

## ВСТУПНЕ СЛОВО

# ЖИВИ ТАК, ЩОБ ХОТІЛОСЯ ЖИТИ ДАЛІ!

Наше життя — це постійний рух, часом — у дуже важких умовах. Уціліє той, хто рухається та йде далі, хай там що. Щоб долати перепони, потрібно знати міць своїх внутрішніх та дію зовнішніх опор і власні ресурси, джерела сили.

Ця книжка розкриває можливості для такого пізнання. Вона стане підручною для людей, які прагнуть бути психічно, морально, духовно та фізично здоровими. Безліч наведених психологічних технік і вправ допоможуть покращити психоемоційний стан, стабілізуватися в кризових ситуаціях, зарадити собі й підтримати рідних.

Симбіоз художнього, епістолярного, наукового стилів заохочуватиме до читання, а неформальність консультації гарантує свіже сприйняття інформації. Консультаційні блоки вдало розміщені на тлі художньо-емоційних, розповідних і наукових, що підносить рівень усвідомлення інформації. Книжка поповнить скарбничку життєво необхідних за наших часів видань із психологічної допомоги через друковане слово!

Творімо добро разом! Слава Україні! Героям Слава!

*Тетяна Канівець, кандидатка психологічних наук,  
доцентка кафедри практичної психології факультету  
педагогіки, психології та соціальної роботи Чернівецького  
національного університету імені Ю. Федьковича.  
Заступниця командира ГО «Сітковий батальйон»*

# ЩЕПЛЕНІ ТРАВМОЮ

Коли народжується дитина, її крик дзвінко розрізає тишу, аби сповістити про нове життя. Цей звук рідні сподіваються почути найбільше. Радість маляти, бо воно тепер дотичне до великого світу, але водночас — і стрес, біль та страх від незвіданого й непоясненого, що його тільки-но пройшла маленька людина. Це — емоційна травма, перша з травм, які отримує кожен і «щеплення» проти яких дає нам сама природа.

Згодом ми вчимося приймати емоційні травми усвідомлено, із вдячністю за досвід, як сходинки до зростання. Розуміємо, що вони наші супутники по життю — поряд із любов'ю та втіхою, зі щастям та успіхами.

В обіймах з радістю журба,  
Одна летить, друга спиня...  
І йде між ними боротьба,  
І дужчий хто — не знаю я...

Так писав про вічну боротьбу емоцій український поет Олександр Олесь. Напевне, це і є найважливішим у випробуваннях, бо людина, на відміну від інших істот, стверджується

ДИХАЙ І ЖИВИ. ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

та отримує свободу через зростання. Адже ми ростемо й фізично, і духовно все життя: через злети й падіння, через злами й підйоми, через успіхи й невдачі, через дарунки й втрати.

Тема цієї книжки — непроста й болюча. Однак вона життєствердна та важлива, адже стрес, психологічна травма, утрата, депресія значно ускладнюють життя, якщо на них вчасно й грамотно не відреагувати.

У книжці немає медичних рекомендацій. Тут зібрані практики й техніки самопомоги під час важких емоційних станів, це стало в пригоді іншим і може знадобитися вам.

Написана у формі діалогу психологині з клієнткою: так читачеві буде легше зрозуміти ключові моменти теоретичної частини книжки.

Авторка — психологиня, членкиня УСПП (Української спілки позитивної психотерапії) та WAPP (Всесвітньої організації позитивної та транскультурної психотерапії).

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

## РОЗДІЛ 1

# ДОТОРКНУТИСЯ ДО СТРАХУ

### Перша психологічна допомога

Якась жінка біля тебе відчайдушно кликала на допомогу: «У неї серце, воно зараз вистрибне з грудей!». Я підбігла, схилилася над тобою та взяла за руку. Ти тремтіла так сильно, що задрожала й моя рука, а я все намагалася припасувати на місце відірваний рукав твоєї куртки. Було дуже холодно; до твого мокрого лоба приклеїлися кучері, дихання було важке й часте, на скронях пульсували вени — серце й справді билосся так сильно, неначе виривалося з грудей.

— Це панічний напад, зупиніться, — попросила я жінку, яка все ще вигукувала, мов наполохана сойка: «Її серце не витримає! Воно розірветься!». — Я психологиня. Чи можу допомогти?

У твоєму скляному погляді побачила щось зворушливо дитинне, щире, світле і — бездонний страх, глибокий липкий переляк, який раз по раз прикривався віями й відкривався знову — розширені зіниці, тремтячі почервонілі повіки.

Так було зі мною, коли я вперше побачила фільм жахів. Тоді величезний кошлатий монстр зігнувся над дівчинкою та простягнув до неї кістляві чорні лапи. І треба ж — та дівчинка була дуже схожа на мене. Пригадую суцільний жах, що ніби тримав у лещатах. Я палала, а в грудях так кололо, наче там було безліч дрібних голок. Мене лихоманило настільки, що впала долі й трусилася, поки дорослі не знайшли та не заспокоїли мене.

Потім я ще довго малювала того монстра — чорного, із лютим поглядом, у жахливій позі нападника. Так часто й довго малювала, доки якогось дня не зрозуміла: монстр несправжній і він мені вже набрид, тож більше не хочу про нього думати.

Зобразила монстра востаннє на великому аркуші та сміливо зазирнула йому в очі. І здалося, ніби пройшла крізь той чорний колючий погляд, як крізь дірку в паркані, і опинилася на квітучій лісовій галявині. Відтоді було вже не страшно та я почала малювати ліс, небо й квіти.

\* \* \*

Я запитала твоє ім'я й попросила подивитися мені в очі.

— Я тут, щоб допомогти тобі. А як по батькові? — тримала твій погляд силою свого. — Ти ще раз назвала ім'я, і я зауважила, як м'яко воно звучить. Ніби граєш на сопілці: переважають співочі голосні, а серед них — шумні приголосні — це справді гарно!

Потім іще кілька разів назвала тебе на ім'я й помітила, як чимдалі змінювалося твоє обличчя: ніби з нього сходила тінь, що затуляла очі від сонця.

Але то були тільки маленькі пробіски посеред твого пережитого жаху.

— Можемо поговорити? — поклала тобі руку на зап'ястя. Мій пульс рівний, а твій — неначе внутрішній молоток вистукує по венах, намагаючись вирватися на світ. — Знаю, це не просто, та все ж спробуємо?

Легкий кивок і все той же дитинний погляд дорослої людини.

— Розумію, ти багато пережила, — торкнулася твоїх пальців. — Стисни мою руку, будь ласка. — Відчула міцний потиск і силу, м'язи самі напружилися, мов для захисту. — Підведемося? — глянула й на тебе, і на жінку, твою рятувальницю, яка мовчки спостерігала за нами.

Ти відвертаєш голову, та все ж я подаю руку. Дякую жінці, вона допомагає тебе підняти. Киваю їй: далі ми самі.

— Відійдімо на кілька кроків, там спокійно, — перехопила твій погляд і вказала на узбіччя.

Я не знала, що буде далі, але цей момент був безпечним, твій страшний епізод минув. Так і сказала тобі, й ми пішли.

— Можемо просто побути разом.

Тобі подобалося слово «ми»: твій погляд ніби оживав, і я, здається, бачила навіть блискітки в розширених зіницях. Підтримувала тебе за лікоть, відчуваючи, як раз по раз висмикуєш його з моєї руки із силою, із якоюсь незбагненною люттю, а потім — майже одразу — знов підсуваєшся до мене, ніби намацуючи рятувну соломинку.

Знову пролунала сирена, і ми забігли в укриття разом із усіма. Я впала поряд із тобою: побачила, що панічний напад повторився. Ти дихала гучно й важко, ніби щойно пробігла довгу дистанцію.