

## Вступ

Отже, спершу відповім на прості запитання. Чому саме така назва? З якого дива комусь потрібен дозвіл на почуття?

Адже людина відчуває емоції більш-менш постійно, кожен свідому мить — і навіть уві сні, — не потребуючи дозволу й не сподіваючись на схвалення. Припинити їх відчувати — ніби припинити дихати. Здебільшого саме емоції — та й, мабуть, передусім емоції — роблять нас людьми.

Однак протягом життя ми намагаємося вдавати, що це не так. Наші справжні почуття можуть бути складними, незручними, заплутаними й навіть провокувати залежність. Вони лишають нас уразливими, беззахисними, без жодних таємниць перед світом. Примушують робити те, про що можемо пожалкувати. Тож не дивно, що іноді емоції лякають: здається, їх не можна контролювати. Досить часто ми робимо все, щоб заперечити або приховати їх, навіть від себе. Таке ставлення до емоцій копіюють і наші діти, для яких ми — їхні батьки та вчителі — стаємо взірцем. Наші діти отримують чітке повідомлення, тож незабаром навчаться пригнічувати навіть найважливіші звістки із самісіньких глибин свого ества. Як цього колись навчилися ми.

Ви ще навіть не почали читати цю книжку, але впевнений, зрозуміли, про що йдеться.

Отже, ми відмовляємо собі — і всім іншим — у дозволі на почуття. Упокорюємося, розчавлюємо їх і вередуємо. Уникаємо незручних розмов із колегами; зриваємося на коханих;

безпорадно перебираємо пакет із печивом, навіть не уявляючи навіщо. Коли відмовляємо собі в дозволі на почуття, виникає безліч небажаних наслідків. Ми навіть втрачаємо здатність розуміти, що саме відчуваємо, наче несвідомо втрачаємо чутливість. Коли це трапляється, ми не розуміємо, чому виникає така емоція або що саме її спричинило. Нам не вдається назвати цю емоцію, тож ми не можемо виразити її так, щоб люди навколо зрозуміли, що саме з нами коїться. А якщо не можемо впізнати, зрозуміти або описати, що саме відчуваємо, то не можемо якимось цьому зарадити: опанувати почуття — не заперечувати, а визнати кожну емоцію, навіть схвалити її — і змусити емоції працювати на нас, а не проти нас.

Кожну хвилину робочого часу я провів, розв'язуючи ці проблеми. Завдяки науковим дослідженням та багатому досвіду в реальному житті, особливо в галузі освіти, я побачив, яку жахливу ціну ми сплачуємо за те, що не можемо нормально опанувати емоції.

Ось деякі приклади:

- ▷ у 2017 році приблизно 8 відсотків підлітків віком від дванадцяти до сімнадцяти років та 25 відсотків дорослих віком від вісімнадцяти до двадцяти п'яти років зловживали наркотиками.
- ▷ У США між 2015 та 2017 роками кількість випадків знущань і переслідувань у школах K-12<sup>1</sup>, про які повідомляють в Антидефамацийну лігу, щороку збільшувалася вдвічі.
- ▷ У 2014 році за даними опитування Геллапа<sup>2</sup> 46 відсотків учителів повідомляли, що протягом року щоденно

<sup>1</sup> K-12 — вказує на діапазон років початкової та середньої освіти, тобто від дитячого садка до 12-го класу. (Тут і далі прим. пер.)

<sup>2</sup> Інститут Геллапа — американський інститут дослідження громадської думки.

- ▶ відчували високий рівень стресу. Серед усіх категорій працівників такі високі показники пов'язані з медсестрами.
- ▶ У 2019 році опитування Геллапа виявило, що понад 50 відсотків працівників не зайняті на роботі; 13 відсотків із них почуються нещасними.
- ▶ З 2016 до 2017 року в кожного третього студента зі 196 гуртожитків американських коледжів діагностували психічні розлади. Адміністрація деяких гуртожитків повідомляє, що кількість психічних захворювань щороку зростає на 30 відсотків.
- ▶ Як свідчать дані рейтингу країн за рівнем щастя за 2019 рік, рівень негативних емоцій, як-от хвилювання, сум і гнів, зростає в усьому світі; за період з 2010 до 2018 року він збільшився на 27 відсотків.
- ▶ У США тривожні розлади становлять найпоширеніше захворювання, від якого потерпає 25 відсотків дітей 13—18 років.
- ▶ У всьому світі головною причиною інвалідності є депресія.
- ▶ Світові проблеми з психічними розладами 2030 року можуть вартувати світовій економіці понад 16 трильйонів доларів. Ідеться про безпосередні витрати на охорону здоров'я, ліки чи інші варіанти терапії, а також непрямі витрати, зокрема втрату працездатності.

Таке враження, що ви волієте витратити гроші й докладати зусилля, борючись із наслідками наших проблем, а не запобігати їхньому виникненню.

Мене цікавлять погані наслідки, які трапляються через те, що ми відмовляємо собі в дозволі на почуття. Я теж проходив через таку ситуацію, але завдяки небайдужій людині зміг із цим упоратися. Про мій досвід ми теж поговоримо.

Лише деякі з нас можуть стверджувати, що мають навички, про які йдеться в пропонованій книжці, і навіть не

усвідомлюють того. Я був змушений цього вчитися. І це *справді* навички. Вони стануть у пригоді будь-якому типу особистості — веселуну чи тишку, мрійнику чи практику, невротичу чи пофігісту, — або навіть змінять життя. Це зрозумілі, прості й перевірені поради, до яких можна вдаватися майже в будь-якому віці.

Нещодавно я навчав адміністрацію однієї з найвибагливіших шкіл країни. Мене попередили: «Вони з'їдять тебе живцем». Першого дня під час обіду я стояв у черзі в їдальні поряд із директором і, щоб почати розмову, спитав його:

— Отже, яке враження у вас склалося щодо наших занять?

Він подивився мені в очі, потім поглянув на їжу й сказав:

— Десерт, здається, дуже смачний.

Саме цієї миті я зрозумів, що на мене чекатиме. Я звик до опору, але директорове ставлення дуже вразило. Тож одразу я вирішив залучити його до свого проєкту. Його керівник був на моєму боці, але я розумів, що в цьому районі досягти успіху можна лише за умови, що директори, як-от згаданий чоловік, теж віритимуть у нашу справу.

Наприкінці дводенних інтенсивних занять я знову зіткнувся з тим директором.

— Коли ми розмовляли минулого разу, ви не були впевнені, що цей курс згодиться, — сказав я. — Мені цікаво. Ви два дні вивчали, що таке емоції і як інтегрувати емоційні навички в життя вашої школи. Що тепер думаєте?

— Добре, я розповім, — сказав він і замовк, щоб упоратися з думками. — Я зрозумів, що не знаю того, чого не знаю. Мова почуттів для мене була невідома.

Це дає надію, подумав я. Потім він додав:

— Дякую вам за дозвіл на почуття.

Із цього й почнімо.

## 1. Дозвіл на почуття

**Я**к ви відчуваєтеся?

Це слушне запитання з огляду на тему книжки. Перш ніж продовжимо, можу запитати ще раз. Нас постійно запитують про це різними словами, тож теоретично відповідь на таке запитання має бути найпростішою або найскладнішою — залежить від нашої чесності під час цієї відповіді.

Зараз говорю з вами не лише як психолог і директор центру, який досліджує емоційний добробут, але і як звичайна людина. Відверто кажучи, дуже хотів би, щоб хтось поцікавився моїми почуттями, коли я був ще дитиною — спитав, і справді щиро хотів дізнатися відповідь, і мав сміливість зробити щось із тим, про що я розповім.

Я не був щасливою дитиною.

Я почувався нажаханим, злим та безпорадним. Зацькованим. Самотнім. І страждав.

Боже, як я страждав!

Коли я навчався в середніх класах, одного погляду на мене було достатньо, щоб зрозуміти, що зі мною щось діється. Учився я погано, зазвичай отримуючи трійки. У мене були такі серйозні проблеми з харчуванням, що маса мого тіла коливалася від занижкої до надмірної. І в мене не було справжніх друзів.

Батьки любили мене й піклувалися про мене — я певен. Однак у них були власні проблеми. Мама потерпала від тривожності та депресії, зловживала алкоголем. Батько

лютував, лякав і був розчарований у синові, який не мав його крутого норову. А втім, у них було дещо спільне: батьки не мали жодного уявлення про те, що робити з емоціями — своїми або моїми.

Я самотньо сидів у своїй кімнаті годинами, плакав або страждав через знущання, яких мовчки зазнавав у школі. Однак головною моєю реакцією на життя була лють. Розмовляючи з мамою, я кричав та лютував.

— Хто ти такий, що так розмовляєш зі мною? — відповідала вона. — Ось батько прийде додому!

А коли батько приходив і мати розповідала про мою поведінку, він вдирався в мою кімнату і кричав:

— Якщо ще раз розмовлятимеш із матір'ю таким тоном, дістанеш прочуханки!

Іноді батько не вдавався до такого «повчання» й просто починав мене лущувати.

Тоді мати йшла в мою кімнату і вони починали сваритися щодо того, як батько дає раду ситуації. Зрештою він здавався, тож мати казала мені:

— Марку, цього разу я тебе врятувала...

Я дивувався: від чого, на її думку, вона мене врятувала?

Не бажаючи того, батьки навчили мене дуже важливого. Почуття треба тримати в собі. У жодному разі не можна, щоб батьки побачили їх. Інакше все стане ще гірше.

Приблизно тоді батьки дізналися про мою найжахливішу таємницю: сусід, друг нашої родини, мене сексуально домагався. Коли вони про це довідалися, батько взяв у підвалі бити й ледь не вбив того чоловіка, а мати трохи не дістала нервового зриву. Поліція приїхала та арештувала сусіда, і згодом про це знали всі довкола. Виявилося, що мій кривдник домагався багатьох дітей.

Здавалося, усі радітимуть, що я викрив той жах. Однак цього не сталося. Я одразу перетворився на парію. Кожен дорослий застерігав своїх дітей, щоб вони трималися від мене якнайдалі. А знущання в школі стали ще гіршими.

Батьки раптом зрозуміли причину моїх постійних емоційних зривів. Моїх поганих оцінок. Моєї булімії. Моєї соціальної ізоляції. Мого відчаю. Моєї люті.

І зробили саме те, що зробила б більшість у схожих обставинах. Вони сказалися.

Однак це не зовсім точно: батьки знали достатньо, щоб відправити мене до психотерапевта. Проте вони мали забагато власних проблем і намагалися вижити, а не перебирати на себе ще й чийсь емоційні проблеми. Тож не дивно, що вони пропустили або проігнорували всі мої сигнали. Можливо, батьки почувалися в безпеці, коли майже не запитували мене про справи у школі або стосунки із сусідами. Можливо, їх лякало те, про що вони могли дізнатися, лякало, що з почутим треба буде щось робити.

Можливо, якби їхні батьки ставили їм правильні запитання й навчили давати раду власним емоціям і розв'язувати проблеми, то моє життя в дитинстві склалося б інакше. Можливо, тоді батьки змогли б побачити мій біль і знали, як цьому зарадити.

Та цього не сталося.

Декому з вас сказане може здатися знайомим. У своїй практиці я зустрічаю багатьох людей зі схожим дитинством. Почуття, які ніхто не бачив, не чув, які були поховані глибоко всередині. Однак усі історії різні. Люди розповідають мені, як з них фізично знущалися. Або ігнорували та спонукали мовчати. Або змушували страждати через емоційні знущання. Або як їх пригнічувало ставлення батьків,

які контролювали кожен їхній крок. Або як ними нехтували батьки, що зловживали алкоголем чи наркотиками. Схожими були тільки наші реакції.

Іноді історії не такі драматичні: просто мої пацієнти зростали в родинях, де емоційні проблеми щодня ігнорували, бо ніхто не розумів, як про них говорити або як на них реагувати. Життя не має бути трагічним, щоб ви відчули, що ваш емоційний стан нікому, крім вас, не цікавий.

Ось як зреагував я: перестав розуміти, як саме почуваюся. Я перебував у стані емоційного локдауну. У режимі виживання.

А потім сталося диво.

І звали те диво Марвін. Точніше, дядько Марвін.

Це був брат моєї матері, шкільний учитель удень і лідер гурту вночі та у вихідні. Наша родина подорожувала з Нью-Джерсі до курортів у горах Катскілл, аби побачити виступ нашої сімейної знаменитості. Дядько Марвін справді вирізнявся з-поміж інших: він не був схожий на жодного з моїх родичів чи взагалі знайомих дорослих. То був наче персонаж Робіна Вільямса у фільмі «Товариство мертвих поетів».

У повсякденній роботі, навіть у 1970-і, дядько Марвін намагався створити навчальну програму, яка заохочувала б учнів висловлювати почуття. Він вважав, що в нашій освіті бракує саме цієї ланки, що *емоційні навички* поліпшать не лише оцінки, а й узагалі життя. Я допомагав дядькові Марвіну, записуючи його нотатки, коли він їх надиктовував. Тоді я вперше дізнався про такі слова, як «відчай», «самотність», «прихильність» та «захоплення», і в багатьох із них упізнав себе.

Однієї літньої днини, коли ми сиділи на задньому дворі, дядько Марвін запитав, чи може дати мені тест на визна-



чення IQ. Виявилось, що мій інтелект вищий, ніж показували мої погані табелі. До того ж дядько Марвін, здавалося, здогадувався, які почуття обурювали мене через неприємності в школі та знущання. Тож він поставив запитання, яке я не чув від жодного дорослого чи будь-кого іншого:

— Марку, — сказав він, — як відчуваєшся?

Ці слова зламали мій бар'єр — і звіди хлинуло. Усе погане, що зі мною сталося, і кожна моя реакція на ті невдачі — усе це миттєво виплило назовні.

Щоб змінити моє життя, знадобилося лише це невеличке запитання. І річ не в тому, про що дядько Марвін запитав, а в тому, як він це зробив. Він справді бажав дізнатися відповідь. І не засуджував мене за те, що я відчував. Дядько Марвін просто вислухав, відкрито та щиро співпереживаючи. Він не намагався інтерпретувати або пояснювати мою поведінку.

Того дня я розповів геть усе.

— У мене немає справжніх друзів, я невдаха у спорті, я товстий, і діти в школі мене ненавидять, — ридав я, схлипуючи.

Дядько Марвін лише слухав. Він вислухав мене. Мій дядько був першим, хто не звернув уваги на мою поведінку — ущипливу, байдужу, зухвалу, безумовно неприємну для тих, хто поруч, — але натомість відчув, що відбувається щось інше, важливе, чого ніхто, навіть я, не визнавав.

Дядько Марвін дозволив мені відчувати.

Зважаючи на це все, не дивно, що останні двадцять п'ять років я досліджував і писав про емоції, а також подорожував світом, щоб поговорити з людьми про їхні почуття. Це стало моєю пристрастю й роботою всього життя. Я професор

Єльського дитячого навчального центру та засновник і директор Єльського центру емоційного інтелекту. У центрі я очолюю групу науковців та практиків, які досліджують емоції та емоційні навички, а також розробляють принципи, як навчити людей будь-якого віку — від дошкільнят до керівників — навичок, що допоможуть досягати успіху. Мета нашого центру — використати силу емоцій, щоб створити здоровіше, справедливіше, сучасніше суспільство, здатне на співчуття.

Щороку в усьому світі я маю багато бесід із викладачами, школярами, батьками, бізнесменами, підприємцями, політичними лідерами, ученими, лікарями й багатьма іншими, хто спаде вам на думку. І моє повідомлення ніколи не змінюється: якщо зможемо навчитися розпізнавати, виражати й приборкувати наші почуття, навіть найскладніші, то зможемо використати ці емоції, щоб створити приємне, насичене життя.

Будь-яку бесіду я завжди починаю з прохання витратити кілька хвилин та обміркувати те, які емоції зараз відчувають співрозмовники. Потім прошу розповісти про це. Такі відповіді не обов'язково розкривають їхні емоції, але добре демонструють труднощі в обговоренні нашого емоційного життя. Я дізнався, що в нас навіть немає словника, щоб докладно описати почуття, — три чверті людей мають труднощі зі словом «почуття». Коли ж слова вдається дібрати, їх виявляється замало. Люди щось мимрять, екають і мекають, а потім переходять до найпоширеніших фраз, які всі використовують: *Я почуваюся добре, нормально...*

Це змушує замислитися: а я взагалі знаю, що відчуваю? Чи дозволяю собі спитати це? Я колись насправді питав про це партнера/партнерку, дитину, колег? Зараз, коли на

майже кожне запитання може відповісти *Siri*, *Google* або *Alexa*, ми відвикаємо робити паузи, щоб зазирнути всередину себе чи інших. Але навіть *Siri* не все відомо. Та й *Google* не відповість, чому ваш син або донька у відчаї чи схвилювані, або чому ваш знайомий останнім часом не відчуває себе значущим, або чому нікуди не зникає та постійна тривога, яка вас мучить.

Звісно, говорити про емоційне життя нам незручно та ніяково. Це стосується навіть наших позитивних емоцій. Особливо ми відчуваємо це, коли наші емоції неприємні — сум, образа, жах, самотність. Вони демонструють, які ми вразливі, а хто захоче таке показувати? Бажання захистити себе, сховавши свої почуття, цілком природне. Таке роблять навіть тварини в дикій природі. Це самозбереження як воно є.

І все одно так чи інакше ми запитуємо про це безліч разів протягом дня й відповідаємо так само часто:

— *Як ти? Як справи? Як почуваєшся?*

Ми питаємо це за звичкою й навряд чи чуємо себе. І відповідаємо у схожій манері:

— *Чудово. Дякую. А ти як? Усе добре! Багато справ!*

Ми відповідаємо одразу, навіть не замислюючись.

Це один з найбільших парадоксів людської природи: так чи інакше ми постійно запитуємо: «Привіт, як справи?», тому здається, що нам є до цього діло. Однак ми ніколи не очікуємо або не бажаємо отримати — чи надати — чесну відповідь.

Уявіть, що станеться, якщо наступного разу на запитання знайомого (або баристи «Старбаксу») «Привіт, як справи?» ви зупинитесь для п'ятихвилинної розповіді, докладної й незредагованої. Буквально відкриєте душу. Гарантую, що наступного разу ця людина не скоро запитає про ваші справи.