

## ЗМІСТ

Вступ.....	11
1. Тривожність.....	16
2. Почуття провини.....	57
3. Злість, ненависть.....	82
4. Утома, апатія, депресія.....	121
5. Смуток (переживання втрати).....	142
6. Сім'я, розлука, самотність.....	173
7. Жити, щоб перемагати війну.....	214
Ритми війни.....	241

# ВСТУП

На жаль, так сталося, що сьогодні ми всі отримали ще одну дату народження – 24 лютого 2022 року, день, коли все змінилося. Ми не хотіли цієї дати, як не хотіли й цього народження, але, зрештою, нас ніхто не питав. Ця дата назавжди залишиться особливим днем у нашій історії, особливим днем в історії кожного нашого життя, бо з'явилася завіса між тим, що було до 24 лютого, і тим, що відбувається після.

Ми пишемо цю книжку в час, коли війна в самісінькому розпалі, коли на сході України тривають жорстокі бої, а вся наша держава перебуває під ракетними обстрілами; мільйони людей залишили країну, і мільйони людей перемістилися по всій Україні, щоб урятувати свої життя. І все це сталося в той день, коли ми «народилися» для того, щоб протистояти війні й жити в часі, якого не обирали. Цей час такий насичений і концентрований, що нам треба дуже багато сил та енергії, аби впоратися із самим контекстом усього, що відбувається.

# 1 ТРИВОЖНІСТЬ

записано 26 квітня 2022 року

*Ні, я не тривожуся. Хтось з нас має  
не тривожитися*

*Автоматизуючи хаос, ми отримуємо  
автоматизований хаос*

*Відпусти і бійся*

*Ти не можеш приготуватися до всього.  
І це дуже лякає*

*З будь-якою реальністю можна впоратись,  
окрім вигаданої*

*Якщо я не буду тривожний, то хто буде  
тривожний?*

Мої клієнти

У цьому розділі ми повертаємося до головної теми книжки «Стіни в моїй голові» — до тривожності — й говоримо про те, що в перший день війни ми всі були надзвичайно спантеличені. Хай як намагалися готуватися до війни (а нас про неї попереджали, кричали про вторгнення, тож усі ми передчували, що це таки має статися), але коли прокинулися 24 лютого, ми були дуже, дуже спантеличені. Не можна підготуватися до того жаху, який почав відбуватися з усіма нами в цей день. Від цього дня ніхто з нас не знав, що буде далі. Україні пророкували то 24, то 36 годин — останніх годин життя України як такої. Після цього мало бути повне захоплення Києва та влади, що мала перейти в руки російської федерації. І в перший день ми не знали, наскільки реальними є ці прогнози. Ми пам'ятаємо перші постріли та перші ракетні удари. Я сам зі Львова, тож найяскравіше пам'ятаю перші ракети, що прилетіли у Львівську область, і ракети, що прилетіли в Івано-Франківський аеропорт. Усе

## 2 ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

записано 1 травня 2022 року

*Я своє серце скотчем замотала – тільки б  
воно не кричало*

*Я знецінюю свої потреби порівняно  
з іншими, бо я ж у безпеці – всім же гірше,  
ніж мені*

*Не-не, я сама собі не на часі – на нас  
москалі напали*

*Я мала змогу відпочити, але я не змогла –  
всі ж мають страждати, правда?*

*Мені набридло весь час бути винним  
просто так*

*Почуття провини – це моя уніформа*

Мої клієнти

Другий розділ цієї книжки стосується почуття провини. Ми обрали цю тему наступною не просто так, адже вона тісно пов'язана з тривогою. Провина — одне з найсильніших почуттів цієї війни. Моя колега назвала почуття провини «масовим психозом українців». Здається, навколо неможливо знайти людину, яка не відчувала би провини. З початку війни це почуття накрило всіх нас, ми всі в ньому задихаємось і не знаємо, як з ним бути. Тому наше завдання розібратися, звідки взялося почуття провини і що з ним робити.

### **Критик і почуття провини**

Щоб зрозуміти сутність почуття провини, ми на кілька абзаців залишимо війну й повернемося в наше дитинство. Це буде ключовим для усвідомлення того, що сьогодні нам потрібно з ним робити. Тож ходімо в дитинство й згадаймо деякі фрази, які чули від на-

### **3 ЗЛІСТЬ, НЕНАВИСТЬ**

записано 8 травня 2022 року

*Бути собою – це не завжди бути спокійною*

*Інші люди можуть просто не знати, що  
в мене є межі. Але ж у мене є межі*

*Учора вгатила кулаком у стіну. Може, так  
і треба?*

*Рішення – це визволення*

Мої клієнти

Під час війни складно відчувати якісь прості переживання, адже ми стикаємося з речами, яких ніколи не бачили, ніколи не чули, з якими не хотіли би стикатися взагалі. І все це викликає в нас емоційні реакції, яких ми самі від себе не очікували. Ці емоційні реакції не завжди нам подобаються, бо вони не такі, до яких ми звикли.

Ми звикли бути людьми, які розмірковують, уміють тримати себе в руках, поводитися гідно і які знають правильні відповіді на безліч запитань. У нас усіх була мережа правильних відповідей на правильні запитання, був алгоритм дій для більшості ситуацій, а отже, алгоритм дій для емоційного реагування на більшість ситуацій, які повторювалися в нашому житті. Ми вміли приглушити те, що нам не подобалося, і висловити те, що нам здавалося правильним.

Сьогодні ми говоримо про злість, одну з найтабуованіших емоцій. Як і до війни, так і під час неї ця емоція просто проривається крізь нас невгамовною



силою, і завдання цього розділу — розібратися, чому ми її відчуваємо, для чого вона нам потрібна і де добра межа цієї злості.

До війни ми знали, на що можна злитися, а на що — не можна. Ми — в усякому разі більшість з нас — знали, як реагувати в такій ситуації. Зрештою, цей розділ міг би з'явитися в будь-якій книжці з психології, у якій ми також писали б і говорили би про те, що більшість з нас не вміє злитися, адже багато з нас при слові «ненависть» завмирає і каже: «Ні-ні, ненависть мене не стосується, я нікого ніколи не ненавиджу, я дуже миролюбна людина, таких емоцій у мене немає».

Раніше в нас були зразки того, як поводитися правильно, але з настанням війни ці зразки ламаються, тому що ми починаємо проживати події, яких у принципі проживати не мали би. Ми бачимо речі навколо нас, яких не мала би бачити жодна людина. І це викликає в нас реакції такої інтенсивності, якої у нас ніколи не було раніше. Вочевидь коли ми сьогодні, 8 травня 2022 року, думаємо про Маріуполь, то маємо дуже різний спектр емоцій: від глибинного смутку за те, як зараз хлопцям і дівчатам в «Азовсталі», до жагучої люті за те, що все це взагалі можливо коїти з нашими захисниками й захисницями. Власне, оця інтенсивність переживань — це щось дуже нове для багатьох з нас. А те, на що нам доводиться так реагувати, для нас дуже незрозуміле, у нас часто виникає почуття провини, бо ми маємо нібито якісь неправильні почуття й не розуміємо, чому стали такими злими, та чи взагалі можна бути такими злими.