

4. Повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука піднялася; грудна клітка має піднятися лише трохи. Затримайте дихання й полічіть до п'яти.
5. Злегка усміхніться, а потім якомога довше видихайте через рот, видаючи шиплячий звук.
6. Повторіть щонайменше п'ять разів, поступово збільшуючи час практики глибокого дихання до 5–10 хвилин.
7. Після завершення вправи знову проскануйте своє тіло, щоб з'ясувати, чи залишилася в ньому напруга.

1 Право жити

Якщо декларацію про життя оголошують найвищою цінністю, то смерть стає злочином проти людства.

Ю. Н. Харарі. *Ното Deus*:
коротка історія майбутнього

Історію свого народження я чула від бабусі багато разів з раннього дитинства. «Ти народилася з подвійним обвиттям пуповиною», — промовляла вона з театральною грандіозністю.

Моя дитяча фантазія малювала страшні картини. Мені ставало моторошно, і я думала: «О боже, як лікарям вдалося перерізати цю пуповину, як я взагалі почала дихати?!». Це сформувало героїчний підтекст мого раннього рішення: якщо я від першої секунди своєї появи на світ боролася за життя, отже, це моя місія — не лише жити, а виборювати своє право жити і дихати.

Інколи батьки, які боролися за життя дитини, передають їй послання: «Пам'ятай: ми воювали за тебе, якби не ми — ти не жила б», що може стати основою раннього рішення «Я у вічному боргу перед своїми батьками». У моєму ж випадку раннє рішення «Я повинна боротися, щоб доводити своє право на життя» стало конфронтацією заборони «Не живи»: «Дзуськи вам, я житиму!». Подвійне обвиття, асфіксія, реанімація — це повернення до життя через боротьбу. Я здобула приголомшливий потенціал такої стійкості й боротьби, немов це важлива умова і єдиний стимул, який мотивує жити.

До того як я усвідомила, що мною рухає, знову і знову потрапляла в ситуації чи формувала обставини, де доводилося боротися й доводити своє право на життя.

Формування заборони «Не живи»

Одна з найтоксичніших сценарних заборон — «Не живи», — як і інші психологічні заборони, формується в ранньому дитинстві під впливом батьківських послань і їхньої поведінки. Вони закріплюються на рівні несвідомого і впливають на наше життя тоді, коли ми потрапляємо в ситуацію, що нагадує нам нерозв'язану з дитинства.

Уявіть собі дитину, яка росте в напруженій сімейній атмосфері, почувається непотрібною й періодично чує від мами або від іншого значущого дорослого фрази на зразок: «Зараз не до тебе» або «Ти зіпсував усе моє життя». Чи «Я хотіла зробити аборт, але мене відмовили», «Я завжди хотів сина, а народилася ти».

Маленька дитина приймає кожне батьківське слово як істину. Тому тут актуалізуються раніше згадані ранні дитячі рішення, які ми ухвалюємо про себе, інших і життя загалом. Як зазначали у своєму дослідженні Мері й Роберт Гулдінги, дитина думає: «Мамі погано, що я поруч, що я завжди невчасно кручуся під ногами. Напевно, буде краще, якщо мене не стане»*.

Може скластися враження, що так буває лише в деструктивних сім'ях, де люди змушені виживати, не вважаючи життя цінним. Але чи може така заборона передаватися від покоління до покоління в сім'ях, де на позір усе добре: є достаток, можливості й цінності? На жаль, так. Деструктивні послання зазвичай висловлює емоційно незріла людина, яка насилу дає раду власному життю або й сама є носієм заборони «Не живи». Батьки, які не бачать виходу зі складної ситуації,

* Robert L. Goulding and Mary M. Goulding «Redecision and Twelve Injunctions», 1975.

передають власній дитині токсичну сценарну заборону, ніби кидають їй «гарячу картоплину» (це і є той епісценарій, про який ішлося у вступі).

Так передається й **хамартичний сценарій***, який часто є наслідком емоційних травм раннього дитинства, коли особистість підсвідомо обирає дорогу фатальних помилок, що зазвичай закінчуються катастрофічно.

Носії такого життєвого сценарію схильні до саморуйнування в різних сферах життя: від особистої до професійної.

На особистісному рівні хамартичний сценарій часто простежується в долях тих, хто вирішує підкоритися йому та пройти його до кінця, обираючи саморуйнування, самотність і поневіряння. Як і тих, хто не бачить іншого способу, як завдавати шкоди іншим, несвідомо намагаючись помститися за біль, що породжує ця сценарна заборона, яка випаляє зсередини все людське.

У бізнес-середовищі хамартичний сценарій може втілюватися в наперед прогашні рішення, невдалі інвестиції або стратегічні помилки, які зовні видаються абсурдними, але особа, що перебуває під владою такого сценарію, їх несвідомо виправдовує.

Так відбувається, бо людина, яка живе за цим сценарієм, прагне визнання, але не може отримати його здоровим способом і діє так деструктивно, що інші не можуть цього не помітити. Тобто прагнення самореалізації трансформується в деструктивні дії з фатальними наслідками і для людини, і для її оточення.

Люди із заборною «Не живи» часто мають залежність — наркотичну, алкогольну, сексуальну. Це наводить на думки про внутрішній конфлікт, який заважає людині жити

* Berne, Erik. «What do you say after you say hello? The Psychology of Human Destiny», New York: Grove Press, 1972, а також Berne, Erik «Games people play» (українською: Ерік Берн. Ігри, у які грають люди. — Х. : КСД, 2016).

повноцінним життям. Наче на несвідомому рівні люди з залежностями тішать внутрішній образ токсичних батьків: «Бачиш, мамо, я слухняний, я руйную себе: взагалі-то, я й не живу, а просто існую». У таких стратегіях поведінки відображається **підпорядкування забороні**, неусвідомлене слідування деструктивним установкам, капітуляція перед ними.

Носії заборони «Не живи» несвідомо роблять вибір не на користь життєствердних аспектів: там, де можна знизити градус конфлікту, вони оберуть ескалацію, ризик, загрозу власному життю або життю іншої людини. Такі особи живуть на межі: рух на максимальній швидкості, постійний виклик долі як єдино можливий варіант відстояти своє право на життя.

Це потужний внутрішній конфлікт. Одна субособистість — «вільна дитина» (у теорії транзакційного аналізу — елементи наших позитивних спогадів про себе в ранні дитячі роки, спонтанність, вільні рішення та дії) хоче жити, віднайти свій потенціал, іти за власними бажаннями. Інша ж — «адаптивна дитина» (елементи наших спогадів про ті моменти дитинства, де ми підкорилися, вирішили змиритися з обставинами й підлаштували свою поведінку під реакцію чи очікування значущих постатей) — не хоче або не знає, як жити й отримувати задоволення, тому й далі догоджає внутрішнім «токсичним батькам», підкоряючись забороні.

Носій хамартичного сценарію має приховану потребу в самоприйнятті та зціленні, однак реалізація сценарію приводить людину до саморуйнування і трагедії. Зрозумівши та змінивши цей сценарій, його носій може конструктивно розв'язати внутрішні конфлікти й налагодити гармонійніше життя.

Способи взаємодії із заборною

Коли дитина народжується, вона робить перший вдих і кричить, заявляючи світові: «Я тут! Я народився / народилася! Ура!». У цьому крикові немовляти виявляється його безумовне

право жити, бути тут. А заборона «Не живи» позбавляє людину можливості задовольнити це право жити у здоровий спосіб.

Якось до мене звернувся клієнт (назвімо його Петром), який відчував, що живе не своїм життям, немовби хтось або щось заважає йому почуватися комфортно й робити те, що приносить задоволення.

Під час нашої роботи й аналізу його біографії виринула історія про його народження, яку його мама переповідала йому безліч разів. Вона казала, що не була готовою до появи Петра, що вже мала двох дітей і третя вагітність упала як сніг на голову. Та вона вирішила зберегти це життя, хоча розуміла, що їй буде дуже нелегко.

Клієнт згадував, як у дитинстві йому ставало моторошно й холодно від цієї розповіді, наче тепер він — вічний боржник, який має бути найкращим, найсильнішим і тішити маму, щоб вона не передумала й не позбавила його такого крихкого права на життя.

У ранні шкільні роки Петро вирішив бути тихим і непомітним серед однолітків. Йому здавалося, що це допоможе не помилятися й зайвий раз не дратувати маму, адже вона розсердиться і знову розповість, як непросто їй далася його поява на світ. Він вважав, що всі в родині налаштовані проти нього. Старші брат і сестра немов спеціально робили так, щоб виставити його винним в очах мами, і якщо він помилявся, то поводитися так само, як вона.

У старших класах Петро, як йому здавалося, змінив стратегію поведінки: став розбишакою, провокував конфлікти, зривався на вчителів. Якщо в школі готувалася дискотека, то Петро був головним хуліганом. Він пускався берега, наче хтось невидимий штовхав його на експерименти зі своїм здоров'ям і життям. Перебувати на межі небезпечно, зате про тебе всі знають і говорять — саме це чомусь надавало сенсу його існуванню.

У стосунках також траплялися великі й маленькі трагедії — то він ставав тираном і вимагав надмірної уваги, то його відкидали, завдаючи чергового болючого емоційного удару. Після кожної особистої драми Петрові хотілося зникнути й він обирав дедалі деструктивніші шляхи.

Зрештою клієнт одружився, обравши собі тиху і спокійну дівчину, яка ставилася до нього тепло, але йому наче бракувало болю й страждань, які він поспішав додати у стосунки. Петро періодично зривався на дружину, хоча після кожного скандалу перебував у розпачі. Тоді замість відвертої розмови, вибачень та адекватного самоконтролю він обирав деструктивну й саморуйнівну поведінку: пиячив, ганяв нічним містом на шаленій швидкості, ризикуючи і своїм життям, і життями інших.

Ця історія ілюструє, що Петро **підкорився** забороні (далі я розповім, як завершилася його історія).

Є й інші способи взаємодіяти із заборною «Не живи». Людина може обрати стати непомітною, щоб **уникнути** токсичного впливу заборони.

Такі люди часто прагнуть сховатися і якомога менше контактувати з іншими, постійно керуючись такими установками:

- «Мені дозволено менше, ніж іншим»;
- «Це іншим можна яскраво проявлятися, голосно сміятися, виділятися з натовпу, а я маю перебувати в тіні»;
- «Жити треба так, щоб нікого не зачепити, не потривожити, не роздратувати своєю присутністю. Якщо я проявлюся — станеться щось жахливе».

Може здатися, що йдеться лише про інтровертів чи людей, які обрали самотність і вважають за краще перебувати поза контактом і так оберігати себе. Але відчуття на зразок «Я недоречний», «Я невчасно», «Я не на своєму місці», «Я начебто

живу не своїм життям», «Якщо я дозволю собі зробити якийсь яскравий і важливий крок — станеться катастрофа» притаманні також виразним екстравертам. Так може проявлятися соціально прийнятна **конфронтація заборони**: яскрава людина, душа компанії, завжди рада комусь допомогти.

Іноді люди підсвідомо звертаються до драйверної поведінки, щоб лімітувати токсичний вплив заборони «Не живи». Нагадаю, Таїбі Кейлер виділив п'ять драйверів: «Будь сильним», «Будь досконалим», «Старайся», «Радуй інших» та «Поспішай». Кожен драйвер — це наче певна умова, вибравши яку, людина може жити:

- «Я буду **сильним / сильною**, я не виявлятиму своїх почуттів і не скаржитимуся. Я робитиму важку роботу, і тоді ось цей “божок” (токсичний батько або мати), який казав мені: “Зникни, не плутайся під ногами”, нарешті дасть мені право на життя».
- «Я буду **досконалим / досконалою**, усе робитиму ідеально, буду найкращим / найкращою у своїй сфері, або й узагалі в житті. Хоч би якою високою була гора — я її обов'язково підкорю. І тоді мій “божок” скаже: “О, який ти ідеальний! Ну гаразд, живи”».
- «Я старатимуся, дуже-дуже, але щоб “божество” не **засмучували** мої успіхи й мій вияв себе, я не завершуватиму справи, не показуватиму свої маленькі успіхи, не виявлятиму їх, щоб не почути: “Та йди ти з-перед очей зі своїми каракулями, не до тебе зараз!”».
- «Коли все всередині завмирає, стає неможливо дихати від болю й самотності, можливо, я знайду вихід у тому, щоб **радувати інших**: щось вигадувати, робити свята, вітати всіх із днями народження, бажати довгого щасливого життя — і тоді мені теж можна буде жити».
- «Я намагатимуся встигнути все й одразу, це допоможе мені втекти від болю» (важливо: «**Поспішай**» — допоміжний драйвер, що підсилює дію попередніх чотирьох).