки думки, а передовсім тілесну та емоційну пам'ять. Споглядання творів мистецтва може раптово активувати сумні спогади, перевантажити нервову систему й повернути до болю, який ми ще не встигли чи не мали можливості прожити. Через необізнаність часто такі реакції можуть називати «надмірною чутливістю», але саме так непрогнозовано працює наша пам'ять і психіка в умовах війни.

Театр задуманий як місце, де глядачі спільно проживають з героями сильні почуття. Це природна і важлива частина мистецтва — торкатися болючого, глибокого, інколи важкого.

Саме тому митці часто використовують символічні твори з потужним змістом — як-от пісню «Пливе кача», яка стала поховальним маркером і частиною колективної пам'яті війни.

! Але глядач/ка, який/а сидить в залі під час вистави, може потрапити в пастку. «Енеїда» — це бурлеско-травестійна поема, яка вже давно сприймається як легкий гумористичний твір (хоч і з глибоким змістом).

І почути жалобну пісню, що асоціюється з похованням загиблих військових, у такому контексті, має *дуже високу ймовірність ретравматизації*. Особливо для людей, які недавно втратили близьких, попрощалися з друзями чи рідними, мають активний ПТСР, або ще не вийшли з етапу гострого горювання.

За таких умов можливе миттєве різке повернення в іншу реальність — у день прощання, отримання сумних звісток тощо.

Нервова система не встигає підготуватися, переживання може повністю захопити людину й перевантажити емоційно. Саме так працює травматична пам'ять, яка не підпорядковується логіці. Техніки самопомогі дозволять стабілізуватися в такому стані.

➡ Але ми маємо враховувати можливі реакції людей, що проживають війну, та використовувати **травмачутливий підхід**.

У світі існує практика **попереджень про потенційно тригерні матеріали**.

Це не має сприйматися як цензура чи «заборона мистецтва», бо є турботою про психологічну безпеку людини, яка має право знати, що її може очікувати. У багатьох країнах, особливо під час воєнних або повоєнних періодів, творці використовують **дисклеймери**:

«Твір містить сцени, насильства»;

«У творі використовуються поховальні пісні, що можуть бути тригером для тих, хто горює»;

«У творі є сцени дотичні до російсько-української війни»;

«Деякі сцени можуть викликати сильні емоційні реакції»;

«Серед персонажів книги є росіяни» тощо.

Поінформована людина може:

- обирати, чи готова вона йти на таку виставу чи кіно;
- запрошувати з собою близьких, які горюють, чи ні;
- сісти ближче до виходу;
- налаштуватися на інтенсивний досвід.

Це допомагає уникнути раптового болю тим, для кого тема війни — далеко не частина художнього дійства, а особиста травма. Оскільки майже кожен сім'ю торкнулася війна, то потенційна ретравматизація може зачепити багатьох.

! Саме тому попередження важливі. Зовсім не для того, щоб уникати болю, а щоб не кидати людину в нього зненацька. Бо кожен з нас має право на вибір. А також на те, щоб до наших переживань ставилися з повагою.

Як відновлення зв'язку з традиціями може зцілювати наші душевні рани?

Класична функція традицій — це допомога соціальній інтеграції. Обряди чи звичаї формують наш календар, створюють щорічну рутину взаємодії з іншими й форму, у якій ми розвиваємо стосунки в сім'ях, малих групах та родинах. Розписаний календар дає відчуття спокою і структури: що б не сталося, прийде Великдень, Івана Купала, Різдво.

Зараз українці проживають різноманітний досвід, частина з якого є складним, травматичним або актуалізує трансгенераційні травми (це травми, що передаються крізь покоління через несвідомі патерни поведінки). Розгляньмо детальніше цей емоційний фон і свої відчуття в ньому.

1. **Постколоніальні рани українців породжують розгубленість щодо свят, ніяковість та опір до повернення автентичних обрядів.** Частина старих традицій навмисно знищувалася, щоб ми дотримувалися лише колоніальних («совєтських») звичаїв, наприклад:

«Новий рік важливіший за Різдво»,

«колядування — то для селяків»,

«шампанське, олів'є, Дід Мороз і ніяких Святих Миколаїв»,

«Різдво 6 січня, і в жодному випадку не 25 грудня» тощо.

І тіло, і психіка звикли до того, як все було, навіть, якщо воно нав'язане. Старе відчувається своїм і дуже природним, адже саме це приносило радість. Тож важко просто взяти й викреслити такі звички, замінивши на нові.

2. **Неможливість святкувати так, як хочеться, або так, як завжди.** Чимало людей відчують самотність через життя сімей по-різно, втрати або вимушене переміщення. Хтось втратив дім, здоров'я чи стиль життя, хтось втратив того/ту, з ким зазвичай святкував. Відтак неможливо повернутися в минуле і відновити те, як було минулі роки або «до вторгнення».

Недоречність свят. Коли ми сумуємо за втратою найрідніших; коли хвилюємося за їхнє життя, бо навколо них багато небезпеки; коли багато працюємо задля перемоги; коли співпереживаємо болю навколо; коли все позитивне відкладено на «після перемоги» — то можна відчутти, наскільки недолюбленими є святкування.

Острах до традицій, якщо раніше це було про «обов'язок», «формальність», «правильні правила свят». Якщо минулий досвід свят був надто регламентований, коли традиція була вища за людей, їх почуття і бажання, то не помічаєш користі традицій. Лише підпорядкування, контроль і несвобода. Тоді хочеться саботувати свята, робити все, що завгодно, аби не святкувати.

То в чому ж користь дотримання та відновлення традицій для нашого психічного здоров'я?

1. Підсилення гідності й самоцінності через відновлення зв'язку з корінням.

Коли ми згадуємо і пам'ятаємо, ким ми є, звідки ми прийшли, то наче цілі покоління наших прашурів стають за нашими плечима. Ми вже не відірвані самотні істоти, ми — продовження історії родини, громади, нації.

2. Інтеграція історії країни, громади.

Кожна традиція розповідає нам певну історію: про видатних людей минулого, про складні чи славні епізоди історії. Культура відображає сильні сторони людей та їх національні особливості. Наприклад, в українців — це доброта, творчість, щирість, вміння веселитися, працьовитість.

3. Нагода зустрітися та налагодити стосунки.

Протягом року так багато справ, планів, календарі зайняті й все розписано. На свята маємо хорошу нагоду взяти паузу й відчувти близькість спілкування з тими, хто поряд; з тими, хто онлайн, однак дуже близькі; з тими, хто вже не з нами, але завжди будуть у нашому серці.

4. Соціальний дозвіл на відпочинок і відновлення.

Українці мають так багато викликів, завдань та обов'язків, що відпочивати соромно та недоречно. На свята соціальний договір дає нам дозвіл: можна працювати менше, можна мати вихідні без телефонів, можна мати час для себе чи родини.

Нехай свята будуть саме такими, якими ти потребуєш їх зараз.

«Мені не до свят...»: що робити зі святковою хандрою?

«Усі навколо готуються до новорічних свят, купують подарунки й планують вихідні, а мені — зовсім не до цього. Ні радості, ні сил, ні настрою... Відчуваю себе білою вороною в цій метушні. Може, зі мною дійсно щось не так?...»

➡ Визнаймо нарешті:

є люди, яким під час війни (та і в мирні часи) зовсім не хочеться святкувати.

Є ті, для кого свята нагадують про втрати, порожні місця за столом, спогади й біль.

Є ті, хто втомилися та виснажилися настільки, що навіть думка про ялинку й гірлянди викликає роздратування або сльози.

І знаєш що?

! Це абсолютно нормально.

Свята часто підсвічують те, чого нам бракує: безпеки, близьких, стабільності, дому, який був колись.

У час війни психіка перебуває у стані хронічного стресу. І коли світ навколо пропонує радіти та веселитися, а всередині — постійна тривога, сум або оніміння, виникає внутрішній конфлікт: *«Що зі мною не так?»*

З тобою все так! Так буває, і це цілком природно.

! Існує навіть окреме визначення такому стану — святкова хандра (holiday blues).

Багато з нас відчують сум замість радості, дратівливість, самотність серед людей у передсвятковій метушні, ніби «я не вписуюсь».

Парадоксально, але під час свят кількість звернень із тривогою, сумом і депресивними симптомами тільки зростає.

Що ж робити, якщо настрій зовсім не святковий?

- Дозволь собі не святкувати. Твій внутрішній стан не зобов'язаний відповідати календарю чи чийсь очікуванням.
- Обери комфортний для себе варіант. Свято визначають не гості й подарунки, а те, як ти для себе вирішиш це організувати. Цілком ок не приєднуватися до компаній, побути на самоті з улюбленим фільмом або провести цей день так, як і всі інші дні.
- Будь уважним/ою до себе: якщо зринуть сумні спогади або ж ти не зможеш розділити цей час з важливими людьми, дай собі можливість посумувати та пригадати ваш час разом із теплотою в серці.
- Не змушуй себе до радості, щоб «бути як усі».

Ти маєш право на почуття, а вони не народжуються з примусу. Проте, якщо інша людина має ресурс порадити святу — не засуджуй її, адже усі ми — різні. Особливо важко буває людям, які горюють за найдорожчими. Їм доводиться проживати «Різдво без нього» чи «свята без неї». Це боляче, бо ми згадуємо, як було раніше, і сумуємо, що так, як колись, уже ніколи не буде.

Свята у такому випадку можуть стати тригерними — й людина опиняється у вирі горя, суму чи гніву.

➡ Якщо поряд з тобою людина зі схожими переживаннями, важливо підтримати її так, як підказує серце:

«Я сумую разом з тобою»;

«Я можу побути з тобою так, як тобі буде добре»;

... або ж і просто помовчати й побути разом.

Бережи себе! Ти можеш робити, що заманеться: сидіти вдома й нікого не бачити, працювати, спати, їхати на цвинтар чи йти на вечірку. Усі твої дії правильні. Роби так, як відчуваєш.

І нехай у ці дні буде стільки тепла, скільки тобі зараз потрібно.

Психологічна вправа «Знаходимо опору в традиціях»

Під час актуальних свят прислухайся до своїх бажань й обери любі твоєму серцю традиції.

1. Пригадай традиції, які тобі подобаються: сімейні, традиції громади, країни.

? Що це може бути?

Спільна вечеря, кутя, подарунки, колядування, писання писанок, загадування бажань, прикрашання дому/робочого місця/тимчасового дому, планування спільного часу й зустрічі з тими, кого любиш, провідування померлих, подяки, тематичні вистави та концерти...

Обери з цього щось важливе чи пригадай те, що не ввійшло у перелік вище.

2. Вигадай власну традицію, яку хотілося б повторювати в наступні роки. Можливо, вона вже існує у твоїй родині протягом кількох років. А можливо, ти давно мрієш її започаткувати, але тобі постійно бракує сил або часу. Саме зараз той час!
3. Заплануй і зроби це.

Знайди можливість, як можна доторкнутися до цих традицій.

? Де ти можеш це зробити? Вдома/на роботі/ на службі?

? Що тобі знадобиться для втілення цього?

? Хто може тебе в цьому підтримати з близьких чи допомогти?

Ми поступово стаємо тими людьми, на яких скоро будуть орієнтуватися наступні покоління. Щоб ти хотів/ла започаткувати вже зараз?

Різдвяна ресурсна вправа «Психологічна кутя»

Ця психологічна вправа пасуватиме й до одного з найважливіших свят українців, і до будь-якого дня твого особистого календаря.

Пропонуємо приготувати екзотичну ресурсну страву — «Психологічну кутю».

Спочатку приготуй нотатник і записуй відповіді.

➡ **Коли відчуваєш, що все валиться з рук, опиши ці 4 пункти.** Усі вони підсвічують ресурси, які доступні за будь-яких умов.

К — КОГНІЦІ (тобто думки)

Ми постійно щось думаємо. Коли день складається не дуже добре, наші думки тривожні, страшні та гнітючі. Коли день хороший, то і наші думки світліші.

Знайди думку, яка саме зараз підтримує тебе. До різних життєвих обставин будуть пасувати різні думки, тож вибери ту, яка зараз й відгукується. Запиши її.

! Якщо немає ідей, використай наші #добрі_послання (можна шукати в тг-каналі «Психолог на зв'язку» за цим хештегом). Можливо, там знайдеш готове формулювання, або щось надихне тебе на те, щоб знайти свої слова.

У — УЯВА

Уяви місце, де тобі було або є добре. Але не просто добре, а по-справжньому добре. Коли ти почувався/лася безпечно, радісно й натхненно.

? Що це за місце — серед природи чи у місті?

? Там є ще люди чи немає? А тварини, рослини?

? Як там пахне?

? Які чуєш звуки?

? Яка пора року і частина дня?

Т — ТІЛО

У темні й світлі часи наше тіло завжди залишається з нами. Воно може зазнавати ушкоджень, хворіти чи втомлюватися, але водночас є нашим незмінним партнером. Тіло не бреше. Якщо навчитися дослухатися до нього, воно допоможе краще зрозуміти свої почуття, бажання та потреби, а іноді — і прийняти рішення.

Не завжди нам подобається те, про що сигналізує тіло, адже це може спонукати до непростих рішень. А коли ми відчуваємося фізично погано, то часом втрачаємо зв'язок із ним.

Приділи зараз кілька хвилин тому, щоб прислухатися до свого тіла. Запиши кілька слів про те, що помітив/ла.

? Як твоє тіло відчувається зараз? Чи воно сповнене енергії, чи втомилася?

! Порухайся трохи, потягнися. Як зараз відчуваєшся?

? Що хотілося б твоєму тілу сьогодні? Чи можеш ти це організувати для нього?

? Яка частина твого тіла — улюблена? Обери її, навіть якщо маєш поганий настрій сьогодні, і приклади до неї теплу долоню.

Я — Я ВНУТРІШНЄ

Що б не трапилося, твоя сутність завжди з тобою. Це твої сильні сторони, вміння та знання.

Дай відповіді на запитання та запиши їх:

? Що тобі вдається найкраще?

? Які твої сильні сторони? Якими власними рисами ти пишаєшся?

? Що ти вмієш робити добре або чудово?

? Про що можеш розповідати годинами?

? На яку освіту (основну чи додаткову) ти можеш опиратися?

? Яка ти людина?

Пам'ятай: усе, що необхідно, — є в тобі. Знайди це!



Резильєнтність: що це і з яких компонентів складається?

Звідусіль зараз ми чуємо про те, як маємо бути резильєнтними. У повсякденному житті це часто ототожнюють із силою, витривалістю або «вмінням не зламатися». Проте у сучасних психологічних дослідженнях це поняття має дещо інше, точніше значення.

➡ **Резильєнтність — це динамічний процес психологічної адаптації та відновлення в умовах значного або тривалого стресу, який включає здатність людини:**

- витримувати вплив несприятливих подій;
- зберігати або поступово відновлювати функціонування;
- інтегрувати травматичний досвід у власну життєву історію (за Дж. Боннано та А.Мастен).

Метафорами резильєнтності можуть стати пружина або м'ячик-анти-стрес, які відновлюють свою форму після стискання.

! Важливо, що резильєнтність не є сталою рисою особистості, а може змінюватися залежно від контексту, ресурсу, тривалості навантаження і доступу до підтримки.

Для українців у контексті війни йдеться не про короточасну адаптацію, а про життя в умовах хронічного стресу, що суттєво впливає на те, як резильєнтність проявляється і формується.

? То чи можливе «повне відновлення» після низки травматичних подій?

Дослідники дедалі частіше говорять не про повернення до рівня «як було», а про **адаптивне відновлення**. Після тривалих травматичних подій психіка рідко повертається до попереднього стану без змін, бо:

- змінюється емоційна чутливість,
- інакше сприймається безпека,
- переглядаються цінності, ролі, уявлення про себе і світ.

Це не означає, що відновлення неможливе. Але воно частіше виглядає як **перебудова та трансформація**, а не як повне повернення до початкового стану до травматичних подій. Тоді резильєнтність полягає не в стиранні досвіду війни, а в здатності **жити з ним, не дозволяючи йому повністю визначати себе**.

Психологи К. Коннор та Дж. Девідсон визначають такі компоненти резильєнтності: адаптивність, копінг-стратегії, наявність життєвої мети, регуляція емоцій і когніцій, життєстійкість, самоефективність, оптимізм.

Вищезазначені компоненти можуть бути розвинені нерівномірно й не є сталими, вони також можуть змінюватися під впливом стресу, досвіду та підтримки.

Ми не зобов'язані витримувати всі перипетії нашого життя. Популярний вислів «Усе, що не вбиває, робить мене сильнішим/ою» є доволі суперечливим і навіть шкідливим, бо ігнорує виснаження, травму й ціну адаптації. Сучасний погляд на резильєнтність змінює цю фразу так:

КОМПОНЕНТИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ:

АДАПТИВНІСТЬ

гнучкість у реагуванні, здатність змінювати стратегії, коли попередні перестають працювати (метафорично як корабель лавіює хвилями під час шторму)

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

способи, якими людина справляється зі стресом, напругою та емоційними перевантаженнями (важливо, щоб вони були різноманітними та нешкідливими)

НАЯВНІСТЬ ЖИТТЕВОЇ МЕТИ

відсуття сексу або напрямку, який утримує навіть у періоди втрати й невизначеності

РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ І КОГНІЦІЙ

уміння витримувати складні почуття, не захоплюючись ними повністю, і переосмислювати події

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

здатність витримувати труднощі, не руйнуючись психологічно, навіть коли ситуація триває довго.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ

здатність впливати на власні дії й реакції, навіть за відсутності контролю; віра у свою спроможність

ОПТИМІЗМ

не як наївна віра в «краще завтра», а як здатність бачити можливість руху вперед попри труднощі

«Те, що не зламало мене, змінило мене. І я вчуся жити з цими змінами й рухаюсь далі».

Короткий опитувальник резильєнтності CD-RISC-10

CD-RISC-10 — це скорочена версія шкали резильєнтності Коннора-Девідсон, яка використовується в наукових і прикладних дослідженнях для оцінки здатності людини адаптуватися до стресу та труднощів. Пропонуємо перевірити свої показники резильєнтності.

! Прочитай кожне твердження та оціни, наскільки воно відповідало твоєму стану за останній місяць.

Обери одну відповідь для кожного пункту:

0 — зовсім не відповідає;

1 — рідко відповідає;

2 — іноді відповідає;

3 — часто відповідає;

4 — майже завжди відповідає.

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим/ою.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.

6. Я здатен/на досягти мети, навіть якщо є перешкоди.
7. У стресовій ситуації не втрачаю особливості зосереджуватися й ясно мислити.
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.
9. Вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики й труднощі життя.
10. Можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями: сумом, страхом, гнівом.

Підсумуй результат, склади бали за всі 10 тверджень (максимальний бал = 40).

Вищий результат свідчить про вищий рівень резильєнтності у поточний період життя.

! Важливо пам'ятати, що це лише інструмент самодослідження, а не діагноз. Резильєнтність не є сталою рисою — вона змінюється залежно від контексту, виснаження та підтримки. Низький бал не означає «слабкість», а часто відображає період перевантаження або тривалого стресу.

➡ Запитай себе:

? Які твердження відгукнулися найбільше?

? Де я зараз відчуваю найбільший брак ресурсу?

? Що могло б підтримати мене в цьому?

Що допомагає нам проживати травматичний досвід?

Практично кожен/а з нас стикалися з травматичними подіями. Утім, ми маємо різний досвід у цьому. Вільямс та Пойюла (2023) у збірнику «ПТСР: робочий зошит» пропонують вправу на самодослідження, яка дозволяє зрозуміти, наскільки високою може бути наша здатність проживати травматичний досвід.

➡ Прочитай твердження нижче та обери ті, які стосуються тебе (можеш відмітити їх у книзі або записати на аркуші). Їх усього 22.

1. У мене високий ступінь екстраверсії (мені подобається бути з людьми).
2. Я відкритий/а для нового досвіду.
3. Я сумлінний/а у своїй роботі (я її дотримуюся).
4. Я приємна особа.
5. Моя сила — в мені.
6. У мені достатньо сили справлятися з ситуаціями.
7. Намагаюся знайти сенс у тому, що зі мною відбувається.
8. Розбиваю складні ситуації на частини, з якими можу впоратися.
9. Я мотивований/а розв'язувати життєві проблеми.
10. Загалом я оптиміст — сприймаю речі більш позитивно, ніж негативно.
11. Контролюю ситуацію, коли це можливо, або принаймні намагаюся взяти під контроль.
12. Мені подобаються виклики, користуюся такою нагодою.
13. Працюю над негативом, який пережив/ла у житті.
14. У мене хороша мережа соціальної підтримки — є люди, до яких я можу звернутися.
15. Аналізую обставини свого життя і розумію які можу змінити, а які ні.
16. Я віруючий/а.
17. У мене є почуття гумору.

18. У мене є надія.
19. Мені подобається пробувати щось нове або дивитися на речі по-новому.
20. Я відкритий/а до почуттів.
21. Я людина, орієнтована на дії — я б скоріше зробила щось, ніж сиділа склавши руки, й дозволила цьому статись.
22. Намагаюся структурувати власне життя та будувати плани.

➡ Запитай себе:

- ? Що ти помітив/ла у собі, читаючи ці твердження?
- ? Скільки пунктів відмітив/ла? Чим вони схожі між собою?
- ? І чи щось є спільне у пунктах, які ти не обрав/ла?

Деякі з цих тверджень зможуть підсвітити те, що ти можеш розвивати та підсилювати у своєму житті. Ці судження допомагають нам краще опрацювати травми.

Як тварини можуть допомогти долати стрес і наслідки психологічних травм?

Раніше про таку здатність тварин було відомо на рівні «кухонної психології». Що ж про це говорять наукові дослідження?

1. Праця Сари Лейтон, Лінн О. Ніфорт і Маргеріт О'Гейр (2022) свідчить, що службові собаки (спеціально навчені для людей з ПТСР) ефективніші, ніж просто домашні улюбленці.

Дані свідчать, що собаки навчені переривати нічні жахи, створювати «буферну зону» у натовпі та реагувати на ознаки тривоги (наприклад, прискорене дихання) ще до того, як людина це усвідомить.

2. Результати дослідження Еші Анежі, Адітьї Двіведі й Ентоні Келади (2025) доводять, що іпотерапія (заняття з кіньми) допомагає дітям і підліткам подолати надмірну тривогу та заспокоюватися.

Заміри показали, що після сеансів знижується рівень кортизолу («гормону стресу») та підвищується варіабельність серцевого ритму, що свідчить про перехід нервової системи зі стану «бий або біжи» у стан спокою.

3. Метааналіз американських вчених (Gnanadesikan et al., 2024) описує цікаву тенденцію: при позитивному контакті людини з твариною (наприклад, погладжування собаки протягом 10 хвилин) рівень окситоцину («гормону любові») зростає й у людини, й у собаки.

Отже, будь-яка тварина або рослина, яка нам подобається, робить кілька корисних справ:

- формує безпечну прив'язаність: тварини не ставлять дратівливих запитань чи не дають грубих порад, а віддано взаємодіють з нами;
- домашня тварина є частиною обов'язкової рутини (погодувати, вигуляти, вакцинувати тощо), яка формує графік дня й допомагає нам позбутися невизначеності;
- тварини потребують нас, тому ми відчуваємо відповідальність і перемикаємося з внутрішніх хвилювань на задачі й обов'язки.

Якщо ти роздумуєш над тим, щоб завести домашнього улюбленця/ицю, зважай на **техніку безпеки** (моменти, які варто врахувати і для тебе, і для тварини):

- **Алергія** у тебе або співмешканців. Краще обирати гіпоалергенні види/породи та узгодити їх появу вдома.
- **Фобії**. Не варто клин клином вибивати, краще уникати тих рослин/тварин, яких ти побоюєшся або пропрацювати фобію з фахівцем, а вже потім вибирати улюбленця.
- **Тварина як подарунок чи таємний сюрприз**. Найкраще знайти «своє» звірятко, схоже на тебе, і докласти трохи зусиль, щоб воно було твоїм. Це відновлює відчуття вибору та контролю, додає відповідальності.
- **Невідповідність тварини твоїм можливостям** (наприклад, надмірна активність або, навпаки, відстороненість). Варто реалістично оцінити свої можливості та побажання. Домашній улюбленець — це компаньйон/ка, який/а має допомагати тобі, а не ускладнювати життя.
- Якщо спілкування з **домашньою твариною стає єдиним способом справлятися зі стресом**, а людина водночас уникає взаємодії з іншими та звернення по фахову допомогу. Надмірна залежність від одного способу самопідтримки може негативно впливати на психічне здоров'я. Це стосується будь-якого методу подолання стресу: важливо мати кілька різних джерел підтримки та відновлення.
- **Бути відповідальними за тих, кого ми обираємо**. Тварина не іграшка та не предмет, це — жива істота, яку ти запрошуєш до своєї родини. Якщо ти змінюєш умови проживання, будь ласка, потурбуйся про звірятко, яке прив'язалося до тебе.

Бажаємо знайти улюбленця, який наповнить твоє серце любов'ю та підтримає своєю присутністю.

Історія про Коржика

Коржик — це великий рудий слинявий пес. З погляду цінності для психічного здоров'я, він міг би бути: і котом, і рибкою, і папугою, і навіть павуком. Кожен тип тварин може посісти особливе місце в житті людини. Може для когось споріднена душа — це гекон.

Тож, Коржик постійно завдає побутових клопотів. То зжере черевик, то наблює у вазон, то нагавкає на сусідського пса, то буде скиглити, що він сам удома цілих дві години й сусіди викличуть поліцію, бо запідозять погане ставлення до тварини.

Проте, коли Коржик вкладається спати в ноги, то в ці ночі не сняться жахи. Коли він кладе на коліно свою велику морду, то думати про жакливе неможливо. Він завжди може дослухати історію до кінця й розділити печаль з тим, хто в домі сумує. А коли чуєш його спину, то власне тіло поступово розслабляється. І коли дивишся, як він смачно спить, то серце наповнюється тихим теплом, яке розтікається по всьому тілу.

Та найбільша цінність Коржика для його господаря-ветерана — це те, що він ніколи не робитиме тих жакливих речей, які роблять інші люди. Це дарує особливе відчуття безпеки з живою істотою.

? Чи бувало у твоєму житті, що тварина чи рослина наповнювала тебе внутрішнім теплом і допомагала проживати стрес?

? Хто це був чи є? Як звати?

? А фото є? Знайди в галереї, згадай, як це — мати поряд такого цінного друга.

Сльози — це горе, яке покидає тіло

Чому плакати корисно і як саме це допомагає стабілізувати емоційний стан?

? Наскільки складно тобі плакати?

? Чи це допомагає в складні моменти чи, навпаки, ще більше стресує тебе?

? Думаєш, чоловіки не плачуть, тому цей пост не для тебе?

? Думаєш, сльози для слабків, а ти не така/ий?

! Тоді цей текст для тебе!

З психологічної точки зору, коли ми плачемо, то відчуваємо полегшення й звільнення від надлишку емоцій. Найчастіше це — суму, а саме процес горювання. Проте і при інших емоціях ми можемо відчувати бажання розплакатися, коли забагато зворушення, радості, страху, розпачу, болю чи безсилля.

Психофізіологічно **плач** — це перехід від симпатичної нервової системи (стан «бийся або біжи») до парасимпатичної (стан спокою та відновлення). У сльозах містяться: АКТГ (адренокортикотропний гормон), який є маркером стресу; й енкефалін — природний опіат, який знижує відчуття болю. Після плачу серцебиття сповільнюється, дихання стабілізується, а організм повертається до рівноваги.

Згідно з соціологічною наукою, коли ми бачимо сльози інших, то несвідомо й свідомо зчитуємо це як потребу в захисті та співчутті. Це допомагає людям навколо нас зрозуміти: нам погано і ми потребуємо підтримки. Сльози — еволюційний механізм, який змушує людей навколо знижувати рівень агресії та проявляти емпатію.

Іноді ми відчуваємо: «Очі повні сліз, але я не можу заплакати» або «У горлі стоїть клубок». Це ознака того, що почуттів надто багато, однак:

- ти відчуваєш, що плакати небезпечно (тебе засудять, ще дужче скривдять чи принизять, якщо побачать сльози); це може бути досвід минулого або спостереження про теперішнє. Справді, не завжди є безпечний простір для прояву почуттів;
- можливо, коли ти плавав/ла, тебе критикували, соромили й забороняли це робити (наприклад: «Ти що дівка, щоб плакати?», «Зберися і не розпускай нюні», «Припини ці телячі ніжності», «Ти надто чутливий/а, тонкослізка!»);
- коли ти плавав/ла раніше, то сліз було надто багато, і паралельно приходив страх, що ти втрачаєш контроль, що щось діється з тобою без твого відома і «сльози затоплюють тебе»;
- ти остерігаєшся, що сліз надто багато всередині й здається, що якщо заплачеш, то не витримаєш.

➡ У таких випадках важливо пам'ятати:

Сльози завжди мають дно. Вони точно скінченні, і після плачу зазвичай приходять полегшення.

Якщо **психіка відкриває доступ до певних почуттів**, то **ти точно справишся** і маєш досить ресурсів, щоб це пережити. Те, що надто складне для

нас, ми просто не бачимо, не відчуваємо. Інколи навіть до провалів в пам'яті чи дисоціацій.

Важливо знайти **відповідне місце й оточення**, де можна поплакати. Можливо, на самоті, можливо з кимось з близьких, можливо з психологом.

Тож, якщо ти хочеш плакати, це значить:

- є на то причини й обставини, це не випадковість;
- ти точно справишся;
- сльози закінчатся й тобі стане краще.

? Як допомогти собі наплакатися:

1. Знайди місце й оточення.

? Тобі краще плачеться на самоті чи біля певних людей?

Зверни увагу на те, хто й що оточує тебе, коли наворачуються сльози. Прислухайся до себе: краще залишитися, бо це безпечне й підтримувальне середовище, чи відійти?

2. Плач і дихай. Цього цілком достатньо.

3. Якщо не плачеться, подумай, що могло б стати безпечним простором для сліз: фільм чи книжка, прогулянка на природі чи відвідування пам'ятного для тебе місця. Створи такі умови. Вони допоможуть відчувати доречність сліз і дозволять прожити ці переживання.

4. Пам'ятай: коли очі наповнюються сльозами, серце знаходить спокій.

Психологічна техніка «Афективний місток»

? Чому одні, на перший погляд прості, ситуації вибивають землю з-під ніг, а інші зовсім не зачіпають?

Хочемо познайомити тебе з EMDR-технікою, яка допомагає при дослідженні життєвої історії (власної чи клієнта) перед опрацюванням стресового матеріалу.

! Звісно, повноцінна робота відбувається лише з фахівцем методу.

Для довідки:

EMDR — це Eye Movement Desensitization and Reprocessing, українською — Десенсибілізація та опрацювання стресового матеріалу за допомогою руху очей або білатеральної стимуляції (наприклад, постукування себе по колінах чи плечах). Метод став актуальним у 1987-1991 роках завдяки докторці Френсін Шапіро (США). Завдяки своїй високій ефективності, метод EMDR визнаний та рекомендований Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як метод першого вибору для лікування наслідків психологічної травми чи профілактики ПТСР.

Про «афективний місток» говорять тоді, коли одна історія емоційно пов'язана з іншою. І тому, коли виникає «теперішня» ситуація, то емоційно ми проживаємо не лише те, що ось вже відбувається, а й те, що пов'язане з минулим.

Наприклад:

- ми почали говорити про одну ситуацію, але продовжуємо вже про іншу, чи про третю, четверту;
- на питання «Як ти?» відповідаєш про нинішні справи, але в думках виринають історії минулого;
- коли трапляється емоційно важлива ситуація, але сила твоєї реакції значно перевищує її масштаб — тебе ніби «вибиває з колії».

Почнімо роботу з трьох кроків

1. Пригадай ситуацію, що тебе схвилювала (у стосунках, на роботі, в транспорті тощо). Запиши кілька речень, що відбулося.

2. Що ти відчував/ла, коли це сталося? Запиши також.

3. Подумай і пригадай, на яку ситуацію в минулому схожі ці почуття? Якщо таких ситуацій багато, то яка з них була найдавнішою серед тих, що виділяються? Опиши її.

Ось це є твій афективний місток. Тобто поєднання двох історій через афект, а саме схожість сильних емоцій.

Якщо тобі вдалося знайти свій афективний місток, виконай наступні кроки:

4. Перечитай ще раз те, що записано.
- ! Зверни увагу, що це дві різні ситуації.
5. Коли до теперішньої ситуації «домішуватиметься» старий досвід, нагадуй собі: *це — дві різні ситуації. «Зараз відбувається лише це. Те, що було раніше — завершилося, це спогад. Я зараз розв'язу актуальну ситуацію. А до спогадів повернуся згодом».*
6. Усі ми маємо афективні містки. Це обов'язкова частина життя й нашої особистості. Важливо бачити їх і розділяти: минулі ситуації й ті, що тут і зараз відбуваються з нами. Найчастіше проживання теперішніх ситуацій не таке жахливе. Особливо якщо минуле можна відкласти й повернутися до нього пізніше, коли будуть сили й доречне місце (наприклад, психотерапія).

Розмежовувати минуле й теперішнє непросто. Це навичка, яка потребує часу, уважності й дбайливого ставлення до себе. Не поспішай. Ти впораєшся!

Практика стабілізації «4 стихії»

Практика стабілізації «4 стихії» — це один з інструментів, який допоможе повернути відчуття спокою та рівноваги.

Ця практика базується на концепції чотирьох стихій — Землі, Води, Вогню та Повітря — і їх впливі на наш емоційний та фізичний стан.

Алгоритм практики:

Земля:

Сядь або стань, відчуваючи опору під ногами. Стопи мають повністю торкатися підлоги або землі (якщо є можливість вийти на вулицю).

Уяви, як ноги міцно вкорінюються у землю, відчуваючи її стабільність і силу. Зосередься на відчуттях у тілі, зв'язку із землею.

Вода:

Уяви, як плавно тече вода, змиваючи з тебе весь негатив і напругу.

Відчуй, як вода наповнює тебе спокоєм і розслабленням.

Повітря:

Зроби 6-8 глибоких видихів і вдихів, відчуваючи, як повітря наповнює легені, і вони розправляються максимально в твоєму тілі.

Уяви, як легкий вітер здуває усі тривожні думки та переживання.

Відчуй легкість і свободу, які приносить повітря.

Вогонь:

Уяви тепле полум'я, що зігріває тебе зсередини.

Відчуй, як вогонь наповнює енергією та життєвою силою.

Як полум'я розсіює будь-які блоки або затиски у тілі, усі неприємні спогади та відчуття.

4 СТИХІЇ



вогонь



земля



повітря



вода

Дозволь своєму тілу контактувати з усіма чотирма стихіями.

➔ По закінченню практики спитай себе:

? Яку стихію було найлегше відчути?

? З якою тобі найбільше сподобалось контактувати?

? На яких відчуттях у тілі вдалося зосередитися під час виконання практики?

? Як ти можеш використовувати цю практику у своєму житті?

Як підібрати правильні слова?

Важливо підтримувати тих, хто тобі дорогий. Ця психологічна вправа допоможе знайти доречні слова в емоційно складних ситуаціях.

Коли поруч хтось сумує, горює або переживає хронічний стрес, природно відчувати збентеження, розгубленість чи сум'яття. У такому стані буває складно дібрати слова й узагалі щось сказати.

Зазвичай люди говорять: «Усе буде добре», «Не переживай», «Просто мисли позитивно», «Іншим ще гірше», «Тримайся». Проте такі фрази навряд чи допоможуть людині у складній ситуації. Вони можуть знецінити її переживання й посилити відчуття самотності.

? А як ти найчастіше реагуєш, коли видно, що людина в поганому стані чи настрої?

? Що хочеться сказати найперше? Які слова самі «вискакують»?

Дослідження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», проведене у 2025 році, показало, що 75,1 % опитаних дружин і партнерок військовослужбовців дуже рідко діляться своїми переживаннями та думками. Зокрема, це пов'язано з тим, що вони не відчують, що їх можуть по-справжньому почути. Подібні труднощі у спілкуванні мають й інші люди, а не лише близькі військовослужбовців.

Як підтримати людину, щоб це допомогло?

1. Визнач, у яких ситуаціях ніяковієш найбільше? Наприклад, коли бачиш людину сумною чи, навпаки, роздратованою, заведеною тощо.
2. З ким найчастіше виникає ця розгубленість «не знаю, що сказати»? Наприклад, з дітьми, підлітками, ветеранами, військовослужбовцями, близькими загиблих тощо.
3. Пошукай спеціалізовані посібники та рекомендації. Наприклад, у другій книзі «Психолог на зв'язку» є окремий розділ «Відновлюємося у спільноті» про комунікацію та взаємодію з військовослужбовцями та ветеранами.
4. Запам'ятай універсальні формулювання. На перший погляд вони надто прості й хочеться сказати щось більше. Проте для початку цього цілком достатньо.

«Співчуваю твоїй втраті».

«Мені шкода, що тобі довелось таке пережити».

«Мені шкода, що тобі зараз так складно».

«Я підтримую будь-яке твоє рішення».

«Чую, що складно. Та я вірю й впевнена/ий, що ти впораєшся».

➡ Якщо ти готова/ий і хочеш допомогти, додай слова:

«Як я можу допомогти тобі зараз?»

«Я тут, як тільки потрібна допомога».

Пам'ятай, простих слів буває достатньо, щоб показати, що тобі важливі переживання людини. Послухати й почути людину, бути поряд — це найцінніша підтримка.

РОЗДІЛ 7. НАСИЛЬСТВО І ЙОГО ФОРМИ



Чи добре ти розпізнаєш «червоні прапорці» насильства?

Може склалася враження, що вже всі вивчили слова: «газлайтинг», «токсичні стосунки» чи «маніпуляції». Проте це не зовсім так. Ми все ще вчимося розрізняти, що і до чого. Часом токсичністю називають поведінку, коли людина говорить чесно, але без реверансів, або коли виставляються закономірні вимоги й відповідальність.

Натомість справжнє насильство залишається невидимим чи виправдовується. На це є проста причина — ці слова входять у наш щоденний вжиток лише останні десятиліття, відповідно всі вчаться їх вживати коректно.

Отже, є дві відмінності насильства від ненасильства — це **перевага сили та злочинний намір**. Інколи достатньо й однієї з цих двох.

➡ **Перевага сили** — це коли хтось один має суттєво більше влади, грошей, емоційних ресурсів, впевненості, підтримки, соціального капіталу. Часто це офіційно ієрархічні стосунки, наприклад, керівник/ця, люди владних структур; ті, хто явно мають перевагу сили; батьки й діти. Інколи таку перевагу підкріплює соціальний конструкт, тобто упередження, які нічим не підкріплені, але дієві через свою емоційність.

Наприклад:

«Я чоловік, тому я голова родини»;

«Я жінка, тому всі гроші мають бути в мене»;

«Я твоя мама/тато, тому я маю право вказувати, як ти житимеш»;

«Я тебе люблю, тому мені видніше, що тобі потрібно»;

«Я тебе виховала/ав, тому я знаю який/яка ти насправді» тощо.

Перевага сили дає хмільне відчуття влади: людина свідомо чи несвідомо відчуває «мені нічого не буде, якщо я зроблю те чи інше». Тому домашнє насильство часто розквітає в періоди, коли хтось з родини стає більш залежним внаслідок зовнішніх обставин, серед яких можуть бути: інвалідність, декрет по догляду за дитиною, хвороба і втрата працездатності, втрата роботи й фінансових ресурсів, втрата соціального становища та місця в соціумі тощо. Саме тому насильства найчастіше зазнають діти, жінки, непрацездатні (хворі, поважного віку) родичі, тварини.

➡ **Злочинний намір** — це коли людина хоче завдати шкоди й абсолютно переконана в правоті своїх дій. Часто причинами цього стають:

- бажання самоствердитися за рахунок іншого/ої;
- внутрішня потреба домінувати;
- заздрість;
- бажання помсти;
- несвідоме прагнення компенсувати власну нікчемність, лінь й відчуття, що «мені винні»;
- егоїзм;
- страх за власне теперішнє чи майбутнє;
- несвідомі травми та невігластво.

Можна мати злочинний намір і не мати переваги сил, чекати й шукати можливості за принципом «вода камінь точить».

Найболючіше помічати злочинний намір у поведінці родичів, друзів чи близьких. Нам не хочеться до останнього вірити, що це правда. Ми переконуємо себе, що цього не може бути.

Ще складніше помітити цей намір у себе або зупинити власні дії, коли ми нападаємо на слабшого. Адже зручно читати про поганців і їх «червоні прапорці» й некомфортно бачити себе в цих прапорцях. Але ми теж не святі, і подекуди теж можемо відстежувати у собі ці речі, тому важливо вчасно зупинитися й не дозволяти іншим поводитися з собою погано.

Як виглядає насильство і чим воно відрізняється від «просто конфліктів»?

Конфлікт — це зіткнення думок, поглядів чи емоцій, яке не має на меті завдати шкоди комусь з учасників. Навпаки, вирішені та проговорені конфлікти зазвичай приносять відчуття полегшення, посилюють близькість та покращують контакт між людьми.

➡ Натомість насильство має перевагу сили у кривдника та намір шкоди (про це більше у попередньому тексті).

Повторімо **основні 4 види насильства**.

1. **Фізичне:** побиття, штовхання, щипання, ляпаси, порізи, фізичні знущання, обмеження фізичної свободи (утримування в певному приміщенні без згоди).

Наприклад,

- пара почала жити разом і раптом все змінилося, чоловік дозволяє собі штовхнути чи дати ляпаса зі словами: «Я цього не хотів, ти мене вивела»;
- дитина, яку «виховною метою» ставлять на коліна чи в куток або б'ють по сідницях;
- всі фізичні катування, які зазнають військові й цивільні українські полонені (голод, побиття, фіктивні вироки й ув'язнення, позбавлення медичного забезпечення).

2. **Психологічне:** приниження, грубі слова, образи, крик, цькування, шантаж «я покіну з життям, якщо ти...», поведінка й слова, які викликають токсичні вину чи сором, сарказм.

Наприклад:

- «Мама не говорила зі мною два місяці, бо була незадоволена моєю поведінкою (в конкретному діалозі)»;
- слова: «Ти така нестерпна, що ніхто, окрім мене, тебе терпіти не буде», «Ти — нікчема, якби не я, ти б валявся в канаві вже давно», «Що це ти собі придумав/ла жити добре, за кого ти себе маєш?»;
- знущання: «Невже це ти зробив/ла, ти хіба здатний/а на таке?».

3. **Сексуальне:** будь-які сексуальні дії без згоди (доторки інтимного змісту, недоречні «жарти», слова, повідомлення/дзвінки, секс з чи без проникнення), примус до сексуальних дій (навіть якщо пара в стосунках), примус до спостереження сексуальних дій.

Наприклад:

- підсипати снодійне (чи інший наркотик) в напій і зайнятися сексом з людиною, яка не може відмовити;
- постійні натяки на «щось більше» й погладжування по спині й сідницях від керівника/ці зі словами: «Я бачу, як ти цього хочеш», хоча це не так;
- «Це подружній обов'язок».

4. **Фінансове:** обмеження та вилучення фінансових чи матеріальних ресурсів, шантаж благами, маніпулювання житлом чи доступом до житла.

Наприклад:

- під час розлучення чоловік обіцяє сплатувати аліменти й просить відмовитися від них юридично, проте нічого не надсилає;
 - жінка забирає всю зарплату в чоловіка зі словами: «Я краще розпоряджаюся грошима, ти все розпустиш»;
 - витратити всі спільні заощадження або взяти кредит під заставу спільного майна і нічого не повідомити про це партнеру/ці.
5. Вид насильства, специфічний для дітей: **ігнорування** життєво необхідних, фізичних і психологічних потреб, ігнорування дитини як особистості.

Наприклад,

- не купувати їжу, одяг, не мати належного житла;
- не відводити до лікаря, коли дитина хворіє;
- не знати нічого про щоденне життя дитини.



➔ Пройди тест і перевір свої стосунки на наявність насильства на сайті кампанії «Розірви коло» від UNFPA та Фонду ООН у галузі народонаселення.

Протидіє насильству і є його профілактикою:

- ✓ відчуття власної гідності («я гідна/ий хорошого»);
- ✓ довіра власним почуттям («коли здається, то мені не здається»);
- ✓ соціальна незалежність (наявність різноманітного соціального середовища), залучення фахівців для підсилення: юристів, соціальних працівників, психологів, медиків;
- ✓ наявність власних матеріальних ресурсів (гроші, майно);
- ✓ наявність нематеріальних ресурсів (освіта, професія, вміння);
- ✓ плекання самостійності та самозарадності.

Неможливо повністю убезпечити себе від потенційного насильства. **Ніхто не застрахований від цього, бо відповідальність за злочин лежить на кривднику, а не на тобі.** Якщо воно станеться, це буде не з твоєї вини. Водночас ти можеш зміцнювати власні опори й підтримувати близьких, щоб у небезпечній ситуації мати змогу захистити себе, звернутися по допомогу та згодом відновитися.

Бережи себе!

Міфи й факти, пов'язані з домашнім насильством

✗ МІФ 1.

Домашнє насильство існує лише в родинах зі складними життєвими обставинами.

✓ РЕАЛЬНІСТЬ.

Домашнє насильство не має ні соціальних, ні національних меж. Найчастіше основою домашнього насильства є бажання одного члена сім'ї контролювати іншого.

✗ МІФ 2.

Людина, яка агресивно проявляє ревності до іншого/ої (обмежує свободу, коло спілкування, встановлює суворі правила родини), просто так демонструє свою любов.

✓ РЕАЛЬНІСТЬ.

Ревності є проявом невпевненості партнера у собі або ж виявом почуття власності. Варто пам'ятати, що обмеження, тотальний контроль, агресія — це прояви насильства.

✗ МІФ 3.

У шлюбі не буває сексуального насильства.

✓ РЕАЛЬНІСТЬ.

Статеві контакти мають відбуватися за згодою обох партнерів, а також бути прийнятними та бажаними для обох. Якщо статевий контакт відбувається з примусу, в небажаній формі, партнер залякує, принижує чи ображає — це сексуальне насильство. Це злочин, і не важливо, одружені партнери чи ні.

✗ МІФ 4.

Людина сама провокує насильство.

✓ РЕАЛЬНІСТЬ.

Багато постраждалих вважають себе винними у тому, що сталося. Кривдники/ці також можуть перекладати свою провину на постраждалих або на обставини. Через такі переконання багато людей роками не звертаються за допомогою, що погіршує ситуацію та може призвести до важких наслідків. Насильство однієї людини щодо іншої — це протиправні дії, яким немає виправдання.

✗ МІФ 5.

Треба почекати, і все зміниться, потім буде все добре.

✓ РЕАЛЬНІСТЬ.

Багато постраждалих вірять, що кривдник/ця зміниться, треба дати «ще один шанс». Тим більше, що кривдник може перепрошувати, дарувати подарунки, обіцяти що «це» більше не повториться. Але природа насильства циклічна. Це значить, що з часом ситуація лише погіршиться. Отже, без звернення за кваліфікованою допомогою розірвати цикл насильства дуже складно.

✗ МІФ 6.

Дітям потрібен батько/потрібна мати, навіть якщо він/вона агресивний/а.

✓ РЕАЛЬНІСТЬ.

Діти, які зазнають насильства або бачать домашнє насильство, страждають набагато більше за тих, хто зростає з одним із люблячих батьків у гармонійних стосунках та родинному спокої. Діти, які є свідками насильства, отримують психологічну травму. Це негативно впливає на їхній емоційний стан, стосунки з однолітками, навчання. Існує ризик того, що вони наслідуватимуть приклад батьків у дорослому житті.

✗ МІФ 7.

Алкоголь і наркотики є головною причиною домашнього насильства.

✓ РЕАЛЬНІСТЬ.

Хоча алкоголь та наркотичні речовини часто асоціюються з домашнім насильством, вони не є його головною причиною.

Багато кривдників/ць не вживають спиртних напоїв/наркотиків.

Люди, які вчиняють домашнє насильство, часто продовжують це робити після припинення вживання речовин.

Вживання алкоголю може притупити почуття міри у кривдника/ці, унаслідок чого він/вона не усвідомлює своїх дій під час застосування сили.

Домашнє насильство, зловживання алкоголем та наркотичними речовинами – є проблемами, незалежними одна від одної.

Газлайтинг: мистецтво витонченої брехні

У 2022 році Словник Merriam-Webster (2022) визначив «газлайтинг» словом року. Іронія для українців, що саме в цей рік росія здійснила повномасштабне вторгнення, аргументуючи свої дії саме за принципами газлайтингу: *«Це не ми», «Ми захищаємося, а не нападаємо», «Ми несемо мир і демократію», «В Україні нацисти, хунта», «Це бойовики з України роблять терористичні атаки».*

Проте більшій слави термін отримав у сімейному/стосунковому контексті як спосіб зобразити викривлену картину реальності для іншого/ої.

Газлайтинг — це систематичні цілеспрямовані дії, засновані на брехні, які переконують, перекручують факти й сіють у постраждалого/ої сумнів у власній адекватності щодо аналізу ситуації.

Основні інструменти й засоби газлайтингу:

1. Заперечення реальності: *«Тобі здалося, не було такого», «Ти це вигадуєш», «Правда така, всі це знають»* (насправді правда інша).
2. Перекручування й зміна контексту так, щоб виставити постраждалого/у винною: *«Ти мене спровокував/ла, я ніколи не хотів/ла цього робити», «Це превентивний удар», «Якби не твоя поведінка, цього ніколи б не сталося».*
3. Знецінення емоцій: *«Ти надто чутливий/ва», «Ти робиш проблему з нічого».*
4. Ізоляція: *«Усі бачать інакше», «Тебе ніхто не підтримає», «Ти ніколи не знайдеш собі пару», «Ніхто тебе не захистить».*

Термін походить від назви п'єси Патріка Гамільтона «Gas Light» (газова лампа) 1938 року та її відомої екранізації 1944 року. За сюжетом, чоловік переставляє предмети в домі та непомітно змінює яскравість освітлення, а коли дружина помічає це, він переконує її, що їй це здається. Усе для того, щоб звести її з розуму і переконати у власному божевіллі.

Як психологічне поняття, термін увійшов завдяки психоаналітику Віктору Калмеєру в 1960-х роках і широкого вжитку набув лише в останні десятиліття. Одна з перших ґрунтовних книг на цю тему написана Тео Дорпатом (Dorpat, 1996). Автор наголошував, що газлайтинг — це форма контролю, у якій агресор нав'язує власну «версію правди» через тривалий вплив на психіку.

Леслі Джемісон (Jamison, 2024) звертає увагу читачів, що у фільмі мерехтіння газового світла було не лише інструментом маніпуляції, а доказом, який допоміг героїні збагнути, що вона не божевільна.

Люди, які зазнають такої форми насильства, як газлайтинг, **завжди відчують, що щось не так**. Вони сумніваються, прокручують в думках, намагаються знайти кінці. Проблема виникає тоді, коли вони відмовляються від власної версії й перестають довіряти собі.

Джемісон (Jamison, 2024) також простежує, як термін перейшов із приватних стосунків (домашнього насильства) у публічну сферу. За останні роки

«газлайтинг» став **універсальним словом для опису будь-якого викривлення правди** — від політичної брехні до корпоративної маніпуляції.

Соціологиня Пейдж Світ стверджує, що газлайтинг **працює найефективніше тоді, коли спирається на реальну нерівність** (Sweet, 2019). Маніпулятору легше переконати жінку, представника меншин у їхній «неадекватності», оскільки суспільство вже має стереотипи щодо цих груп.

Пастка «спільності». Люди, які зазнають газлайтингу, тривалий час продовжують залишатися у стосунках, адже це стратегія неодноразової брехні. В стосунках є й «хороші моменти». Постраждалий/а починає ігнорувати власні спостереження й сигнали на користь збереження стосунків.

До останнього не хочеться вірити, що ця (близька, дорога мені) людина робить так. Відчувати зраду абсолютно не хочеться. Але саме це й допомагає ефективності газлайтингу як методу руйнування особистості, бо створює надійну пастку.

? Що робити?

1. «Коли тобі здається, значить тобі не здається». Довіряти собі! Своїм почуттям, думкам і спостереженням. Це найголовніше.
2. Звертати увагу на слова і формулювання (особливо на ті, які повторюються).
3. Знайти підтримку поза межами контакту, де щось не так.

? Чи бували в тебе ситуації, де відчувалося, що тебе газлайтять? Як би ти зараз з ними обійшовся/лася?

? Чи є хтось в оточенні, кого хочеться врятувати від такої ситуації? Як саме можна це зробити?

? А може це ти той/та, хто іноді використовує цей спосіб для досягнення бажаного результату? Якщо це так, то що б ти вже змінив/ла?

Бережи себе й завжди (завжди!) довіряй собі!

Способи непомітного насильства в комунікаціях

Продовжимо про терміни, які виникли нещодавно й детальніше розглядають сучасне середовище у спектрі насильства. Адже вже зовсім незаконно побити когось, проте багатьом вважається, що можна своєю поведінкою руйнувати іншу людину й що це не одразу помітно.

Важливо відзначити, що все це способи психологічного насильства. Його підступність у тому, що синців не видно і необхідно витратити час для аналізу поведінки, щоб визнати, що насправді відбувається.

Що ускладнює захист?

- Такі дії чинить близька нам людина, з ким є спільний побут або кохання — партнер/ка, співмешканці. Коли ми когось любимо, то наше серце відкрите, ми не чекаємо, що доведеться захищатися і даємо більший кредит довіри. Проте, погані речі може робити будь-хто: і чужі, і свої.
- Такі дії чинить мама/тато або опікун/ка — й це одні з найогидніших вчинків, адже дитина завжди буде несвідомо (або свідомо) вдячна за життя й опіку у вразливому часі дитинства. Тому ця емоційна залежність дуже ускладнює можливість побачити шкідливі дії. Ми кажемо собі: «Hi! Не може бути, щоб мама так шкодила мені. Це ж мама».
- Такі дії чинить хтось, від кого ми залежні (керівник, представник влади, хтось, хто має перевагу). Адже сили тут не рівні. І страх більшої шкоди зупиняє нас. Хочеться не бачити правди й думати, що здалося.

Тож, **новенькі форми психологічного насильства:**

1. **Ghosting (гостинг)** — раптове припинення будь-якої комунікації без пояснень (вина, розгубленість і покинутість у того, кого загостили).
2. **Breadcrumbing («хлібні крихти»)** — періодичні «сигнали уваги» (лайки, короткі повідомлення), які тримають людину на відстані, не маючи на меті реальних стосунків.
3. **Love Bombing («любовне бомбардування»)** — надмірна увага та прихильність на початку стосунків як інструмент майбутнього контролю (часто передуює газлайтингу).
4. **DARVO (Deny, Attack, Reverse Victim and Offender)** — заперечення, напад, зміна положення жертви та правопорушника; коли агресор/ка заперечує провину та висуває звинувачення (робить з себе того, хто постраждав/ла).

Методи захисту. Вони дуже схожі до методів самооборони від газлайтингу.

1. «Коли тобі здається, значить тобі не здається». Довіряти собі! Своїм почуттям, думкам і спостереженням. Це найголовніше.
2. З тобою все гаразд. Якщо ти відчуваєшся некомфортно у стосунках, це важливий сигнал, який не варто ігнорувати. Можливо, тобі потрібно обмежити контакт або припинити ці стосунки.
3. Так, боляче визнавати, що кривдником виявилася близька людина. Проте краще дозволити собі оплакати зраду й відійти, ніж залишатися у стосунках, які завдають тобі душевної травми.
4. Спробуй знайти людей, які щиро підтримають тебе поза стосунками, у яких тобі боляче.

? Чи траплялися у твоєму житті подібні ситуації?

Контакти допомоги для людей, які зазнали насильства

15-47 — Урядова гаряча лінія з питань протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі (цілодобово, безоплатно).

23-45 — лінія підтримки для чоловіків.

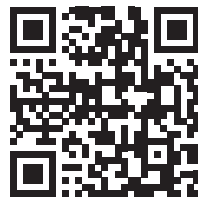
0 800 500 335 (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного) — гаряча лінія міжнародної правозахисної організації «Ла Страда-Україна», цілодобово.



Teenergizer — чат підтримки для підлітків зі Східної Європи (які зараз проживають в Україні чи за кордоном).



Сервіс особистого захисту для жінок і дівчат «Катерина».



Детальні контакти допомоги в областях і містах від проекту «Розірви коло».

Бережи себе і пам'ятай: ніхто не має права поводитися з тобою погано!

РОЗДІЛ 8. ПО ІНШИЙ БІК УСПІХУ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ



Чотири драйви, що керують нашою мотивацією

? Чи замислюєшся ти, що насправді рухає нами у житті?

? Чому ми прагнемо до успіху, шукаємо зв'язки з іншими, жадаємо знань та захищаємо свої цінності?

➡ Доктор Нітін Норія та Пол Лоуренс, професори Гарвардської бізнес-школи, розробили модель чотирьох драйвів (потягів), яка пояснює мотивацію людської поведінки через емоційні потреби.



Ці драйви лежать в основі мотивації та визначають, як ми взаємодіємо зі світом.

1. Потяг до здобутків, набуття досвіду включає:

- прагнення матеріального добробуту, статусу та вражень;
- бажання мати «більше», досягати успіху та насолоджуватися життям.

Щоб задовольнити цей драйв, ми орієнтуємося на цілі, відзначаємо досягнення та удосконалюємо професійні та особистісні навички. Але щоб не загрузнути в путях «успішного успіху», варто помічати й розвивати й інші важливі потяги.

2. Потяг до зв'язку/контактів включає:

- підтримку у близьких стосунках, любові та приналежності до групи;
- прагнення до спілкування, підтримки та відчуття, що ти не самотній/я.

Зв'язки з близькими та дорогими нам людьми помічні, оскільки у стосунках ми відчуваємо себе цінними та важливими. Спільноти зараз, як ніколи, необхідні нам, щоб бути зі своїми.

3. Потяг до навчання/розуміння включає:

- прагнення до знань, розуміння та дослідження світу;
- цікавість, бажання розв'язувати загадки та знаходити сенси у житті.

Пошук та відкриття нового (дофамінові потреби) не тільки роблять життя цікавішим, але й створюють нові нейронні зв'язки, підвищуючи нашу нейропластичність.

4. Потяг до захисту включає:

- потребу у безпеці, справедливості та захисті твоїх цінностей;
- прагнення до захисту себе та близьких від загроз.

Зараз через хронічний стрес, спричинений війною, цей драйв найбільше зазнає впливу. Утім, у межах своїх можливостей ми можемо намагатися захищати себе й те, що нам доступне. Важливо зберігати цю здатність навіть в екстремальних умовах.

➡ Дай відповідь на запитання:

? Які з цих потягів є найсильнішими у твоєму житті?

? Як ти зараз задовольняєш кожен з них?

? Чи є драйви, яким ти приділяєш недостатньо уваги? Що ти можеш робити для їх розвитку?

Звісно, нам потрібно збалансовано ставитися до потягів у нашому житті.

Нехай кожен твій день буде сповнений сенсом та гармонією, з місцем для всіх драйвів.

«Синдром FOMO», або страх втрачених можливостей

Чи боялися ви коли-небудь прогавити період дії акції та втратити можливість придбати товар дешевше? Або ж піти на подію без особливого бажання лише тому, що хтось зі знайомих уже відвідав її та опублікував гарні світлини в соцмережах?

Сучасний світ сповнений можливостей, про які ми дізнаємося із соцмереж, від друзів і знайомих. Коли варіантів так багато, ми починаємо тривожитися й боятися, що життя пройде повз нас.

Саме час усвідомити, яке місце в нашому житті посідає феномен **FOMO (Fear Of Missing Out) – страх упустити щось важливе.**

Це поняття запровадив Патрік Макгінніс у 2004 році, а нині воно стало невіддільною частиною нашого повсякденного життя. FOMO — це нав'язливе відчуття, ніби інші люди переживають яскравіші й цікавіші моменти, ніж ти. Його підживлюють соцмережі, у яких ми бачимо лише відфільтровані та ідеалізовані версії чужого життя. До того ж, згідно з теорією соціального порівняння, люди схильні визначати власну цінність, порівнюючи себе з іншими.

➡ Синдром FOMO виникає через:

- **ілюзію постійного «ідеального» життя** інших, що викликає порівняння та заздрість при спогляданні постів у соцмережах (спойлер — насправді зазвичай ми хочемо виглядати більш щасливими перед чужими людьми);
- **страх соціальної ізоляції**: ми боїмося бути виключеними з важливих подій та спільнот;
- **низьку самооцінку**: відчуття, що власне життя недостатньо цікаве або насичене;
- **потребу у постійному «дофаміновому» стимулюванні**, яка може перерости в залежність від безперервного отримання нової інформації та вражень;

- **еволюційний компонент:** еволюційна біологія говорить про те, що FOMO провокується нашою когнітивною здатністю розпізнавати й оцінювати можливості. Колись ця здатність рятувала життя нашим предкам. Зараз це межує з соціальною фобією, яка змушує витратити час і гроші на те, що нам не потрібно.

? Як зрозуміти, що твоя поведінка має ознаки синдрому FOMO?

- Ти постійно перевіряєш соцмережі.
- Прагнеш подобатися людям й отримувати схвалення, намагаєшся завжди бути доступним/ою.
- Тривожишся, коли не знаєш, що роблять друзі або коли вже «всі, крім тебе» щось мають чи чогось досягли.
- Приймаєш імпульсивні рішення, щоб не пропустити «щось цікаве» (наприклад, купуєш популярну річ, бо всі вже мають таке).
- Важко зосереджуєшся на моменті, бо постійно думаєш, що відбувається десь ще.

? Як ми можемо впливати на зменшення впливу FOMO?

Прості дії в цьому допоможуть:

- регулювати час у соцмережах, встановлювати ліміт на користування;
- більше зосереджуватися на своєму житті: займатися тим, що приносить більше радості;
- практикувати усвідомленість: орієнтуватися на «тут і зараз» та медитувати;
- концентруватися більше на власних пріоритетах, ніж на чужих.

! Існує ще й інший феномен – **JOMO (Joy Of Missing Out)**, тобто радість від того, що ти щось пропускаєш. Це підкреслює важливість вибору та пріоритетів, та дозволяє зосередитися на своїх бажаннях. Тут варто нагадати важливу істину: маємо знати міру, щоб не заходити в жодну з полярностей.

Твоє життя не має стати змаганням. Зосереджуйся на тому, що має значення для тебе, а не є лише навіяним і модним.

«Синдром донора»: коли ми віддаємо себе до останньої краплі

Уяви людину, яка щиро хоче допомогти. Вона готова вислухати, підтримати, підмінити, не спати, працювати понаднормово, бо «інакше ніхто не зробить». Знаємо? У книзі «Вигорання» Емілі та Амелії Нагоскі цей стан названо **«синдромом донора»** — небезпечним механізмом самозабування.

Що таке «синдром донора»?

Це внутрішня установка:

«Я маю піклуватися про інших, навіть якщо мені боляче».

«Мої потреби не такі важливі».

«Я хороша людина тільки тоді, коли віддаю себе до останку».

Звідки ж він береться?

Часто — з виховання, де турбота про інших була головною цінністю. Або з досвіду виживання в системах, де любов і визнання треба було «заслужити». Особливо знайомий цей синдром тим, хто працює у помічних професіях або є старшою дитиною.

Чим це загрожує?

Коли ми живемо в режимі постійного емоційного донорства:

- ➡ ми ігноруємо сигнали тіла,
- ➡ знецінюємо власні межі,
- ➡ накопичуємо хронічне виснаження,
- ➡ і... вигораємо.

Піклування ≠ самопожертва.

Сестри Нагоскі наголошують: *«Турбота про інших є справжньою тільки тоді, коли ви піклуєтеся й про себе».*

Як почати вихід з такого сценарію?

1. Звернути увагу на те, як часто ви говорите «так», коли хочете сказати «ні».
2. Дозволити собі втому, злість, відпочинок.
3. Навчитися приймати допомогу й не соромитися просити про неї.
4. Обирати себе — не замість інших, а разом із собою.

Бережи себе не тільки як ресурс для інших, а як людину, що заслуговує на повноцінне життя. З теплом до себе й своїх кордонів.

Психологічна техніка «Карта моєї енергії»

Іноді ми відчуваємо втому та виснаження, але не розуміємо: чому саме? Ця коучингова психологічна техніка допоможе провести інвентаризацію твоєї енергії, та зрозуміти, на які процеси у своєму житті ти можеш вплинути.

Алгоритм вправи

Візьми аркуш і ручку та письмово дай відповіді на запитання:

1. Мій стан зараз.

? Наскільки з можливих 100% ти зараз наповнений/а енергією?

? Як ти це зрозумів/ла? Можливо, показовими стали тілесні сигнали, емоції, настрої, бажання діяти тощо. Подумай, на що ти можеш опиратися в цьому питанні.

2. Куди я спрямовую свою енергію?

Подумай про основні сфери свого життя:

- родина;
- робота/навчання/діяльність;
- друзі, приятелі;
- здоров'я/тіло;
- власні проекти;
- внутрішній світ, духовний простір;
- інші важливі для тебе сфери — допиши їх у стовпчик.

Щодо кожної сфери коротко дай відповідь:

? Скільки енергії зі своїх 100% я туди віддаю?

? Чи повертається щось назад?

? Що втомлює мене найбільше в цій сфері? А що підзаряджає?

Назви хоча б одну сферу, де віддача мінімальна або її немає взагалі.

? Чому ти все ще віддаєш свою енергію цій сфері?

3. «Пожирачі енергії»

? Які незавершені справи/дії «висять» на мені і забирають мою енергію?

- ? Що з цього я можу завершити або відпустити вже зараз?
- ? Що заважає мені це зробити? Які саме думки, переконання?
- ? Що може допомогти мені бути сміливішим/ою, щоб відпустити ці не-завершені справи?

4. Майбутні кроки

- ? Що чекає мене найближчим часом (проекти, задачі, зміни)?
- ? Якщо уявити майбутній шлях, на що він більше схожий: марафон, коротку дистанцію, спокійну прогулянку, твій варіант? Який фініш там має бути?

? Чи вистачить твого енергетичного резерву на запланований шлях, якщо ти нічого не змieniш?

? Який відпочинок ти плануєш по дорозі свого шляху і вкінці його?

! І найголовніше питання постав собі після того, як переглянеш записи по всій вправі:

? Які кроки я можу зробити вже зараз, щоб правильно використувати свою енергію та почуватися краще?

Бажаємо успіху тобі в пошуку найкращих для себе рішень!

Техніки подолання прокрастинації

Прокрастинація є супутницею багатьох останні роки, але ми можемо впливати на неї. Джейн Б. Бурка та Ленори М. Юен пропонують підійти до питання прокрастинації через комплекс технік, які допоможуть структурувати свою діяльність.

1. Став поведінкову ціль (видиму, конкретну та детальну, а не розмиту і глобальну).

☒ «Я хочу припинити прокрастинувати».

☒ «Я хочу розібрати та впорядкувати записи на столі до 1 лютого».

2. Став реалістичну ціль.

Краще мислити дрібними, а не великими категоріями, й обирати мінімальну прийнятну ціль замість тієї, якої хотів/ла б досягнути в ідеалі. Зосереджуйся на одній (і не більше!) цілі за один раз.

☒ «Я більше ніколи не прокрастинуватиму!»

☒ «Я щодня годину присвячуватиму вивченню мови».

3. Розбивай свою мету на конкретні мініцілі.

Досягти мініцілі легше, а кожен невеликий успіх поступово наближає тебе до бажаного результату.

☒ «Я збираюся написати звіт».

☒ «Сьогодні ввечері я півгодини попрацюю над плануванням зведеної таблиці. Завтра я витрачу ще пів години на внесення даних, а післязавтра витрачу годину на написання звіту на підставі цих даних».

4. Оцінюй реальний (а не бажаний) час.

Запитай себе:

? Скільки часу насправді займе виконання завдання?

? Скільки часу в мене насправді є?

☒ «У мене достатньо часу, щоб зробити це завтра».

☒ «Краще я звірюся з календарем і подивлюсь, коли я можу розпочати. Останнього разу це зайняло більше часу, ніж я очікував/ла».

5. Почни вже виконувати завдання.

Замість того щоб намагатися виконати весь проєкт, просто зроби один невеликий крок.

Пам'ятай: «Дорога в тисячу миль починається з одного кроку».

✗ «Мені треба зробити це за один підхід».

✓ «Яким може бути мій перший крок?»

6. Використай наступні п'ятнадцять хвилин.

Протягом п'ятнадцяти хвилин можна витримати майже будь-яку діяльність. Єдине, що ти можеш зробити, коли працюєш над завданням п'ятнадцять хвилин, — це виконати його. Тому те, що ти здатен/на зробити за ці п'ятнадцять хвилин, теж має цінність.

✗ «У мене є лише п'ятнадцять хвилин, то чого цим перейматися?»

✓ «Яку частину із цього завдання я можу виконати протягом наступних п'ятнадцяти хвилин?»

7. Будь готовий/а до перешкод та зволікань.

Не здавайся, коли натрапиш на першу (другу чи третю) перешкоду. Це лише проблема, яку потрібно вирішити, а не відображення твоєї цінності чи компетентності.

✗ «Колеги по проєкту немає сьогодні, тому я не можу попрацювати над нашим спільним завданням. Займуся чимось іншим».

✓ «Хоча колеги й немає на місці, я можу попрацювати над своєю частиною, чекаючи на його/її повернення».

8. Коли є можливість, делегуй завдання або взагалі відмовляйся від тих, які не обов'язково виконувати.

Особливо це актуально для керівників/иць, переконаних, що ніхто не виконає роботу краще за них. Запитай себе:

? Чи справді я єдиний/а, хто може це зробити?

? Чи потрібно взагалі виконувати це завдання?

? Яку приховану вигоду я отримую, коли не делекую?

Пам'ятай: ніхто не може впоратися з усім на світі — навіть ти.

✗ Замість думки: «Лише я можу зробити це як слід» — спробуй сказати:

✓ «Я знайду іншу людину для цього завдання, а сам/а зосереджуся на важливішому проєкті».

9. Бережи свій час. Вчися казати «ні». Не погоджуйся на понаднормові чи непотрібні проєкти.

Ти можеш не реагувати на «термінове», щоб зосередитися на важливому.

✗ «Я маю бути доступний/а для всіх, хто мене потребує».

✓ «Я не зобов'язаний/а відповідати на дзвінки під час роботи. Прослухаю повідомлення й передзвоню, коли звільнюся».

10. Остерігайся своїх виправдань.

Замість використовувати виправдання як автоматичну причину прокрастинувати, сприймай його як сигнал/дозвіл витратити на роботу над завданням лише п'ятнадцять хвилин. Або ж використовуй своє виправдання як винагороду за те, що зробив/ла крок.

✗ «Я втомлений/а (голодний/а, зайнятий/а, спантеличений/а тощо), тому я зроблю це пізніше».

✓ «Я втомлений/а, тому я попрацюю над звітом всього п'ятнадцять хвилин. А потім ляжу подрімати».

11. Винагороджуй себе за успіхи, які робиш паралельно.

Фокусуйся на зусиллях, а не на результатах. Стережися мислення в стилі «все або нічого»: чашка може бути наполовину повною, як і наполовину порожньою.

Пам'ятай, що навіть найменший крок — це вже прогрес!

X «Я не можу почуватися добре, поки не закінчу все».

✓ «Я зробив/ла кілька кроків — і я гарно попрацював/ла. Мені від цього добре. А тепер я подивлюся фільм».

12. Сприймай свою прокрастинацію як сигнал.

Зупинися і запитай себе: «Що моя прокрастинація хоче мені сказати?»

X «Я знову прокрастиную і ненавиджу себе».

✓ «Я знову прокрастиную. Що я відчуваю? Що це означає? Чого я можу навчитися?»

Пам'ятай: отримувати задоволення від того, що ми вчимося чи розвиваємося — цілком окей.

! Щоб бути цінним/ою, ти не мусиш бути ідеальним/ою.

Штучний інтелект (ШІ) і ментальне здоров'я

За даними компанії Graphite, на початку 2025 року вже 52% нових текстів онлайн було згенеровано ШІ (у 2020 — лише близько 5%). Усе частіше люди звертаються до мовних моделей (GPT Chat, Gemini тощо) не тільки за інформацією, а й для спілкування.

? А як ти? Чи спілкуєшся з ШІ про життя?

ШІ та стосунки.

Психоаналітикиня Мар'яна Великодна нещодавно презентувала цікаве обговорення про контакт із ШІ, включаючи його підводні камені та переваги.

Вона називає стосунки з ШІ «стосунками з квазіпартнером», тобто з неживим/вигаданим партнером. Адже:

- це партнер у спілкуванні, але він не має тіла;
- безвідмовний, завжди готовий відгукнутися на наші потреби;
- по-справжньому не оцінює, не перебиває, спілкується завжди з повагою;
- розмову повністю контролює користувач, включаючи початок і кінець;
- це партнер, який ніби інакший, проте максимально схожий на користувача (бо мовні моделі вивчають і віддзеркалюють нас).

І таке спілкування стає справді корисним та почасти унікальним, для людей, які в різних життєвих обставинах:

- проживають велику міру самотності;
- мають психологічні травми, завдані іншими людьми і, природно, шалено не довіряють стосункам;
- знаходяться в обставинах, коли навколо багато токсичних людей і немає можливості це змінити;
- народжені та зростають в настільки дисфункційних сім'ях, і ШІ — чи не перша «особа», яка веде діалог з повагою та відповідає без маніпуляцій.

Разом з тим, усвідомлення ШІ як квазіпартнера налаштовує людину на **функціональні стосунки**: лише я в контакті щось отримую, можу користувати-

ся іншим як хочу, тобто людина поряд виконує для мене певну функцію. Звичка до таких стосунків може викривити очікування від справжніх партнерів у реальному житті й навіть шкодити майбутнім відносинам.

➡ У таких ситуаціях спілкування з ІІІ **може бути шкідливим**:

- а) якщо людина схильна до залежностей, то може легко «підсісти» на спілкування з ІІІ: особливо безпечно, солодке й доступне;
- б) якщо не усвідомлювати «для чого я тут в чаті» й яку потребу зараз закриваю;
- в) якщо людина беззастережно вірить у все, що повідомляє ІІІ, і навіть не припускає, що він може помилятися. Фахівці називають такі помилки «галюцинаціями ІІІ» — випадками, коли система генерує неточну або вигадану інформацію.

ІІІ та «когнітивні задоволення».

Коли ми запитуємо ІІІ про щось, то відчуваємо задоволення від того, що все стає зрозумілим. Це пов'язано з тим, що ІІІ дає чітку й логічну відповідь на конкретне запитання. Водночас він уникає суперечностей та неоднозначностей, які помітні, якщо врахувати передумови й ширший контекст порушеної теми.

У нещодавньому дослідженні зазначено, що ІІІ скорочує відстань між розумінням і впевненістю, але не між пізнанням і мудрістю (Fernandes et al., 2025). Це нагадує нам, що не варто використовувати ІІІ як єдине джерело інформації, адже переконливість його відповідей може створювати оманливе відчуття впевненості.

ІІІ та час.

ІІІ «живе» в теперішньому. Він зосереджується насамперед на поточному запиті й не завжди враховує минуле чи можливі наслідки, якщо його прямо про це не запитати. Тому спілкування з ним не обтяжене складними причинно-наслідковими зв'язками та моральними сумнівами, пов'язаними з минулим і майбутнім. **Це «чистий» діалог, ідеальне «тут і тепер»**, що розслабляє і заспокоює нас (за Джоном Ностою, провідним експертом щодо взаємодії технологій і людей).

І хоча психологія закликає бути «тут і тепер», все ж ігнорування минулого та майбутнього викликає ілюзію спокою, а не відчуття цілісності. Баланс усіх трьох часів важливий.

Отже, взаємодія із ІІІ справді має чимало переваг і це чудовий засіб самодопомоги, особливо коли бракує спілкування чи потрібно впорядкувати думки та переживання. Вона може частково задовольнити потребу у взаємодії, однак не здатна повністю замінити близькі стосунки або фахову психологічну допомогу. Утім, **як і все хороше, спілкування з ІІІ має бути поміркованим й усвідомленим. Тоді взаємодія з ним може бути ефективною й не створюватиме хибних уявлень.**

Бажаємо тобі усвідомленого користування та пошуку балансу у взаємодії з ІІІ!

Бути «гіршою версією» себе

Так-так, ти не помилилась/вся, сьогодні пропонуємо тобі відкласти в бік «ідеальне», «найкраще» та «ефективне» і побути по інший бік перфекціонізму. Сприйми це як експеримент.

Від тиску постійного вдосконалення, який так підтримується в суспільстві, вже нудить. Ми не можемо викладатися постійно на 100%, мати ідеальні показники і бути завжди «у формі».

Бо ми живі люди.

Жива людина може не виспатися, виснажитися в середині робочого тижня. Втомитися від рутини, партнера/ки, дітей. Цілком нормально не хотіти відповідати очікуванням інших, які звикли бачити тебе постійно зібраним/ою.

Будь ласка, зверни увагу на те, скільки зусиль ти докладаєш останнім часом.

? Чи можеш ти дозволити собі трохи побути «гіршою версією» себе? Не в сенсі байдужості чи саморуїнування, а щоб прожити цей день інакше — з меншими вимогами до себе й трохи легше.

➡ Наприклад, дозволь собі сьогодні:

- не відповідати на всі повідомлення одразу;
- відкласти важку справу, бо вже не маєш сил;
- зробити щось не ідеально, а достатньо добре (і відпустити думки про це);
- лишити брудний посуд на завтра без докорів сумління (просто дозволь собі лень!);
- замість запланованого тренування прогулятися парком з улюбленим напоєм;
- скасувати зустріч, на яку не хочеш іти;
- сумніватися;
- помилятися;
- сердитися...

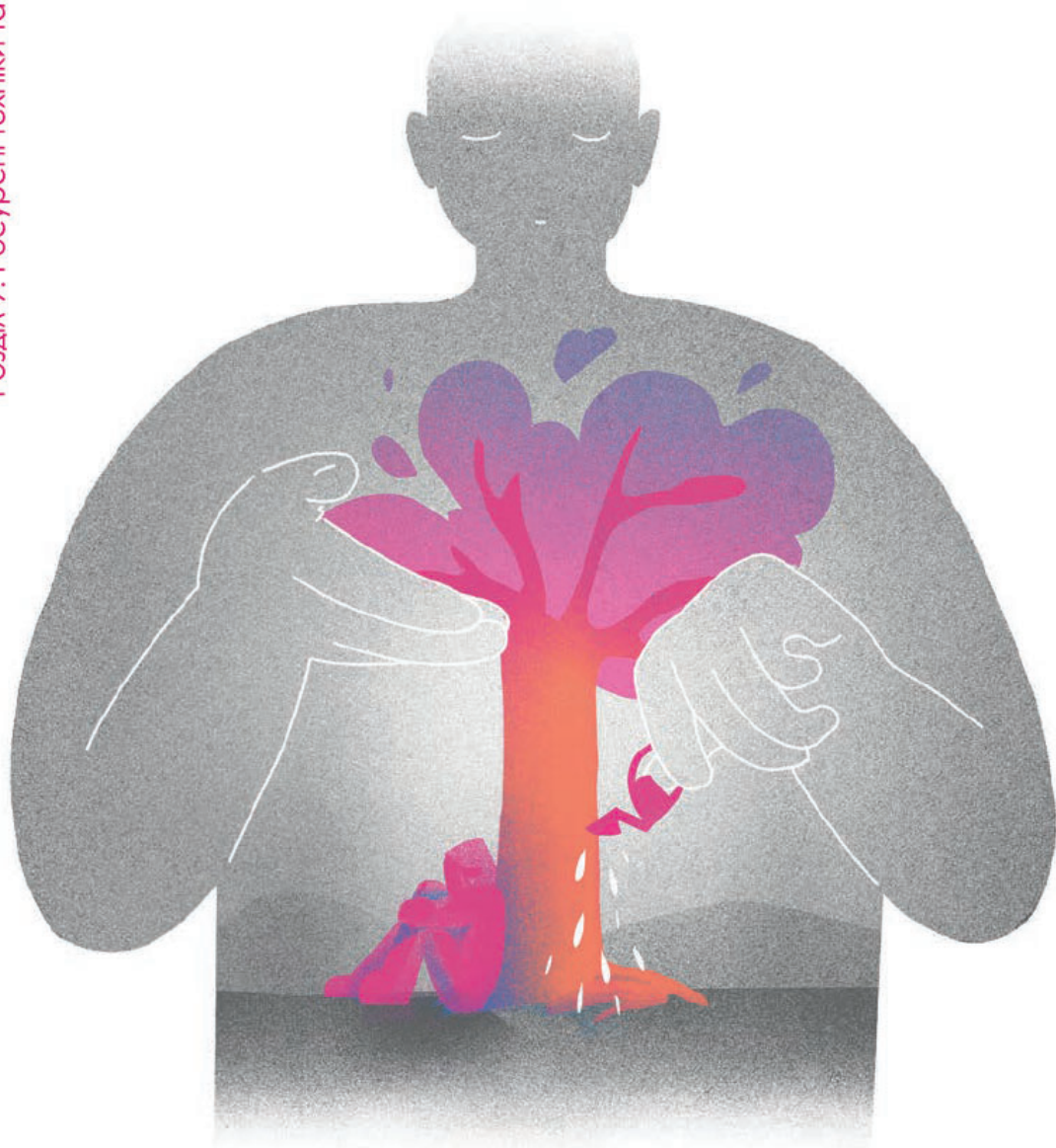
... і трохи легше, без власних очікувань чи плану, прожити цей день!

? Можливо, ти знаєш кращий рецепт, як тобі «видихнути». Який він?

Ми не пропонуємо тобі так жити постійно, але дуже хочемо, щоб принаймні колись ти собі дозволяв/ла розслабитися та побути поза межами ідеального світу.

Ти точно того варта/ий!

РОЗДІЛ 9. РЕСУРСНІ ТЕХНІКИ ТА ПРАКТИКИ



Вправа для роботи з негативними думками «Думка чи факт?»

Коли ми в тривозі чи виснажені, у нас можуть виникати думки, які звучать як абсолютна правда. Але... чи завжди вони нею є?

Ця вправа допоможе перевірити автоматичні думки, відокремити факти від інтерпретацій і знайти трохи більше внутрішньої опори.

1. Запиши думку, яка тебе турбує останнім часом. Наприклад:

- ✗ «Мене ніхто не любить»;
- ✗ «Я завжди все псую»;
- ✗ «Я не справляюся»;
- ✗ «Я слабка/ий, бо часто плачу»;
- ✗ «Я нічого не вартий/а»;
- ✗ «Я роблю щось не так — і це всі помічають».

Вибери з них одну, яка тебе вражає найбільше.

2. Запитай себе:

Це факт — чи просто думка/інтерпретація?

(Факт = можна зафіксувати об'єктивно.

Думка = суб'єктивне судження).

Які докази є за і проти цієї думки?

? Чи завжди це так?

? Чи бували винятки?

? Чи це мій мозок у стані тривоги перебільшує?

? Як би цю ситуацію описав хтось, хто мене любить або підтримує?

? Що сказав би близький друг, психолог, внутрішній турботливий голос?

Звідки у мене взагалі ця думка?

Можливо, її озвучив хтось у минулому? Чи цедесь закарбувалося у досвіді?

3. Переформулюй думку — м'якше й точніше.

Наприклад:

✗ «Я завжди все псую» →	✓ «Бувають ситуації, де мені важко, але я вчуся з ними впоратись».
✗ «Я слабкий/а, бо часто плачу» →	✓ «Я людина, яка зараз переживає складний період. І нормально бути чутливим/ою в ньому».
✗ «Я нікому не потрібна/ий» →	✓ «Я почуваюсь самотньо, і мені важливо бути почутою/им».
✗ «Я нічого не вартий/а» →	✓ «Мені зараз дуже боляче. Це не означає, що я нікчемний/а».

Переформулювання не обманює; воно допомагає поглянути на себе не очима критика, а очима турботи.

Наш мозок може драматизувати, коли страшно або важко. Ця вправа допомагає дати собі ще одну лінію захисту — паузу між думкою і вірою в неї.

Спробуй хоча б раз на день запитати себе:

«Це факт — чи просто голос у голові?»

«Я в це вірю — бо це правда, чи бо мені страшно?»

Психологічна вправа «Банка приємностей»

Усім нам варто бути уважнішими до своїх потреб і можливостей. Іноді ми не помічаємо, що насправді нам підіймає настрій, захоплює та надихає. До того ж наш мозок більше фіксується на тривожних моментах, щоб вберегти нас від небезпеки. Проте ми можемо свідомо помічати й зберігати в пам'яті добрі моменти.

Психологічна техніка «Банка приємностей» допоможе зосередитися на позитивних моментах у житті та підвищувати рівень щастя. Це своєрідний щоденник радості, у який ми записуємо маленькі перемоги та приємні спогади.

Для техніки знадобляться: прозора банка або ваза; папірці різного кольору або стікери; ручка; місце, де ти щодня бачитимеш свою «Банку приємностей».

1. Обери банку, яка тобі подобається. Можна її декорувати для привабливості.
2. Протягом дня чи тижня звертай увагу на все приємне, що з тобою трапилося. Це можуть бути як великі події (наприклад, підвищення на роботі, гарні новини про близьких), так і маленькі радощі (смачна кава вранці, комплімент від колеги).
3. Запиши кожен приємний момент на окремий папірець. Можна використовувати різні кольори паперу, щоб відобразити різні типи радощів.
4. Склади папірець і поклади його в банку.
5. Раз у раз переглядай свою «Банку приємностей». Це можна робити щотижня, щомісяця або коли тобі захочеться підняти собі настрій. Перечитування позитивних моментів допоможе пригадати всі хороші речі, які трапилися з тобою.
6. Наприкінці місяця, року чи іншого визначеного періоду повернися до своєї банки, переглянь записи, та пригадай найприємніші події, які з тобою сталися. Важливо час від часу робити це, щоб помічати хороше в своєму житті.

Як піймати власні упередження за хвіст?

Ця психологічна вправа допоможе трохи більше дізнатися про те, як нами керує несвідоме — скарбниця наших емоцій, бажань та переконань.

Методи психотерапії описують це явище різними термінами, проте схожими за змістом.

Те, що оточувало нас в дитинстві, сприймається психікою як своє власне.

Це думки авторитетних дорослих про світ, про тебе, про інших, а також поведінка, яку ти спостерігав/ла і яка сприймається як єдина норма. Так,

- у гештальттерапії це називають «інтроектами»;
- у когнітивно-поведінковій — «схемами» та «переконаннями»;
- у транзакційному аналізі — «сценаріями поведінки» і «драйверами»;
- у EMDR — «позитивними й негативними переконаннями».

Є дві особливості таких переконань:

а) вони є стійкими, глибинними й найчастіше частково або повністю несвідомими;

б) мають узагальнену дію, тобто описують «все», «всіх» тощо.

Їх вплив можна прослідкувати щоденно, бо часто упередження можуть сприйматися, як правда. Наприклад:

- людина переконана, що світ небезпечний, і боїться починати щось нове, «бо точно хтось захоче це відібрати або атакувати»;
- «Усі крадуть», — каже собі корупціонер і думає, що це цілком нормально привласнити частину державного бюджету;
- «Усі чоловіки хочуть лише сексу», — думає молода жінка і боїться піти на перше побачення, бо очікує 100% бути використаною;
- «Я нічого не вартую», — оцінює себе чоловік і не помічає життєвих можливостей поряд;
- «Я нікому не потрібна/потрібний» змушує будь-кого відчувати себе нестерпно самотньо і багато працювати, адже «ніхто ніколи не допоможе мені».

? То як пролити світло на ті упередження, які є всередині?

➡ Пропонуємо зробити кілька кроків у цьому напрямку.

1. За допомогою спонтанних ідей доповни речення нижче, записуй перше, що спало на думку. Навіть якщо наступна думка після запису: «Ні, це щось не те, це не про мене».

Я завжди...

Я ніколи...

Я (яка/який)...

Інші люди завжди відчують біля мене...

Увесь світ (який?)...

Усі люди...

Усі чоловіки...

Усі жінки...

Усі діти...

Моя робота завжди буде...

Мої колеги завжди...

Я заслуговую на...

Мої рідні завжди...

Моя сім'я насправді...

Моє тіло завжди...

Моє здоров'я завжди...

Я маю право на...

Я не маю права на...

Можеш додати інше речення, яке тобі відгукується, якщо жодне із запропонованих не підходить. Головне, щоб воно мало узагальнене формулювання.

2. Після того як запишеш речення, перечитай його, за можливості — вголос. Прислухайся, чи не звучить воно для тебе голосом когось, кого ти знаєш. Якщо так, то чиїм?

3. Проаналізуй написане.

? Що повторюється? Що спільного в кількох реченнях?

? З якими емоціями переважно пов'язані твої переконання?

? Якщо припустити, що це переконання є правдивим, то як воно впливало чи впливає на життєві рішення і ситуації?

? Чи є серед них переконання, які ти успадкував/ла від близьких (батьки, школа, хтось важливий з минулого)?

? Які з цих переконань більше тобі не допомагають?

? Чи хотілося б думати про щось інакше? Про що і як? Спробуй сформулювати кілька варіантів.

Бажаємо цікавих знахідок від пізнання себе!

Тілесна імпровізація: твій особистий простір для руху

Ця тілесна вправа – чудовий спосіб дослідити себе, свої емоції та відчуття через свободу руху.

➡ Нам важливо відкривати для себе нові грані руху, звільнятися від напруги та стресу, розвивати спонтанність та інтуїцію, навчитися виражати себе без слів.

1. Знайди місце, де тебе ніхто не потурбує, де ти зможеш рухатися вільно та без обмежень.
2. Одягни щось зручне, що не сковує рухів.
3. Якщо хочеш, увімкни музику, яка тебе надихає та викликає бажання рухатися.
4. Зосередься на відчуттях у своєму тілі, намагаючись не думати про інші турботи.
5. Почни з ніжних доторків, погладжувань, щоб підготувати своє тіло до руху.
6. Починай рухатися так, як тобі хочеться. Не думай про те, як це виглядає, просто слухай своє тіло та дозволь йому рухатися спонтанно та невимушено.

! Рухайся так, як тобі комфортно та приємно. Не змушуй себе робити те, що тобі не подобається або викликає біль.

7. Експериментуй з різними рухами: обертання, підйоми, стрибки, хвилі тощо. Використовуй увесь простір, змінюй темп та амплітуду рухів.

! Під час імпровізації важливо відпустити всі оцінки та судження. Дозволь собі бути собою та рухатися вільно.

8. Виражай свої емоції та відчуття через рух. Дозволь своєму тілу розповісти історію або передати певний стан.
9. Завершуй вправу плавно й поступово. Подякуй своєму тілу за рух і можливість проявлятися.

Регулярно практикуючи тілесну імпровізацію, можеш використовувати різні предмети, змінювати музику чи рухатися з кимось. Гарної практики!

Техніка прийняття рішень «Шість ліній»

Наша повсякденність сповнена рішень, які ми ухвалюємо свідомо або несвідомо — автоматично. За деякими даними, протягом дня людина може ухвалювати до 35 тисяч різноманітних рішень, із них понад 200 — лише щодо їжі! Іноді рішення даються легко, а іноді потребують детального аналізу.

Ця психологічна вправа допоможе зорієнтуватися у складних ситуаціях вибору, які породжують багато сумнівів або не мають однозначного рішення.

Ухвалюючи рішення, ми часто думаємо, що обираємо певний «варіант». Утім, часто цей вибір про те, до якої внутрішньої лінії дослухатися.

1. Підготуй ручку та аркуш паперу формату А4.
2. У центрі сторінки напиши рішення чи вибір, над яким ти розмірковуєш (не як питання, а як план), наприклад:
«Я переїжджаю в місто ____»;
«Я починаю новий етап навчання»;
«Ми збираємось стати батьками» тощо).
3. Проведи від нього 6 ліній у різні боки (як промені сонця).
4. Підпиши кожну з ліній та дай відповіді на запитання (можна зазначати нотатки/рефлексії біля кожної з ліній).

Лінія страху

- ? Чого я боюся, якщо оберу це?
- ? Що я можу втратити?
- ? Чого я намагаюся уникнути?

Лінія обов'язку

- ? Хто очікує від мене цього вибору?
- ? Чиє «так треба» чую в собі?
- ? Якщо прибрати очікування інших, то що залишиться?

Лінія тіла

- ? Що відбувається з тілом, коли я ухвалюю це рішення? (стискається/напружується/холоне/з'являється тепло тощо)
- ? Чи є полегшення?

Лінія досвіду

- ? Чи доводилося мені раніше робити подібний вибір?
- ? Чого я тоді навчився/лась?
- ? Чи не повторюю я зараз старий сценарій?

Лінія серця

- ? Що в цій ситуації є для мене близьким і цінним?
- ? Який вибір у згоді з моїми цінностями?
- ? Який варіант дозволить мені залишатися собою?

Лінія мрії

- ? Якщо не боятися і нічого нікому не доводити, що б я обрав/ла?
- ? Який варіант розширює мої можливості, дає мені більше простору, а не обмежує?

5. Уважно подивись на свою схему шести ліній.

- ? Яка найбільше привертає твою увагу?
- ? Що в цих роздумах зараз є для тебе найважливішим?
- ? А яка лінія найменш важлива? Чому так?
- ? Чи можу я обрати так, щоб не зрадити собі?
- ? Яка з цих ліній зараз найбільше визначає твоє життя?

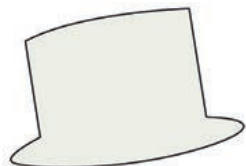
Іноді вибір стає зрозумілішим не тоді, коли зникає страх, а тоді, коли ти усвідомлюєш, що для тебе важливіше за нього. Підтримуємо тебе в усіх твоїх рішеннях! Пам'ятай: лише ти визначаєш, як тобі жити. ♥

Техніка прийняття рішень «Шість капелюхів»

Ця психологічна техніка стане зручним способом поглянути на одну ситуацію з різних боків, упорядкувати внутрішні сумніви та скласти цілісну картину для ухвалення рішення.

Метод запропонував мальтійський та британський психолог Едвард де Боно.

Його суть — «перемикати мислення», ніби надягаючи капелюхи різного кольору зі своїми задачами.



Білий капелюх
факти та дані



Червоний капелюх
емоції й інтуїція



Чорний капелюх
ризика та застереження



Жовтий капелюх
переваги та можливості



Зелений капелюх
ідеї та альтернативи



Синій капелюх
підсумки та рішення

Алгоритм вправи:

Обери ситуацію, щодо якої вагаєшся. Далі «одягай» капелюхи один за одним:

Білий капелюх — факти й дані

Сконцентруйся на тому, що точно відомо:

? Які є факти? Що можна перевірити?

? Чого я ще не знаю й можу уточнити?

Наприклад: «Мені запропонували іншу роботу. Факти: зарплата вища на 15%, доїжджати довше, команда нова й незнайома».

Червоний капелюх — емоції й інтуїція

? Що я відчуваю щодо цього рішення?

? Які емоції виникають у тілі, коли думаю про цю ситуацію?

Наприклад: «Трохи хвилююсь, але є цікавість, азарт і легке піднесення. Відчуваю багато енергії».

Чорний капелюх — ризики та застереження

? Що може піти не так?

? Що потребує особливої уваги чи додаткового контролю?

Наприклад: «Є ризик, що нова команда не буде дружньою, або навантаження — зavelиким, і я зможу менше часу приділяти близьким. Варто більше дізнатись про це. Ще я складно адаптуюся до нового, тому треба буде відкласти на певний час інші зайнятості».

Жовтий капелюх — переваги та можливості

? Що хорошого може бути в цьому рішенні?

? Які можливості воно відкриває?

? Які переваги може дати в майбутньому?

Наприклад: «Я зможу більше заробляти, а можливостей для розвитку тут більше, ніж на попередній роботі».

Зелений капелюх — ідеї та альтернативи

? Які ще варіанти у мене є?

? Що можна зробити інакше?

Наприклад: «Я можу попросити тиждень на ухвалення рішення, додатково поспілкуватися з майбутнім керівником/цею, дізнатися у знайомих їхні відгуки про цю роботу та розглянути інші пропозиції».

Синій капелюх — підсумки та рішення

? Що я бачу тепер, коли розглянула/ла ситуацію з усіх боків?

? Який висновок мені підказує загальна картина?

Наприклад: «Я зберу більше інформації про роботу і команду, але загалом мені близька ідея спробувати».

➡ Можливість приміряти кожен «капелюх» допомагає впорядкувати погляд на ситуацію та розглянути її комплексно.

Будемо раді, якщо цей інструмент допоможе тобі ухвалювати рішення.

Психологічна вправа «Зустріч із Внутрішньою дитиною»

Кожен/а з нас повертається до спогадів з дитинства з надією знову поринути у безтурботність та радість. Утім, Внутрішня дитина ніколи нас не покидає, навіть якщо ми вже давно дорослі.

Ця психологічна вправа допоможе відновити зв'язок зі своєю Внутрішньою дитиною.

1. Знайди тихе місце, де тебе ніхто не потурбує. Сядь зручно, заплющ очі та зроби кілька глибоких вдихів.

! Пам'ятай, що видих має бути довшим за вдих на етапі заспокоєння та стишення.

2. Уяви затишне місце, де почувашся в безпеці та комфорті (це може бути кімната з твого дитинства, казковий ліс або будь-яке інше безпечне місце).
3. Уяви, що в цьому місці з'являється твоя Внутрішня дитина. Розглянь її уважно:

? Як вона виглядає?

? У що одягнена?

? Як рухається, що її цікавить?

Підійди до неї та привітайся.

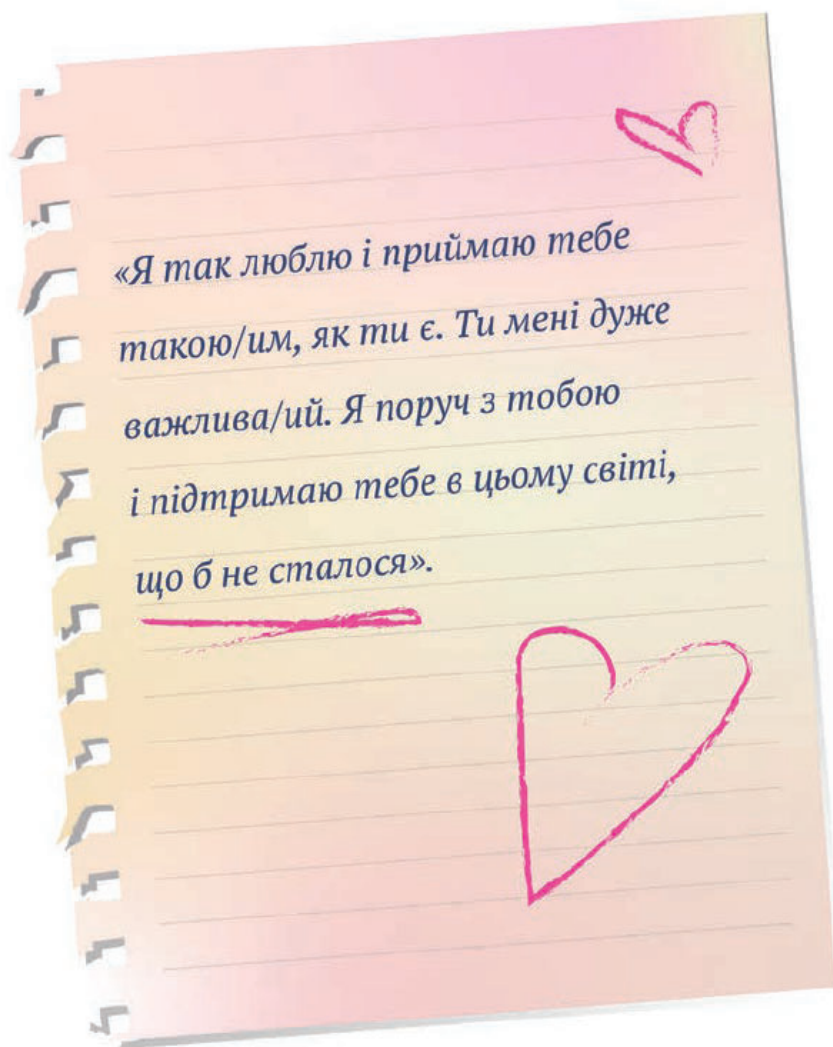
4. Розпитай у своєї Внутрішньої дитини, як вона себе відчуває і як їй живеться.

Вислухай її уважно, не перебиваючи та не оцінюючи.

? Що їй так потрібно зараз, а чого бракує?

Спробуй звернутися до Внутрішньої дитини та сказати:

«Я люблю тебе і приймаю тебе такою, як ти є. Ти для мене дуже важлива/ий. Я завжди поруч і підтримаю тебе в цьому світі, що б не сталося».



Додай до цього ті слова, які так потрібні дитині.

5. Уяви, як ти обіймаєш свою Внутрішню дитину та заспокоюєш її.

Поділися з нею тим, чого вона так потребує: любов'ю, увагою, турботою, ніжністю. Розділи з нею усі її переживання та сумніви.

6. Побудь з нею в контакті стільки, скільки потрібно.

7. Подякуй своїй Внутрішній дитині за зустріч, яку ти зможеш повторити згодом.

Поступово повертайся в реальність з вдячністю до цього досвіду.

➔ Після вправи запиши власні враження від зустрічі:

? Що ти відчув/ла під час зустрічі та після?

? Що, на твою думку, найбільше потрібне Внутрішній дитині зараз?

? Як ти можеш подбати про неї в повсякденному житті?

Практикум «П'ять кроків до самоспівчуття»

Іноді достатньо лише трохи часу, щоб огорнути себе теплом. Спробуй зупинитися й приділи увагу собі, виконавши 5 простих кроків. Ця практика триватиме близько 10 хвилин.

1. Зупинка

Заплющ очі. Назви вголос або подумки: *«Я відчуваю... (сум/злість/втому/страх)»*.

Цього вже достатньо, щоб дати місце емоції.

2. Дотик до спільності

Нагадай собі: *«Не тільки я так можу почуватись. Багато людей переживають подібне»*.

Це знімає відчуття ізоляції.

3. Дотик до самоспівчуття

Поклади руку на серце або обійми себе за плечі.

Дай тілу сигнал: *«Я тут із собою»*.

4. Доброта у словах

Скажи собі так, як сказав/ла б близькому другові/подрузі: *«Ти робиш найкраще з можливого», «Я поруч із тобою», «Ти можеш відпочити», «Ти важливий/а», «Так добре, що ти є»*.

5. Маленький крок

? Запитай себе: *«Що я можу зробити зараз, щоб підтримати себе?»*

Це може бути ковток води, кілька вдихів, повідомлення близькій людині, коротка прогулянка, теплі обійми.

Бо самоспівчуття не є лише способом «пожаліти себе». Це можливість **стати для себе другом/подругою у непростий час**.

Навіть 10 хвилин допоможуть відчути трохи більше підтримки та ніжності.

? Які найближчі кроки ти можеш зробити для цього?

Арттерапевтична вправа «Мій щит»

Ця психологічна вправа допоможе дитині (і дорослому) відчути внутрішню силу, створить образ захисту, який можна «носити з собою» в уяві. Корисна під час тривоги, втрати відчуття безпеки або як м'який ритуал підтримки.

📌 Що знадобиться: аркуші паперу (формат А4 або більше); кольорові олівці, фломастери, крейда або фарби; наклейки, вирізки, якщо захочете прикрасити.

Алгоритм вправи:

1. Скажи дитині:

«Уяви, що в кожного з нас є невидимий щит. Він захищає нас, коли ми відчуваємо страх, тривогу або коли хтось намагається нас образити. Зробімо свій щит — унікальний та чарівний».

2. Разом намалюйте на аркуші форму щита — або дай дитині обрати самій: круглий, як у лицарів, серцеподібний, прямокутний — будь-який.

Запропонуй дитині (і собі) подумати:

? Що має бути на твоєму щиті?

? Які кольори тебе захищають?

? Які символи додають тобі сил?

? Можливо, ти хочеш написати на ньому слова підтримки?

3. Після малюнка обговоріть:

? Від чого саме тебе захищає цей щит?

? Що відчуваєш, коли уявляєш, що ти з щитом?

? Де він «живе», коли ти його не використовуєш?

? Хочеш, щоб щит був особливим? (світівся, розмовляв, обіймав тощо)

Розкажи і про свій щит — дитині важливо знати, що дорослі також мають внутрішні способи захисту.

Як використовувати щит далі:

Запропонуй: *«Коли тобі буде страшно або тривожно, згадай про свій щит. Уяви, як він з'являється перед тобою. І навіть якщо ніхто не бачить — він з тобою».*

Щит стане для дитини внутрішньою опорою, символом захисту в школі, в новому середовищі, у стресовій ситуації.

Арттерапевтична вправа «Ріка мого життя»

Ця психологічна вправа допомагає побачити свій життєвий шлях цілісно — не як низку випадковостей чи помилок, а як потік досвіду, у якому є як бурхливі, так і спокійні періоди.

Вправу можна виконувати індивідуально або в групі (з підлітками, дорослими, навіть у сімейному форматі).

1. Підготуй аркуш (бажано брати великого формату — А3 чи хоча б А4), олівці, фарби або фломастери.

Обери колір, який асоціюється в тебе з рікою життя.

2. Проведи лінію ріки від лівого краю аркуша до правого.

Це твій життєвий шлях: від дитинства до сьогодні (а можеш і далі — у майбутнє).

3. Познач на «ріці життя» важливі події та елементи.

Вони можуть мати різне значення:

- джерело — твоє дитинство;
- притоки — люди чи події, що вплинули на тебе;
- круті повороти, пороги чи вир — кризи, втрати, переїзди;
- тихі ділянки — спокій, любов, підтримка.

4. Додай береги.

? Що підтримувало тебе і не дозволяло збитися з курсу?

Це можуть бути люди, цінності, віра, улюблена справа.

5. Поглянь на свою «ріку життя» збоку.

? Як вона виглядає? Ріка пряма чи здебільшого звивиста? Широка чи вузька?

? Який зараз її стан — повноводна чи пересихає?

? Про що для тебе говорить стан твоєї ріки?

Якщо захочеш, домалуй ще важливі елементи, які зроблять твою ріку особливою.

➡ Насамкінець запитай себе:

? Де у твоїй «ріці життя» найбільше сили?

? Які «притоки» допомагали рухатися далі?

? Який поворот був найважчим поворотом? Чого він тебе навчив?

? Які «береги» підтримують тебе зараз?

? Куди тече твоя ріка далі?

Якщо вправа виконується в груповому чи сімейному форматах, можна попросити учасників обрати один фрагмент своєї ріки (наприклад, «місце, де стало спокійніше» або «де я щось зрозумів/ла») і коротко розповісти про нього.

! Коли ми малюємо свою ріку, ми бачимо не лише труднощі, а й те, що підтримувало нас і допомагало долати складні періоди.

І навіть якщо зараз течія здається повільною чи проходить через перешкоди — вода все одно тече далі, ріка життя продовжує свій рух.

Психологічна вправа «Карта внутрішнього світу»

У кожному з нас — цілий ландшафт досвіду.

Є спокійні долини й хащі тривоги. Є місця сили, куди хочеться повертатись, і покинуті руїни болю.

Іноді, щоб краще зрозуміти себе, достатньо не занурюватися вглиб, а поглянути на себе як на мапу.

Ця творча рефлексивна психологічна вправа допомагає цілісно сприйняти себе — з усіма світлими й складними сторонами, повернутися до своїх потреб і сенсів та помітити те, що вже давно потребує уваги.



-  **Місце сили**
де ти відчуваєш ресурс, опору
-  **Місце болю**
що досі викликає емоції, незавершене
-  **Місце, куди ти рідко заходиш**
щось витіснене або забуте
-  **Місце, де живе твоя мрія**
прагнення, яке поки не реалізоване

Алгоритм вправи:

1. Підготуй аркуш паперу (можна формат А4 або більше). Можна взяти кольорові олівці, ручки, маркери.
2. На аркуші — *намалюй свій внутрішній світ як територію*: гори, поля, води, будівлі, кордони, дороги, пустелі, тайники, лабіринти — усе, що асоціюється.
3. Познач обов'язкові елементи мапи:
Місце сили — де ти відчуваєш ресурс, опору.
Місце болю — що досі викликає емоції, незавершене.
Місце, куди ти рідко заходиш — щось витіснене або забуте.
Місце, де живе твоя мрія — прагнення, яке поки не реалізоване.
4. За бажанням додай:
 - території конфлікту;
 - шляхи змін;
 - місце, куди хочеться втекти — або куди хочеться йти.

Після малюнку дай відповіді на запитання:

- ? Що мене здивувало у цій мапі?
- ? Яка частина потребує уваги просто зараз?
- ? Куди я можу «піти» — навіть подумки — щоб відчути себе трохи краще?

Варіація для практики без малювання

Якщо не хочеш малювати, уяви ці місця із заплученими очима. А потім обери одне з них і напиши короткий лист «від нього»:

- ? *Що воно хоче сказати? Чого потребує?*

Твоя карта може мінятися, як ти сам/а. Важливо зазирати час від часу до свого внутрішнього світу й відслідковувати зміни.

Медитація «Чарівна шафа»

Ця медитація призначена для дітей від п'яти років і дорослих. Вона допомагає розслабитися, розвивати уяву й творчість, а також зміцнювати впевненість у собі. Перед початком увімкни приємну музику та займи зручне положення. Ти можеш повільно зачитувати текст медитації дитині або дорослій людині. Якщо ж плануєш медитувати наодинці, заздалегідь запиши для себе аудіосупровід, залишаючи паузи між реченнями. Це допоможе зосередитися на власних відчуттях і образах. Читай повільно й роби паузи, щоб мати достатньо часу уявити та прожити кожен важливий момент.

«Заплющ очі, залишайся спокійним/ою і уяви, що ти знаходишся в кімнаті. Ця кімната зовсім пуста, у ній немає нічого, окрім величезної дерев'яної шафи.

У шафі висить колекція неймовірно красивого карнавального вбрання. Вибери костюм, який тобі подобається. Ти можеш переодягнутись у короля або в принцесу, у фею, у дракона, у чарівника, у супермена, у космонавта, у кого тільки забажаєш. Вибір за тобою. Одягай костюм і заходь у шафу.

Ти бачиш, що там висить табличка з написом: «Туди». Ти йдеш за вказівником — і, виявляється, що в шафі є ще одні двері. Через ці двері можна потрапити в чарівний світ.

Ти готовий/а до пригод? Ти відразу ж опиняєшся у найфантастичнішому світі, який ти тільки міг/могла б собі уявити. Таке відчуття, що ти знаходишся в дивовижному світі снів.

І зараз настав час пережити неймовірну подорож у цьому чарівному світі. Відпусти свої думки і дай волю своїй уяві, щоб пережити таку захоплюючу, дивовижну пригоду.

Коли твоя пригода добігає кінця, ти знову проходиш крізь чарівні двері, повертаєшся до шафи й виходиш із неї. Знімаєш чарівний костюм і вішаєш його назад у цю неймовірну шафу. Щільно зачини двері до наступного разу, коли знову будеш готовий/а вирушити назустріч новій пригоді.

А потім, коли відчуєш, що готовий/а повернутися, повернувшись пальцями рук і ніг, добре потягнися та розплющ очі. Кілька разів подумки повтори:

«Я МОЖУ МРІЯТИ, Я МОЖУ МРІЯТИ».

➡ Після завершення медитації важливо відповісти на запитання:

? Який костюм ти обрав/ла?

? З якими важливими для тебе якостями, рисами характеру чи вміннями він асоціюється?

? Що з тобою відбувалося в чарівному світі? Як це пов'язано зараз з твоїми потребами в житті?

? Якби ти повернувся/лася ще раз туди, що б ще ти зробив/ла?

Опис медитації за матеріалами книги М. Вієгас «Зірка бажань» (Viegas, 2022).

Рефлексія тижня

Кінець тижня — вдалий час порефлексувати над тим, як протікає наше життя. Будь уважним/ою до себе, знайди час, щоб усамітнитися зі своїми думками та відчуттями.

➡ Запитання нижче допоможуть сфокусуватися на цінному й побачити важливе навіть попри складні часи. Відповідай на них неспішно, зосереджуючись на відчуттях:

? Що зворушило мене цього тижня?

? Коли я відчував/ла спокій чи полегшення?

? Хто або що мене підтримало, навіть якщо я не просив/ла?

? Який момент був теплим, навіть дуже коротким?

? Що мене здивувало або навчило?

? У які моменти я був/ла добрим/ою до себе чи до когось іншого?

? Що я зробив/ла, щоб подбати про своє тіло?

? Що упродовж тижня давало мені відчуття сенсу чи вдячності?

? Який випадок/подія/маленька річ нагадала мені, що життя триває?

? Що б я хотів/ла повторити ще раз?

Ти можеш доповнити список питань своїми і ставити собі їх щотижня у зручний час.

«Скорботна вечірка» на ювілей

До наступної вправи ми додали трохи гумору.

? Чи бувало тобі сумно, тривожно в час перед твоїм днем народження? Для когось це важлива дата: 25, 30, 40, 50 років тощо. Для когось — дата, пов'язана з певними особистими подіями.

Якщо так, то це цілком нормальна реакція. Адже день народження надиhaє нас на екзистенційні роздуми та нагадує про неминучість плину часу.

➡ Зазвичай, ми думаємо:

? Чи це вже старість, чи ще ні? Наче життя після цієї дати просто обривається і потім пустота.

? Що було зроблено, досягнуто? Чи цього достатньо?

? Невже все хороше вже позаду і попереду лише хвороби та неміч?

Частина цих питань справді перебільшені емоційно. Разом з цим, так і виглядає екзистенційна криза: емоційне підсилення в певному питанні стимулює поглянути вглиб себе.

Що таке «скорботна вечірка»?

Це сміливий, кумедний та іронічний спосіб прожити сум завершення певного періоду. Скорботну вечірку можна приурочити до важливої дати, що наближається. Замість того щоб намагатися заглушити свої почуття алкоголем і калорійною їжею, можна дозволити собі відчувати сум через плинність часу й навіть трохи перебільшити його, довівши ситуацію до абсурду.

Вечірка може відбутися лише у твоїй уяві — пофантазуй, якою вона буде. Або ж можна влаштувати справжню вечірку з гостями. У такому разі важливо запросити людей, які зрозуміють твій гумор, оцінять задум і охоче підіграють.

Атрибути «Скорботної вечірки» на день народження:

- приймати не «привітання», а «співчуття»;
- дрес-код: святково-тужливий;
- атмосфера приглушено-спокійна, музика меланхолійна або з тих часів, «коли було найкраще життя»;
- танцпол: «Золоті хіти молодості або юності»;
- на тостах згадувати найкращі моменти і піднімати келих за те, що було;
- конкурс: «Відро розбитих планів» — треба взяти старий посуд, учасники пишуть на кожній речі мрію, яка розбилася, і кидають нею у відро, хто взяв участь — той уже молодець;
- конкурс: «Несказані слова до ювіляра/ки» — коробочка, куди складають таємні послання несказаних слів, іменинник/ця почитає вдома;
- фотозона «Карта здійснених бажань і мрій», на ній фото подій, людей і спогадів, за які відчувається вдячність; гості можуть приносити свої і доклеювати;
- якщо ти дочитав/ла аж сюди, значить ця ідея тобі цікава. Додай свої варіанти, що можна робити з гостями і як має виглядати така вечірка.

Це гарна нагода відзначити не лише важливу дату, а й пройдений шлях. Дозволь собі додати трохи грайливості до глибоких почуттів, які можуть виникати з її наближенням.

Як музика впливає на наш мозок?

Платон називав музику «найвищим видом мистецтва, що торкається душі і виховує серце». Та чи правда, що музика має такий сильний вплив з точки зору нейробіології?

Коли ми слухаємо музику, активується не лише слухова кора. Одночасно вмикається **система винагороди** і виділяється дофамін, активізуються мигдалеподібне тіло й гіпокамп, а також включаються **рухові зони** (саме тому хочеться підтанцювати чи бити ногою в ритм). Музика дозволяє нам прожити в ці моменти особливий досвід.

Дослідники з Університету Гельсінкі провели експеримент із пацієнтами після інсульту. У тих, хто щодня слухав улюблену музику хоча б одну годину, відновлення пам'яті та уваги відбувалося швидше, ніж у тих, хто слухав аудіокнижки чи нічого. Отже, музика впливає на нейропластичність — здатність мозку адаптуватися і відновлюватися (Särkämö et al., 2014).

Інший експеримент (Salimpoor et al., 2011) показав, що в момент «мурашок від музики» у мозку різко підвищується рівень дофаміну. Це означає, що сильні музичні переживання активують ті ж системи винагороди, що й романтичні переживання чи улюблена їжа.

Також дослідження довели: музика знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та тривожності, а ще підвищує рівень імуноглобуліну А, що впливає на зміцнення імунітету.

Ці знання можуть допомогти нашому самопочуттю.

➡ Можна створити кілька «плейлистів для певних станів»: заспокоїливий, енергійний, надихаючий — і так підсилювати чи опрацьовувати свої емоційні переживання.

➡ Варто повертатися до знайомих пісень, які асоціюються з теплими спогадами.

➡ Якщо важко заснути, спробуй повільні композиції без слів — мозок поступово синхронізується з ритмом.

➡ Дозволяй собі співати під ритм улюблених пісень чи просто співати в задоволення: це стимулює дихання, знижує напругу та додає ендорфінів. Дозволь музиці стати твоїм ресурсом!

Чому художні книги є «терапевтичними»?

Зазвичай, щоб краще зрозуміти свій внутрішній світ, ми читаємо нон-фікшн — науково-популярні книжки про різні явища. Така література дає пояснення й наукове обґрунтування, які можуть нас заспокоювати. Ми думаємо: *«О, це не випадково зі мною відбувається. Зі мною все гаразд»*.

Водночас художня література також може приносити полегшення та сприяти усвідомленню власних переживань.

Художня література, як й інші види мистецтва — живопис, кіно, театр чи музика, — це метафора. Через образи та порівняння ми можемо пережити болючі та гострі соціальні теми. Це допомагає осмислювати складні емоції в безпечній формі, адже про них ідеться опосередковано.

Художня література зворушує й зачіпає. У кожній історії хтось із персонажів відгукується нам: *«Писали наче з мене»*. Тоді ми проживаємо цей досвід разом із героєм/інею оповіді. Художній твір робить за нас цю рефлексивну роботу. Слова, які ти не можеш вимовити, вимовляє персонаж книги. Це розчулює й дає полегшення.

Художня книга показує нам потенційну кінцівку, це зменшує напругу невизначеності. У реальному житті ніхто не знає, що нас чекає попереду, натомість книга має завершення. Читаючи її, ми відчуваємо кінець історії. Звісно, це не працює з книгами, де автор вибрав відкритий фінал.

Художня книга допомагає на певний час «втекти від реальності». Ми опиняємося у світі вигаданих персонажів і це допомагає переключитися та відпочити від щоденних турбот. Це конструктивний спосіб, хороша альтерна-

тива заїданню стресу, вживанню алкоголю, курінню чи тривалому гортанню стрічки в соцмережах.

Художня література розвиває уяву й мислення. Читаючи, ми самостійно конструємо персонажів, місця та події.

? А які художні книги ти читав/ла останнім часом?

? Які з них були для тебе особливо цінними?

Ось добірка книг українських авторів, які були серед найпопулярніших у 2025 році і/або отримали схвальні відгуки критиків. Це свідчить про те, що багатьом українським читачам вони відгукнулися. Можливо, щось припаде і тобі до душі.

- Трилер «Я бачу, вас цікавить п'ятьма», Іларіон Павлюк.
- Щира драма «Мій прапор записав котик», Лена Лягушонкова.
- Душевна історія «Вівці цілі», Євгенія Кузнецова.
- Фантастика «Колапс», Макс Кідрук.
- Найкраща проза «Гемінгвей нічого не знає», Артур Дронь.
- Нова книга авторки бестселерів «Шептуха», Тамара Горіха Зерня.
- Фентезі «Аркан вовків», Павло Дерев'яно.
- Історична художня книга «Заячий костел», Василь Шкляр.
- Інтелектуальна проза «Катананхе», Софія Андрухович.

Якщо ти давно не читав/ла, можливо, це знак обрати щось для себе.

Нехай знайдеться книга тобі до душі!

Хата в селі: спосіб утекти від реальності чи дієва форма творчої адаптації до складних часів?

У звітах кількох організацій зазначено, що після 2022 року українці частіше вибирають сільську місцевість як місце проживання (DIIS, Cedoss, MOM).

Чому це відбувається?

- Внутрішньо переміщені особи вибирають це житло, бо неможливо повернутися в громади, звідки вони родом.
- Це доступніше, ніж жити в мегаполісах.
- Менша ймовірність масованих ракетних ударів.
- Наявність автономного опалення та води (актуально взимку).
- Хороший інтернет для фрілансерів, але й водночас можливість мати свій гайок, ставок і млинок.

➡ Вважаємо, що село — **чудова форма сублімації складного досвіду війни й пошуку нового способу життя**. І на це є кілька причин:

1. Українська нація — це нація хліборобів. Село було найсильнішим соціальним прошарком навіть у найважчому для нас XX ст. Саме в селі зберігали мову, культуру, традиції та зв'язок поколінь. Тому повернення до коренів зцілює наші трансгенераційні травми (див. Розділ 6).
2. Стиль життя «ближче до природи» стає доброю підтримкою в епоху перенасичення інформацією та великої кількості травматичного досвіду. Менше новинної стрічки — більше згрібання листя!
3. Якщо сільське життя дає змогу зменшити навантаження на бюджет і спростити економічне життя сім'ї — це чудовий спосіб підтримки психічного добробуту і зменшення тривог. Адже сьогодні перед нами й так багато викликів.

Звісно, цей спосіб підійде не всім, тому такий крок варто добре зважити й обговорити з іншими співмешканцями. Адже переїзд матиме чимало викликів, окрім переваг.

Поїхати на вихідні чи у відпустку на природу — теж чудова ідея! Спробуй прогулятися неподалік від місця проживання або обрати один із варіантів екотуризму.

До речі, завдяки новим мешканцям чимало сіл отримали нове дихання. Наприклад, кажуть, що в магазинах Косова, що в Карпатах, тепер продають манго й папаю, адже коло покупців розширилося.

Українці також почали осмислювати свій досвід переїзду й розповідати про нього у блогах. Наприклад, Іванка Дячук веде на YouTube канал із розповідями про різні родини з усієї України, а блог «Привіт, село» створює родина, яка переїхала з Донеччини.

Ми пишемо цей текст не для того, щоб переконати тебе переїхати, а щоб підтримати право шукати спосіб життя, який відповідає твоїм потребам і реальним можливостям. У буремні часи творчі рішення можуть стати опорою.

Дива, які може творити кожен і кожна з нас

З дитинства всі ми мріємо про дива. У цих мріях так багато очікувань і сподівань, що іноді думаєш: «А раптом і справді здійсниться?»

Хочемо нагадати тобі: дива трапляються там, де є місце для добра, надії та відкритого серця.

Коли ми говоримо про дива, то часто уявляємо щось велике, незвичайне, майже магічне. Проте насправді багато дивовижного відбувається щодня. І часто саме ми творимо дива, навіть не усвідомлюючи цього.

Бо диво — це...

- ... тепло, з яким ти тримаєш близьку людину за руку;
- ... пробачення себе за щось, що давно стискало серце;
- ... рішення, яке ти приймаєш задля добра багатьох;
- ... ніжні слова, які ми іноді забуваємо говорити важливим людям:
- «Ти дуже важливий/ва для мене»;
- «Я щасливий/ва поруч із тобою»;
- «Я люблю тебе»;
- ...рішення подбати про свій відпочинок, попри сумніви у власному праві на нього;
- ...дзвінок рідним, для яких завжди бракує часу, і неспішна тепла розмова з ними;
- ... повідомлення «++» або «Зі мною все ок» від неймовірних, які нас захищають;
- ... другий шанс собі, людині, життю;
- ... підтримка тих, хто втратив дім, і сьогодні може скористатися теплом твого;
- ... нагадування дитині: «Я радію, що ти виріс/виросла саме таким/ою, як ти є. Дуже тішуся бути татом/мамою для тебе»;
- ...термоси, ковдри й плеєлисти, якими діляться у сховищі, та відчуття, що незнайомі люди поступово стають спільнотою;
- ...вдячність за те, що саме ця людина є у твоєму житті;

...водій останнього автобуса, який зачекав 20 секунд, поки пасажир чи пасажирка відчайдушно намагалися встигнути;

...вибір продовжувати рухатися далі й жити, навіть якщо серце сповнене горя та вкрите шрамами;

...твій особливий варіант дива. Ми впевнені: ти знаєш, який саме.

Будь ласка, не чекай особливого знаку. Дозволь дивам і далі жити в наших діях і вчинках.

РОЗДІЛ 10. ПРИТЧІ ТА ДОБРІ ІСТОРІЇ



Притча про криве дерево

Одне дерево дуже страждало через те, що було маленьким, кривим і здавалося собі потворним. Усі дерева навколо були значно вищими та стрункішими.

Йому дуже хотілося стати таким самим, як вони, щоб його гілки красиво гойдалися на вітрі. Проте дерево росло на скелястому схилі. Його коріння міцно трималося за невелику грудку ґрунту, що зібралася в ущелині між камінням. У гілках шумів крижаний вітер. Сонце освітлювало дерево лише вранці, а після полудня ховалося за скелею, даруючи своє світло іншим деревам, що росли нижче на схилі. За таких умов воно не могло вирости вищим, тому постійно нарікало на свою нещасливу долю.

Якось уранці, коли перші сонячні промені торкнулися його гілок, дерево поглянуло на долину, що розкинулася внизу, і зрозуміло: життя не таке вже й погане. Перед ним відкривався дивовижний краєвид. Жодне з дерев, які росли нижче, не могло побачити й десятої частини цієї величної панорами.

Виступ скелі захищав дерево від снігу та льоду. Без кривого стовбура, вузлуватих і міцних гілок воно не змогло б вижити в цьому місці. Дерево мало власну неповторну красу й посідало особливе місце. Воно було унікальним.

➡ Дай відповіді на питання:

? Яка «панорама» відкривається саме з твого місця в житті? Що ти можеш побачити завдяки власному досвіду?

? Чим особливе твоє місце в житті?

? У чому твоя унікальність. Як вона відрізняє тебе від інших людей?

? У чому переваги цієї унікальності?

Притча про мандрівників

Біля воріт одного великого міста сидів мудрець. До нього підійшов мандрівник.

Було видно, що юнак прийшов здалеку.

— Я ніколи не бував у цих місцях. Скажи, дідуся, які люди живуть у цьому місті? — запитав молодий чоловік у старшого.

— А які люди живуть у місті, з якого ти прийшов? — запитав у нього мудрець.

— Це злі та егоїстичні люди, і я без жалю їх покинув.

— Тут, юначе, ти зустрінеш таких самих.

Через деякий час інший мандрівник запитав мудреця те саме:

— Скажи, добродію, які люди живуть у цьому місті? Я щойно приїхав і не знаю місцевих звичаїв.

Старий знову відповів запитанням на запитання:

— А які люди живуть у місті, звідки ти прийшов?

— Це чудові, добрі та гостинні люди. Більшість з них стали моїми друзями, й мені було нелегко залишати їх.

— Тут ти знайдеш таких самих.

Купець, який привіз у місто свій товар, почув обидві розмови й здивовано звернувся до мудреця:

— Як же так? Ти двом людям на те саме запитання дав абсолютно різні відповіді...

— У кожного в серці свій світ. Якщо хтось не знайшов нічого доброго там, звідки прийшов, то й тут його не знайде. А у кого були друзі, той і тут без добрих людей не залишиться.

Найчастіше ми бачимо у людях, які нас оточують, те, що носимо в собі.

Притча про човен у пустелі

П'ятеро чоловіків ішли через поселення в пустелі. Побачивши мандрівників, місцеві жителі неабияк здивувалися: ті несли на головах величезний човен, згинаючись під його вагою.

Побачити човен у пустелі було вкрай незвично, адже на сотні кілометрів навколо не було ані річок, ані озер.

Люди почали запитувати чоловіків: «Що ви робите? Навіщо несете цей величезний і незручний човен, якщо ми посеред пустелі?»

Натомість чоловіки відповіли: *«Ми не можемо покинути цей човен. Колись ми перепливали на ньому з одного берега на інший. І хоча відтоді минуло багато часу, як ми можемо його залишити? Саме завдяки цьому човну ми дісталися сюди. Без нього ми загинули б на тому березі серед диких звірів. Ми завдячуємо йому життям, тому ніколи його не покинемо. Так, тепер ми збираємося жити в пустелі, але й далі носитимемо човен на головах на знак вдячності».*

Люди здивовано знизували плечима, не знаючи, що на це відповісти.

➡ Дай відповіді на питання:

? Як ти ставишся до рішення чоловіків усе життя носити човен на знак вдячності?

? Чи маєш ти такий «човен» у своєму житті? Чи потрібен він досі тобі?

? Які є інші шляхи вчинити з човном з притчі про чоловіків?

? Які альтернативні рішення ти бачиш у своїй історії з «човном», якщо така є?

Притча про садівника та квітучі братки

Якось один чоловік прогулювався своїм садом і побачив, що дерева, кущі та квіти засихають і гинуть.

— Що з вами сталося? — запитав він. — Я ж недавно вас посадив!

Дуб відповів, що помирає, бо не може вирости таким високим, як сосна. Коли чоловік поглянув на сосну, то побачив, що вона гине через те, що не може давати виноград. А виноградна лоза помирала, бо не могла цвісти так само гарно, як троянда.

Серед усього саду чоловік знайшов лише одну здорову квітучу рослину — братки. Йому захотілося дізнатися, чому вони продовжують рости й квітнути, тоді як увесь сад занепадає.

Квітка відповіла:

— Коли ти посадив нас, ми зрозуміли, що тобі потрібні саме братки. Якби ти хотів бачити в саду дуб, виноградну лозу чи троянду, то посадив би їх. Ми не можемо бути кимось іншим, окрім самих себе. Тому намагаємося якнайповніше розкрити те, ким є, — і квітнемо.

Як добре, що ти є саме такою людиною, якою є!

Притча про завтра

Одного разу купець уперше потрапив до невеликого містечка й зайшов до місцевої бакалійної крамниці. Раптом його увагу привернуло велике оголошення на стіні: «Завтра всі товари безкоштовні».

— *Невже це правда?* — звернувся купець до продавця.

— *Що саме?* — не зрозумів той.

Купець кивнув на оголошення.

— *А, це... Приходь завтра — поговоримо.*

Заради такої події купець затримався в містечку на ніч. Наступного дня він знову прийшов до крамниці.

— *Ну, ось я і прийшов,* — сказав він продавцеві. — *Давай мені безкоштовно мої товари.*

— *Про що ти?* — здивувався продавець.

— *А ось про що,* — купець вказав на оголошення.

— *А, це... Читати вмієш? Там написано: «ЗАВТРА безкоштовно». Ось і приходь завтра — поговоримо,* — посміхнувся продавець.

➡ У постійній гонитві за «завтра» життя може перетворитися на очікування слушного моменту. Плани залишаються планами, а важливі рішення постійно відкладаються. Проте наблизити бажане майбутнє можна вже сьогодні — за допомогою маленької конкретної дії.

Дай відповіді на запитання:

? Про що для тебе ця притча?

? Що у твоєму житті постійно відкладається на завтра замість того, щоб відбуватися «тут і тепер»?

? Що допомогло б тобі реалізувати відкладені справи?

? Який крок ти можеш зробити для цього вже сьогодні, а не завтра?

Притча про двох вовків

Одного разу мудрий старець розповів своєму онукові про боротьбу, яка відбувається всередині кожної людини.

— *У нашій душі постійно йде боротьба між двома вовками,* — сказав він. — *Один з них злий: це гнів, заздрість, жадібність, зарозумілість, самозакоханість, брехня та егоїзм. Інший вовк добрий — це любов, радість, мир, надія, смиренність, доброта, великодушність, співчуття та віра.*

Онук подумав і запитав:

— *Дідусю, а який вовк врешті-решт перемагає?*

Старець відповів:

— *Той, якого ти годуєш.*

Притча «Життя без любові»

Одного разу учень прийшов до мудреця та спитав:

— *Учителю, ти говорив про велику силу любові у світі. Але я не завжди відчуваю любов. Що станеться зі світом, якщо вона зовсім зникне?*

Учитель замислився на хвилинку і згодом відповів:

— *Любов наскрізь пронизує цей світ.*

Правда без любові — це критика.

*Мудрість без любові – це лукавство.
Доброчинність без любові – це лицемірство.
Знання без любові – це пихатість.
Влада без любові – це насильство.
Честь без любові – це гордіня.
Власність без любові – це жадібність.
Віра без любові – це фанатизм.*

! Подивись, що ми втрачаємо, коли забираємо любов, і що ми отримуємо, коли додаємо її.

Притча про садівника та отруйну рослину

Жив-був мудрий садівник, у якого був розкішний сад. У ньому цвіли різні квіти, пахли запашні трави, а фруктові дерева рясно плодоносили. Та серед цього розмаїття росла одна отруйна рослина. Вона була не така гарна, як інші квіти, і мала неприємний запах.

Спочатку садівник хотів позбутися цієї рослини. Він намагався її викопати, але її коріння так переплелися з корінням інших рослин, що будь-яка спроба могла пошкодити весь сад. Тоді він вирішив скористатися отрутою, але злякався, що отрута може потрапити й на інші рослини.

І ось одного разу, коли садівник сидів під своїм улюбленим деревом, до нього підійшов мудрий старець. Садівник розповів йому про свою проблему. Старець посміхнувся й сказав: «Ти хочеш позбутися зла, але не хочеш завдати шкоди добру. Це природне бажання. Але пам'ятай, що добро і зло нерозривно пов'язані. Зло – це тінь добра, а добро – світло, що розсіює тінь. Не намагайся знищити тінь, а просто зроби світло яскравішим».

Садівник замислився над словами старця. І зрозумів, що замість того, щоб боротися зі злом, він може зосередитися на доброті. Він почав ще більше дбати про свій сад: поливав квіти, підживлював землю, пропалював бур'ян. І що більше він доглядав за своїм садом, то менше помічав отруйну рослину. Згодом вона засохла сама собою, бо не могла конкурувати з іншими квітами, які отримували більше світла й води.

➡ Подумай і дай відповіді на запитання:

? Що у твоєму житті може символізувати отруйна рослина?

? Які уроки можна винести з цієї історії?

? Як можна застосувати мудрість садівника у взаєминах з іншими людьми?

Притча про маленькі дії

Одна жінка щодня приходила в парк і годувала голубів.

Вона приносила зернята й розсипала їх навколо себе.

Так тривало довго.

Одного разу до неї підійшов чоловік і сказав:

— Ви годуете цих птахів, а он у Африці стільки людей голодує!

Жінка спокійно подивилася на нього й промовила:

— Але до Африки ці зернята я не докину. А тут — можу.

Ми не можемо врятувати весь світ. Але можемо зробити трохи добра там, де живемо.

? Чим ти можеш бути корисним вже сьогодні?

Притча «Добре це чи погано — складно сказати»

У селянина був один кінь.
 Одного ранку кінь утік.
 Сусіди прийшли і кажуть:
 — Яке нещастя!
 Селянин відповів:
 — Добре це чи погано — складно сказати.
 За кілька днів кінь повернувся, привівши з собою двох диких коней.
 Сусіди:
 — О, яке везіння!
 Селянин знову:
 — Добре це чи погано — складно сказати.
 Син селянина намагався приручити одного з диких коней, упав і злавав ногу.
 Сусіди:
 — Яка прикра ситуація!
 Селянин:
 — Добре це чи погано — складно сказати.
 Коли син не міг працювати, він навчився шити — і згодом почав заробляти на ремеслі більше, ніж колись родина мала з поля.
 Сусіди:
 — Ну тепер точно добре!
 Селянин усміхнувся:
 — Добре це чи погано — складно сказати.
 Іноді сенс життєвих подій розкривається не одразу.
 Те, що спочатку здається невдачею, може відкрити нові можливості. Те, що болить сьогодні, може стати початком чогось зовсім іншого. Ми прагнемо відразу зрозуміти й оцінити те, що з нами відбувається, проте однозначно сказати, добре це чи погано, буває складно.

Притча про вибір

До мудреця прийшов юнак і сказав:
 — *Настав час мені одружуватися, й потребую твоєї поради.*
Я не можу обрати між двома жінками.
Обидві мені любі.
Я не знаю, з ким бути. Перша...
 Як тільки юнак хотів розповісти про чесноти кожної жінки, мудрець зупинив його й відповів:
 — Не одружуйся з жодною.
 Юнак здивувався:
 — *Але чому? Ти ж навіть про них не послухав?*
 Мудрець спокійно сказав:

— *Якби ти справді хотів бути з однією з них, то не вагався б між двома.*

➡ Подумай про вибір, який намагаєшся зробити останнім часом, і дай відповіді на запитання:

? Чи є в моєму виборі справжнє «хочу», чи в ньому більше сумнівів і вагань?

? Що насправді я боюся втратити, коли не можу зробити вибір?

? Чи не намагаюся зберегти обидві можливості, щоб уникнути остаточного рішення?

? Яким був би мій вибір, якби я більше довіряв/ла собі?

Притча про несподіване рішення

Колись давно один король гуляв своїми землями й дуже розсердився, що тверда земля, колючки та каміння ранять його ноги. Щоб такого більше не траплялося, він наказав до свого наступного візиту вкрити всю країну м'якою шкірою.

Коли за обідом король похвалився цим рішенням, блазень голосно розсміявся й вигукнув:

— *Ваша величносте, але ж яка це дивна ідея! Навіщо витратити стільки шкіри? Чи не краще вирізати два клаптики шкіри й захистити ними ваші ноги?*

Король здивувався, але дослухався до його поради.

Відтоді люди почали шити взуття.

➡ Дай відповіді на питання:

? Як ти зазвичай ухвалюєш рішення? Які техніки, способи використовуєш?

? Чи доводилося ухвалювати несподівані чи нестандартні рішення?

? Що це були за рішення?

? Чого цей досвід може навчити тебе на майбутнє?

Притча про два дерева

Давним-давно в лісі росли два дерева.

Коли дощ падав на листя першого дерева й напував його коріння, воно вбирало лише трохи вологи.

«Як можна забирати все, можливо, іншим це потрібніше? Мені точно варто бути скромнішим...» — ніби думало воно.

Натомість його сусід випивав усю вологу, яку щедро дарувала природа, адже ніхто — не обмежував його.

Так само й із сонцем: коли воно світило, даруючи тепло всьому живому, перше дерево відмовляло собі в задоволенні зігрітися, а друге — купалося в золотих променях, спрагло вбираючи тепло корою й листям.

Минали роки.

Гілки й листочки першого дерева стали такими маленькими, що вже не могли ввібрати бодай краплину дощу. А плоди настільки здрібніли, що сонячні промені не діставали до них крізь щільну завісу гілля інших дерев.

— *Я завжди поступалося й старалося заради інших, а тепер не маю нічого...* — тужливо промовляло знедолене дерево.

Тим часом його сусід, рясно обсіпаний стиглими плодами, щиро говорив:

— Дякую тобі, матінко-природо, за те, що дала мені в цьому житті все необхідне. Тепер я хочу віддячити сторицею й щедро ділитися з іншими, як це робиш ти.

Моя могутня крона захистить мандрівників від спеки та дощу. А плоди втамують голод кожного, хто їх скуштує.

Дякую тобі за те, що навчила мене дарувати й ділитися...

► Дай відповіді на запитання:

? У яких сферах життя я більше схожий/а на перше дерево, а в яких — на друге?

? Чи є ситуації, де я обмежую себе, називаючи це турботою про інших?

? Чи дозволяю собі приймати — тепло, підтримку, ресурс — без сорому та провини?

? Що в моєму житті страждає через постійне «я потерплю»?

? Яким могло бути моє життя, якби спочатку я наповнював/ла себе, а вже потім ділився/лася з іншими?

Притча про собаку на подвір'ї

Одного разу чоловік проходив повз будинок у селі й побачив на ганку бабусю в кріслі-гойдалці. Поруч із нею в такому самому кріслі гойдався дідусь і читав газету, а між ними лежав собака та скиглив, ніби від болю. Проходячи повз, чоловік здивовано подумав: «Чому ж цей собака скиглити?»

Наступного дня він знову йшов повз той будинок. На ганку, як і раніше, сиділо літнє подружжя, а між ними лежав собака й так само жалібно скиглив.

Спантеличений чоловік пообіцяв собі: якщо й завтра собака скиглитиме, він запитає про нього в господарів.

Третього дня, він побачив ту саму картину: старенька гойдалася в кріслі, дідусь читав газету, а собака на своєму місці жалібно скиглив.

Чоловік більше не міг цього витримати.

— Вибачте, пані, — звернувся він до старенької, — що сталося з вашим собакою?

— З ним? — перепитала вона. — Він лежить на цвяху.

Збентежений її відповіддю чоловік запитав:

— Якщо він лежить на цвяху і йому боляче, чому він не встане?

Старенька посміхнулася і сказала привітним, лагідним голосом:

— Значить, шановний, йому боляче настільки, щоб скиглити, але не настільки, щоб зрушити з місця...

► Дай відповіді на запитання:

? Якщо проживаєш болючу ситуацію зараз, що заважає тобі змінити її? З якими почуттями ти стикаєшся в цей момент?

? Чого ти позбавляєш себе, залишаючись у знайомому, але болючому місці?

? Яким би міг бути перший маленький крок, щоб зрушити з місця?

? Як би виглядала твоя реальність, якби ти дозволив/ла собі рухатися туди, де не боляче?

? Якої підтримки тобі бракує, щоб зробити цей крок? Чи є доступні способи її отримати чи люди, які готові допомогти?

? Як ти сам/а можеш підтримати себе зараз?

Притча про рабина та сімейну пару

Відомий рабин славився своєю проникливістю та вмінням розв'язувати подружні конфлікти. Одного разу до нього звернулася пара, яка дуже посварилася.

Коли подружжя увійшло до кабінету рабина, він був там зі своїм учнем.

Першою почала говорити жінка. Вона довго скаржилася на чоловіка: він її не чує, не розуміє, поводить несправедливо.

Рабин уважно вислухав і сказав:

— Ти маєш рацію.

Далі почав жалітися чоловік.

Він так само довго розповідав свою версію: дружина його не цінує, не бачить його старань, постійно дорікає.

Рабин вислухав і сказав:

— Ти маєш рацію.

Учень, який був поруч, не витримав:

— Рабине, але як так може бути? Вони ж не можуть обоє мати рацію!

Рабин подивився на нього й відповів:

— І ти теж маєш рацію.

 Коментар до притчі:

У парі обоє можуть мати рацію: і у своїх почуттях, і своєму досвіді. Почуття кожного важливі. Зазвичай конфлікт підтримується болем, якого не визнає партнер/ка.

Проблема виникає не через «неправильність», а через боротьбу за право бути єдиним, хто має рацію.

Розбираючи конфлікти в парі, сімейні терапевти, як і рабин у притчі, не шукають винного, а намагаються відновити контакт.

Бо в стосунках важливіше не виграти суперечку, а почути одне одного.

Пригадай конфлікти у власних стосунках і дай відповіді на запитання:

? Наскільки для мене важливо мати рацію під час сварки?

? Які біль або страх стоять за моїм бажанням довести свою правоту?

? Чи можу я залишатися у своїй правді й водночас визнавати правду іншої людини?

? Що для мене важливіше: перемогти в суперечці чи зберегти близькість? Що я зазвичай обираю?

? Як звучала б моя позиція, якби я говорив/ла з близькою людиною не з напруги, а з турботи?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aneja, E., Dwivedi, A., & Kelada, A. (2025). *The effectiveness of equine-assisted psychotherapy for children with trauma-related disorders*. *Journal of Anxiety & Depression*, 8(1), Article 172. <https://yumedtext.com/admins/upload/articles/IAD-172.pdf>
2. Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). *Maturation of the adolescent brain*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449–461. <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>
3. Beattie, M. (2024). *Долаємо співзалежність* (О. Асташова, пер.). Віват.
4. Bessel van der Kolk, B. (2022). *Тіло веде лік: Як лішити психотравми в минулому* (А. Цвіра, пер.). Віват.
5. Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., Valet, M., Berthele, A., & Tölle, T. R. (2008). *The runner's high: Opioidergic mechanisms in the human brain*. *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523–2531. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhn013>
6. Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam.
7. Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection*. Hazelden.
8. Bunn, M., Samuels, G., & Higson-Smith, C. (2023). *Ambiguous loss of home: Syrian refugees and the process of losing and remaking home*. *Wellbeing, Space and Society*, 4, 100136. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100136>
9. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2018). *Прокрастинація: Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні* (К. Крапка, пер.). Видавництво Старого Лева.
10. Чарпан, Г. (2017). *П'ять мов любові*. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
11. Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573–588. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800180093014>
12. Cloninger C. R., Svrakic D. M., Przybeck T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8250684/>
13. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). *Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat*. *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x>
14. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015). *Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness*. *Psychological Science*, 26(2), 135–147. <https://doi.org/10.1177/0956797614559284>
15. Dorpat, T. L. (1996). *Gaslighting, the double whammy, interrogation, and other methods of covert control in psychotherapy and analysis*. Jason Aronson.
16. Fernandes, D., Villa, S., Nicholls, S., Haavisto, O., Buschek, D., Schmidt, A., Kosch, T., Shen, C., & Welsch, R. (2025). *AI makes you smarter but none the wiser: The disconnect between performance and metacognition*. *Computers in Human Behavior*, 175, 108779. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108779>

17. Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
18. Fromm, E. (2017). *Мистецтво любові*. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
19. Fujii, S., & Wan, C. Y. (2014). The role of rhythm in speech and language rehabilitation: The SEP hypothesis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, Article 777. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00777>
20. Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A. C., & Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study. *Nature Neuroscience*, 2, 861–863. <https://doi.org/10.1038/13158>
21. Gnanadesikan, G. E., Carranza, E., King, K. M., Flyer, A. C., Ossello, G., Smith, P. G., Steklis, N. G., Steklis, H. D., Connelly, J. J., Barnett, M., Gee, N., Tecot, S., & MacLean, E. L. (2024). *Glucocorticoid response to naturalistic interactions between children and dogs*. *Hormones and Behavior*, 161, Article 105523. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2024.105523>
22. Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *The seven principles for making marriage work* (rev. ed.). Harmony Books.
23. Jamison, L. (2024, April 1). *So you think you've been gaslit*. *The New Yorker*. <https://www.newyorker.com/magazine/2024/04/08/so-you-think-youve-been-gaslit>
24. Jarlby, F., Tonheim, M., & Fylkesnes, M. K. (2025). *"To feel at home is to feel safe": Unaccompanied refugee minors (re)creating a sense of home in foster care over time*. *Social Sciences*, 14(2), 91. <https://doi.org/10.3390/socsci14020091>
25. Kaniasty, K., & Norris, F. H. (2008). *Longitudinal linkages between perceived social support and posttraumatic stress symptoms: Sequential roles of social causation and social selection*. *Journal of Traumatic Stress*, 21(3), 274–281. <https://doi.org/10.1002/jts.20334>
26. Kernberg, O. F. (1995). *Love relations: Normality and pathology*. Yale University Press.
27. Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004). *Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state*. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623–635. <https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9>
28. Li, F., Harmer, P., Fitzgerald, K., Eckstrom, E., Stock, R., Galver, J., Maddalozzo, G., & Batya, S. S. (2012). Tai chi and postural stability in patients with Parkinson's disease. *The New England Journal of Medicine*, 366(6), 511–519. <https://doi.org/10.1056/NEJMoal107911>
29. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). *Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli*. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
30. Limb, C. J., & Braun, A. R. (2008). Neural substrates of spontaneous musical performance: An fMRI study of jazz improvisation. *PLOS ONE*, 3(2), Article e1679. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001679>
31. Leighton, S. C., Nieforth, L. O., & O'Haire, M. E. (2022). *Assistance dogs for military veterans with PTSD: A systematic review, meta-analysis, and meta-synthesis*. *PLOS ONE*, 17(9), e0274960. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274960>

32. Merriam-Webster. (2022, November 28). *Word of the Year 2022: Gaslighting*. <https://www.merriam-webster.com/wordplay/word-of-the-year-2022>
33. Martel, B. (2001). *Sexualité, amour et gestalt*. InterÉditions.
34. Nagoski, E., & Nagoski, A. (2022). *Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі*. BookChef.
35. Office for National Statistics. (2021). *Coronavirus and depression in adults, Great Britain: January to March 2021*. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/coronavirusanddepressioninadultsgreatbritain/januarytomarch2021>
36. Papadopoulos, R. K. (2023). *У чужому домі: Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання* (І. Бодак & Н. Яцюк, пер.). Лабораторія.
37. Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook*. Basic Books.
38. Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–262. <https://doi.org/10.1038/nn.2726>
39. Sacks, O. (2006). *The power of music*. *Brain*, 129(10), 2528–2532. <https://doi.org/10.1093/brain/awl234>
40. Särkämö, T., Ripollés, P., Vepsäläinen, H., Autti, T., Silvennoinen, H. M., Salli, E.,... & Rodríguez-Fornells, A. (2014). *Structural changes induced by daily music listening in the recovering brain after middle cerebral artery stroke: A voxel-based morphometry study*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 245. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00245>
41. Schultz, W., Dayan, P., & Montague, P. R. (1997). A neural substrate of prediction and reward. *Science*, 275(5306), 1593–1599. <https://doi.org/10.1126/science.275.5306.1593>
42. Sweet, P. L. (2019). *The sociology of gaslighting*. *American Sociological Review*, 84(5), 851–875. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>
43. UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach* (Rev. ed.). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>
44. Viegas, M. (2022). *Зірка бажань* (А. Москаленко, пер.). Relax Kids Ltd. <https://relaxkids.com/wp-content/uploads/%D0%97%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%8C-Wishing-Star.pdf>
45. Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., Ambrose, A. F., Sliwinski, M., & Buschke, H. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508–2516. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa022252>
46. Walker, M. (2024). *Чому ми спимо. Користаємо з усіх можливостей сну та сновидінь* (К. Крапка, пер.). Видавництво Старого Лева.
47. Walsh, K., Zwi, K., Woolfenden, S., & Shlonsky, A. (2015). *School-based education programmes for the prevention of child sexual abuse*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(4), CD004380. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004380.pub3>
48. Wångmar, S. (2024, October 24). *Sysslor för barn – Förslag på hushållssysslor för alla åldrar*. myNanny. <https://my-nanny.se/blogg/sysslor-for-barn/>

49. Williams, M. B., & Poijula, S. (2023). *ПТСР: Робочий зошит. Ефективні методи подолання симптомів травматичного стресу* (О. Міщенко, пер.). Видавництво Ростислава Бурлаки.
50. Wnuk, M., & Góralska, K. (2024). *The meaning of home among Ukrainian refugees: A qualitative study*. *Social Sciences*, 14(2), 91. <https://doi.org/10.3390/socsci14020091>
51. World Health Organization. (2019). *ICD-10: International statistical classification of diseases and related health problems* (10th rev.). <https://icd.who.int/browse10/2019/en>
52. Могильник, А., Яцухненко, М. (2023). *Психолог на зв'язку: Порадник для людей, які обирають жити життя у війну*. Рекламна агенція Да Вінчі. <https://r2p.org.ua/page/psykholoh-na-zviazku>
53. Могильник, Г., Яцухненко, М. (2025). *Психолог на зв'язку 2: Зберігаємо життєстійкість та насаду для життя*. Рекламна агенція Да Вінчі. <https://r2p.org.ua/page/psykholoh-na-zviazku>

ПІСЛЯМОВА

Ми тішимося, що ти пройшов/ла цей шлях разом з нами.

Дякуємо за те, що можемо розділити досвід проживання війни.

Дякуємо нашим читачам каналу, а тепер і книжок, за довіру, небайдужість і тепло сердець. За ваші питання, почуття та відгуки, якими ділитесь.

Дякуємо усім колегам БФ «Право на захист»: кризовим психологам і психологиням, психотерапевткам і психотерапевтам, лекторам і лекторкам, дружнім відділам, які невтомно виконують свою, на перший погляд, непомітну роботу. Завдяки вам ця книга стала можливою й побачила світ.

Дякуємо нашим воїнам, які тримають цілий світ українців на своїх титанічних плечах, кожному й кожній, хто наближає перемогу. Ми дуже на неї чекаємо. І ми дуже чекаємо вас удома!

Що б не сталося, наш «Психолог на зв'язку» – ЗАВЖДИ на зв'язку.

До нових зустрічей!

Марія Яцухненко та Анна Шийчук

СЕРВІСИ СЛУЖБИ ТУРБОТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Служба турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» – це програма психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам і людям, які постраждали від воєнних дій в Україні.

Фонд є національною гуманітарною організацією, яка з 2013 року надає допомогу та захист внутрішньо переміщеним особам, біженцям і людям без громадянства. Програма психологічної допомоги розпочала свою діяльність 15 березня 2022 року як одна з форм реагування на повномасштабне вторгнення росії в Україну. Усі заходи реалізуються в межах першого стратегічного напрямку діяльності Фонду – захисту, допомоги, підтримки розвитку та реінтеграції людей, які зазнали впливу конфліктів/катастроф, вимушеного переміщення та міграції.

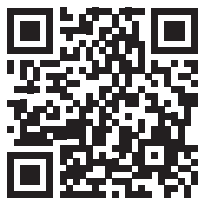
У межах діяльності Служби ми пропонуємо:

- Індивідуальні консультації (50 хвилин) — від однієї до шести зустрічей.
- Групи підтримки та семінари.
- Консультації психологів у складі мобільних бригад.
- Тренінги, консультації, програми для підвищення спроможності громад і держсервісів.
- Просвітницькі заходи.

Усі наші сервіси безкоштовні та конфіденційні.

Запис на консультації
психологів, групи підтримки
та актуальні пропозиції
для бенефіціарів

<https://linktr.ee/psyintouch.r2p>



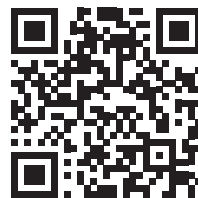
Телеграм-канал
«Психолог на зв'язку» –
просвітницькі тексти
та анонси всіх подій

📌 <https://t.me/psyintouch>



Інстаграм-сторінка
«Психолог на зв'язку» –
просвітницькі тексти
та анонси всіх подій

📷 [@psyintouch.r2p](https://www.instagram.com/psyintouch.r2p)



Марія Яцухненко, Анна Шийчук

ПСИХОЛОГ НА ЗВ'ЯЗКУ З

Про стосунки з собою,
близькими та світом на фоні війни

Книга на основі текстів просвітницького ресурсу

«Психолог на зв'язку»

Благодійного фонду «Право на захист»

2026

Редактор - Марія Яцухненко

Ілюстрації - Софія Курилишин,

Художній керівник - Галина Падалко

Коректор - Ірина Бабій, Марія Яцухненко

Комп'ютерна верстка - Назар Палихата

Оформлення обкладинки - Назар Палихата

Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарнітура PT Serif, Century Gothic. Друк офсетний.

Ум.-друк. аркушів - 12,5. Обл.-вид. аркушів -12,58.

Наклад 2000 прим.

Видавець ПП «РЕКЛАМНА АГЕНЦІЯ ДА ВІНЧІ»

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6271 від 27.06.2018 р.

Юридична адреса: 04050, м. Київ, вул. Мельникова (Ілленка), 12

Фактична адреса: 03680, м. Київ, вул. Солом'янська, 5, оф. 10/2

Видруковано ФОП Пилипович О. Г.

Адреса: Україна, 01135, м. Київ, Шевченківський р-н,

вулиця Григорія Андрющенка, 4-Б, кв. 7

Тел.: (067) 5044862

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ

