

Зміст

Вступ	Тримати самих себе 13
Частина 1	
Основи	1 Коріння 25 Дитинство, прив'язаність і початок усього
	2 Дорослішання 57 Підліток у кожному з нас
	3 Культурний шок 91 Дорослішання у хаотичному світі
Частина 2	
Переходи	4 Цей звивистий шлях 129 Навпомацки за сенсом життя
	5 Серце всіх справ 159 Все про любов
	6 Розширення кола 197 Тут потрібна сім'я
Частина 3	
Баланс	7 Будівельні блоки міцного фундаменту 219 Рух, харчування і сон
	8 Два вовки 245 Братися за важке і досягати вершини
	9 Ця легкість теперішнього моменту 273 Майндфулнес, принципи йоги і нерв, який знає все
	10 Час гри! 305 Гумор, веселощі та творчість для душі і розуму
Висновок	Ніколи не буваємо чужими 325 Подяки 333 Література для подальшого читання 336 Вибрані примітки 340

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Вступ

Тримати самих себе

Завжди пам'ятай, що ти не лише маєш право бути особистістю — ти маєш обов'язок нею бути. Ти не можеш зробити будь-який вагомий внесок у життя, якщо нею не станеш.

ЕЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ

Дозвольте почати з маленького зізнання (і їх буде багато). Є такі речі, які я роблю щоразу, коли мушу десь стояти: у черзі супермаркету, коли хтось цілу вічність викладає покупки на стрічку конвеєра біля каси, або на якомусь заході, або за сценою, очікуючи оголошення моєї промови. Я також ловила себе на цьому протягом тих місяців, коли сиділа за письмовим столом, пишучи цю книжку (коли не стрибала, вийшовши з-за столу, щоб повернути чутливість до своїх ніг!). Це непомітні рухи — дивлячись на мене, ви ніколи не скажете, що я їх роблю, якщо тільки не спостерігаєте дуже уважно — сподіваюсь, ви цього не робите! Спочатку я трохи міцніше впираюся стопами в підлогу, що мене три-

має. Потім намагаюся знайти, де в моєму тілі дихання; я вдихаю глибше, повільніше, і вдих спрямовую більше в живіт, ніж у груди. Потім перевіряю, чи не надто близько до вух мої плечі, і звільняю їх. І наостанок, незалежно від того, стою я чи сиджу перед комп'ютером, настає черга нахилу таза: я трохи посуваю стегна вперед, а куприк — в напрямку підлоги. І раптом я почуваюся укоріненою, твердішою і спокійнішою.

Мені завжди було цікаво, як люди перебувають у своїх тілах. Дитиною я легко помічала вирази обличчя і сигнали, будь-які особливості постави, або тон голосу, або тики. Опинившись наодинці у своїй кімнаті, я пробувала імітувати ці пози і рухи (оце так дивина — мої діти помічають такі самі штуки!). Коли після тридцяти я почала вивчати йогу і час від часу навчати її інших, у мене виникає турботливе бажання підправити поставу у всіх, кого я бачу навколо. Якщо ви колись відвідували клас йоги і давали дозвіл тренеру на коригування пози вашого тіла, то знаєте, що я маю на увазі. Чудова допомога, коли ви сидите на килимку: вчитель двома руками відводить ваші плечі назад, а потім випрямляє вам шию, м'яко посуваючи вгору вашу голову. Іноді це все, що потрібно, щоб відчутти себе розслабленим і полегшено зітхнути.

Може, ви теж трохи підправили позу свого тіла, читаючи ці рядки?

Без сумніву, мене глибоко цікавить тілесна узгодженість, яка може дещо сказати про настрій, стан здоров'я, хвороби, особистість та енергію. Наша манера ходити, сидіти і стояти може віддзеркалювати звички, травми минулого та нашу фізичну форму. Але крім того, я глибоко захоплююсь іншим видом постави: нашою унікальною *емоційною* поставою. Насправді тому і я вирішила написати цю книжку.

Захищаючи і пропагуючи психічне здоров'я, емоційну інформованість та гендерну рівність протягом двох останніх десятиліть, я дізналася про емоції стільки, скільки ніколи не могла собі уявити. Ми є істотами, що *відчувають* і *пере-*

живають, не менше, ніж істотами, що думають. Відчуваючи радість, надію, гнів або страх, ми виражаємо це не лише фізичною позою або мімікою обличчя, але також емоційною поставою. Чи усвідомлюємо ми цей процес і те, як тримаємося всередині? Чи звертаємо ми увагу на ті частини себе і своєї душі, які цього найбільше потребують, чи укріплюємо і розтягуємо їх, як м'язи свого тіла?

Скажіть мені ось що: якби вам було потрібно зробити миттєвий знімок вашого психічного простору, як би він виглядав? Які кольори та відтінки ви не побачили б, які настрої, емоції, образи не розпізнали б — знайте, що всі вони є частиною вас. Багато з того, що ви бачите та відчуваєте, закладено у так званий «примітивний мозок» у дитинстві, завдяки вашим стосункам з батьками або опікунами. Ви несли цю структуру зв'язків із собою у підліткові роки (бунтарські або ні), вона впливала на емоційні відкриття, які ви робили, ступаючи у доросле життя. Ми схильні переконувати себе, що ми унікальні, що дуже сильно відрізняємося від усіх інших людей навколо. Але правда полягає у тому, що структура нашого мозку не змінювалася вже двісті тисяч років. Унікальним є наше програмне забезпечення, яке залежить від того, як про нас піклувалися, які стосунки ми будуюмо і який досвід ми отримуємо. Як пояснює у книжці «Витоки тебе» (The Origins of You) терапевтка і письменниця В'єнна Фараон, «розуміння первісної рани і довготривалих руйнівних моделей, до яких вона веде, має велике значення для подолання конфліктів та моделей поведінки, які турбують вас сьогодні». Якщо ви сумніваєтесь, що досвід дитинства впливає на те, як ви будете стосунки з собою та іншими, тоді вас, як і мене, здивує те, про що ви дізнаєтесь з цих сторінок.

Двадцять років тому, коли я була молодою ведучою радіо і телебачення Квебека — новачком у цій професії, — я вирішила розповісти про свою боротьбу з розладом харчової поведінки. Це було нелегке рішення. Я сумнівалася, чи варто публічно показувати свої вразливі сторони, і гадала, чи візь-

муть мене колись знову на роботу. У той час мало хто говорив про психічне здоров'я, особливо про розлади харчової поведінки. Але глибоко в душі я відчувала, що це правильне рішення. Я подивилася в обличчя своєму страху і пішла вперед разом із ним — і це стало поворотним моментом, який дав напрямок моєму життю.

Страждання — це частина життя. Нам не потрібно їх уникати або підніматися над ними. Скоріше ми мусимо завдяки нашому болю та разом із ним розвинути в собі мудрість, самозарадність і життєстійкість. У пошуках щастя ми мусимо виявити джерело цього болю, оскільки воно впливає на наш психічний стан і, відповідно, на всі наші дії та стосунки з іншими людьми. Професорка психології Єльського університету Лорі Р. Сантос, яка вивчала науку щастя, виявила, що багато хто з нас працює там і робить те, що фактично гальмує рівень нашого щастя. «Природний відбір полягає не у тому, щоб ми були щасливими», — сказала вона в інтерв'ю журналу *Time*, обговорюючи власний досвід вигорання під час пандемії. «Він волів би, щоб ми міцно стояли ногами на землі, намагаючись вижити, дати потомство й отримати якомога більше ресурсів. Він існує не для радості».

Поміркуйте про це хвилинку: на суто неврологічному рівні наш розум не опікується тим, чи щасливі ми. Саме ми мусимо турбуватися про це, а виснажуючи себе у гонитві за гарними оцінками, статусом, званнями, вічною молодістю та насолодами, ми не зможемо цього досягти. Насправді щастя потребує сміливості і праці. Нам треба навчитися жити цілісно і послідовно, бути вірними своїм цінностям і проявляти свою справжню суть. Так ми зможемо мати контроль над собою і своїм життям. Як сказала докторка Сантос: «Зійти зі свого шляху — це перший крок до щастя!».

Я досі вчуся сходити зі свого шляху. Відкриваючи заплутаність своєї внутрішньої структури та емоційної постви, свого дитинства, захисних механізмів, які я побудувала, мого постійного прагнення безпеки і багато чого іншого,

я отримала можливість краще зрозуміти, чому страждала від розладу харчової поведінки, як мені вдалося зцілитися і як прийняти той біль, що привів до нього, і, прийнявши його, продовжувати жити. І на кожному кроці цього шляху я змінюю своє життя — і свій мозок.

У листопаді 2022 року населення світу досягло восьми мільярдів. Це вісім мільярдів життів, вісім мільярдів розумів, вісім мільярдів сердець. Це дуже багато думок і почуттів, що витають одночасно на планеті Земля.

На жаль, Всесвітня організація охорони здоров'я каже, що кожен восьмий на планеті страждає від психічного розладу, і порушення психічного здоров'я є найбільшою причиною втрати років працездатності внаслідок інвалідності. І не забуваймо, що здоровий розум — це не просто відсутність психічних хвороб. Ніхто з нас не повинен страждати на самоті.

Але перш ніж починати ставити собі діагнози, потрібно також усвідомити структуру суспільства, в якому ми живемо. Серйозні глобальні проблеми, нерівність, у тому числі гендерна, зміна клімату і нескінченний потік новин та інформації, що кожного дня виливається на наші голови — все це приклади факторів середовища, які глибоко впливають на наше благополуччя.

Настав час припинити метушитися і бути свідомішими стосовно того, чому ми маємо ті думки і почуття, які маємо, і чому так багато з нас шукають способи притуплювати свій біль.

Протягом років я мала щастя зустрічати людей з усіх сфер життя, і кожен з них мав свою унікальну історію втрат, перемог, сердечного болю та інтелектуальних страждань. Відомі актори, рок-зірки, письменники й художники, світові лідери, королі й королеви, лауреати Нобелівської премії, активісти — кожна людина, яку я зустрічала, мала свої емоційні проблеми. І не важливо, чи додається до їхньо-

го імені гучний титул, чи вони не мають ніякого титулу. Крім того, я побачила, що всі ми на відстані однієї травми одне від одного. Наприклад, безхатько, повз якого ви проходите вулицею. Це могла б бути я або ви після травми. Щоб зашкодити нервовій системі або мозку, достатньо лише однієї травматичної події або серії невеликих травм. Це істина, яка є спільною для всіх нас.

Моя правда полягає у тому, що я звертаюся до вас — жінка майже п'ятдесяти років, мати трьох дітей, подруга, партнерка, сестра і надійна, вразлива та смілива союзниця. Я хочу, щоб ми разом ризикнули і ступили крок, кожний на своєму шляху, у напрямку своїх сповнених світла сенсів. Мета самопізнання і самоцілення є у кожного з нас, і її реалізація залежить від нас самих.

Британсько-канадський лікар і психіатр доктор Кваме Маккензі описує *психічне здоров'я* як концепцію, що відображає наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Воно впливає на те, як ми почуваємося, що думаємо та як діємо. Кожна грань нашого життя і кожна наша роль (дитини, батька/матері, партнера, працівника, друга, члена спільноти або старшини) зазнає впливу нашого психічного здоров'я. В одній лише Канаді психічні хвороби коштують країні приблизно 50 мільярдів доларів на рік. Вважається, що у більшості людей, які скоїли суїцид, були психічні хвороби, також пов'язані з більшим ризиком діабету, хворобами серця та високим кров'яним тиском, і це лише деякі з проблем. «Багато хто сказав би, що стигма та забобони заважають нам приділяти увагу психічним хворобам», — каже доктор Маккензі. «Існує міф, що ментальні хвороби віддзеркалюють вади характеру і що ми повинні бути у змозі позбутися їх».

Цей міф подолати дуже важко. Маючи це на увазі, ми щосили стараємося долати стигматизацію психічних розладів завдяки кращому розумінню того, як ми функціонуємо — фізіологічно та психологічно. Усвідомлення цього само по собі вже знижує рівень нашого стресу. Ще цього, будь ласка!

У цьому світлі концепція емоційного інтелекту (відомого як EQ — emotional quotient) набуває найглибшого сенсу. Доктор Маккензі говорить, що люди, компанії та країни з високим рівнем емоційного інтелекту випереджають тих, що мають нижчий рівень. Але низький рівень психічного здоров'я підриває потенціал високого рівня інтелекту, як звичайного, так і емоційного. «Психічний капітал можна вважати капіталом, адже ми можемо інвестувати в нього і збільшувати його», — сказав він мені. «І тоді він буде для нас ресурсом. Але якщо ми не будемо ним опікуватись та інвестувати в нього, то він скоротиться».

Всі мої дивовижні співрозмовники, інтерв'ю з якими я використала в цій книжці, наполегливо працювали заради нашого спільного психічного капіталу та інвестували у нього. Вони глибоко вивчали наші людські можливості покращення здоров'я та психологічної гнучкості. На сторінках цієї книжки ви зустрінетесь із найкращими та найяскравішими постатями у сфері психічного здоров'я та благополуччя: дитячими психологами, нейробиологами, експертами зі стосунків, художниками, вчителями техніки майндфулнес тощо. Мені дуже пощастило мати змогу спілкуватися з ними, і я робила це з метою зробити їхні неймовірні знання та відкриття доступнішими для всіх нас — як це і має бути. Лише подумайте: ми вчимо наших дітей читати і писати, але чи не було б добре, якби вони з раннього віку мали доступ до того, що я називаю «універсальною емоційною бібліотекою» — внутрішнього простору, звідки вони могли б черпати сили, коли їм погано, коли вони збентежені, розгнівані тощо? Ця бібліотека містила б словник потрібних слів та емоційну енциклопедію, які допомогли б нам краще розуміти наші емоції і те, як спокійніше переживати біль. Уявіть собі, яким був би наш світ, якби всі дорослі люди, яких ви знаєте, добре знали свою емоційну поставу і вміли регулювати власні емоції. У тому числі — ви та я. Працюючи таким чином заради кращої самосвідомості та співчуття, ми отримали б