

ПРОЦЕС ЦВІТІННЯ  
НЕ МЕНШ ЦІННИЙ,  
НІЖ САМА КВІТКА.

## РОЗДІЛ 1

# «ТА КОЛИ Ж ЦЕ ЗАКІНЧИТЬСЯ?»

Ви або приймаєте свою історію і правду про себе,  
або живете поза нею і весь час доводите власну гідність.

БРЕНЕ БРАУН, «Rising Strong»

Сидячи в кабінеті навпроти мене, Олівія запитувала:

— Та коли ж це закінчиться? Коли ж мені врешті стане краще?

Ще кілька хвилин тому вона ридала, здригаючись усім тілом, і звірялася, як їй болить зрада дорогої для неї людини. Коли ж її дихання врешті вирівнялося, вона продовжила:

— Може, можна якось пришвидшити цей процес?

Ми з Олівією працювали вже кілька місяців, і хоча вона демонструвала загальне покращення і навіть досягла кількох невеликих цілей, та все ще не впоралася з тим, що вважала найбільшою проблемою.

Вона запитувала про те, чим переймалося чимало моїх клієнтів: *хіба немає якогось простішого рішення моїх проблем? Може, можна змахнути чарівною паличкою — й усе вирішиться?*

Якщо коротко — ні.

Я хотіла би дати вам ствердну відповідь; чесно, хотіла б. Я хотіла би сказати — і вам, і собі — що існує просте рішення і, щоби зцілитися по-справжньому, нам достатньо виконати три прості кроки. Ми не любимо перебувати у напрузі чи у процесі зростання — надто коли знаємо, що це може означати важку роботу. (Я ще не зустрічала людини, яка була б у захваті від шляху змін, необхідних для справжнього зростання.) Але зі своєї психотерапевтичної діяльності, як і зі свого життєвого досвіду, я висновувала одну річ (і це відкриття давалося мені непросто): я вірю, що справжня робота над собою відбувається повільно і глибоко. Тільки так ми зцілюємося по-справжньому<sup>2</sup>.

Робота над тим, щоби бути м'якшими до себе, починається тоді, коли ми відмовляємося від пошуку простих рішень і звертаємо увагу на рани, невидимі ззовні. Інакше нам не вибратися. Коли нам вдається схуднути, але ми однаково не відчуваємося цінними; коли ми виявляємо, що люди, які, як ми гадали, знають усе, помиляються; коли нам здається, що ми передали всі турботи Богові, але всього за кілька хвилин тривожність повертається — у такі моменти наша безнадія може ставати ще глибшою. Тому так важливо вміти сприймати особисте зростання, людей, проблеми та стосунки як процес. Коли люди починають розуміти, що зміни нашаровуються одна на одну — й дуже рідко є лінійними, — це наче знімає важезну ношу з їхніх плечей. Їхня постава стає

прямішою, а вони самі іноді — добрішими до себе та до інших, ніби їм на душу нанесли цілющий бальзам і сказали: «Виділи на це стільки часу, скільки потрібно. Ти можеш бути недовершеним. Бути недосконалим цілком нормально. Це не означає, що ти робиш щось не так».

Ба більше, Бог не дивується тому, як повільно ми прогресуємо, як і не розчарується в нас. «Ми, християни, маємо вислів про Царство Боже, — пише Сара Бессі. — Воно вже настало і водночас ще ні. Ми живемо в напрузі. Це напруга життя як людей Царства, зосереджених на житті та вченні нашого Ісуса, христоцентричних людей у світі, який ще не преображений... Це означає, що хоча все вже оновлене, воно надалі перебуває в процесі оновлення»<sup>3</sup>.

Саме в цій напрузі й відбувається справжня магія. Погодившись із тим, що цей процес — частина нашої людської сутності, ми менше лякаємось недосягнення якихось цілей і стаємо добрішими до зраних частин нас самих.

Особисте зростання — це шлях, а не миттєве досягнення. Це становлення. Як висловилася письменниця Брене Браун: «Приймати власну історію й любити себе в цьому процесі — це найсміливіше рішення, яке ми можемо ухвалити»<sup>4</sup>.

Тож будьмо сміливими разом.

## СИЛА НАШИХ ІСТОРІЙ

На жаль, багатьом із нас, свідомо чи ні, доносили послання: наша історія та наш досвід неважливі. Можливо, варто просто не розпускати нюні, й наші труднощі магічним чином розв'яжуться. Або ж нам треба просто забути те, що з нами сталося, і «відпустити» минуле.

Саме так намагалася підходити до життя Еріка. Вона — розумна, здібна та добросерда — виховує двох дітей і також працює менеджером роботи з клієнтами у маркетинговій фірмі. Ззовні здається, ніби в неї все під контролем, тож її весь час просять із чимось допомогти. Вона ж, своєю чергою, намагається віддавати іншим навіть більше, ніж може віддати. Еріці з дитинства заклали розуміння, що особливого вибору в неї нема. Батьки були вимогливі й доносили до неї думку, що, хай як зле вона почувається, необхідно підтримувати імідж успішної родини.

Так у неї закріпилося переконання: треба вдавати, що все гаразд, навіть коли це не так. Ціле дитинство та юність Еріка боролася зі соромом, вважаючи себе занадто чутливою та нестримною в проявах емоцій, які не могла носити в собі.

Тепер, у дорослому віці, Еріка зауважує, що весь час ігнорує ознаки голоду, стресу, смутку чи жахливий біль у шиї та спині — пригнічує дискомфорт, бо пообіцяла собі більше не бути такою нестримною. Вона продуктивна на роботі, але відчуває, що може зламатися будь-якої миті. Що, як вона забуде відповісти на той важливий лист? Що, як її роботою будуть незадоволені? Що, як?..

На роботі Еріка тримається на тривожності й адреналіні, а повернувшись додому — весь час роздратована і емоційно перевантажена. Вона випробовує техніки, що мали б допомогти їй краще організувати власне життя, але вони ніколи не приживаються. Коли ж увечері їй вдається знайти хвилинку, щоб обміркувати свій день, Еріка розуміє, що найгірший свій критик — вона сама. І це, мабуть, нездорово, але хто має час чи сили бути до себе доброзичливим?

Шукати невловиме швидке рішення, як і вдавати, ніби все добре, не зважати на біль чи приглушувати його — звичайні варіанти невдалі. Натомість ми маємо навчитися приймати, що наші історії є реальними, та — хоч нам може не подобатися частина з них — що вони є нашими.

Цей підхід діаметрально протилежний тому, як нас виховували. Замість докладати масу зусиль, щоби забути те, через що пройшли, ми стаємо м'якшими до себе — вчимося активно й уважно спостерігати за своїм тілом, розумом і духом, аби дати кожній із цих складових те, що потрібно для зцілення саме їй. З психологічної та фізіологічної точки зору, що більше ми відключені від свого життєвого досвіду, то більш перевантаженими та заціпенілими будемо в нашому житті. Дослідження показують, що цілісне розуміння історії власного життя важливе для нашого емоційного добробуту<sup>5</sup>.

Як психотерапевтка, яка працює з травмами, я не вважаю історії людей якимись абстрактними поняттями чи ефемерними ідеями. Це радше нейробіологічна модель, через яку ми, на щастя чи на жаль, досвідчуємо життя. Простіше кажучи, історії — або ж підбірка подій, емоцій, відчуттів, думок та взаємин із нашого життя — живуть у нашому розумі та тілі й впливають на наше бачення світу. Деякі з нас мають модель життя, що ґрунтується на розумінні: ми у відносній безпеці, нас люблять, і, хоч ми й не досконалі, нам однаково багато що під силу. А от інших пережитий досвід запевнив: ми недостатньо хороші, жалюгідні й не варті любові — і дав іще бозна-скільки далеких від істини переконань.

Історії, які ми розповідаємо, і сенси, які їм надаємо, обумовлюють нашу типову модель сприйняття Бога, життя,

інших людей і самих себе. Хай яку модель ми маємо, рішення зрозуміти і плекати всю історію того, ким ми є, пов'язане з тим, що ми були створені для щастя.

Але як це — бути відключеним від своєї історії? І навіть якщо нам добровільно відключатися від неї? Зазвичай це трапляється через те, що якась частина історії викликає у нас тривогу — чи щонайменше дискомфорт. Тому в нас може виникнути бажання позбутися болю, який ми пережили, приглушити його, знецінити власні рани чи применшити незручності. Я сама часто намагаюся словесно дистанціюватися від свого болю, перепрошую за власні почуття чи те, що когось «обтяжую». Я можу зарадити своєму дискомфорту, лише визнавши реальність власного досвіду.

Заперечуючи реальність нашого досвіду, ми не стаємо щораз більше тими, ким нас створив Бог, а навпаки — щораз менше. Мати цілісну історію можливо, лише по-справжньому прийнявши все, з чого вона складається: добро, труднощі, гіркоту, смуток, радість, самотність і біль. Значення має все.

Якщо вже говорити про істини, то ось іще одна: Бог — опікун і хранитель історій. У 9 вірші 56 Псалма сказано: «Мої скитання Тобі відомі, сльози мої збери в бурдюк твій: чи ж не записані вони у твоїй книзі?». Бог турбується про кожен аспект нашої людськості. Він створив нас саме такими, тож наша фізіологія пов'язана з Його задумом невипадково. Навчившись жити «зі» своїми історіями — у своєму тілі, не даючи досвіду минулого емоційно переважати нас і водночас не приглушуючи цього досвіду — ми навчимося давати раду суму та тривозі, що виникають у нас, і долати їх. А ще ми навчимося переписувати кінцівку своїх історій так, щоб вони були правдивими щодо нас.

Я бачила, як ця трансформація відбувається в житті багатьох людей, коли вони стають чуйними свідками болю, якого зазнали, чи тих частин самих себе, що пережили надто багато. Примирившись із історіями свого життя, кожна людина навчилася бути м'якшою до себе у власний, дещо відмінний спосіб:

- Гретхен прийшла до усвідомлення суму, який відчувала через батьків, котрі у дитинстві критикували її та поводитися непослідовно. Замість дорікати собі досі незагоєними ранами, вона навчилася у моменти безвиході бути до себе добрішою.
- Піт почав звертати увагу на напруження, яке відчував навіть поза роботою, що не давало йому активно взаємодіяти з родиною, коли він був удома. Встановивши межі для роботи та відповідей на мейли, він навчився бути по-справжньому присутнім у житті своїх рідних.
- Джина навчилася ставитися до себе зі співчутливою увагою — і тепер звертає увагу на моменти, коли, намагаючись потішити інших людей, змушує себе стрибнути вище голови. Вона вчиться не брати близько до серця чужі розчарування, а також проводить більше часу з тими, хто шанує її межі.
- У випадку з Тімом бути м'якшим до себе означало звернути увагу на те, що в нього практично не виникає ніяких емоцій, окрім гніву, і дозволити собі побачити, що може стояти за цим вимкненням більшості його почуттів.
- Монік почала свідомо звертати увагу на сигнали, які посилало їй тіло, коли відчувало біль або голод.