

Відпускаємо некорисне.....	114
«Думки у вас, але ви — не думки»	127
Плакаємо мудрі думки	137
Формуємо самоспівчуття	149
Кажемо болю «так»	175
Перебуваємо тут і зараз	203
Розділ 4. Коли дощ стає другом	223
Знаходимо музику свого серця	231
Візнаходимо свій життєвий компас	239
Плакаємо зерна своїх цінностей	249
Збираємо все до купи	264
<i>Епілог</i>	267
<i>Список рекомендованої літератури</i>	270
<i>Список джерел</i>	272
<i>Про автора</i>	278

Вступ

Скільки себе пам'ятаю, я був емоційно чутливою й мінливою людиною. Серед золотих призерів моїх спогадів — епізод із шестирічною дитиною, яка відпочивала в ліжку й уперше задумалася про смерть. Коли подумав про те, що одного дня мати піде з мого життя і що я неминуче покину цей світ, — я заплакав. І плакав довго, поки не зміг нарешті заснути.

Приблизно в цьому самому віці, під час відпочинку з батьками, зі мною сталася вкрай неприємна подія. Я подавився довгим шматком розплавленого сиру від піци, але якось зміг засунути собі в горло руку й витягти цей десятисантиметровий тягучий шмат. Це сталося так швидко, що мої батьки навіть не встигли зрозуміти, що відбувається, однак після того я майже десять років відмовлявся їсти будь-який твердий молочний сир. Тепер я його дуже люблю.

Якщо перемотати всі мої життєві події, то до двадцяти одного року я зміг нажити собі розлад

тривоги за здоров'я, панічний розлад і генералізований тривожний розлад. Ось такий цікавий букет із тривожностей подарувало мені життя. І якщо ви скажете, що я сам собі все вигадав, бо мені не було чим зайнятися, то прошу вас одразу згорнути цю книжку й відкласти її до гірших часів — завдяки їй ви чітко усвідомите, що ми майже ніколи не обираємо мати проблеми або хворіти на психічні розлади. Також мушу додати, що розквіт моїх психологічних проблем припав на навчання на магистратурі психологічного факультету, тож якщо гадаєте, що психологи не мають ментальних хвороб і психологічних труднощів, сподіваюся, ця книжка дозволить вам на якийсь час видихнути й усвідомити, що ви не самі.

Нащо я все це зараз описую? Щоб чесно й з відкритою душею поділитися власним досвідом і сказати, що життя складне й легкого способу його проживати не існує. Ми, людські істоти, запрограмовані страждати, і це нормальна та невід'ємна частина нашого життя. У світі буквально немає людей, які не були би певною мірою травмовані. Це може нам не подобатися, ми можемо категорично заперечувати й ігнорувати реальність, але це не припинить бути правдою. Я навіть не можу описати, скільки зусиль під час своєї терапії витратив на заперечення того простого факту, що я — така сама людина, як усі. Я перепробував безліч вправ і різних технік роботи з тривожністю, періодично хитаючись між тотальною безнадією й відчуттям ко-

роткотривалого полегшення. Але моя тривога все одно поверталася, хай що я робив. І раз я вже з вами чесний — вона повертається й тепер.

Але попри те що майже щодня до мене приходять тривожні та негативні думки, я живу справді прекрасне й змістовне життя. Поруч зі мною — чудесні люди, яких я люблю. Я працюю на тій роботі, яка приносить мені задоволення, постійно вчуся на психотерапевта, знімаю відео, медитую. Он ще написав книжку, яку ви тримаєте в руках. Усе це я кажу для того, щоби ви змогли відчувати навіть через папір або екран девайса, що я — така сама людина, як і ви. Я люблю, я ненавиджу, я страждаю, я розквітаю, я сумую, я співаю — і це прекрасно!

Перша мета написання книжки, яку я амбітно визначив, — допомогти вам побачити, що біль — це невід'ємна частина людського існування, закодована в нас еволюційно. Ба більше, він є так само важливим у нашому житті, як і спокій та щастя. Ми всі відчайдушно намагаємося уникнути неприємних почуттів і робимо все можливе, аби якось позбутися цього внутрішнього дискомфорту. Вживаємо надмірну кількість алкоголю, хоча знаємо, яка від нього шкода; палимо, бо віримо, що це хоч якось допомагає нам відійти від неприємних думок про роботу або проблеми в стосунках; відкладаємо похід до стоматолога до останнього, поки вже притисне, адже боїмося відчувати біль і почути слова лікаря про десять карієсів, які треба терміново лікувати, щоб не втратити всі зуби в сорок років. Ми граємо в ігри, купуємо не-

потрібні речі, набиваємо себе неймовірною кількістю шкідливої та непотрібної їжі — і це все, аби почуватися трохи краще. Але всередині ми всі час від часу відчуваємо, що насправді це не допомагає, а лише на якийсь час відводить від таких неприємних думок і почуттів. Якщо ви жодного разу не робили чогось із того, що я описав вище, — ви просвітлена людина й ця книжка вам не потрібна. Але якщо ви така сама людина, як і я, тоді вона стане вам за корисне джерело цікавої психологічної інформації.

Формуючи суть цієї книжки, я спирався насамперед на власний досвід подолання психологічних проблем — саме тому майже в кожному розділі прагнув дати таку інформацію, яку мав би почути у свої найважчі юнацькі часи сам. Хоч моя психотерапевтка чудово допомогла стабілізувати стан і подолати панічні атаки, іноді я відчував, що мені таки не вистачає додаткових вправ і методів емоційної регуляції. Це є абсолютно нормальним, оскільки терапія обмежується годинаю щотижневої роботи.

Із цього випливає і друга смілива мета, яку я поставив, — допомогти вам знайти таке науково-популярне джерело, де буде подано чималу кількість практик і навичок емоційної регуляції. Саме тому хочу чітко зазначити й наголосити — ця книжка є посібником максимально практичним, а не теоретичним.

У першому розділі ми з вами детально розглянемо найпоширеніші причини розвитку менталь-

них хвороб і психологічних проблем, а також те, як із цим пов'язані еволюція й людський історичний розвиток. Ви зможете побачити, що наш мозок — це прекрасний винахід, який, незважаючи на свою потужність і складність, має декілька суттєвих недоліків, що значно ускладнюють нам життя і приносять страждання. Розуміння цього факту дасть нам змогу подивитися на розум глибше: так з'явиться простір для усвідомлення, розуміння і співчуття до себе — ми не обираємо страждати й не винні в цьому.

Далі, у другому й третьому розділах, перейдемо до практичної роботи й сучасних методів плекання психічного здоров'я, які дозволять вам краще справлятися з емоціями й думками, щоб діяти ефективніше й збалансованіше. У третьому розділі буде чимала кількість вправ і практик, покликаних поглибити ваше розуміння емоційної саморегуляції. Щоби полегшити сприйняття матеріалу й загітувати дійсно використовувати надані методи, велику кількість технік ви зможете прослухати — поряд з ними прикріплено спеціальний QR-код, що вестиме до мого ютуб-каналу.

У четвертому, завершальному, розділі ми перейдемо до обговорення такої важливої теми, як життєві цінності, а також розглянемо, чому вони є необхідною умовою для плекання психологічного благополуччя. Цінності — це найглибші бажання нашого серця, що визначають, якою людиною ми хочемо бути і який слід хочемо залишити

в цьому житті. Саме тому, втрачаючи з ними зв'язок, ми губимо важливий життєвий орієнтир, який допомагає нам будувати осмислене життя. Віктор Франкл, один з найвидатніших психотерапевтів і засновник методу логотерапії, вважав, що глобальною метою будь-якої психотерапії є надання життю певного сенсу. Я із цим повністю погоджуюся — цей розділ допоможе вам зробити кроки в пошуку вашого власного сенсу, щоб згодом прокласти усвідомлений маршрут до глибокого й змістовного життя.

У цій книжці я спиратимуся переважно на такі психотерапевтичні підходи, як класична когнітивно-поведінкова терапія (Cognitive Behavioral Therapy), терапія співчуття собі (Compassion Focused Therapy) і терапія прийняття й відповідальності (Acceptance and Commitment therapy). Ці методи є науково обґрунтованими й ефективними, що підтверджує значна кількість клінічних досліджень. Чимала кількість публікацій на наукові джерела й сучасні психотерапевтичні підходи свідчать, що тут зібрано не лише мій досвід роботи з клієнтами й внутрішню рефлексію — вони помножені на прочитану та оброблену професійну психотерапевтичну літературу. Ну й, звісно, трохи наснажливих історій, метафор і роздумів додадуть тексту автентичності й цікавості.

Протягом усієї книжки наскрізно проходитиме метафора дощу, на честь якої вона й названа. Мета-

фіори, як ви зрозумієте пізніше, — у підкріпленні головної тези тексту: дощ нашого життя не має завадити прожити плідне й цікаве життя, яке має ціль і глибокий сенс. Ми в когнітивно-поведінковій терапії дуже любимо метафори — у цій книжці ви точно це побачите й відчуєте.

Також я хочу додати декілька невеличких дисклеймерів, щоб наша з вами взаємодія була відвертою і прозорою.

По-перше, хоч і вивчаю психологію вже понад десять років і практикую понад п'ять, я все-таки молодий психолог — станом на 2025 рік мені двадцять вісім років. Я щиро сподіваюся, що це вас не злякає, бо, попри вік, я таки маю певний багаж знань і вже працював з багатьма клієнтами, у яких були різноманітні психологічні проблеми й розлади. Окрім цього, я постійно поповнюю свої знання в галузі психотерапії: читаю сучасні дослідження та наукову літературу й проходжу клінічні супервізії для розвитку необхідних компетенцій. Я практикую в таких напрямках: когнітивно-поведінкова терапія, схема-терапія; а ще використовую у своїй практиці АСТ (терапію прийняття і відповідальності) і СРТ (терапію, сфокусовану на співчутті). До мене варто звернутися, якщо ви маєте один або декілька із зазначених запитів:

- висока тривожність, тривожні розлади, фобії;
- депресія;
- низька самооцінка;
- емоційні травми, пов'язані з дитинством;