

12. Відраза, або Мене нудить від тебе!	147
13. Закоханість, або Метелики полетіли	157
14. Роз(За)чарування, або Життя в режимі «Очікування vs реальність»	169
15. Сумніви, або Бути чи не бути, чи бути, чи...	179
16. Безсилля, або Всемогутній я	189
17. Ревнощі, або З ким це ти переписуєшся?	199
18. Відштовхування, або Чому ти мене не любиш?	209
19. Приниження, або Ланістери завжди платять свої борги	221
20. Горе й УТРАТА, або Я хочу знову тебе побачити	231
Епілог. Вчимося прощатися	244
Подяки	250
Що почитати й подивитися до теми книжки	253
Примітки	261

## Пролог

# КЛУБ БАРАБАННОГО КОНЯ

**Я**кщо ви читаете ці рядки, то, мабуть, маєте до себе багато запитань. Можливо, шукаєте відповіді, чому в тій чи іншій ситуації поводитися саме так? Чому часом не можете себе контролювати? Чому враз лютуєте чи безпідставно сумуєте? Або ж, можливо, ви взагалі не розумієте своїх почуттів?

У нас дві новини. Добра — у цій книжці ви знайдете чимало відповідей. Ще краща — імовірно, питань з'явиться ще більше. Хіба це не прекрасно?

Перш ніж зануритися в пояснення, навіщо ця книжка, ми зробимо кілька кроків назад і пояснимо, звідкіля вона взагалі з'явилася. Як це часто буває, гарні ідеї виникають зі щирого інтересу. Кілька років тому одному зі співавторів — Марку — захотілося писати просвітницькі тексти про психологію, які пояснювали б людям, що вони відчувають і як це впливає на їхні стосунки зі світом. Можна сказати, що за цим стояла особиста потреба розібратися, що відбувається з почуттями Марка. Тож він почав шукати партнерів, з якими можна було б реалізувати цю ідею.

Під час пошуків Марк познайомився з Іллею Полудьонним — психологом і співзасновником сервісу онлайн-психо-

терапії Treatfield. Це стало початком не тільки творчої співпраці, а й дружби. Так з'явився текстовий формат «Простими словами». У ньому редактори The Village Україна і психотерапевти Treatfield говорили про складні психічні та психологічні проблеми зрозумілою мовою. Ці тексти прочитали кількост тисяч разів, що стало несподіванкою для всіх.

Імовірно, таку увагу привернув фокус текстів — різні людські почуття. Злість, заздрість, сором, провина, образа, закоханість, ненависть, відраза, відштовхування й багато інших. У своїх міркуваннях ми керувалися тим, що сучасний світ вчить людей жити розумом, часто ігноруючи почуття. Здебільшого це заклики мислити логічно й раціонально. Тобто звично. Але не факт, що правильно.

Наша головна теза: почуття — це форма зворотного зв'язку зі світом для нашої справжньої сутності. Це наче внутрішній чат із самим собою, в який приходять повідомлення, коли щось не так або навпаки — усе так. «Тобі вже кілька днів сумно. Зверни на це увагу, будь ласка». Або: «Здається, ти заздриш товаришеві, який пішов на нову прикольную роботу. Можливо, тобі теж час щось змінити?».

Після успіху цих текстів було б дивно зупинитися. Одного дня Марк, поспілкувавшись із головним редактором видання Андрієм Баштовим, написав Іллі: «А давай зробимо подкаст?». На що Ілля відповів: «Та ні, навіщо? Усе це не має жодного сенсу, краще піду полежу» (жартуємо). Звісно, Ілля сказав: «А давай». Який фокус? Усе ті самі емоції.

Тема пілотного епізоду — злість. Тоді запис. Трохи ніяковості та сорому. Потім монтаж. Знову трохи ніяковості й сорому. Тоді реліз. Тоді дистрибуція. Тоді трохи страху і тривоги. І понеслися мережею коні й барабани.

Наразі подкаст «Простими словами» систематично очолює рейтинг подкастів України на платформі Apple. На мо-

мент написання цієї книжки він має пів мільйона прослуховувань і майже півтори тисячі оцінок. Навколо проєкту самотійно утворилася велика спільнота слухачів, що створює меми про подкаст і комунікація з якою — суцільний кайф.

**Ми** (у цьому місці перестаємо вдавати, що цей текст за нас пише хтось інший) обожнюємо наших слухачів і дуже сміялися, коли вони дали нам альтернативну назву — «Клуб барабанного коня». Усе тому, що у випуску про сором Ілля пожартував, ніби наш джингл схожий на поєднання кінського гарцювання та гри на барабанах.

З одного боку, у цій історії багато теплоти й гуртовності. Але з другого — у ній також є певна гіркота, адже у величезному зворотному зв'язку помітно голод і невичерпну потребу людей у підтримці.

Якщо осмислити це, воно й не дивно. Якщо ви народилися до 2000-х, то з великою вірогідністю всередині себе носите гени Радянського Союзу. Якщо після — також, лише доза трохи менша. Замисліться: за останні сто років на наших територіях сталося одразу кілька масштабних світових трагедій — геноцид українського народу 1932–1933 років, Друга світова війна та період розрухи й голоду після неї, а також Чорнобильська катастрофа й розвал Союзу, що супроводжувався високим рівнем тривоги через непевність у майбутньому.

Наші бабусі й дідуся пережили справді важкі часи. Окрім безумовної любові, вони передавали батькам і нам неврози, що притаманні нашим сім'ям та цілій історичній епосі. З вашого дозволу один з нас (Ілля) на власному прикладі розповість, як це працює.

*Мій дідусь завжди наполягав, щоб члени сім'ї доїдали все, що є в тарілці. Звісно, у мене було багато спротиву, я не хотів так робити, і мама мене в цьому підтримувала. Мовляв, не хочеш — не доїдай. Уже дорослим, я помітив*

*за собою глибоке відчуття провини, якщо доїдаю не все. Думаю, якби не противага мами, я міг би бути за кілька кроків від розладу харчової поведінки.*

*Пам'ятаю, під час навчання в інституті мені стало цікаво в цьому розібратися. Я запитав дідуся, чому треба доїдати. Він сказав: «Ільчику, ми з бабусею — діти війни. Це звичка. Ти не розумієш, як це, коли одна ріпа на п'ятьох на тиждень!».*

*З одного боку, у мене сльози навернулися від жалю, а з другого — я відчув жах, зрозумівши, як патерни поведінки передаються від людини до людини навіть тоді, коли умови змінюються. Навколо вже було багато їжі, але мій дідусь все одно залишався частиною того жаху. Чи можу я звинуватити дідуся, якого безмежно люблю, у тому, що його досвід мимоволі став і моїм?*

Імовірно, ви не замислювалися, проте наше життя — лінійне. Ми розпочинаємо рух у точці А й рухаємося далі, маючи за основу те, що пізнали в ній. Увесь досвід починає записуватися на внутрішній жорсткий диск, за деякими даними<sup>1</sup>, ще в утробі матері. Виходить, сучасне покоління українців носить на власних «вінчестерах» моделі поведінки тих складних часів, які могли навіть і не застати.

Лише два покоління тому на нашій території панував авторитаризм, кон'юнктура правильної поведінки (вступ до партії, піонерів і тому подібне), не було приватної власності, люди не мали доступу до психологічної допомоги й підтримки. Навіть більше, люди боялися спеціалістів, що працюють із психологією, адже олії у вогонь доливала каральна психіатрія<sup>2</sup>, від якої постраждали тисячі людей.

Найбільш незручних система утримувала у спеціальних клініках. Один з таких прикладів наводить письменник Олександр Михед у книжці «Я змішаю твою кров із вугіллям»<sup>3</sup>. Гірничого інженера Олексія Нікітіна багато років утримували

у психіатричних лікарнях радянської України за те, що він намагався організувати рух захисту прав гірників. Слова, що стали назвою книжки, Нікітіну нібито в 1980 році сказав секретар Донецького обкому партії Володимир Дегтярьов.

Ще один яскравий спогад про це — мем з радянського фільму «Іван Васильович змінює професію»: «І мене вилікуємо. І тебе вилікуємо». Це могло би бути смішно, якби не було страшно та правдиво.

Ми вирости в культурі відчуження й досвіду «тримати емоції при собі». Тому нинішній запит на якісну підтримку, психологічне просвітництво та психотерапію здається таким логічним і необхідним. Це природне оздоровлення наступних поколінь. Вкупі зі зворотним зв'язком воно надихає нас далі виконувати місію, яку ми прописали на самому старті — **чезрез психологічну едукацію підтримувати людей і давати матеріал, що допомагатиме їм краще розуміти себе.**

Психологія — то не завжди про складні терміни й наукові ідеї (їх можна залишити академічній спільноті). Це про розуміння себе й людей, уміння ефективно спілкуватися й будувати чесні та щирі взаємини.

Андрій Шевченко — легендарний футболіст і головний тренер збірної України з футболу — в одному інтерв'ю сказав, що в роботі тренера йому найбільше допомогло саме вивчення психології. Завдяки отриманим знанням він навчився знаходити індивідуальний підхід до футболістів. Саме тому наша форма — це прості слова. Як виявилось, писати складно значно простіше, ніж писати просто. Сподіваємося, нам це вдалося.

Приємного читання.

## Як читати цю книжку

1. Як вам зручно. Її зроблено у формі альманаху. Хочете — читайте послідовно. Якщо ні — беріться вибірково за те, що хвилює.
2. Майже кожен розділ, крім першого й останнього, має чотири складники. **Теорію**, що написана простими словами. **Історію** авторів, як вони познайомилися із цим почуттям. **Міську тему**, в якій емоція трапляється часто (написана у формі діалогу). Практичну частину — **вправи** для індивідуальної роботи.
3. Можливо, у процесі читання вас осяюватиме, ви впізнаватимете себе в ситуаціях, пригадуватимете щось. Тому радимо тримати напохваті нотатник чи телефон, у якому можна зафіксувати міркування.
4. Імовірно, цю книжку ефективніше читати паралельно з персональною психотерапією та обговоренням у колі однодумців.

## Дисклеймер

Ми не ставили за мету написати наукову роботу з усіма можливими джерелами й поглядами. Кожна емоція в цьому тексті заслуговує на окрему книжку.

Наше завдання — популяризувати культуру ментального здоров'я та інтересу до почуттів. Подальша глибина вивчення теми — ваша самостійна робота.



Спробуємо вгадати: вас із дитинства вчили, що злитися недобре? Усі навколо втовкмачували: «Не злись! Злитися погано». Уявіть, що рукав вашої куртки спалахнув, а вам кажуть: «Не гори. Ну, чо́ти гориш?». Це ніяк не допомагає вашій ситуації. Не те щоб ми зараз відкрили вам Америку, але насправді злитися нормально й навіть потрібно, адже це почуття виконує дві важливі функції. Перша працює як сигнальна система, яка свідчить, що наші межі (психологічні, фізичні, тілесні) порушено. Друга — енергетична: коли людина злиться, у неї з'являється енергія на те, щоб свої межі поновити.

Наприклад, якщо хтось зумисно наступить вам на ногу (а ви знаєте, що так не можна), то спочатку ви усвідомите власні межі: «Я не хочу, щоб хтось тупцяв по моїх ногах» (тим паче, якщо взуття біле). Тоді у вас всередині з'являється сили, щоб відновити рівновагу: «Будь ласка, не робіть так, це неприємно». Ви їх буквально відчуєте в тілі. Що відбувається: **усвідомлення + повідомлення**. Звісно, це ідеальна картинка, адже часто люди попри те, що енергія з'являється, пригнічують її або ж роблять вигляд, наче все гаразд, хоча всередині закипають.