

ЗМІСТ

Що зі мною? або ТЕЗІЦВККСДЛ-1	5
Ідея 1	
Тіло. Рухайся та реагуй	16
Ідея 2	
Емоції. Відчувай та виражай	38
Ідея 3	
Звички. Дій та звикай	64
Ідея 4	
Їжа. Їж та смакуй	82
Ідея 5	
Цінності. Цінуй та будь цінним	112
Ідея 6	
Відповідальність. Обирай та відповідай	134
Ідея 7	
Корисне мислення. Надихайся та надихай	156
Ідея 8	
Креативність. Грай та вигадуй	178
Ідея 9	
Соціальні зв'язки. Бери та віддавай	198
Ідея 10	
Дружба. Дружи та спілкуйся.....	216
Ідея 11	
Любов. Люби та кохай	234

ЩО ЗІ МНОЮ? АБО ТЕЗІЦВККСДЛ-1

Усе почалося зі стосунків. На початку повномасштабного вторгнення люди, опинившись у стані екстремального стресу, шукали відповіді на запитання: що з ними відбувається, як їм діяти та як ухвалювати рішення, де брати сили.

Агресія Росії роз'єднала багатьох. У когось частина родини виїхала за кордон, у когось — перемістилася в інші міста, хтось втрачав найдорожчих назавжди. Підтримка стосунків стала нагальною потребою, майже як їжа чи сон. У декого зв'язок міцнішав через усвідомлення, якими цінними є інші люди, яку роль вони відіграють у їхньому житті. Але війна руйнувала не тільки будівлі. У багатьох усе тріщало й трималося буквально на останньому ґудзику.

Так, власне, і познайомилися Марк і Софія — працюючи разом як журналіст і психологиня над матеріалом, який простими словами давав би людям відповіді на ці складні запитання. У процесі записів і досліджень вони познайомилися із командою всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», які підтримали цей проєкт (за що ми їм вдячні).

Працюючи разом над текстами та подкастами, вони знаходили варіанти відповідей на свої запитання, проводили ревізію власних звичок, поглядів, практик, які підтримують. *Що зі мною?* — це про бажання зрозуміти свій стан, емоції, наскільки вони в межах норми тощо, а також спроба збагнути, що я вже маю в собі такого, що може мені допомогти.

* * *



(У цьому місці ми перейдемо до оповіді від імені Марка).

Пам'ятаю, як запропонував Софії перейти від теми стосунків (ми зробили, мабуть, епізодів десять про те, як бути парам у новій реальності) до чогось більш індивідуального. Я запитав: «Про що тобі було би цікаво розповісти?». Ми шукали певну «велику ідею», яка об'єднала б між собою різні поняття й потребувала глибшого та тривалішого опрацювання.

- Можливо, це буде стійкість, *resilience*? — відповіла Софія.
- Чи можемо ми концептуалізувати це поняття?
- Так, існує цікава модель стійкості *BASIC Ph* від Мулі Лахада. У ній шість компонентів, які охоплюють більшість частин нашого життя. Ми можемо спробувати відштовхнутися від неї.

* * *

У Мулі Лахада фантастична усмішка та дикція, він говорить так, що хочеться слухати годинами. Ізраїльський психолог і фахівець із вивчення травми, засновник Інституту драматерапії й Міжнародного центру профілактики стресу в місті

Кір'ят-Шмона особисто розповідав про концепцію стійкості, яку він розробляв протягом багатьох років.



Професор Мулі Лахад.
Як люди вчаться бути стійкими.
Подкаст «Простими словами»

До 20 років Мулі служив у військово-повітряних силах Ізраїлю, брав участь у бойових діях, втрачав близьких і друзів на війні та вчився підтримувати сім'ї тих, хто потрапив у полон. Він проходив бої поруч із командиром, який, попри втрати літаків і пілотів, мав контролювати свої емоції й мотивувати підлеглих, вселяти їм надію. А також Лахад працював із ветеранами під час повоєнної реабілітації. Усе це посилювало його витримку ще до того, як він став розвивати концепцію стійкості. Після служби Мулі став студіювати психологію, а в 1975-му приєднався до першого в Ізраїлі проєкту допомоги родинам загиблих на війні, який дав йому базу спостережень, як по-різному люди проживають горе й втрату.

«У 1979-му ми разом із дружиною приїхали на північ Ізраїлю, щоб волонтерити в зоні воєнних дій, яка була під постійними обстрілами з боку Лівану. Я очікував побачити черги пацієнтів до психологічної клініки й масові прояви травмування. Натомість більшість дорослих і дітей, які роками перебували у воєнній реальності, під обстрілами й терористичними атаками, хоч і мали ознаки травмування, але певною мірою жили нормальним життям», — розповідав Мулі.

Лахад вирішив розібратися, як їм це вдається. Разом із колегами він розпитав 300 дітей і 400 дорослих та опрацював сотні відповідей про те, як люди дають раду з цією проблемою.

У сільській місцевості, де проводили дослідження, не було жодного комп'ютера. Мулі Лахад жартує, що йому довелося використовувати найстаріший комп'ютер, який дав нам Бог, — мозок, і годинами сидіти над класифікацією відповідей. Науковці систематизували всю отриману інформацію й виокремили шість наріжних способів, за допомогою яких люди долають довготривалий стрес. Це стало основою моделі *BASIC Ph**.

Belief. Переконавання й цінності, які є опорою у складні часи.

Affect. Здатність виражати почуття й емоції через сміх, сльози, щирі розмови. Передбачає також невербальні способи — малювання, читання, письмо.

Social. Пошук підтримки через приналежність до групи (друзі, родина, колектив) та виконання своєї ролі в спільноті чи організації.

Imagination. Уява та творчість як спосіб відволіктися від жорстких фактів реальності, здатність мріяти про майбутнє, грати, жартувати, імпровізувати тощо.

Cognitive. Логічне та критичне мислення для вирішення складних проблем. Здатність аналізувати, планувати тощо.

* Mooli Lahad. From Victim to Victor: The Development of the BASIC PH Model of Coping and Resiliency [Електронний ресурс] <https://www.researchgate.net/publication/309745300>

Physical. Фізична активність і відчуття тіла для подолання стресу: спорт, прогулянки, медитації.

* * *

Протягом життя ми формуємо унікальні способи подолання труднощів, які називаються *копінгами*. Навіть якщо вам здається, що ви нічого конкретного не робите, щоб ставати стійкими, обставини та виклики все одно змушують обирати способи відновлення та покращення свого стану. Лахад називає ці копінги «індивідуальними способами зустрітися зі світом». Хтось чітко знає свої життєві практики для відновлення, хтось навпаки діє інтуїтивно.

Щоб пояснити, як саме люди користуються різними елементами моделі для подолання життєвих труднощів, Мулі Лахад використовує поняття трьох мов:

Проявлена мова (*apparent language*) — ті елементи моделі, які ми усвідомлено використовуємо для подолання труднощів.

Наприклад, якщо ви товариська людина й у складні часи вам треба бути поряд з іншими, то проявленою мовою є елемент **S — social**.

Забута мова (*forgotten language*) — елементи, які нам нині недоступні, але їх можна розвинути.

Наприклад, якщо раніше ви любили ділитися з іншими своїми емоціями, усіляко висловлювати почуття, але потім через певні обставини перестали це робити (і відчуваєте, що хотіли би знову так чинити), тож вашою забутою мовою є елемент **A — affect**.

Побічна мова (*adjacent language*) — елементи, які ми використовуємо, але не усвідомлюємо.

Наприклад, якщо ви описуєте свій складний досвід мовою, багатою на метафори, це свідчить про використання елементу **I — imagination**. Але ви можете не здогадуватися, що у вас розвинена уява. Визнання цієї мови та її свідоме використання може розширити вашу спроможність долати стрес і бути стійким.



Напрацювання Мулі Лахада здалися нам вдалим стартом для роботи над темою стійкості. Ми почали запрошувати гостей зі всього світу, щоб дізнатися про практики, які роблять нас кращою версією себе. До нас завітали визнані закордонні науковці: Роберт Сапольскі, Анна Лембке, Бессел ван дер Колк, Сью Джонсон, Стівен Гейз, Елен Лангер, Джеймс Голліс, а також українські зірки науки Віктор Досенко, Тимофій Брік, Олег Чабан, Олег Романчук.

Ми слухали цих світочів і намагалися застосовувати їхні знання на практиці. І що більше старалися, то краще розуміли, що потребуємо не лише теоретичних знань, а й власних історій, які зробили би цей досвід живим. Потроху ми почали аналізувати свої елементи стійкості. Звернулися до книжок, які обожнювали в дитинстві, до людей, які нас надихали, до фільмів, які багато разів передивлялися. Ми пригадали складні уроки історії нашої країни та занурилися в життя Василя Стуса, щоб збагнути любов.

Ми нанизували, мов намистини, елемент за елементом на мотузку стійкості й певної миті зрозуміли, що хочемо зробити з цього книжку, яку зручно буде переглядати будь-коли, для