

МАРК ЛІВІН
Ілля Полудьонний

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

ЯК РОЗІБРАТИСЯ
У СВОЇХ ЕМОЦІЯХ

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2020

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЗМІСТ

<i>Пролог. Клуб барабанного коня</i>	7
<i>Як читати цю книжку</i>	12
1. Злість, <i>або Віу-віу-віу!</i>	15
2. Сором, <i>або Ай-ай-ай, як так можна?</i>	31
3. Провина, <i>або Навіщо я це зробив?</i>	43
4. Заздрість, <i>або Ой, та не треба мені той айфон</i>	55
5. ТРИВОГА І СТРАХ, <i>або Що буде завтра?</i>	67
6. Щастя, <i>або Лабрадор з язиком у вікні машини</i>	79
7. ОБРАЗА, <i>або Ну що ти як дитина?</i>	89
8. Нудьга, <i>або Можна пошвидше?!</i>	103
9. Гординя, <i>або Найкращий розділ цієї книжки</i>	113
10. НЕНАВИСТЬ, <i>або Я люблю тебе!</i>	123
11. САМОТНІСТЬ, <i>або Британець у Нью-Йорку</i>	135

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

12.	ВІДРАЗА, або Мене нудить від тебе!	147
13.	ЗАКОХАНІСТЬ, або Метелики полетіли	157
14.	Роз(За)чарування, або Життя в режимі «Очікування vs реальність»	169
15.	Сумніви, або Бути чи не бути, чи бути, чи...	179
16.	Безсилля, або Всемогутній я	189
17.	Ревнощі, або З ким це ти переписуєшся?	199
18.	Відштовхування, або Чому ти мене не любиш?	209
19.	ПРИНИЖЕННЯ, або Ланістери завжди платять свої борги	221
20.	ГОРЕ Й УТРАТА, або Я хочу знову тебе побачити	231
	Епілог. Вчимося прощатися	244
	Подяки	250
	Що почитати й подивитися до теми книжки	253
	Примітки	261

КЛУБ БАРАБАННОГО КОНЯ

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

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

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

Під час пошуків Марк познайомився з Іллею Полудьоним — психологом і співзасновником сервісу онлайн-психо-

терапії Treatfield. Це стало початком не тільки творчої співпраці, а й дружби. Так з'явився текстовий формат «Простими словами». У ньому редактори The Village Україна і психотерапевти Treatfield говорили про складні психічні та психологічні проблеми зрозумілою мовою. Ці тексти прочитали кількасот тисяч разів, що стало несподіванкою для всіх.

Імовірно, таку увагу привернув фокус текстів — різні людські почуття. Злість, заздрість, сором, провина, образа, закоханість, ненависть, відраза, відштовхування й багато інших. У своїх міркуваннях ми керувалися тим, що сучасний світ вчить людей жити розумом, часто ігноруючи почуття. Здебільшого це заклики мислити логічно й раціонально. Тобто звично. Але не факт, що правильно.

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

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

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

Наразі подкаст «Простими словами» систематично очолює рейтинг подкастів України на платформі Apple. На мо-

1. ЗЛІСТЬ,

АБО ВІУ-ВІУ-ВІУ!



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



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

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

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

Іноді клієнт, приходячи в терапію, каже щось типу: «Я постійно роздратований, злюсь»^{*}, — але чому — не розуміє. Тоді ми кажемо: «Спробуємо поглянути, що відбувається у твоєму житті». Згодом може з'ясуватися, що шеф посеред ночі пише тому в месенджер робочі повідомлення, бо йому заманулося запустити новий проєкт чи щось таке. А клієнт не хоче відповідати. Він хоче спати чи дивитися серіал, тому що роботу виконує, наприклад, з 10-ї по 18-ту, а решту часу хоче присвячувати власному життю.

І сигнальна система в цьому випадку спрацьовує, але межі не відновлюються, людина не повідомляє керівників, що їй не окей так спілкуватися. Енергія від цих переживань нікуди не зникає. І сказати щось типу «Просто випусти роздратування» — марно. Якщо посилатися на попередню метафору про власну територію — це ніби замість того, щоб латати паркан, людина йде й купує телевізор. Наче й приємно, нова покупка, але проблеми це не вирішує: у паркані й надалі залишається дірка. Злість — це не що інше, як реакція на загрозу емоційному самопочуттю людини⁴.

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

2. СОРОМ,

АБО АЙ-АЙ-АЙ, ЯК ТАК МОЖНА?



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



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

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

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

Цей процес психіки називається **інтеріоризація**: зовнішнє ставлення до нас і пов'язаний з ним досвід потрапляє всередину психіки й надалі відчувається як власне внутрішнє ставлення до себе. Ось, наприклад, як така бабуся, чий присоромливий голос через багато років лунає всередині нас, наче власний. Клієнт під час психотерапії впевнено стверджуватиме, що він сам себе соромить, тож знадобиться час, аби

помітити й дістати інтеріоризовану бабусю. Звісно, це стосується будь-яких почуттів і ставлення, й завжди йдеться про багаторазовий закріплений досвід. Наприклад, якщо нас любили в дитинстві, то ми інтеріоризуємо це почуття й далі вже ставимося до себе з любов'ю. Така властивість психіки потрібна, щоб отримувати й передавати досвід, соціалізуватися, зростати тощо.

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

Директор Клівлендського інституту гештальт-терапії, доктор філософії Гордон Вілер у своїй праці «За межами індивідуалізму: до нового сприйняття себе, стосунків і досвіду»⁹ описує сором як досвід, коли немає підтримки в оточенні. Як безпосередньо в моменті (наприклад, під час публічного виступу), так і загалом у ставленні як мікрокліматі всередині родини. Якщо дитина вередує, а рідні дивляться на неї, закотивши очі, й цокають у її бік, то вона відчуватиме сором. Але якщо з виразу обличчя мами або тата дитина зчитує «Усе гаразд, продовжуй, малечо, ми маємо терпіння», то в неї є опора й підтримка. Якщо ж батьки в команді «Чого верещиш, як різаний», між дитиною і світом відбувається розрив, він відштовхує її. У найкращому разі вона може лише заглядати в нього іззовні, як у чуже вікно.

Сором може стати токсичним, якщо людину постійно соромлять за те, яка вона, якщо її не підтримують і вона змушена пригнічувати своє збудження. Скажімо, батьки

4. ЗАЗДРИСТЬ,

АБО ОЙ, ТА НЕ ТРЕБА МЕНІ ТОЙ
АЙФОН



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



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

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

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

Скажімо, ви можете подумати, що варто зробити, аби у вас був такий смартфон. Просто піти і придбати? Потерпіти кілька місяців і назбирати? Можливо, узяти додатковий проєкт, щоб більше заробити? А якщо взяти кредит? Інший

сценарій — це коли через переживання злості ви знецінюєте людину чи її покупку. Почуття є, і з ним потрібно якось обійтись. Тож виходить щось типу: «Усе одно в неї руки з одного місця, і фоткати вона не вміє, хоч би яким був телефон».

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

Завдання заздрості — допомогти сформулювати потребу. Переважно саме поведінка людини та дії, а не почуття, роблять її аморальною. Заздрість акумулює енергію до дії через збудження. Людина може чогось хотіти, але не розуміти цього, не мати зв'язку з потребою або не зізнаватися собі в бажанні, витісняючи його у підсвідомість. Відповідно, заздрість є маяком, на сигнал якого варто рухатися в пізнанні себе та власних бажань.

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

Теолог Тома Аквінський описував її як незадоволення добром іншого. Одне із класичних мистецьких зображень заздрості — однойменна картина художника Джотто ді Бондоне (1267–1337), на якій змія вилазить з рота жінки. А ще згадайте

злісну «жабу», яка починає душити людину у випадках заздрості. Звісно, це лише дешифрація від загальних уявлень про те, чим є заздрість, але навіть вона може прояснити, чому ми так уникаємо цього почуття та пригнічуємо його.

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

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

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

1. Знецінити об'єкт

«Так це вона не сама заробила — це їй чоловік допоміг!», «Та кому потрібна ця посада, то тільки фікція. Він усе одно ні на що не впливає, сидить ото й папірці підписує», «Бач, картини вона малює! Хіба то картини!»

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