ЯК ЗАЛИШИТИСЯ СОБОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПІСЛЯ

ПРАКТИКИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВОЇНА

Андрій Бережанський
Сергій Грилюк

Видавничий дім
«С В А Р О Г»
Київ – 2024

УДК 159.9
Б 48

Бережанський Андрій, Грилюк Сергій
Б 48 Як залишитися собою під час війни та після. Практики психофізичного здоров'я воїна. / А. Бережанський, С. Грилюк. — Київ: Видавничий дім «С В А Р О Г», 2024. —376 с.

ISBN 978-611-01-3137-7

Кожному військовому для збереження психічного/фізичного здоров'я та відновлення важливо щоденно докладати додаткових зусиль. Іншого варіанту немає! Або ж воїн сам буде регулярно і системно опікуватися своїм станом, а за можливості й допомагати побратимам, або ж його психіка (згодом і тіло) будуть усе більше руйнуватися.

Для стабілізації та відновлення психіки під час війни найкраще підійдуть тілесні практики, які використовують силу інстинктів і рефлексів. Від людини потрібно лише вольове зусилля, щоб почати здійснювати певні рухи та/або дії та продовжувати хоча би 10—15 хвилин. Решту зроблять глибинні механізми саморегуляції організму.

УДК 159.9

ISBN 978-611-01-3137-7

©Андрій Бережанський, Сергій Грилюк, 2024.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА АВТОРІВ 4
Частина 1. ВАЖЛИВО ЗНАТИ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЇНА 8
Частина 2. ЯК ШВИДКО ВКЛЮЧИТИ В СОБІ РЕСУРСНИЙ СТАН . . 62
Частина 3. У БОЮ. ЕФЕКТИВНІСТЬ. БОЙОВА ПСИХІЧНА ТРАВМА 68
Частина 4. ЯК ПЕРЕКЛЮЧИТИСЯ З РЕЖИМУ «БІЙ» У РЕЖИМ «ВІДНОВЛЕННЯ» 122
Частина 5. ЯКЩО СТРАШНО: ЩО РОБИТИ ТА ЯК ДОПОМОГТИ 148
Частина 6. ЯКЩО АГРЕСІЯ ВИЛИВАЄТЬСЯ НА СВОЇХ. ВІРУС НЕНАВИСТІ 166
Частина 7. КОЛИ НЕМА СИЛ. ВИСНАЖЕННЯ (НАКОПИЧЕНИЙ СТРЕС). ЩО РОБИТИ? 196
Частина 8. АПАТІЯ ТА ПОЧУТТЯ БЕЗВИХОДІ: ЯК ВІДПУСТИТИ . . 216
Частина 9. ТРИВОЖНІСТЬ ТА СУМНІВИ: ЯК ПОДОЛАТИ 234
Частина 10. СУМ, ГОРЕ, ВТРАТА: ЯК ЗАРАДИТИ 252
Частина 11. ПІД ОБСТРІЛАМИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЮ ПСИХІКУ . . 262
Частина 12. ЯК ЗАСПОКОЇТИСЯ ВВЕЧЕРІ ТА ЗАСНУТИ (ДЛЯ КРАЩОГО ЗАСИНАННЯ) 270
Частина 13. АКТИВАЦІЯ СИЛ ВРАНЦІ 280
Частина 14. КОЛИ ТИ В ТИЛУ 300
Частина 15. КОЛИ ПОВЕРТАЄШСЯ ДОДОМУ (СЕРЕД ЦИВІЛЬНИХ) 301
Частина 16. У ШПИТАЛІ НА ВІДНОВЛЕННІ. ФАНТОМНІ БОЛІ . . . 320
Частина 17. ЯК ДОПОМОГТИ ПОБРАТИМУ (ПСИХОЕМОЦІЙНА ДОПОМОГА). ЩО РОБИТИ, КОЛИ У ТОВАРИША КРИЗА 332
Частина 18. ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА СОРОМУ 348
Частина 19. ЯКЩО ТЕБЕ МОБІЛІЗУВАЛИ 356
СЛОВА ВДЯЧНОСТІ! 370
ПРО ЦЮ КНИГУ: ЯК ЗАМОВИТИ, ЯК БЕЗКОШТОВНО СКАЧАТИ . 371
ЩО ЩЕ ПОЧИТАТИ 372

ПЕРЕДМОВА АВТОРІВ

Особливості служби в ЗСУ полягають у тому, що людина не владна над своїм часом та має багато обмежень свободи. Це великий фактор стресу, який може провокувати злість, апатичність, роздратування, безініціативність, сумніви та тривогу…

Для великої частини воїнів, які беруть безпосередню участь у бойових діях, на перше місце виходить питання виживання. Тут і важкі чи надважкі умови для життя, тут постійна небезпека смерті, втрата побратимів, поранення — усе це провокує важкі стани в психіці: страх та паніку, ненависть, почуття безвиході, загострене відчуття несправедливості, відчуття провини тощо.

У житті найкраще працюють прості речі. Чим простіше — тим більше шансів, що навіть у стані «все пропало» вийде щось зробити.

У таких умовах (і на нулі, і в тилу) для збереження психічного здоров'я та відновлення потрібно докладати додаткових зусиль. Іншого варіанту немає! Або ж воїн сам буде опікуватися своїм станом, а за можливості й допомагати побратимам, або ж його психіка (а згодом і тіло) будуть усе більше руйнуватися.

Ми не лякаємо. Але один-два роки перебування в розібраному стані психіки (постійному стресі) можуть скоротити тривалість життя на 5—10 років. Через ризик розвинення хвороб серцево-судинної системи (інфаркти, недостатність, інсульти), через порушення обміну речовин, через загострення хронічних хвороб, через виснаження життєвого ресурсу.

Це велике завдання суспільства — допомогти воїнам в реабілітації та поверненні до мирного життя. Але поки що ці механізми (масово) не відпрацьовані. Кваліфікованих психологів, психотерапевтів та реабілітологів не вистачає. Тож лише небагатьом воїнам пощастить і їм буде надано професійну допомогу. Але чи варто на це розраховувати?

Автори цієї книги вважають, що краще взяти відповідальність за стан свого фізичного та психічного здоров'я у свої руки та регулярно, буквально щодня, робити все належне для збереження (і навіть покращення) свого стану. Для цього потрібно знаходити хоча би по пів години. Ба більше, деякі вправи можна робити паралельно з виконанням службових обов'язків. Приміром, дихальні вправи.

Мрія наповнює енергією, заряджає на дію, допомагає набути сенсу життя. Мріяти — корисно, а не мріяти — прирікати себе на похмуре існування.

Цю книгу присвячуємо захисникам України, які хочуть та готові зберегти та покращити своє здоров'я (психічне насамперед), але не мають зараз можливості отримати професійну допомогу/підтримку у повному обсязі. До того ж розуміють, що власні зусилля потрібні в будь-якому випадку і саме вони — запорука успіху.

Тут ви ознайомитеся з простими практиками та методами самодопомоги, які стануть у пригоді для того, щоб збалансувати стан тіла та психіки в різних обставинах. Для зручності ми структурували інформацію за найчастішими запитами. Тож одразу починайте читати той розділ, який більш за все відповідає вашим обставинам та стану. А за можливості та наявності часу прочитайте також розділ 1 — там багато важ-

ливої інформації про підходи до відновлення психічного стану та здоров'я загалом.

Добираючи практики, спиралися на свій досвід. Андрій Бережанський — на десятирічний досвід та знання тілесно-орієнтованої терапії, енергетичної кінезіології, системних сімейних розстановок, гештальт-терапії, коучингу, різних оздоровчих гімнастик та систем самовдосконалення. Сергій Грилюк — на багаторічний досвід роботи військового психолога, кінезіолога та тілесно-орієнтованого терапевта, а також експериментальні дослідження різних практик та систем відновлення, які проводить як начальник науково-дослідної лабораторії Національного університету оборони України.

Куди спрямована увага, туди тече енергія. Уміння звертати увагу на свої сильні сторони, підживлюючи світлі частини себе, — запорука успіху та щастя.

У книзі дотримувалися певної ієрархії. Перш за все, увага воїнам, які безпосередньо воюють зі зброєю в руках (частини 2, 3, 4). Як покращити стан до, під час та після бою. Далі — як впоратися зі своїми емоціями, стресом, виснаженням та накопиченою втомою (частини 5, 6, 7, 8, 9, 10). Потім різні питання щодо покращення свого стану та якості життя в різних умовах: під обстрілами, в тилу, на відновленні в шпиталі, у відпустці, після повернення до мирного життя.

Одне з головних завдань цієї книги — дати захисникам України інструменти для емоційної самодопомоги. Насамперед під час бойових дій. Бо важливо щодня приводити себе у ресурсний стан та виживати. Решта — після. У тому числі зцілення психоемоційних травм та обробка ПТСР. А поки що — долати свої негативні стани простими та надійними засобами.

Без спеціальних практик можна виживати дні або тижні. Але якщо катастрофа затягується більш ніж на місяць, то практики стають украй необхідними. Тілу та психіці потрібна вольова підтримка від людини.

Для стабілізації психіки під час війни найкраще підійдуть тілесні практики, які використовують силу інстинктів і рефлексів. Від людини потрібно лише вольове зусилля, щоб почати здійснювати певні рухи та/або дії та продовжувати хоча би 10—15 хвилин. Решту зроблять глибинні механізми саморегуляції організму.

Теорію до практик можна не читати (хоча вона є). Регулярне виконання саме собою підтвердить ефективність. Тому рекомендуємо перепробувати всі з них. А потім щодня приділяти хоча б 20—30 хвилин. Стане легше. І жити, і виконувати службові обов'язки, і воювати, і повертатися у мирне життя.

Стрес має властивість накопичуватися та створювати складнощі у всіх сферах життя. Тим цінніші є прості практики, які допомагають його зменшити і видихнути.

Ми віримо (і ви повірте), що душа і тіло мають величезний ресурс для самозцілення. Важливо просто направити його в потрібному руслі, зазначити точку застосування сил. Ось це завдання і вирішується завдяки правильно підібраним вправам та практикам. А, головне, регулярному використанню, тобто щоденній практиці.

Практикуйте та використовуйте ці знання на благо собі та побратимам!

Частина 1. ВАЖЛИВО ЗНАТИ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВОЇНА

Знання дають стабільність розуму, заспокоюють тривожні думки, допомагають здобути ясність, сформувати мету й потім невпинно до неї рухатися. У цій частині зібрано корисну інформацію щодо психічного здоров'я, емоційних станів та ефективних підходів до практики. Усе, щоб усвідомити навіщо та як саме балансувати свій стан.

ПРО СТРЕС У ВІЙСЬКОВИХ З ПРАКТИЧНОЇ ТОЧКИ ЗОРУ

Стресом називають реакцію організму на нові умови взагалі та несприятливі (загрозливі) фактори зокрема. Ця реакція має допомогти пристосуватися, мобілізуватися та вижити. Багато в чому це працює. Але коли несприятливі фактори занадто сильні, або тривають занадто довго (тижнями та місяцями) — ліки стають гірші за саму хворобу. І та реакція організму, яка мала його врятувати — починає повільно (чи швидко) вбивати.

Знаючи, що стрес виникає як реакція на нові умови, ми можемо знижувати його рівень в майбутньому завдяки тренуванню, формуванню звичок та навичок. Завдяки цьому, приміром, в бою стрес буде набагато менше, ніж міг би бути.

В СТАНІ СТРЕСУ

В стані стресу змінюється робота всіх органів та систем організму. Прискорюється серцебиття, звужуються судини, знижується активність прифронтальної кори головного мозку (здатність до логічного, абстрактного мислення), сповільнюється процес травлення, впорскуються гормони кортизол, адреналін та норадреналін й т.д.

Чим більший стрес, тим сильніші зміни. В бою такі зміни дуже сильні.

Стан стресу вмикається, у нормі, у відповідь на екстремальні зовнішні фактори (вибухи поруч й таке інше). Але якщо людина виснажена (недосип, хронічний

стрес, недоїдання, фізична втома, важкі переживання), то гостра стрес реакція може бути й на фактори середньої сили (вибух десь за кілометр) або ж на, здавалось би, незначні (побратим несподівано підкрався, аби пожартувати, та крикнув на вухо). Що здоровий організм не помітить, те для виснаженого може стати останньою краплею та спровокувати гострий стресовий розлад.

Під впливом стресу змінюється відчуття болю. Як правило, включається ефект обезболення (підвищується больовий поріг). Більше того, стрес звужує судини. І в стані стресу людина може не відчути поранення та на ній можна не помітити кров. Тому в тактичній медицині в протоколах обдивляються ретельно. Втім, в деяких випадках в стресі, навпаки, відчуття болю посилюються.

В стресі змінюється сприйняття всіх органів відчуттів.

Ефект уповільненого часу — тахіпсихія — один з найбільш розповсюджених і зустрічається найчастіше. Декілька секунд можуть здатися хвилиною. Але буває навпаки — і тоді боєць не встигає реагувати на загрози, або ж здається, що затяжний бій промайнув за десять хвилин.

Поле зору звужується — тунельний ефект. В прикладній стрілецькій підготовці є вправа «Огляд», коли після кількох пострілів треба озирнутися навколо, аби помітити небезпеку.

Слух. Деякі звуки не чується. Наче пролітають повз/крізь свідомість. Це можуть бути, приміром, крики, вибухи або постріли.

Під час стресу страждає навіть відчуття тіла — пропріоцепція. Тіло може здаватися занадто важким чи

легким, великим чи малим, може порушитися почуття рівноваги, може зникнути відчуття положення однієї частини тіла відносно іншої (доторкнутися до коліна долонею з заплющеними очима… може не вийти з першого разу).

Стресорному спотворенню піддаються ще й інші відчуття, наприклад — дистанції. Приміром, під впливом стресу на раптовий обстріл, дистанція до укриття може видатися в декілька разів більшою чи меншою за реальну.

Інколи стрес підвищує фізичну сили. Плюс якщо додається ефект тахіпсихії… не дивно, що багато хто вважає, буцімто в критичній ситуації під впливом стресу та жаги до життя — людина зробить все дуже добре. Але це міф! Бо людина с стані стресу буде робити лише прості, звичні речі. А не правильні чи адекватні ситуації.

Стрес впливає на пам'ять. Можна запам'ятати якусь жахливу подію в подробицях — і це стане основою психічної травми. Або ж можна дві години бою не запам'ятати зовсім (тому важливо обговорювати та аналізувати бій після, аби наступного разу діяти краще… звісно, слабкі місця добре було би після цього натренувати).

Люди як і більшість тварин по реакції на стрес поділяються на два типи: тип А(бий або біжи) та тип Б (завмри, перечекай). Ці реакції вроджені. Перші реагують підвищеною активністю, нервовими розмовами, суєтною діяльністю чи стрільбою в повітря. Другі — зменшують активність, тихішають, сповільнюються. Саме вони можуть завмерти на переході, якщо раптом виїде машина.

Люди А-типу діють швидко, проявляють волю в реалізації плану. Вони не можуть чекати, швидко діють. За умови гарного навчання — вони найбільш ефективні в бою. Але є й мінуси. Вони більше схильні до «тунельного зору». Їх швидка реакція не завжди доречна. Приміром, під час обстрілу можуть намагатися втекти з бліндажа. Також вони довше відновлюються після пережитого стресу.

Люди Б-типу більш повільні та менш ефективні в ближньому бою. Але вони краще переносять умови, на які не можуть вплинути чи передбачити. Вони менше втрачають здатність логічно мислити. З них виходять гарні снайпери чи врівноважені командири.

Зважаючи на вроджений тип стрес реакції, можна себе привчити реагувати більш адекватно на певні подразники, в певних ситуаціях. Але є рівень стресу, після яких включається вроджений тип та контроль втрачається.

«Тип стресорної поведінки дуже просто виявляється за реакцією на перший артобстріл. Це класична поведінка людини А-типу в стресовій ситуації: багато говорити, енергійно рухатися (хоча б просто реалізовувати м'язову напругу, як от при стисканні руки напарника) і намагатися не стільки сховатися від небезпеки, як активно її уникнути. Більше того, у таких ситуаціях люди А-типу можуть навіть вистрибнути з надійного укриття — настільки їхня природа вимагає активних дій та суперечить сидінню на місці, навіть якщо це значить наразитися на більшу небезпеку», — говорить Костянтин (Вальде) Ульянов, автор книги «Броньований Розум: бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій».

БОЙОВИЙ СТРЕС

В бою реакція стресу особливо сильна. Інколи настільки, що у людини вимикається свідомість, а тіло продовжує щось робити на глибинних інстинктивних реакціях. Тому потрібно знати як зменшувати рівень стресу (щоб не втрати тяму під час бою та не поставити під загрозу своє життя та життя товаришів), а також що робити, аби допомогти побратиму в стані гострого стресового розладу (про це в частині 3).

Людина в бойовій ситуації не схожа на себе в мирному житті. Тут об'єднується стільки стресових факторів, що рівень стресу просто зашкалює (більше може бути тільки у випадках, коли над тобою чинять насильство та тортури). Крім екстремальних фізичних обставин (гучні та раптові звуки, запахи, фізичне навантаження…), є ще психічні та глибоко інстинктивні. Це страх померти чи отримати поранення. «Страх, що тебе вб'є інша людина набагато більше, ніж просто померти. Такий біологічний механізм. Як для біологічного виду, є також заборона вбивства своїх. Тому вбити людину — це теж стрес», — говорить Вальде. Зазначимо, що ця глава багато в чому написала завдяки матеріалам Костянтина Ульянова. Тож радимо подивитися відео та прочитати книгу.

Які ж ефекти підстерігають бійців?

В першому бою затремтять ноги (та й, часто, не тільки в першому). Бо тіло готується тікати.

Друге — будуть проблеми з дрібною моторикою. Важко керувати пальцями. Бо організм налаштовується на максимально ефективне використовування великих скелетних м'язів (предкам потрібно було швидко бігти чи бити камінюкою по голові хижака з усіх сил, а не керувати дроном).

На стресі середньої інтенсивності (200 ударів серця на хвилину) просідають складні координаційні та когнітивні навички. Тому бойові навички не повинні базуватися на складних діях! Чим простіше — тим краще. І в стрільбі. І в тактичній медицині. І в психологічній допомозі.

Є таке поняття як «комбат крампінг», з яким в бою, нажаль, може познайомитись кожен особисто. В стресовій ситуації вміст товстого кишківника може легко потрапити в тактичні штани. Це дуже частий випадок. І це ніяк не проконтролюєш, бо то рефлекторна реакція тіла. Багато бійців робили героїчні вчинки будучи в брудних штанях. Це не залежить від сміливості. Просто стрес скорочує гладкі м'язи, розслабляє сфінктер — і все. Можна тільки жалкувати, що заздалегідь не вдягнув підгузки для дорослих.

В стресових умовах людина потрапляє в пастку під назвою «стресорне застрягання». Приміром, намагається стріляти зі зброї, яка не знята з запобіжника. Або намагатися відкрити двері авто, які заблоковані.

Якщо рівень стресу в бою зашкалить (по статистиці так стається з 10-30% особового складу), то в людини стається гострий стресовий розлад (або бойова психічна травма). В стані ГСР боєць втрачає адекватність, не

може вести бій та потребує допомоги від побратимів (читайте в частині 3).

Щоб знизити ризик потрапляння в стан гострого стресового розладу потрібні тренування/підготовка та постійне піклування про стан свого психічного здоров'я (регулярне виконання практик та слідування рекомендаціям, які — в тому числі — зібрані в цій книзі).

РОБИМО ТЕ, ДО ЧОГО ЗВИКЛИ

Надзвичайно важливо пам'ятати та враховувати (особливо при плануванні бойових операцій) головну особливість стрес реакції людини: в критичній ситуації вона робить не те що потрібно, логічно чи адекватно, а тільки те, до чого звикла! Тільки так. Все, що не відпрацьовано десятки разів… людина просто забуває. Думки бігають лише по тим доріжкам (зв'язкам між нейронами), які напрацьовані багатьма повторами.

Мозок віддає пріоритет швидким, звичним (напрацьованим) діям, які не потребують (більш повільного) обдумування. Це закріплено еволюційним відбором. Виживали ті, хто швидко реагував. А швидкість реакції тим більше, чим менше обдумувань. Тож логіка виживання прописана на глибинному рівні нервової системи й дуже проста: краще швидко зробити хоч що-небудь, аніж намагатися в умовах небезпеки придумувати найліпше рішення.

Проблема в тому, що еволюція не готувала людину до сучасного бою. Коли смерть не побачиш та не почуєш (бо чуєш тільки чужу смерть…). Автоматичні (швидкі, несвідомі) дії, які рятували людину десятки тисяч ро-

ків… в сучасному бою, скоріше, погіршують становище та призводять до смерті.

Тож, ще раз. Що натреновано — те й буде зроблено бійцем під час стресової ситуації (в бою). Якщо немає шаблонів дій — в стресовій ситуації буде що завгодно (і тут не варто чекати чогось хорошого).

В стані стресу мозок хоче бути швидким, навіть якщо це не найкращий вибір. А швидкість є лише там, де навичка настільки натренована, що вже не потребує усвідомлення.

Тож головний інструмент виживання — тренування. Тим більше, що в стресі деградують усі навички! Те, що людина на тренуванні робила на 5, в стресовій ситуації зробить на 3 (скоріш за все), максимум на 4.

Саме тому всі протоколи під час бою (тактичних дій, тактичної медицини, допомоги при бойовій психічній травмі й т.д.) максимально прості. Але навіть щоб вони спрацювали (щоб про них не тільки згадати, але й реалізувати), їх потрібно натренувати.

ЯК ЗМЕНШИТИ РІВЕНЬ СТРЕСУ

Реакція на стрес запускається поза волі людини як реакція на певні подразники. Так само однією лишень волею переключитися назад, на нормальний режим, не вдасться.

Але в тілі (нервовій системі) є механізми зворотного зв’язку, які впливають на стан та виключають певні рефлекторні реакції й тим самим зменшують інтенсивність стресу.

Один з таких механізмів — це дихання. Так, техніки дихання працюють!

Медитації працюють.

Проживання станів (емоцій) через рух в тілі — працює.

Вплив на рефлекторні системи через біологічно активні точки — дає гарний результат.

Саме такі практики (вправи) й зібрані в цій книзі. Їх просто потрібно регулярно робити. Тоді самопочуття буде значно кращим, а вірогідність потрапити в стан гострої реакції на стрес значно знизиться, як і стан хронічного стресу. А, значить, здоров'я буде збережено. Буде кому повертатися до мирного життя.

Найкраща практика, яка зможе вам допомагати в будь-якій ситуації — це практика, яку ви вже зробили (натренували) щонайменше сто разів. За умови, що вона проста, інтуїтивно зрозуміла та до вподоби. От просто подобається таким чином дихати, чи масувати точки собі на лобі, чи струшувати втому всім тілом…

Тож пробуйте різні практики. Та серед їх різноманіття знайдіть 3-4 своїх-своїх. Та й практикуйте їх регулярно (бажано й по десять разів за день). Що використовується — те розвивається. Тому навіть найпростіша практика (приміром, пару хвилин потримати одну долоню на грудях, а другу — на животі, чи «зцілюючи дихання») почне давати сильний балансуючий ефект і в звичайному житті, і в бойовій ситуації. Щось із цього, за необхідності, зможете показати побратиму (зробити разом коли в нього ГСР) та тим самим допомогти прийти до тями.

СТРЕС ВТРАТИ КОНТРОЛЮ ТА ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Неможливість контролювати ситуацію, необхідність приймати рішення в умовах невизначеності (недостатності вхідних даних), безсилля перед глобальними подіями, непередбачуваність власної долі, неможливість втекти від загрози чи сховатися — все це провокує стрес втрати контролю.

Це той різновид стресу, від якого під час війни страждають і військові, і цивільні. Це той різновид стресу, через який страждають тільки люди (у тварин цього виду стресу немає). І саме цей різновид стресу більш за все відповідальний за хронічні хвороби.

Саме хронічний (довготривалий) стрес призводить до негативних змін в роботі організму: погіршується імунітет, уповільнюється зростання кісток, руйнується серцево-судинна система та ШКТ (виразка й таке інше), провокується розвиток діабету та безсоння. Людина втрачає здатність відчувати радість, мріяти… натомість отримує фішку під назвою «набута безпорадність».

Стан невизначеності означає небезпеку. Якщо в часі розтягнутий — це виснажує.

Яскраво цей стан проявляється під час артобстрілу. Чи перед боєм, в очікуванні на рішення командування. Чи в полоні. Але й в тилу, просто переглядаючи новини з фронту, переживаючи за міжнародну політику та чи матиме армія снаряди та патрони в достатній кількості — тіло отримує свою дозу стресу.

Отже, хронічний стрес — це реакція на відчуття втрати контролю. В розумінні цього факту ключ до зцілення

(цей стрес провокує саме «відчуття втрати контролю», а не реальність чи ілюзорність небезпеки для життя). Тож допоможе віра в Вищі Сили. А ще більше — концентрація уваги на тому, що є можливість контролювати (саме тому боєць має бути зайнятий справою). **Якщо людина концентрує свою увагу на тому, що вона здатна контролювати, то стресорний вплив суттєво зменшується!**

Універсальний закон — сконцентрувати увагу на тому, що можеш контролювати. Робити те, що можеш.

Якщо на нулі, то увага має бути на кращому обладнанню траншеї, приміром. На тому, аби було укриття. Щоб була можливість поїсти та поспати. Щоб зброя була готова до бою. Щоб були різні варіанті дій залежно від ситуації. Щоб навички були відпрацьовані. Щоб був гарний зв'язок з підрозділами зліва та справа. Тощо….

Якщо в навчальному центрі чи в тилу — виконання своїх службових обов'язків, тренування, набуття навичок, підтримання фізичної форми та психічного здоров'я.

НАЙСКЛАДНІШЕ В БУДЬ-ЯКІЙ ПРАКТИЦІ

Найскладніше у будь-якій практиці самодопомоги, у техніці емоційного та тілесного балансування — згадати про неї, особливо, коли тобі погано чи немає сил, коли ти розгублений, у стресі, страху, гніві чи смутку.

Найважче — згадати. Зробити — це теж непросто, але набагато легше порівняно зі «згадати».

Помічали? У звичайному плюс-мінус рівному стані знаєш десятки способів (лайфхаків) як зробити свій настрій кращим. Але коли «досяг днища», сприйняття

звужується, увага втягується у проблему, наче концентрується на негативних почуттях. Все інше стає невидимим, зникає з поля зору. Плюс часто ще й сили полишають.

Найскладніше — згадати.

За фактом є безліч лайфхаків, практик і вправ, які можна використовувати для свого балансування, помітного полегшення стану в різних ситуаціях.

Чим більший досвід практики (використання техніки), тим простіше згадати про неї у тяжкій ситуації (тому практикуйте регулярно і з насолодою!).

Чим простіша практика/вправа, чим ближче до тіла та інстинктивних, рефлекторних реакцій — тим більше користі від неї в стані «нестояння», емоційного «розпачу».

Найпростіші практики подібні до стартера в двигуні внутрішнього згоряння, який розкручує вал до частоти обертання, необхідної для його запуску. Вони готують тіло і психіку до більш потужних і ефективних спеціалізованих практик.

Найпростіші практики для балансу:

► Біг. Просто пробігти 2–3 кілометри (оздоровчі процеси починаються після 21 хвилини бігу).

► Контрастний душ. 5–7 хвилин. Можна (і навіть корисно) видавати звуки! Закінчити холодною водою і розтертися.

► Ретельно пережувати яблуко (5 хв і довше!), рухаючи руками та ногами. Важливо ретельно жувати (пережовувати), тобто напружувати та розслабляти жувальні м’язи.

► Прикласти одну долоню до чола, а іншу — до потилиці. І так посидіти 3–5 хвилин. Деталі шукайте в описі практики «ЛОБНО-ПОТИЛИЧНА КОРЕКЦІЯ».

► Практика «ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ». Просто (краще босоніж) тупотіти по землі 5–7 хвилин.

А коли завдяки простим (одній або декільком) практикам стане трохи легше, можна переходити до інших, більш ефективних і спеціалізованих (для різних емоцій та станів). Наприклад, «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК», «ЦІЛЮЩЕ ДИХАННЯ» тощо.

ФОРМУЛИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Базова формула фізичного здоров'я проста та складається з трьох компонентів: фізичні навантаження, сон, харчування — всього в міру.

Напруження/вичерпування та розслаблення/наповнення — з таких нескінченних циклів складається здоров'я. Якщо не напружуватися і не використовувати наявне, то почнеться деградація і регрес до мінімальних параметрів (сили, гнучкості, пам'яті, мислення тощо). Якщо не давати відпочинку та не відновлювати ресурси повною мірою, то поступово всі резерви вичерпаються і настане відмова (хвороба, недуга, смерть).

Тому для тіла фізичного формула здоров'я така: фізичні навантаження (використання ресурсу) та сон + харчування (відновлення ресурсу).

Завважте, це універсальний принцип — **на що звертається увага, що підтримується, те й розвивається, а чому увага не приділяється, те деградує чи зникає.** Коротко: ЩО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ, ТЕ РОЗВИВАЄТЬСЯ.

Підтримуючи певні процеси у тілі та психіці, людина зміцнює та розвиває своє фізичне та психічне здоров'я. Щоб були сила, спритність і витривалість — здоров'я фізичне, потрібно застосовувати ці самі силу, спритність та витривалість у житті та/або на тренуваннях. Тобто все те, що навантажує, використовує ресурси, також ініціює та підтримує розвиток.

Щоб поповнити ресурси тіла, потрібні сон у достатній кількості та харчування. Це те, що дає відпочинок, наповнює та заряджає.

Для психіки формула здоров'я схожа: творчість + мрії (використання психічного ресурсу на благо) та причетність (відновлення).

Творчість і втілення мрій (рух до своїх цілей) притаманні кожній здоровій людині. Усі живі люди дихають. Усі психічно здорові люди творять, мріють, відчувають та посилюють зв'язок з божественним у собі та світі навколо.

Творчість — це втілення внутрішнього (емоцій, думок, ідей, відчуттів, бажань, прагнення духу, пісень душі) назовні. Різні форми та носії можуть бути. Художня цінність вітається, але не є обов'язковою. Важлива сутність. І з огляду на це кожна людина може бути великим творцем свого життя.

Мрії — це рух шляхом серця до світлого образу того, що хоче душа. Мрії не стільки збуваються (самі по собі), скільки досягаються. Створення образу і наповнення його силою — це підготовка до мрії. Сама мрія — це процес, рух, прагнення, дія. По суті, саме мріяння (діяльне досягнення) і є те, що можна назвати сенсом життя.

ЗДОРОВА ПСИХІКА =
ТВОРЧІСТЬ
+
МРІЇ
+
ПРИЧЕТНІСТЬ

Мріяти і творити потрібно завжди. А на війні — особливо! Хай це будуть невеличкі, дуже прості мрії. Хай це буде примітивна, побутова творчість (придумати та розповісти якийсь жарт, або ж ножем вирізати з гілки виделку…). Але мрії та творчість мають бути! Бо без них психіка не витяне.

Причетність (єдність) — це відчуття зв'язків з різними системами (спільнотами), в які входить людина, це відчуття свого гарного місця в колективі, в сімейній та інших системах, це відновлення порядку та опора на розуміння того, «хто я і де я, яка моя гарна роль у всьому цьому».

Якщо дивитися глобально, то причетність — це про налагодження контакту з божественним (Всесвітом, природою), набуття цілісності та відчуття єдності.

Причетність формує відчуття спільності з чимось великим, дає відчуття безпеки, стабільності, впевненості, спокою та умиротворення. Тобто максимально знижує стрес і створює можливість для психологічного відпочинку та відновлення (насичення).

Єдність з побратимами — це один з важливих проявів «причетності». Якщо в підрозділі є така єдність, то цей підрозділ непереможний! Адже кожен воїн має відчуття дому та моє можливість відпочивати та відновлюватись.

Ось така формула психічного здоров'я. Обійтись без якогось із елементів не вдасться, бо тоді щось важливе зникне із життя і призведе до дисгармонії. Без руху до мрії людина втрачає сенс життя, без творчості живе більше за «треба» і страждає від цього. Без при-

четності неможлива соціальна реалізація, душевність та духовність.

ПРО ЗАРЯДКУ ТА ІНШУ ФІЗКУЛЬТУРУ

Банально. Всі це знають. Але!

Для емоційного та тілесного балансу (здоров'я) неймовірно важлива рухова активність, тобто фізичні вправи для тонусу м'язів та гормонального балансу. Активність не заміниш нічим. От чим раніше та легше людина це прийме, тим — краще для здоров'я.

Рекомендуємо набір із:

* 2-3 рази на тиждень «силові» заняття хоча би по півгодини. В ідеалі — в тренажерному залі. В реаліях війни, то хоча би вправи з вагою тіла (присідання, віджимання, підтягування). Або ж будь-яку систему силових занять на кшталт ХАДУ, «ЦІЛЮЩИЙ ІМПУЛЬС» тощо;
* біг підтюпцем для нормалізації ваги та жирового обміну;
* ранкові зарядки по 15–25 хвилин — за вподобанням.

Якщо немає можливості або бажання можна проводити посильне тренування. Як зазначав видатний українець Микола Амосов тілу потрібне постійне фізичне навантаження. Відсутність фізичного навантаження має найбільший руйнівний вплив. Ви маєте щоденно робити вправи, але кількість повторів на 40% менше максимального і може бути один підхід (наприклад присіданні, віджимання від підлоги, ходьба 40-50 хв. безперервно).

У разі, якщо кожен день маєте велике фізичне навантаження, вправи все одно потрібні! Але перевагу важливо віддавати тим з них, що допомагають розслабитися та посилити процеси відновлення. Приміром, ранкова зарядка, дихальні вправи, розтягування/потягування.

ФАРМА ТА БАДИ

Не секрет, що багато хто з військових змушені використовувати сильнодіючі медикаменти (для сну, наприклад). Дехто з військових для розслаблення використовує наркотичні речовини (травку, наприклад) чи алкоголь. Дехто використовує стимулятори, щоб зібратись.

Це справа індивідуальна. Перед обличчям смерті якісь моралізаторські промови не діють. Та й бісять.

Але важливо знати, що є низка біологічно активних добавок (БАДів), які значно покращують стан (за умови регулярного використання) та допомагають організму відновлюватися. Вони не мають шкідливих ефектів на відміну від перелічених вище способів.

Так, ці речовини (в тому числі вітаміни) було би добре підбирати індивідуально (цим займаються нутриціологи, прикладні кінезіологи). Але якщо такої можливості немає, то далі зібрано деякі рекомендації, які згодяться для 80—90 % бійців*.

Тут краще спробувати, ніж махнути на все це рукою. Навіть якщо стане краще на пару-трійку відсотків, це може мати вирішальне значення в ситуації, коли потрібні всі сили.

Автори книги зазвичай купують БАДи на biotus.ua, iHerb.com чи fitomarket.com.ua. Ціни та якість представлених брендів цілком прийнятні. Доставка НП по всій Україні. У цілому, це доступний кожному варіант. Зважаючи на значне покращення стану, ціна більш ніж прийнятна.

ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТОНУСУ

На позиції, на нулі важливо підтримувати психіку та тіло в тонусі. Їжа, сон, практики — це все складові здоров'я. Але організм важливо підживлювати.

Пропонуємо (на вибір) три природні добавки. Приймати двічі на день, по капсулі вранці та ввечері (під час їжі). Скільки часу перебуваєте на позиції, стільки і приймайте. Але не більше місяця (після цього важливо дати організму відпочити).

В ідеалі декілька тижнів приймаєте. А потім, поки відновлюєтесь (по ротації) — приймаєте БАДи «ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ».

Яку добавку обрати? Візьміть дві, а потім декілька днів приймайте одну з них. Якщо є покращення стану — продовжуйте. Якщо нічого не міняється на краще — спробуйте іншу.

Елеутерокок (Eleuthero) є натуральним адаптогеном і тонізуючим засобом. Він підвищить життєздатність, підтримає природну здатність організму адаптуватися до стресів.

Лимонник китайський (Schizandra chinensis) — має дуже багатий склад органічних кислот, мінеральних солей, дубильних та тонізуючих речовин, вітаміни А та Е. У

ягодах міститься клітковина, барвники, ефірна олія та цукор. Лимонник китайський посилює збудження у корі головного мозку, підвищує рефлекси, стимулюючи та тонізуючи центральну нервову систему, посилює гостроту зору.

Panax Ginseng (женьшень) — забезпечує організм великою кількістю екстракту корейського женьшеню, що збільшує енергію, витривалість та адаптаційні можливості, допомагає впоратися з високим рівнем стресу.

ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Після повернення з позиції (з нуля), навіть якщо є лише лічені дні для відпочинку — бажано підживити організм та підтримати на рівні біохімії здатність до відновлення.

Тут добре підійде комплекс з чотирьох БАДів.

L-Theanine, Кроксен та 5-HTP приймати двічі на день, вранці та ввечері по одній капсулі.

Мелатонін — один раз за годину до сну по одній капсулі.

Усе це разом з практиками допоможе якнайшвидше відновитися. Також цей комплекс можна місяць пропити в разі хронічного стресу, депресивних станів, розладів сну (перебуваючи в тилу).

L-Theanine — це амінокислота, що міститься у листі зеленого чаю. Завдяки здатності легко долати перешкоди та передавати інформацію в мозок, значно впливає на настрій та нервову систему. Вона допомагає знизити розумову та фізичну напругу, стимулює імунну систему та покращує пам’ять. Загалом — знижує рівень стресу, стимулює імунітет.

Кроксен — препарат, призначений для коригування метаболічних процесів, змінених під впливом тривожних і депресивних синдромів. Це рослинний німецький комплекс, який допомагає в нормалізації роботи серцево-судинної системи при підвищеному емоційному навантаженні, неврозах, ВСД, підвищеному артеріальному тиску. Магній регулює кальцієві та натрієві канали в мембранах клітин, отже, і концентрацію цих металів у клітинах. Нормальна робота іонних каналів захищає м'язові та нервові клітини від гіперактивності, підтримує серцевий ритм, має значення для виробництва енергії та обміну речовин, передачі нервових імпульсів. Вітаміни групи В нормалізують роботу нервової системи, беруть активну участь у синтезі амінокислот (адреналіну, допаміну, серотоніту тощо), впливають на процес кровотворення та мають вирішальне значення в обмінних процесах у нейронах.

5-НТР — метаболіт речовини триптофану, яка є попередником «гормону щастя» серотоніну. Будучи натуральною за походженням, добавка не викликає звикання і негативних побічних дій. Допомагає подолати накопичений стрес.

Мелатонін — ця харчова добавка допомагає підтримувати циркадні ритми, здоровий та спокійний сон та здоров'я імунної системи. Мелатонін — це природний гормон, що виробляється шишкоподібною залозою головного мозку. Він допомагає підтримувати внутрішній годинник організму, також відомий як циркадний ритм. Сприяє розслабленню та здоровому сну.

ПРИ БОЛЬОВИХ СИНДРОМАХ

Незалежно від обставин та місця перебування, якщо є больовий синдром на рівні 1—4 (з 10) балів, важливо допомагати організму справлятися.

Як варіант, рекомендуємо вживати Терамін по 1 капсулі зранку та ввечері. Курс від одного до чотирьох тижнів.

Терамін — суміш амінокислот та поліфенольних інгредієнтів у специфічній пропорції, спеціально підібрана для перорального регулювання патологічних процесів обміну речовин, пов'язаних із больовими синдромами (БС) та запальними станами (ЗС).

Справа в тому, що БС і ЗС змінюють обмін речовин та виснажують у нервовій системі клітинні запаси речовин, що відповідають за формування власної протибольової відповіді. Зазвичай спостерігається зниження рівнів таких амінокислот: триптофану, аргініну, гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК), холіну внаслідок їх посиленого розпаду. Як наслідок зменшується концентрація серотоніну, оксиду азоту та інших попередників медіаторів у головному мозку, які зменшують біль. Тож організм просто потребує додаткового надходження вищезгаданих речовин. Це природнім чином відновлює продукцію серотоніну, оксиду азоту, ацетилхоліну в клітинах нервової системи та зменшує почуття болю. А завдяки стимуляції вироблення протизапальних гормонів у надниркових залозах людина відчуває полегшення із запальними станами.

** Дякуємо за допомогу в підготовці цієї глави Сергію Грінченку, лікарю-ортопеду, реабілітологу, прикладному кінезіологу!*

ЗАПАХИ НА СЛУЖБІ

Запахи дуже сильно впливають на емоційний стан людини. Зазвичай люди це не помічають або занижують їх значущість. Але! Наприклад, запах тухлого м'яса, риби чи яєць викликає відразу (огиду), роздратування, занепокоєння. Запах хвойного лісу бадьорить та проясню є. Запах апельсинів (цитрусових) додає радості. Є запахи, що викликають підсвідомий страх, тривогу чи навіть жах. Наприклад, запах гару на попелищі.

Вплив запахів на людину з метою зміни (покращення) стану (емоційного та тілесного) вивчає ольфакція (одоріка) — наука про мову запахів, сенси, що передають за допомогою запахів, і про роль запахів у комунікації.

Упродовж останніх двадцяти років дослідники почали приділяти значну увагу вивченню повсякденного життя різних культур і ролі, яку відіграють запахи в соціокультурному житті. У культурі повсякденності, цікавою стає тема запаху як синтетичної речовини (парфуми), так і природного запаху, властивого тілу. Поняття «ольфакторний» (від лат. Olfactorius — духмяний, запашний) означає здатність сприймати приємні і неприємні запахи навколишнього середовища, натуральні і штучні (синтетичні) аромати. Розмежовують поняття «запах» і «аромат»: запах — «простий, елементарний», аромат — «багатоскладовий» парфумерний аромат — це поєднання декількох інгредієнтів, а відповідно — він сприймається як акорд. «Акордовими» ароматами наділено не тільки парфумерію чи запахи природи (лісу, моря, поля, гір тощо), а й військового у бою.

Вище згадали універсальні взаємозв'язки запахів та емоцій. Утім у кожної людини завдяки життєвому досвіду є власні «фішки» в сприйнятті запахів. Наприклад, якщо ваш тато працював в автомайстерні та приходив додому зі шлейфом бензину та машинного масла, а при цьому стосунки з ним були теплими, то такі запахи будуть заспокоювати та давати вам почуття безпеки. Якщо ж бабуся любила пекти і в неї вдома пахло ваніллю й корицею, але вона часто сварила вас, змушувала їсти випічку і стосунки з нею загалом не склалися, то запах кориці та ванілі у такому разі може викликати емоції гніву (чи страху/тривоги). Хоча зазвичай ці запахи навпаки викликають приємні стани.

Запахи «вплітаються» в пам'ять про емоційно насичені події життя. Навіть один запах може стати тригером, який змусить згадати щось давнє й забуте.

Невідомі запахи швидше викликатимуть тривогу. А звичні (навіть запах звичайного прального порошку, на який ніколи не звертали увагу) — заспокоювати. Тож важливо пригадати, які запахи вдома зазвичай подобалися та викликали гарні емоції (свіжої трави, моря, гір, домашньої випічки тощо) й мати при собі такий парфум (добре, якби вони були на основі натуральних компонентів чи ефірних масел). Утім, навіть звичний ароматизатор повітря добре спрацює (ним можна перебити запах поту, бруду).

Тому використовувати улюблений парфум для зміни стану — має сенс. Це буде активувати пам'ять та певні стани. Звісно, парфум краще використовувати поза боєм для допомоги психіці повернутися в нормальний стан.

У бою, навпаки, важливо помітити, які запахи викликають почуття сили, драйву, і надалі використовувати це знання.

ЧОМУ ЗАПАХИ МАЮТЬ ТАКУ СИЛУ

Вважається, що за допомогою нюху людина отримує трохи більше 2 % інформації про довкілля, тоді як за допомогою зору — 85 %. Проте, з п'яти почуттів людини, нюх — найшвидший і найчутливіший. І найбільше впливає на емоційний (часто й на фізіологічний) стан.

Наприклад, нюховий імпульс сягає мозку набагато швидше, ніж больовий. Це відбувається миттєво, на підсвідомому рівні. Нерв, який відповідає за передачу нюхових сигналів, пов'язаний із мозком безпосередньо (не має посередників).

Річ у тім, що нюхові цибулини є частиною лімбічної системи мозку. Ця система — сукупність еволюційно давніх ділянок, які відповідають за емоції та почуття безпеки. Інформація про запахи йде безпосередньо до гіпокампу (він формує асоціативну пам'ять) та амигдали (вона обробляє чуттєві спогади та формує емоційну пам'ять). Звідти сигнал йде прямо в таламус — ще один регіон, який визначає нашу уважність та пріоритети. Саме тому ми реагуємо на запахи мимоволі та не можемо їх ігнорувати. Зір і слух таких привілеїв не мають.

Тільки коли нервові сигнали про запахи надходять до кори півкуль, ми можемо їх розпізнати.

Лімбічна (вона ж емоційна) система, про яку згадали раніше, безпосередньо пов'язана з тими частинами мозку, що контролюють частоту серцевих скорочень,

артеріальний тиск, дихання, пам'ять, рівень стресу та гормональний баланс. Цим пояснюється сильний вплив запахів на фізіологію.

Через тісний зв'язок запахів з лімбічною системою, вони відіграють величезну роль для відчуття базової безпеки. Саме запахи для більшості людей відіграють вирішальну роль, аби підсвідомо відчути себе у безпеці та розслабитися. Запахи більш важливі, ніж освітленість, шум чи наповнення минулої доби стресовими подіями.

Цікавий факт. Кожен емоційний стан викликає особливу хімічну реакцію в організмі і це впливає на запах поту. Піт від важкої праці та піт від сексу за хімічним складом трохи відрізняється. Піт людини, яка біжить на допомогу, відрізняється від поту вбивці та людини, яка тікає. Піт страху та піт яростi — різні за хімічним складом (і на це дуже по-різному реагують тварини, наприклад, собаки чи кішки).

Важливе місце за впливом на людину серед запахів посідають ефірні олії. Пам'ятаєте те відчуття, що виникає у сосновому лісі? Легкість дихання, світлість настрою… Це багато в чому завдяки ефірним оліям. Сосни виділяють безліч летких речовин — фітонцидів, що вбивають майже всі хвороботворні бактерії. Сукупно ці леткі речовини і утворюють ефірну олію сосни. На людину ця олія має бактерицидну, протизапальну, кровоспинну дію, заспокоює нервову систему.

Далі трохи розглянемо, що ж таке ефірні олії, бо саме їх рекомендуємо використовувати для допомоги в зміні емоційного стану.

ЕФІРНІ ОЛІЇ

АРОМАТЕРАПІЯ (грец. aroma — запашна трава + therapeia — піклування, догляд, лікування) — метод терапії із застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес тощо). Сучасне відродження ароматерапії датується 1937 р., та історія бере початок ще декілька тисячоліть тому.

Ефірні олії — маслянисті, нерозчинні у воді рідини, що містять легкі біохімічні сполуки рослин з характерним сильним запахом і смаком. Вони утворюються в рослинах і є їх вторинними метаболітами.

Вміст ефірних олій для різних рослин може становити від тисячних часток відсотка до 5—6 %. Листя, квітки, бруньки, плоди, коріння та кореневища є в більшості випадків місцем найбільшого накопичення ефірних олій.

Ефірні олії використовуються рослинами для управління обмінними процесами, для комунікації та впливу на довкілля (приваблення комах для запилення або відлякування комах-шкідників, а іноді і відлякування тварин), для знищення патогенних грибків, вірусів та бактерій (тобто для захисту).

Для людини ефірні олії мають надзвичайно сильні фізіологічні та фармакологічні властивості. Причина проста. Рослинний світ — природне середовище для людини. Це означає, що організм людини (на рівні біохімічних процесів), з одного боку, адаптувався до цього середовища, з іншого — пристосувався ефективно використовувати властивості середовища для регулюван-

ня внутрішніх процесів. А оскільки ефірні олії — візитні картки рослин (на рівні біохімії та впливу на навколишнє середовище), то саме з ними взаємодія особливо інтенсивна.

В ефірних оліях багато різних речовин, але найбільш помітною групою є терпени (монотерпени, сесквітерпени, лімонен, каріофілен та інші). З наукової точки зору терпени відіграють життєво важливу роль у рослинах: в деяких випадках вони залучають запилювачів, а в інших випадках викликають сильну реакцію, щоб відлякати хижаків. В основному терпени відіграють в рослині захисну роль, допомагають відновлюватися після пошкоджень або діють як частина імунної системи рослини, захищаючи від інфекційних мікробів.

Терпени являють собою високоароматичні сполуки, що визначають запах багатьох рослин і трав, таких як розмарин, лаванда тощо. Той аромат, який ви відчуваєте від рослини — це ніщо інше, як терпени. Багато виробників використовують ізольовані терпени для створення смаків і ароматів багатьох побутових продуктів, таких як парфуми, засоби для догляду за тілом і навіть продукти харчування.

Ефірні олії мають великий спектр активності, у тому числі антиоксидантний, антизапальний, антиканцерогенний, антибактеріальний (противірусний), емоційно-моделюючий (наприклад, заспокоюють або збуджують нервову систему), регенеруючий. Їх розрізняють і дають назву, виходячи з рослин, з яких їх одержують.

Тут розглянемо декілька універсальних, максимально доступних ефірних олій та способи їх використання.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ТА ДЕЯКІ ЛАЙФХАКИ

- Перш ніж застосовувати ефірні олії, бажано отримати детальну консультацію чи просто пораду від фахівця ароматерапевта, або ж ознайомитись з інструкцією щодо використання тієї олії, яку плануєте придбати.

- Під час використаня слідкуйте, щоб «гаряча» ефірна олія (материнка (орегано), чебрець, гвоздика тощо) не потрапила на слизові оболонки (особливо в очі). У випадку потрапляння на уражене місце крапнути звичайну олію (соняшникову, наприклад), зачекати чверть хвилини й витерти серветкою (ефірні олії не розчиняються у воді, вода навпаки сприяє ще глибшому проникненню в тіло, але розчиняються в звичайних оліях). За необхідності повторити. Ба більше, щоб сповільнити та зробити більш м'яким вплив ефірної олії, її можна розчинити в олії (на одну краплю ефірного 10 звичайного) і тоді можна наносити на шкіру, наприклад (зазвичай розчиняють у летких фракціях кокосової олії чи одразу купують готовий «розчин»).

- Зручний варіант (при нанесенні на шкіру для регенерації пошкоджень чи при профілактиці грибків на ногах) — використовувати флакон-пульверизатор. Туди додати води (1—2 мл) й капнути (1—2 краплі) ефірної олії. Ефірна олія у воді не розчиняється, але якщо періодично струшувати, то вона розподіляється по всьому об'єму води та дуже добре наноситься (й рівномірно) на шкіру!

ЯКІ ЕФІРНІ ОЛІЇ ТА ДЛЯ ЧОГО САМЕ ЗАСТОСОВУЮТЬ*

Щоб швидко включитися в ресурсний стан (перед боєм), зібратися до купки — підійдуть м'ята перцева, кедр, лаванда. Краплю масла можна нанести на комірець , намазати на губу під носом та на скроні.

У випадку гострої реакції на стрес у себе чи у товариша посилити роботу за протоколами iCOVER чи ЯАЛОМ ефірними оліями. При ступорі, паніці — м'ята перцева, лемонграс, кінза. При інших проявах теж підійде м'ята. Дії прості:

- крапнути на серветку (подихати та покласти до кишені), піднести до носа (або ж піднести до носа відкритий флакон);

- нанести на скроні та під потилицею на шию, крапнути на комірець, якщо є борода (щоб не обпікати шкіру) — можна намазати під носом.

Після бою для переключення та відновлення стануть в пригоді м'ята перцева, базилік. Як варіант, можна крапати краплю ефірної олії на долоні, а потім підносити долоні «човником» до носа (повіки закриті) та дихати так 3—5 хвилин (споглядати дихання, намагатися розслабити м'язи по всьому тілу).

Щоб трохи допомогти собі *впоратися зі страхом та тривогою,* підійде ефірна олія гвоздики, чорного перцю, ялівця. Але практики та вправи це не відміняє!

Якщо забагато накопичено гніву, люті (агресії) та вона виливається там, де не треба (на своїх) — в пригоді тут стануть кінза, герань, нарт, кардамон, чебрець.

** Вдячні ароматерапевту, SoulBodyHealer, регресологу, кінезіологу Lora Potter за допомогу в підготовці цієї глави.*

При виснаженні, апатії, відчутті безвиході — базилік, лемонграс, апельсин, евкаліпт, лаванда.

При тривожності та сумнівах, щоб трохи прояснити думки та заспокоїтись, підійде чорний перець, лимон, лаванда.

Сум, горе, втрата — нард, герань, чебрець, м'ята перцева.

Для відновлення під час сну важливим є почуття базової безпеки, тобто заспокоєна лімбічна система і парасимпатична нервова система, що нормально функціонує. Яка саме ефірна олія найкраще підійде (а їх є сотні) — потрібно підбирати. Хоча би й за принципом «що більше сподобалося». Утім, тут є місце для експерименту. Для початку можна спробувати лаванду, ялівець, герань.

Для активації сил — лемонграс, апельсин, кедр, ялівець.

При больових синдромах, для зменшення болю (тілесного чи душевного) — герань, м'ята перцева.

Для покращення імунітету, профілактики вірусних захворювань — лимон, лаванда, м'ята перцева.

Якщо ноги запрівають чи є грибок, допоможе ефірна олія материнки, чебрецю чи чайного дерева (м'ята також підійде!). Це «гарячі» олії, вони досить їдкі, тому краще розбавляти з олією звичайною (крапля на 10 крапель) або ж спочатку мазати ноги кремом, а вже потім наносити. Найкращий варіант — скористатися пульверизатором (крапля олії на 1 мл води).

Звісно, добре було би індивідуально підібрати ефірну олію, порадившись із ароматерапевтом. Та й вико-

ристовувати не моно-олію, а композицію (спеціально підібрану суміш). Але можна й придбати собі декілька олій. Та експериментувати. А саме **використовувати для балансування (емоційного) стану ту олію, яка (в моменті) найбільше подобається або ж найбільше не подобається за запахом** (саме так «це працює» в ароматерапії).

М'ята перцева, лимон, апельсин, кедр, лаванда — базовий набір, який рекомендуємо мати при собі (принаймні, в аптечці підрозділу). Якщо є можливість, то добре було би ще мати **лемонграс, ялівець, чайне дерево, герань, чебрець**.

ЩО В ТІЛІ: КОЛИ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ

У багатьох людей є переконання — так навчали з дитинства — що на незрозумілі, дивні відчуття у тілі увагу краще не звертати. Якщо сильно болить — ось тільки тоді до тіла можна прислухатись. І то не завжди. А ось на всякі «тягне», «лоскітно», «порожньо», «слабко», «незрозуміло», «крутить», «тепло», «холодно», «тисне», «поколює», «щось дивне», «хрипить», «пульсує», «застигло», «напружилося», «перехопило» тощо — краще не зважати. Ігнорувати. На кшталт «само пройде».

Так, маса людей у житті ці сигнали ігнорує. Вважає незначними, відволікаючими. Глюки, фантоми. Перешкоди. Загалом, ні про що. Вони розуміють лише свою волю і «потрібно», їм ніби ніколи відволікатися на себе, недоречно проявляти чуйність до себе. Так вони до себе ставляться. І всім оточуючим це транслюють, вчать цьому ж своїх дітей. «Я йду до своєї мети ... І навіть

якщо мені відірвало ноги — це прикра дрібниця ... тому що тепер до мети доведеться повзти» — такий принцип. Тож вони звикають не помічати, ігнорувати свій тілесний (та емоційний) дискомфорт. І не лише свій, а й близьких. Розплата потім теж відбувається. Несподіваний інсульт чи інфаркт, наприклад. Крах стосунків… А здавалося б, нічого не віщувало (ага… не помічали послання та прохання від тіла та душі) — нічого «не хворіло» і не відвалювалося.

Є люди, які занадто сильно прислухаються до всіх внутрішніх сигналів. Ходять по лікарям та фахівцям при найменших натяках. Багато в чому недовірливі, полохливі по відношенню до свого здоров'я. Навіть спеціальне слово є — іпохондрія. На все це йде неймовірно багато сил, переживань, часу… через що потерпають інші сфери життя.

Здоровий підхід — він десь посередині між цими полюсними станами.

Здоровий підхід — (1) чуйно відчувати всі, навіть малі сигнали від тіла і душі, (2) вивчити (знати) себе достатньо, щоб правильно розуміти (інтерпретувати) послання. Щоб дозволяти якимось «дивним» відчуттям йти самим собою, разом з тими процесами, які їх викликали (привіт, саморегуляція організму). Ось просто спостерігати і дати собі та цим процесам час. А ось інші відчуття, які є ознаками неприємних процесів у тілі та психіці, взяти на замітку і, якщо своїх сил (і зусиль) не вистачає, звернутися за допомогою до фахівця.

Люди схожі один на одного, але й — одночасно — кожна людина унікальна, зі своїми порядками в тілі та

душі. Тому кожен матиме свої правильні інтерпретації «дивних» сигналів. Швидко знаходити їх допоможе лише досвід, чуйне прислухання до себе та спостережливість.

Для одного «пересохло в роті» — це про те, що потрібно випити склянку води (давно не пив), а для іншого — про сильну тривогу та страх (води в цілому організму достатньо) і допомогти йому може спілкування з близьким людьми (ось просто обійняти, погладити по спині)...

У кожного будуть свої інтерпретації, ось дещо для прикладу:

«Тягне в кишечнику» — даремно з'їв стільки м'яса в обід

«У тілі почуття загального дискомфорту, слабкості» — давно регулярно не займався фізкультурою (не бігав підтюпцем, не ходив до тренажерної зали чи на плавання)

«каламутно в голові» — схоже, це пов'язано з перенапругою. Потрібно поспати хоча би вісім годин.

Отже, всі сигнали, які людина відчуває у тілі фізичному, чи емоційному... усі рухи думки, енергій — усе має значення. Так, не все має велике значення. Якісь процеси відбуваються самі собою і відчуття їх просто супроводжують, як хвилі, які розходяться від корабля, що пливе. З цими відчуттями нічого не потрібно робити. Просто прожити їх та відпустити. Все в організмі «само» налаштується.

Не щодо кожного відчуття, почуття, стану — треба бити на сполох. Шукати способи гармонізувати, зцілити якнайшвидше. Але! Всі сигнали про щось та говорять. Несвідоме через них спілкується зі свідомістю. Навчи-

тися правильно інтерпретувати — це завдання кожної людини, яка дбає про своє здоров'я.

Тож кожній людині важливо навчитися розуміти (1) про що цей її прояв-відчуття та (2) яка найкраща стратегія роботи, спосіб взаємодії (щось зробити або достатньо звернути свою доброзичливу увагу на цей процес і супроводжувати його).

Люди все ж таки створені для дій, руху до цілей (мрій) і творчості (творення нового). Тому секрет вирішення багатьох проблем — це зміна на рівні дій, формування цілей (мети) та творчого прояву себе.

Якщо є складнощі, то в якійсь із цих сфер непорядок.

Фізичне навантаження, сон, харчування, спеціальні практики, творчість, сенс життя (цілі та мрії) — все це балансує процеси будь-якої людини в цілому або локально (там, де проявляються симптоми). Тому пробуємо, досліджуємо вплив на себе та привносимо дещо нове до свого життя.

ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПОТОВАРИШУВАТИ З ЕМОЦІЯМИ

Людьми більшою мірою керують емоції, а не логіка. Особливо, сильні емоції. Це даність. А якщо так, важливо пізнати силу емоцій, аби використовувати їх усі собі на благо.

Емоції — це вітер, який напинає вітрила твого корабля. Емоції — це паливо, що рухає тебе. Емоції — це твоя енергія. Сильні емоції, які б вони не були, якщо не вмієш працювати з вітрилами, закинуть корабель далеко від курсу. Як правило, більшість людей вміє ставити

вітрила і ловити слабкий та середній попутний — позитивний — вітер. І плисти у бік своєї мети. Зустрічний або бічний вітер — негативні емоції — руйнує усі плани. Сильний, рвучкий вітер — зриває вітрила.

Емоції — це те, що теж потрібно тримати у балансі постійно, щохвилини. Як не можна наїстися наперед на тиждень, чи надихатися на 10 хвилин наперед, чи одягнутися так, щоб і на вулиці не мерзнути, і в будинку не паритися — так і емоційний баланс неможливо зафіксувати навіть на кілька годин. Постійно щось відбувається всередині та зовні, через що емоційний стан змінюється. Відповідно потрібно щось робити для балансування.

Так, щодня важливо отримувати (від інших) та віддавати (назовні) різні емоції, тим самим зберігаючи емоційний баланс. Але для багатьох це не так очевидно, особливо, якщо стосується «негативних» емоцій. Дивно, правда? Всі їх проживають, але де і як їх проявити безпечним для себе та оточуючих способом, щоб витримати баланс — незрозуміло.

Ось і страждають багато людей емоційними закрепами чи нетриманням, суть яких — руйнація себе. Одні стримуються і не вміють виразити, висловити, відпустити, інші, пробачте, вибльовують «емоції» де завгодно, невчасно і не до місця, перетворюючи життя своє та близьких на емоційну клоаку.

БАЛАНСУВАННЯ ЧУТТЄВОЇ СФЕРИ

Все те, що людина робить щодня — робота, перегляд новин, дзвінки та зустрічі з друзями, робота, хобі, несення служби та виконання завдань, розваги, спорт

... більша частина „захоплень" та „залежностей" є небезпечними для життя способами зниження психічної напруги ...

тощо — або чого не робить, створює її емоційний баланс. Він може бути про радість чи смуток, щастя чи тривогу. Але він є, він плинний, залежний від усього, що відбувається всередині та зовні. І якщо додати щось до цього списку дій/бездіяльності — баланс зміниться, виникне нова точка рівноваги. Самопочуття зміститься в той чи інший бік: радості та щастя, печалі та дискомфорту або ж роздратування та злості.

Тому коли в житті з'являється щось нове (служба, стосунки, творчість, робота, хобі, спорт) або зникає щось старе (служба, стосунки, робота, хобі, спорт), спостерігайте уважно хоча б перший–другий тиждень, куди зміщується баланс.

Не завжди баланс зміщується в очікувану, очевидну сторону. Приміром, з'явилося щось хороше у житті, а жити стало трохи важче. Або щось хороше пішло, а стало набагато краще...

Якщо з появою чогось точка балансу змістилася ближче до мінусу, це не означає, що нове, яке з'явилося, — погане. Або що старе, яке пішло, було добрим. Це лише означає, що система шукає нову точку балансу. І якщо нова точка рівноваги не влаштовує, то можна ще щось додати або відняти, щоб виникла гармонія.

Буває часто, що додаєш дещо, здавалося б, незначне — і баланс стає добрим і позитивним. Це іноді як в суп, який не дуже смакує, потрібно додати перцю чи солі, щоб смак його розкрився та змінився на краще.

Крім дій природних, які про «просто жити», балансувати емоції та свій стан можна за допомогою спеціальних практик (прав). Ці так звані ситуатив-

ні вправи та практики часто бувають найкращим і найпростішим рішенням. Тому їх важливо знати та вміти застосовувати у потрібному місці та в потрібний час.

Чим приперчити смак страви вашого повсякденного життя?

Хороші варіанти наводимо у цій книзі. Але! Думайте та вирішуйте самі — це ваша відповідальність. Просто пам'ятайте, що баланс — це динамічна точка рівноваги всіх подій у внутрішньому та зовнішньому житті (світі). Всіх дій, взаємодій з людьми, думок та емоцій, рухів тіла та прагнень душі.

РЕАЛІЗОВАНА ПОТРЕБА ДАРУЄ ЕНЕРГІЮ

Кругообіг енергії життя (цикл трансформації енергії) включає чотири складових: потреба — енергія — дія — інтеграція. Ці складові послідовно перетворюються (трансформуються) одна в одну.

В основі всього — потреба. Якщо потреба реальна і людина її відчуває, у неї з'являється енергія (для дії) у вигляді емоцій або почуттів. Це може бути як найпростіша фізіологічна потреба (поїсти, сходити в туалет, зігрітися, поспати), так і соціальна, психологічна, екзистенційна тощо (поспілкуватися з близькою людиною, зберегти життя, отримати визнання, зберегти належність, зрозуміти суть якогось явища, створити щось своїми руками).

Енергія для реалізації потреби з'являється завжди, коли потреба усвідомлюється (відчувається). Так, цієї енергії може бути недостатньо, щоб дію було здійснено, особливо, якщо є перешкоди. Або інші потреби

сильніші, і людина насамперед реалізує їх. Але енергія надходить завжди. Наприклад, якщо людина захотіла до туалету, у неї раніше чи пізніше з'являться сили (енергія) для реалізації цієї потреби. Якщо в людини спрага — вона шукатиме воду. Якщо з'явилося бажання поспілкуватися чи побачити кохану людину — з'являться сили зателефонувати чи написати.

Дія природно слідує з наявності енергії (сили емоцій). Найчастіше ми реалізуємо потреби, які не мають перешкод. Наприклад, захотів поїсти — поїв, стало холодно — вдягнув теплий одяг, з'явилося бажання побачити друга (подругу) — домовився про зустріч. Дія не стається у тому випадку, коли є заборони (перешкоди), біль чи інші значущі потреби. Наприклад, людина хоче врятувати своє життя, втікши від небезпеки, але не

робить цього, тому що їй потрібно подбати про своїх близьких. Інший приклад — захотілося до туалету. Не завжди, живучи в соціумі, людина може одразу закрити цю потребу. Як правило, доводиться чекати відповідного випадку (місця та часу), щоб зберегти життя та виконати завдання (приміром, снайпер у засідці).

Інтеграція — найважливіший етап. Мало щось зробити, важливо впоратися з наслідками, прийняти їх, знайти місце, визнати цей свій досвід. І тоді ми називаємо це успіхом. Успішна дія дає нам надлишок сил, енергію життя. Наприклад, з'їв соковитих фруктів — отримав заряд енергії для реалізації інших потреб. Поспілкувався із коханою — відчув приплив сил. Виконав бойове завдання (вижив та зберіг життя побратимів) — можна спокійно відпочивати.

Це модель того, як має бути. Ланцюжок дій, що дає енергію. Тобто ти відчув потребу (що хочеш), це дало енергію (силу емоцій) на дію. Достатньо хороша дія лягла на душу, тобто інтегрувалася. Ти відчуваєш успіх і наповнюєшся енергією (емоцій), заряджаєшся мотивацією, яку можеш спрямувати на що завгодно.

ЗАГАЛЬНА СХЕМА ПО РОБОТІ З ЕМОЦІЯМИ

І. Помітити, усвідомити, відчути.

Розпізнати емоцію — це навичка, яка напрацьовується досвідом. Як правило, вона розвивається в процесі взаємодії з людьми, а також через розвиток тілесних відчуттів та навички роботи з тілом (м'язового почуття) — коли добре виходить відчувати де напруга, де розслабленість, взаємне відношення (розташування)

частин тіла одне щодо одного. Завдяки цьому виходить в динаміці відстежувати, що змінилося в тілі при зміні емоцій і з часом знайти відповідність. Наприклад, помічати, відчувати і усвідомлювати, що сильна напруга в районі грудинобрюшної діафрагми — це про страх, а опущені куточки вуст — про смуток.

II. Визначити джерело емоцій/почуттів.

Річ у тім, що дуже багато емоцій, почуттів (і думок), які людина проживає і переживає, не зовсім її чи навіть зовсім не її. Усього є чотири джерела емоцій. Їх всі можна проживати та переживати — і це зніматиме напругу в психіці. Але своїми — по праву — є лише емоції із першого джерела. Інші бажано залишити тим, кому вони належать. Тому що проживаючи чужі емоції — проживатимеш і не своє життя. Докладніше дивіться далі.

III. Обрати стратегію по роботі з емоцією та доречну «тут і зараз» практику.

- Можна висловити/показати емоцію (через тіло, словами) дочекатися перевалу (піку та наступного спаду) — та трансформувати (стратегія №1). Цю стратегію рекомендовано використовувати насамперед при проживанні своїх емоцій, але вона допоможе і при роботі з емоціями з інших джерел (зменшить напругу). Це основна, універсальна стратегія.

- Можна усунутись, відокремитись, розототожнитися (стратегія №2).

- Можна використовувати спеціальні — універсальні — техніки з впливу на емоційний баланс: «ЛОБНО-ПОТИЛИЧНА КОРЕКЦІЯ», «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК», «ЦІЛЮЩЕ ДИХАННЯ», «ЧОТИРИ СТИХІЇ» тощо (стратегія

№3). Ці техніки знижують розпал пристрастей, але не вирішують проблему глобально.

Іноді має сенс використовувати всі ці стратегії по черзі: виразити або висловити, потім трохи відсторонитися (якщо необхідно, тобто якщо джерело емоцій в особистій травмі, емпатичному сприйнятті або системній динаміці), після чого збалансуватися через практику.

ЧУЖИМИ ПОЧУТТЯМИ НЕ СТРАЖДАТИ

Є багато емоцій, почуттів та думок (станів), які людина проживає та переживає, але не має до них прямого відношення, бо є ретранслятором, а не джерелом цих станів. Іноді таких «паразитних» емоцій 80% і більше, але людині вони всі здаються власними!

Нижче буде трохи теорії, а поки що хороша новина — чужі думки, емоції та почуття можна зі свого тіла, розуму та серця прибрати. Якщо й відчувати страх, образу, тривогу, провину, злість чи смуток, то свої власні, адекватні ситуації та недовгий час.

Погана новина у тому, що неможливо попрощатися з чужими переживаннями надовго. Це як брудний посуд, пил та інше сміття в будинку. Прибирати потрібно регулярно. І чим більше пройшло часу з останнього великого прибирання, тим серйозніший чекає трудовий подвиг.

Чи можна не прибирати? Можна! Так більшість людей і робить. Можна навіть щиро вірити, що добре знаєш себе. Ось тільки проблема потім вилізе відчуттям марно і ніби не свого прожитого життя, безсилої та безглуздої старості, страху смерті. І сумом при погляді

на долі нащадків, у яких плутанина в житті та внутрішньому світі лише посилилася.

Емоції — це те, що кожен із нас відчуває найчастіше та найяскравіше. Тому пояснюватиму на прикладі них. З почуттями, відчуттями, думками (загалом — станами) — все аналогічно.

Отже, є 4 джерела (різновиди) емоцій. І лише один із них — результат роботи здорової психіки.

№1. ПЕРВИННІ емоції або ж свої власні — це здорові та адекватні ситуації переживання. Такі емоції тривають недовго — хвилини чи десятки хвилин. Залежно від збудливості нервової системи. Радість, агресія, гнів, смуток тощо — весь спектр. Сильні та дуже сильні, яскраві, пронизливі, щирі, зрозумілі, ясні — це опис первинних емоцій.

Якщо людина зможе здобути навичку відокремлювати первинні емоції від усіх інших, щастя в її житті стає набагато більше. Ця навичка формується лише на практиці. Як правило, на психотерапії, зокрема — під час навчання системним розстановкам.

№2. ВТОРИННІ емоції — це власні емоції, але з минулого, та наразі вже багаторазово прожиті/відтворені (десятки, сотні чи тисячі разів) з приводу якоїсь ситуації, події чи людини. Наприклад, неприродно довго гніватися. Якщо минуло кілька годин, а за однієї думки «про це» знову спалахує агресія, значить, у психіці утворився смисловий та емоційний «заряд». Він не розсмоктується сам собою і навіть стає джерелом емоцій, підтримує сам себе. Тому варто тільки до нього «доторкнутися»,

навіть через тижні чи роки — і емоція «згадується» у всій красі, а іноді навіть у посиленому варіанті.

По суті такий «заряд» є психоемоційною травмою, з якою психіка не змогла впоратися. Таких зарядів у психіці людини можуть бути сотні. Поширений спосіб справлятися з ними — ізоляція, ігнорування, витіснення (у підсвідомість, у тіло). Самі знаєте, це працює лише якийсь час.

Чим більше емоцій вторинних, тим менше можливостей жити в моменті, тим більше людина зав'язла в минулому та менш щаслива сьогодні.

Що робити, якщо у житті багато вторинних емоцій? Зцілювати рани душі. Це психотерапія у різних її проявах. Духовні практики.

№3. ДЗЕРКАЛЬНІ емоції. Тут все просто — це емоції інших людей, які сприймаються емпатично. Є різні пояснення (наукові та езотеричні). Нам подобається тлумачення через дзеркальні нейрони.

Емоції сприймаються передусім під час перебування поруч в одному просторі. Інша можливість — спостереження на екрані (наприклад, у кіно).

Відокремити свої емоції від дзеркальних можна або через пізнання себе, або через відсторонення: піти з цієї компанії, перестати дивитися фільм тощо. Якщо в процесі не були зачеплені вторинні емоції, то через кілька хвилин переживання поміняються.

Трохи складніша ситуація, коли близька людина витісняє (приховує, пригнічує) якусь емоцію (наприклад, гнів чи смуток), а ти починаєш її відчувати зі страшною силою — вона передається через незримий зв'язок між

вами. Особливо яскраво помітний такий зв'язок між мамою і дитиною (мама в гніві, а дитина б'є всіх лопаткою в пісочниці) і в парі (один робить вигляд, що все добре, а в другого незрозуміло чому зносить дах). Також в колективі, коли декілька сильних психічно людей «роздають емоційний вайфай», а всі інші його ретранслюють. Добре, якщо емоції хороші. А якщо ні…

№4. СИСТЕМНІ емоції.

Якщо коротко, то людина — частина (елемент) різних систем (сім'ї, роду, колективу на роботі, спільнот за інтересами, тусовки, народу тощо). Головна (зазвичай) система — рід (сім'я).

Від предків через маму і тата несвідомо передаються різні програми дій (установки), які включають набір емоцій, думок і навіть реакцій. Насправді це «матриці» різних предків. У різних ситуаціях людина може проявляти себе як її батько (при спілкуванні з незнайомими людьми, наприклад), як мама (у конфліктних ситуаціях або спілкуванні з близькими), як прадід (під час застіль і веселощів) тощо. Ну а оскільки предків багато та їх «матриці» закарбовуються в людині на рівні ДНК (в підсвідомості), то й відчуває, думає і діє людина дуже часто від чужого імені, не своїм серцем та розумом.

Як правило, людина відчуває відразу всі чотири види емоцій. Причому автоматично перемикається на найсильніше джерело. І відокремити зерна від полови без певної навички просто не може.

На першому етапі важливо навчитися помічати та відрізняти одна від одної емоції: страх від тривоги, хвилювання від передчуття, злість від гніву.

На другому етапі необхідно навчитися відрізняти первинні емоції від вторинних, дзеркальних та системних.

СЕНС «НЕГАТИВНИХ» ЕМОЦІЙ: ТРОХИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Усі емоції потрібні, всі емоції важливі! Просто важливо вміти їх використати. Це як ніж. Ним можна нарізати хліба, а можна порізати собі пальці. Емоції — це набір психічних «інструментів», якими важливо навчитися користуватись. І тоді зникне поділ на «погані» та «хороші».

В житті ми повинні надати собі право проявляти емоції, легітимувати їх та визнати їх необхідність. Це є нормальна реакція людини на ненормальні обставини.

Найбільші проблеми у людини та оточуючих виникають, зазвичай, через те, що довго «втримує» в собі якісь важкі емоції, а потом ті неконтрольовано вириваються на зовні та вибухають.

Важливо вміти поводитися з двома десятками емоцій, почуттів та емоційних станів, що найчастіше відчувають (проживають) люди:

- страх, гнів, злість, образа, тривога (занепокоєння), смуток (нудьга), огида, сором, вина, ненависть («негативна» частина спектра);

- ніжність, подяка, радість, закоханість, любов, інтерес (цікавість), здивування, задоволення, впевненість, цілеспрямованість, натхнення («позитивна» частина спектра).

У міру розвитку навички проживання та трансформації емоцій, все більше емоційних станів ставатимуть «під силу». Знайдеться час і місце для люті, і для горя, і для екстазу. Життя розквітне і наповниться соками.

Всі емоції із запропонованого вище переліку важливі для здорового психічного життя. Повірте, це мінімальний список. І навіть якщо на перший погляд гнів і злість здаються чимось схожим — це не так. Їх важливо вміти розрізняти. Вони вимагають різного ставлення до себе. У страху та тривоги/занепокоєння також різна природа та їх важливо розрізняти.

Далі коротко про деякі «негативні» емоції та чим вони можуть бути корисні.

Страх (жах, тривога тощо) — регулюють емоційну (та фізичну) дистанцію. Спочатку віддалення (якщо інший чимось лякає тебе), а потім і наближення (якщо лякає втрата/розрив контакту). Страх заснований на інстинктах та минулому досвіді (своєму чи сімейному). Адекватний страх регулює швидкість наближення та віддалення один від одного у стосунках та у спільному русі до якоїсь мети (напрямку). Не відчуваючи страху, можна розбитися, не вписавшись у поворот на повній швидкості. Якщо людина не має контакту зі своїм страхом (хлопчик, що виріс з установкою «чоловіки не бояться», наприклад) — не помічає його — робитиме багато безрозсудних (реально небезпечних) дій, не зможе підтримати близьку людину, коли та боїться (це про чоловіків , які швидко віддаляються, коли жінка поряд у страху та сльозах).

Страх зазвичай маскується під незворушність, замороженість, байдужість. У багатьох людей свій страх викликає/провокує агресію (гнів, злість тощо) і тоді його складно помітити в цьому «коктейлі почуттів». Але він є. І проблема саме в ньому, а не в тому гніві, що транслюється назовні.

Злість (гнів, сказ тощо) — відповідає за наближення (до чогось чи когось) з метою змінити іншу людину, ситуацію, стосунки. Злість підтримує цілісність людини та захищає її особисті кордони (межі). Не відчуваючи злості на партнера (забороняючи її собі), можна буквально втратити себе і довести стосунки до такого неподобства, яке вже неможливо терпіти.

Люди, яким у дитинстві забороняли відчувати цю частину емоційного спектру, заробили собі неприємні особливості. Замість агресії (гніву) вони відчувають страх чи образу. Іноді вони шифрують агресію в пасивно-агресивну форму. Побудувати стосунки з такою людиною непросто, бо найменші тертя та шорсткість запускають процес «розколу по наростаючій». І втримати поблизу може лише страх… Тепер питання, а скільки буде радості та щастя у стосунках, що тримаються на страху? Тому важливо навчитися помічати свою агресію (гнів) стосовно близького і проявляти/висловлювати її в екологічній формі. Це, як би дивно не звучало, піде на користь близькості.

Образа (злість на іншого та одночасно жалість до себе) — почуття таке ж патологічне, як і поширене. Часто маскується під агресію чи смуток, але ними не є. Щоб приховати образу, людина може легко обґрунту-

вати з приводу чого саме їй погано і чому так страждає. Проблема в тому, що післясмак залишиться. І токсична кислота почне накопичуватись усередині.

Почуття (емоція) образи спрямоване на руйнування іншого та стосунків. Воно часто несвідомо-маніпулятивне (викликати в іншому почуття провини), родом із дитинства. Ігнорувати образу не можна. Як і бур'ян, її треба прополювати. А грядки засаджувати корисними почуттями: подякою, ніжністю, любов'ю. Образа, можливо, найскладніше у роботі почуття, з яким непросто впоратися без допомоги ззовні. Практика «прощення» не завжди спрацьовує.

Огида (відраза, зневага тощо) — допомагає витримати свої межі і не зруйнуватися, служить для збільшення дистанції та завершення контакту того чи іншого процесу. У нормі огида повідомляє про те, що тебе щось руйнує в обставинах, іншій людині, стосунках чи самому собі. Цю їжу не треба їсти — вона протухла! Під час ігнорування (нездатності диференціювати цю емоцію) призводить до саморуйнування, а потім і руйнування іншого, тому що при накопиченні та концентрації огида трансформується в анігіляційну агресію. Образ людини, який довгий час забарвлювався огидою з якогось дрібного приводу, цілком просочиться цим почуттям і викликатиме нудоту і бажання знищити.

Огида маскується під формалізм, холодність.

Сум (печаль, горе тощо) — допомагають відновити цілісність себе і щось завершити, прийняти якусь втрату, щоб рухатися далі. Без смутку неможливо побачи-

ти реальну людину і відпустити її ідеалізований образ, неможливий процес прийняття та реальної близькості.

Печаль рідко маскується, оскільки в нашому суспільстві вона соціально схвалена. Скоріше людина не відкриє правди з приводу чого чи кого відчуває ці почуття.

Сором (огида до себе) — заморожує контакт, робить його поверхневим. Усвідомлення сорому, промовляння його та «дія всупереч сорому», за умови прийняття та схвалення партнером — розвиває контакт, дозволяє йти у близькість, а не її ілюзію. Енергія сорому служить для трансформації та перетворення особистості.

Сором зазвичай маскується під ригідність, нечутливість, гумор, іронію та самоіронію.

Вина, почуття провини (злість на свої дії та одночасно страх покарання) — зупиняє дію, що спричиняє біль (страждання) іншій людині. Через прохання вибачення та компенсацію збитків вирівнює баланс у відносинах і дозволяє їм існувати (розвиватися) далі.

Без контакту зі своїм почуттям провини людина легко і невимушено завдає болю оточуючим, просто не помічаючи та заперечуючи свою частку відповідальності.

Провину зазвичай намагаються замаскувати під ніжність та всілякі «мі-мі-мі». На кшталт класичного «я так тебе люблю, ось тобі шуба», коли підтекстом у фоні звучить «я тебе зрадив і це спокутування моєї провини».

ПРО САМОРЕГУЛЯЦІЮ

Саморегуляція — це здатність організму повертатися до врівноваженого (збалансованого) стану після різноманітних навантажень, впливів, збоїв, травм, пошкоджень, хвороб.

Згідно з деякими концепціями, достатньо усвідомити (терапія) або відчути в тілі (тілесно-орієнтована терапія), привернути увагу — і тоді процеси саморегуляції активуються, що значно прискорює повернення збалансованого (здорового) стану.

Це працює, мабуть, у половині випадків. У легких та середніх спрацьовує частіше. У середніх та важких — набагато рідше.

Якщо ж стан здоров'я, до якого має повернутися організм — «справа минулих днів» (спливло багато часу) або є серйозна травма, то система завдяки саморегуляції повернеться на крок, ну… на два-три назад. Стане трохи краще, але не дуже. І річ навіть не в тому, що для саморегуляції необхідний ресурс (якого може й не бути). Є ще більш серйозна перешкода: організм просто «забув» свій ідеальний стан. Нагромадилися ланцюжки компенсацій, забагато збоїв. І скільки не усвідомлюй — буде блукання у лабіринті.

І ось тут важлива допомога від фахівця. Організму потрібно показати напрямок, дати взірець гарного, ідеального стану. Інколи (якщо є можливість) навіть «перетягнути» в цей стан і цим дати напрямок, зразок. Нагадати, як воно може і має бути. Дати, зокрема, ре-

сурс для сил саморегуляції та самозцілення. Це те, чим займаються цілителі.

Розумієте? Потрібна інша людина. Котра допоможе. Підкаже. Дасть ресурс. Але й саморегуляція для здоров'я є важливою. Її важливо підживлювати (активувати) регулярно завдяки спеціальним практикам/вправам та увазі до себе.

Якщо ж людина не займається собою (у тому числі практиками саморегуляції) — кількість збоїв постійно збільшується, поки не перейде в якість. І ось вже людина думає, що робити з тяжкою хворобою чи травмою.

Отже, саморегуляція працює постійно, а завдяки регулярним практикам її ефективність можна підвищувати. Але й без періодичної допомоги фахівців не обійтись. І краще це робити у режимі профілактики.

Частина 2. ЯК ШВИДКО ВКЛЮЧИТИ В СОБІ РЕСУРСНИЙ СТАН

Уміння входити тілом та психікою в різні стани є ключовим для ефективності людини. Є певні стани, в які варто входити перед боєм. Сподіваємося, вас цьому навчили. Утім, завжди є місце для саморозвитку. Тож декілька порад та підказок дамо в цій частині.

Назвемо цей стан «ДО БОЮ!». Він допомагає мобілізувати всі сили для ривка, для роботи на межі життя та смерті. Його можна ввімкнути за 1—2 хвилини за допомогою вправ, які збуджують нервову систему та знижують больові відчуття.

Одними з найпростіших і найдієвіших вправ для входу в цей стан є «Биття по стегнах, «Стукаю по грудях» і «Чотири стихії». А також тупання по землі, активне дихання, крик... Недаремно всі ці елементи

входили в різні «бойові танці» первісних народів, які мали на меті налаштуватися на бій.

Не завжди буде можливість приділити цим практикам хоча би 5—7 хвилин (в ідеалі саме стільки треба часу). Але якщо ці вправи час від часу робити (аби тіло та психіка їх опанували та запам'ятали), то за потреби достатньо буде згадати про бажаний стан, сформувати намір увійти до нього та зробити буквально декілька рухів — і потрібний стан включиться.

Якщо ви займалися (східними) бойовими мистецтвами, то не раз практикували певний ритуал (медитацію) на початку заняття та в кінці. Суть та завдання такого ритуалу — допомагати входити в певний стан (бійця, воїна) та розвивати/поглиблювати проживання цього стану (впевненості, готовності, люті…). На початку заняття ця вправа допомагає налаштуватися. А в кінці — закріплює стан. Щоби наступного разу було легше на нього налаштуватися. Пам'ятайте про це та при нагоді використовуйте.

►ПРАКТИКА «ДЛЯ ЕКСТРЕНОГО ВКЛЮЧЕННЯ»

Якщо потрібно підбадьоритися «тут і зараз» для початку дій, підійдуть наступні прості вправи. Спробуйте всі. А які з них будете використовувати — справа особиста. Що до вподоби, що краще включає тіло — те і є найкращим для вас.

►Вправа «Три прості вдихи та швидкі видихи»

Зверніть увагу на дихання, зробіть повний видих. Далі вдихайте ротом (!) зі звичайною швидкістю та силою, а видихайте швидко (активно) через ніс. Повторіть 3–4 рази.

► Вправа «Масуємо та проминаємо обличчя, вуха, корені волосся на голові»

Суть передано в назві. Розминаємо та розтираємо обличчя, вуха, шкіру голови, шию. Хоча би 20—30 секунд. Шкіра має почервоніти від припливу крові.

► Вправа «Хлопки пласкими долонями»

Поплескування тіла — природний інстинкт. Залежно від сили плескання ефект помітно відрізняється. Сильне плескання пласкою долонею (щоб аж щеміло від удару) знижують больові відчуття і налаштовують на активні, жорсткі дії, емоційно збуджують. Власне, таке плескання приводить до впорскування в кров гормонів (адреналіну, норадреналіну).

Плескаємо по всьому тілу. Звісно, в тих місцях, де нема броні.

Якщо виникає бажання, можна одночасно з поплескуванням також топати по землі. Такий собі буде бойовий танець (предок гопака).

► Вправа «Стрибки на місці та присідання»

Пострибайте на місці наче боксер на рингу 15—20 секунд. Можна навіть побоксувати. Присядьте декілька разів. Нехай включаться м'язи ніг. Плюс відчуєте, чи добре «сидить» захист.

► Вправа «Хлопки по стегнах»

Ледве згинаємо коліна і починаємо струшувальними рухами плескати долонями по зовнішній поверхні стегна (долоні рухаються вперед і назад, ударяючи побіжно). Б'ємо сильно, до появи відчутного болю. Б'ємо і під час руху рук і назад, і вперед.

Дихання поверхневе. Кожний хлопок (удар) — легкий видих. Частота — 2–4 удари на секунду. Тривалість

виконання — 1-2 хвилини. Шукаємо у цьому русі емоцію готовності, відчуття хижака перед стрибком, «стиснутої пружини». Насамкінець можна підбадьорити себе криком (грудним, глибоким «Аа-а-а!») або бойовим кличем «Бар-р-аа!».

Наголошуємо: той стан, що досягається під кінець вправи, запам'ятовуємо. І наступного разу намагаємося максимально швидко відтворити його вже в перші секунди вправи, а потім посилити. Насамкінець знову запам'ятати. І так — раз у раз.

► Вправа «Стукаю по грудях»

Глибоко вдихаємо і починаємо стукати по грудній клітині (навіть крізь бронік можна), одночасно видихаючи повітря і видаючи бойовий клич з наростаючою гучністю. У міру зростання гучності збільшується і сила

ударів, і їх частота. Концентруємося на стані готовності, відчутті вібрації звуку у грудях (легенях). До речі, ця вправа масує вилочкову залозу (по грудині стукати м'яко, не допускати больових відчуттів), основні удари — по великих грудних м'язах.

► Вправа «Глибокий сміх»

Вільна стійка. Набери повні груди повітря та почни «театрально» сміятися: «Ааа-ха-ха-ха-ха-ха-ха-ха!». Смійся на одному видиху, постійно збільшуючи частоту та вібрацію звучання. При цьому звук «х» стає менш вираженим, а «а» — яскравим і акцентованим.

Зверни увагу. Цей сміх народжується в сонячному сплетінні і в чомусь навіть схожий на ридання. У ньому бере участь майже все тіло (воно тремтить, як при риданнях).

Навіщо так сміятися? Сміх посилює кровопостачання тканин та органів, артеріальний тиск приходить у норму, самопочуття та настрій покращуються (відбувається викид ендорфінів, знімається стресове напруження)! Також така вправа швидко включає та прочищає трахею, яка є джерелом низьких, гарних обертонів голосу (вони надають голосу впевненості та привабливості).

Сміятися, в ідеалі, більше 5 хвилин або до появи щирих веселощів. А вони з'являться, навіть якщо спочатку настрій ніякий чи похмурий. Просто для цього знадобиться більше часу. В реальності перед боєм посміятися хоча би хвилину.

*За цим посиланням автори підготували добірку відео з виконанням різних вправ та практик, в тому числі — «*ДЛЯ ЕКСТРЕНОГО ВКЛЮЧЕННЯ*».*

► Вправа «Чотири стихії»

Для швидкого приведення себе у боєздатний стан ми уявляємо собі чотири стихії: земля, повітря, вода та вогонь. Стихії взяті не випадково.

Земля — потрібно заземлитися. Для цього ми можемо сісти, обпертися і мати три точки опори: ступні, сідниці та спину. Вдихніть усім тілом (підключіть уяву) силу землі, наповніться її непорушністю, міццю.

Повітря: концентруємо увагу на диханні. Робимо для початку видих і продовжуємо коротким та глибоким вдихом, знову довгий видих і короткий вдих і так 5—8 разів до стабілізації дихання. Набирайтеся в цей час спритності, легкості, швидкості.

Вода — змочіть губи водою, якщо є можливість, або зробіть маленький ковток. Якщо немає води — втягніть щоки і зберіть слину, а потім проковтніть її. Або почніть покусувати кінчик язика. Це також допоможе отямитись. Відчуйте воду (у вигляді пари) в повітрі. Її сила м'яка, здатна оминати перешкоди. Вода посилює голос інтуїції, об'ємне сприйняття простору.

І останнє — вогонь. Коли ми в стресі, у нас тунельне бачення. Ми маємо для себе актуалізувати своє імя, що ми робимо. Де ми знаходимось. Що маємо робити. Уявіть, як зібрана вами сила перетворюється на холодний вогонь, який вас підтримує, а ворогів знищує.

Частина 3. В БОЮ. ЕФЕКТИВНІСТЬ. БОЙОВА ПСИХІЧНА ТРАВМА

Тут поговоримо про те, як допомогти товаришу при отриманні бойової психічної травми (самостійно мало хто здатен з нею впоратися). Ризик отримати таку травму є у 10—30 % особового складу (але то, на погляд авторів, занадто оптимістичні дані). Побувавши в десятку кризових обставин, мало чия психіка не опиниться в такому стані. Тож тут важливо знати та натренувати чіткі алгоритми дій.

Гострий стрес може «накрити» бійця під час бою. І вся ця частина саме про це: що відбувається, що

робити, як допомогти. Але гострий стрес може наздогнати й після бою… і навіть через пару місяців, коли вже в тилу.. і щось може тригенрути. Тож ці поради та практики (вправи) підйдуть в усіх цих випадках. Їх важливо знати не тільки військовим, але й їхнім родичам, близьким та друзям.

Що стосується практик з підтримування психічного балансу під час бою, то для цього підійдуть будь-які практики з цієї та попередньої частини. І це можуть (та мають) бути тільки найпростіші практики. Наприклад, на пів хвилинки повернутися увагою в тіло та усвідомлено дихати. Чи трохи потерти собі вуха або промасувати точки на лобі та потилиці (читайте далі в цьому розділі). Чи помасувати точку на долоні. Напружити всі м'язи на 2—3 секунди, а потім розслабити їх (можна так робити окремо для різних частин тіла, постійно зміщуючи увагу, напружити гомілку та розслабити, потім стегно, потім іншу ногу тощо). Перенести вагу тіла на одну ногу, а потім — на іншу. Деякі вправи наводимо наприкінці цієї частини.

Отже, про гострий стрес у бою.

Людина — істота соціальна. Найкращий захист психіки воїна в бою — відчувати себе частиною злагодженої команди (не кожен за психічними особливостями може бути одинаком, наприклад, розвідником чи снайпером). Чітко розуміти свої задачі (свої ролі) та задачі побратимів. Також допомагає навчання, а потім — власний досвід. Бо в бою психіка найгірше реагує на нові обставини (вперше потрапити під

обстріл чи в контактний бій, вперше вбити ворога, вперше побачити розірвані на шматки тіла, вперше втратити побратима…) та на неочікувані, несподівані події (а розрив снаряда поруч — це завжди неочікувана річ).

Посилює рівень стресу (та ризик отримати бойову психічну травму) почуття безпорадності, а саме — незнання інструкцій, що саме робити в цій ситуації. Наприклад, якщо товариша поранило в ногу, з артерії стрімко витікає кров. А ти лише пам'ятаєш, що є чи то пів хвилини, чи хвилина, аби перетягнути ногу трохи вище рани. Але нема, наприклад, турнікету або ж не знаєш, як ним користуватися.

Тренованість, завчені алгоритми — ось те, що дає відчуття контролю та знижує рівень стресу (і хронічного, і гострого).

Тож зберегти психіку під час бою допоможуть:

– Бойове злагодження (це найперше) та побратимська атмосфера в підрозділі.

– Навчання та тренінги на різні випадки (перша медична допомога, перша психологічна допомога тощо).

– Особиста бойова підготовка (навички стрільби, основи поводження з мінами, пересування на полі бою).

Спершу в цьому розділі наведено два протоколи психічної допомоги побратиму на полі бою. Їх сильна сторона — простота та ефективність. Їх під силу запам'ятати кожному. Плюс вони дійсно працюють на полі бою та здатні повернути функціональність

бійцю у більшості випадків. Саме тому навчання потрібно починати з них.

На жаль, не у всіх випадках ці протоколи спрацюють на 100 %. Та й є тонкощі, про які важливо дізнатися та враховувати навіть якщо дієш за цими протоколами. Про ці тонкощі — в подальших главах. Але завдання для початку — вивчити напам'ять та потренувати з побратимами дії, зазначені в цих протоколах (прямо розіграти сценки). Повірте, вкладені у це декілька годин врятують чиєсь життя.

ПРОТОКОЛ iCOVER

Цей протокол використовують в збройних силах США. Далі в цій главі наводимо як сам протокол, так і деякі коментарі до нього. Також дуже радимо подивитися навчальне відео по протоколу iCOVER.

Стрес може бути різного степеню інтенсивності. Чим сильніший стрес, тим більше часу та ресурсів потрібно організму щоб пристосуватися. В умовах гострої загрози саме тіло визначає реакцію на загрозу як пріоритетну і спрямовує всі ресурси на боротьбу з цією загрозою.

Рівні стресу бійця:

- Білий. Розслаблений, не готовий діяти.

- Жовтий. Підготовлений, усвідомлений і розслаблений.

- Помаранчевий. Готовий діяти. Усвідомлений про потенційну загрозу.

- Червоний. Поглинений. Зосереджений на потенційній загрозі.

- Чорний. Вражений. Порушення продуктивності.

Для виконання бойової задачі найкраще підходить психіка в «жовтому та помаранчевому режимі». Занадто розслаблений стан (білий рівень стресу) або занадто напружений (червоний рівень) значно знижують функціональні можливості. А от чорний рівень стресу взагалі виключає психіку людини (вона притомна, але не усвідомлена).

У стресі людина можете відчувати:

- Нудоту
- Сухість у роті
- Прискорений пульс
- Пітливість
- Тремтіння.

При переході до жовтої та далі до помаранчевої і червоної зони відчуття стресу посилюються. Таке пристосування є критичним для необхідної продуктивності.

Під час бою стрес виникає на фізичному та психічному рівні.

Стрес провокують та посилюють:

- Раптові гучні звуки (*особливо вибухи, але й постріли чи крики теж можуть сильно впливати*)
- Тривожні зображення (*тіла загиблих, поранені, кров, зруйновані будинки…*)
- Неприємні запахи (*запах гарі, крові, смерті*)
- Екстремальні температури
- Нестача сну
- Постійне очікування небезпеки та невизначеність

- Постійна загроза всюди.

Все це може спровокувати перенавантаження у військових. Коли це відбувається — це схоже на вимкнення. Це називається гострою реакцією на стрес (ГРС).

Часто така реакція настає після якоїсь травматичної події, яка непереносима само по собі або ж стає останньою краплею. Як то кажуть, чаша терпіння вже була переповнена, а тут вона просто вийшла за межі, скипіла, вибухнула. І психіку вимкнуло.

В ГРС замість рішучої та продуктивної діяльності реакції людини стають неконтрольованими, нецілеспрямованими та не функціональними.

Сама по собі людина в не функціональному стані може знаходитися десятки хвилин чи навіть годинами (*симптоми та стан можуть змінюватися за цей час, але всі вони за межами функціональності та адекватності*).

Що можна зробити, щоб привести побратима до тями?

Цьому допоможе розуміння того, що відбувається з мозком людини під час ГРС. Зазвичай під час інтенсивної стресової ситуації нервова система переходить в режим бій або біжи, що допомагає швидко реагувати та тим самим підвищує ймовірність збереження життя. Щоб швидко реагувати, деактивується пре фронтальна кора головного мозку (вона відповідає за свідоме мислення, за образність, вищі когнітивні функції), а активуються відділи мозку, відповідальні за інстинктивні реакції (рептильний мозок, лімбічна система). Але іноді рівень пристосування стає надто сильним і призводить

до гострої реакції на стрес. Мозок починає керуватися ділянкою, яка відповідає за базові (тваринні) емоції. Ця частина мозку називається мигдалиною. Коли вона стає гіперактивною, то частини мозку, відповідальні за логічне мислення вимикаються повністю. Людина стає надзвичайно емоційною, аж до ступору через купу протилежних емоцій (страх, гнів) та втрачає здатність адекватно діяти та реагувати на ситуацію.

Тож завдання в тому, аби спеціальними діями повернути усвідомлене мислення (деактивувати мигдалину та активувати пре фронтальну кору головного мозку).

Спроба струсити, крикнути чи дати ляпаса (як у фільмах) не працює, бо психіка вже перевантажена. Від крику, ударів чи струсу вона перевантажиться ще більше. Й реакція від бійця може бути непередбачувана (*хтось прийде до тями, хтось увійде у ще більший ступор, а хтось почне стріляти не розбираючи своїх та чужих*).

Також не допоможуть слова співчуття та розмови про емоції, оскільки це ніяк не допомагає включити пре фронтальну кору головного мозку.

Отже, щоб повернути побратима до тями під час гострої реакції на стрес потрібно виконати шість кроків. Вони займають одну-дві хвилини й призначені для зупинки контролю магдалин над мозком та передачі контролю пре фронтальній корі.

ПРОТОКОЛ **iCOVER**

1. Ідентифікуйте гостру реакцію на стрес (ключова ознака — людина не функціонує, не може виконувати бойову задачу; може завмерти, або труситися, абу бути гіперзбудженою)

2. Контактуйте з побратимом (заговоріть з ним, сконцентруйте на собі усю його увагу, за можливості — доторкніться до плеча, встановивши тілесний контакт)

3. Пообіцяйте бути поруч, щоб побороти його відчуженість

4. Верифікуйте факти (задайте прості питання, які базуються на фактах з деталями. Це зосередить увагу на теперішньому моменті)

5. Етапи подій, хронологія (встановіть порядок подій щоб зорієнтувати його)

6. Реалізація дій (наполегливо попросіть вчинити необхідну дію, бажано дуже просту та звичну)

Швидко здійснюйте кожен наступний крок.

Уникайте емоційної або заспокійливої мови.

Зберігайте голос зрозумілим та впевненим.

А тепер в подробицях:

1. Ідентифікуйте гостру реакцію на стрес

(ключова ознака — людина не функціонує, не може виконувати бойову задачу; може завмерти, або труситися, абу бути гіперзбудженою)

2. Контактуйте з побратимом

Ви можете побачити, що він опускає обличчя донизу або закриває його. Таке положення посилює почуття безпорадності. В особливо гострих випадках людина може згорнутися калачиком, забитися в кут кімнати чи в якусь діру, лежати на землі лицем донизу.

Тому коли говорите з побратимом не забудьте спочатку торкнутися, а потім говорити. *Також контролюйте зброю, як є в побратима. Автомат, пістолет, гранати, ніж… будьте готові, що все це може бути*

використано проти вас (ймовірність невелика, але все ж таки є). Хоча би перевірте, що автомат на запобіжнику. Підходьте трохи збоку, а на лоб в лоб.

Використовуйте тристоронній підхід:

- Доторкнутися (краще до плеча, можна долоня в долоню, або прикласти долоню до спини між лопатками)
- Говорити (чітко, впевнено, *але підлаштувати темп до стану постраждалого*)
- Встановити зоровий контакт (подивись на мене! Я тут!)

Отож, заговоріть з ним, сконцентруйте на собі усю його увагу, за можливості — доторкніться до плеча, встановивши тілесний контакт.

- Ти мене чуєш? Я стискаю твоє плече.
- Стисни моє у відповідь
- Добре.

3. Пообіцяйте бути поруч, щоб побороти його відчуженість

Це інстинктивно знижує інтенсивність страху (зціпеніння).

- Я тут. Я поруч з тобою. Ми разом.
- Я тут. Я з тобою. Я нікуди не піду. Ми разом.

4. Верифікуйте факти

Задайте 2-3 коротких питання про факти. Не питайте про почуття чи щось складне. Наче щось питаєте у дитини. Мета — сфокусувати увагу на теперішньому моменті.

- А тепер послухай. В якому ти взводі? В якому взводі (тут треба дочекатися відповіді)

в першому

- З ким ти тут? Хто тут з твого взводу?

З Карсом. З Лопесом.

- Хто ваш командир?

Отже, декілька простих питань, аби поступово включати свідоме мислення.

- Як тебе звуть?
- В якому взводі?
- Як мене звуть?
- Де болить?
- Скільки тобі років?
- Скільки показую пальців?
- Скільки в тебе магазинів залишилося?
- Де твоя зброя?

Чекайте на відповідь. Якщо треба, задавайте питання повторно. Якщо нема відповіді, то запитайте:

- Ти мене чуєш? Якщо не можеш говорити — кивни головою чи ворухни рукою.
- Ти мене бачиш?

Задайте прості питання, які базуються на фактах з деталями. Це зосередить увагу на теперішньому моменті.

5. Етапи подій, хронологія (встановіть порядок подій щоб зорієнтувати його)

Завдання — допомогти побратиму зорієнтуватися в ситуації. Встановіть хронологію подій: що було, що зараз, що далі.

Це інформування про ситуацію в декількох фразах.

Уявіть, що людина тільки прокинулася, сон її ще не відпустив і її треба нагадати хто вона, де вона, що відбувається та що треба робити.

- Ситуація наступна. Ми були в будівлі. Зайшли сюди. Стався вибух. Зараз допомагаємо пораненому. Треба прикрити всі вікна. Зрозумів?

6. Реалізація дій (попросіть вчинити необхідну дію, бажано дуже просту та звичну)

Дайте конкретне завдання, яке можна негайно виконати.

Приміром:

- Заряди магазин
- Давай руку, вставай (простягнути руку та допомогти піднятися)
- Бери зброю. Вставай отут, обережно, та прикривай
- Давай, ходімо за мною
- Бери зброю. Поповзли звідси. Нам туди.

Якщо все це не спрацьовує одразу, а у вас є можливість присвятити ще декілька хвилин, то зробіть наступні речі:

– *дайте випити води або зробити декілька ковтків з пляшки з високоградусним алкоголем;*

– *зробіть разом дихальні вправи (є далі в цій частині) чи практику «Крила метелика» (читайте в частині 17);*

– *масуйте активні точки (далі в цій частині);*

– *розімніть та розітріть руки, вуха, шию.*

ПРОТОКОЛ YAHALOM (ЯАЛОМ)

Цей протокол — результат досліджень ізраїльських вчених, які намагалися узагальнити алгоритм допомоги при різних (найчастіших) різновидах бойового стресу.

Він використовується в армії Ізраїлю для швидкого подолання симптомів бойового стресу у військових в умовах воєнних дій.

Бойова психічна травма (БПТ) — це психічна і фізична реакція на стресові фактори на полі бою, яка може виникати у 10—30 % бойового складу залежно від інтенсивності бою та результатів (кількості поранених та вбитих).

БПТ проявляється у формі функціонального розладу. Це не психічна вада чи хвороба, а реакція, яка може розвинутись у кожного солдата. Як заклинену зброю можна полагодити правильними діями, так і завдяки грамотним діям за протоколом можна швидко та ефективно повернути функціональність постраждалому від БПТ. Також дії за протоколом зменшують вірогідність виникнення в подальшому посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ігнорування або неправильне поводження (лікування) може призвести, навпаки, до тривалих страждань у подальшому. А під час бою може призвести до смерті як самого бійця, так і побратимів (через зменшення ефективності підрозділу загалом).

Стресові фактори бою:

- надзвичайні фізичні зусилля;
- погодні умови;
- очікування та невідомість;
- надмірний шум;
- сцени, складні для сприймання (загиблі, поранені тощо);
- загроза смерті;

- несподівані події.

Ознаки бойового стресу:

- відстороненість, відчуження;
- тремтіння;
- відлюдність;
- розгубленість та емоційне перевантаження;
- безпорадність.

Усе це призводить до порушення дієспроможності.

ПРОТОКОЛ ЯАЛОМ

1. **Встановіть контакт** (зоровий, слуховий, реагуючий).
2. **Підкресліть прихильність.**
3. **Запитайте про факти.**
4. **Підтвердьте хронологію (відбулося, відбувається, відбудеться).**
5. **Дайте завдання, впливове керівництво до негайних дій.**

Ви можете знайти бійця, який лежить обличчям до землі. Таке положення посилює почуття безпорадності. Тому перш ніж виконувати подальші кроки, переведіть солдата в положення сидячи.

Розберемо в подробицях кожен з п’яти кроків:

1. **Встановіть контакт** (зоровий, слуховий, реагуючий).

Обережно підійдіть до побратима, який, на ваш погляд, себе не контролює.

Для встановлення контакту говоріть з постраждалим. На цьому етапі важливо отримати хоч якусь відповідь (словами чи рухами).

– Поглянь на мене! Ти мене бачиш? Ти мене чуєш?

– Мене звати…

– Як звати тебе? Я потисну тобі руку, потисни мені її у відповідь!

– Ти в порядку?

2. **Підкресліть прихильність**.

Цей етап важливий для зменшення відчуття самотності та неспроможності.

- Я буду з тобою, ти не один. Цей стан зараз пройде. Я тут. Ми разом.

3. **Запитайте про факти (тут і зараз)**.

Короткі, засновані на фактах запитання.

Наприклад:

– Яке сьогодні число?

– Де ти стояв?

– Хто був тут із тобою?

– Хто твій командир?

– Яка твоя бойова задача?

На цьому етапі ми допомагаємо активувати раціональність і знижуємо емоційний шквал.

4. **Підтвердьте хронологію** (відбулося, відбувається, відбудеться).

Мета цього етапу — відновити життєву неперервність, зменшити плутанину подій.

Для початку можна в декількох словах окреслити ситуацію. Чітко повторюйте, що відбулося, що відбувається і що потрібно зробити. Чітко і лише про дії.

– Ми були в будинку і в нас влучила ракета, вони все ще стріляють, ми лікуємо поранених бійців, ми повинні відповідати.

5. **Дайте завдання**. Це має бути впливове керівництво до негайних дій.

- Вставай. Ходімо. Візьми в руки зброю (заряди зброю).

- Стань тут та стріляй, якщо там з'явиться ворог.

- Візьми з собою зброю, сховайся біля вікна та стріляй у відповідь.

Під час інтервенції уникайте емоційної або заспокійливої мови. Ви маєте бути наполегливі та чіткі. Добийтеся дій від потерпілого.

Не просіть. Не виконуйте замість потерпілого.

Завдання цього етапу — повернути людині контроль над собою і ситуацією, відновити самоефективність.

Наведені два протоколи майже ідентичні. Трохи різні акценти. Головне, що треба зробити — це вивчити їх на пам'ять та декілька разів програти. Прямо уявіть себе акторами та зіграйте таку сцену в різних ролях. Так, ці протоколи примітивні. Так, у багатьох ситуаціях самих лише таких дій буде недостатньо. Але це все одно працює. А за рахунок простоти — це те, що вдасться реалізувати в обставинах бою, коли той, хто допомагає, теж у стресі. І на щось складніше (без спеціального навчання) очікувати не слід.

Level 2: ЗМІЦНЮЄМО НАВИЧКИ ПО РОБОТІ З БПТ

У цій послідовності вдвічі більше пунктів. Вони всі важливі. Проблема в тому, що їх важче запам'ятати. Тому спершу відпрацьовуйте прості протоколи. А наступні рекомендації принаймні пару разів прочитайте, аби вони хоча би трохи залишилися в полі уваги.

Отже, припустімо, ви помітили, що з побратимом щось не так. Не реагує на звертання здалеку. Або лежить. Або плаче. Чи кричить. Чи бігає. Чи вчепився в зброю. Чи тремтить…

Загалом — робить щось не те, що мав би робити в обставинах бою.

АЛГОРИТМ ДОПОМОГИ ПОБРАТИМУ

1. Безпека!

Перш ніж допомагати — оцініть обстановку на полі бою. Чи є можливість хоча би три хвилини присвятити товаришу? Чи безпечно наблизитися до нього? Чи він у безпеці (там, де знаходиться)?

Чи ви будете у безпеці, якщо наблизитесь?

Що можна зробити для безпеки? Зробіть це. Можливо, треба, аби хтось із побратимів прикрив вогнем.

2. Наблизьтесь до постраждалого. Контроль безпеки!

Ви ж не хочете отримати кулю, коли наближаєтеся до постраждалого? Від ворога. Або від нього самого (раптом, в неадекваті).

Тож майте це на увазі та будьте обережні.

Які є рекомендації?

«Ми кличемо людину. Якщо не реагує, оцінюємо чи безпечно зараз — оглядаємося навколо, дивимося, чи не тримає людина гранату в руці, чи не наводить зброю. Якщо нічого не загрожує, то можемо наблизитись», — говорить завідувач кафедри (на громадських засадах) екстремальної та кризової психології факультету підготовки фахівців для підрозділів досудового розслідування ДонДУВС Андрій Фоменко. У цій главі багато взято інформації з тренінгів Андрія. Подивитися їх радимо за посиланнями.

Правильно наблизитись — це зі словами. Наприклад, як до Володі.

- Володю, я маю підійти до тебе.

Підходите збоку, обережно, без різких рухів. Якщо людина зі зброєю, з автоматом, наприклад, контролюєте зброю. Кладете руку на ствольну коробку та притискаєте зброю до людини. І перевіряєте запобіжник.

Якщо рука потерпілого на ствольній коробці — максимально коректно знімаєте руку зі зброї. Плавно та впевнено.

Ключове — ніколи не забираєте зброю, не висмикуєте з рук. Бо на це буде гостра реакція. Запобіжник та магазин виймаєте. Зброю та руки контролюєте, бо може штовхнути чи вдарити.

Стоїте збоку. Обличчям до обличчя не радимо, бо може бути у бійця тунельний зір. І при наближенні буде бачити обличчя як пляму, є ризик, що це буде сприй-

нято як загрозу, тому боєць може вдарити, вчепитися в горло, відмахнутися…

Поводьтеся обережно, не провокуйте, не робіть різких рухів.

Знову оцініть ситуацію. Безпечно тут бути зараз 5—10 хвилин? Не прилетить звідкись куля чи граната? Якщо небезпечно — відтягніть товариша в більш безпечне місце (укриття). Щоб зробити це максимально безпечно для нього, розмовляйте з ним на цьому етапі, говоріть щось на кшталт: «У тебе шоковий стан (тебе поранили). Зараз я тебе відтягну в безпечне місце. Спробуй розслабитися. Допомагай мені». Загалом — в експрес-режимі виконуєте пункти з протоколів «контактування» та обіцяйте бути поруч та допомогти.

Якщо пручається, можна застосувати силу. Тут вже не до реверансів. Життя би зберегти. Або відчепіться. Ваша допомога може бути потрібна іншим. І в бою, на жаль, доведеться обирати, кому допомогти насамперед.

А в першу чергу, користуючись логікою ефективності підрозділу та виживання, допомагати важливо найбільш досвідченим бійцям (які наносять ворогу найбільших втрат).

Утім, бажано (для психіки) не проявляти насилля. Тут вже вирішуйте, що більше може завдати шкоди.

3. Перша медична допомога.

Як мінімум, огляньте, щоб не було відкритих ран та кровотечі. Якщо є необхідність (та можливість), надайте першу медичну допомогу (чи покличте того, хто це

може зробити) за одним з протоколів. Наприклад, за протоколом M.A.R.C.H.

Можливо, першу медичну допомогу потрібно буде надавати паралельно (одночасно) з першою психічною.

До речі, в протоколі M.A.R.C.H. є надзвичайно важливі принципи. Їх же варто пам'ятати й при наданні психологічної допомоги.

Якщо під вогнем противника (стрілецька зброя, міномети, артилерія), то лише дві речі можна зробити:

– Перетягування або перенесення пораненого.

– Накладання турнікету на небезпечну для життя кровотечу (масивну кровотечу).

Ніяких інших медичних втручань не дозволено! Протокол це забороняє.

Правило №1 тактичної медицини: не збільшувати кількість поранених бійців. Значить — не підставлятися. Адже пораненого можуть як приманку використовувати ворожі снайпери. Чи він не розбереться, що ви свій та вистрілить у вас.

Ба більше, до того як вийти з укриття та наблизитись до пораненого бійця, досвідчені інструктори наполегливо рекомендують поставити наступні запитання та зробити певні висновки, спираючись на відповіді (чи їх відсутність):

– Куди тебе поранено? (Якщо у відповідь «мені прострелили ногу», то це означає, що боєць при тямі і треба буде використати турнікет).

– Де ворог? (Це важлива інформація як для підрозділу, так і для виживання під час допомоги пораненому).

– Чи можеш допомогти собі сам? (Якщо відповідає, значить не втратив великої кількості крові та при тямі; можливо, доведеться спонукати його самому надати собі першу допомогу. Бо завжди краще, щоб поранений допоміг собі сам, адже завжди є ті, хто в більш складному становищі та сам собі не зможе допомогти).

– Ти можеш сам дістатися укриття?

«Перш ніж я сам подумаю, аби вийти з укриття до пораненого під обстрілом, я поставлю чотири дуже важливі питання. Якщо поранений відповідає на всі запитання, я можу зробити висновок, що психічний стан задовільний, у нього відкриті дихальні шляхи та не втратив багато крові.

Ви маєте продовжувати говорити, підходячи до пораненого бійця. Щоб він знав, що ви на його боці. Пам'ятайте, що дістати поранення — це дуже великий стрес. І боєць може не розібратися, що ви друг… Крім того, розмовами я відволікаю його від болю, переконую, що його психічний стан добрий», — говорить інструктор на відео, яке радимо переглянути за посиланням у QR-коді.

4. Прибрати фактор, що провокує стрес (за можливості).

Зробіть припущення щодо причини бойового психічного стресу. Якою могла би бути причина такого (психічного) стану? Хтось загинув на очах? Чи зненацька вибухнуло поруч? Чи в бронік кілька куль потрапило та чудом вижив? Чи вбив свого першого ворога? Чи знайшли купу напіврозкладених трупів?

За можливості важливо прибрати з поля зору (слуху, нюху) той фактор, що викликав таку реакцію. Або ж прибрати від цього фактора постраждалого. Можливо, постраждалого потрібно буде кудись пересунути на цьому етапі. Або ж хоча би закрити від його органів чуття провокуючий фактор.

Якщо запах — можна дати понюхати щось сильне та їдке (якісь ліки, бензин, просто траву чи хвою розтерти в пальцях та притулити до носа, ефірні масла — це супер варіант, але мало у кого є із собою).

Якщо це візуальна картина — просто закрити собою.

Якщо задіяний слух (постріли, вибухи — і це все не вщухає), тут складніше щось зробити. Але місце для креативу є всюди. Тож можна музику включити або почати щось співати чи вистукувати ритм на своїх стегнах. Як мінімум, через здивування можна привернути увагу та встановити контакт.

5. Оцінити стан постраждалого. Ідентифікувати різновид ГРС.

Бойова психічна травма може бути різних типів (видів). Протоколи, наведені вище, працюють зі ступором (легким та середнім), зціпенінням. Але гостра реакція на стрес може бути й іншою. І тоді з нею треба обходитися трохи інакше. Так, якщо не знаєш тонкощів — тоді за алгоритмом (і це вже дуже добре!). Якщо тонкощі знаєш, то можна допомогти більш ефективно.

Ще раз зазначимо, що в стані бойової психічної травми (БПТ), в стані гострої реакції на стрес (ГРС) людина себе не контролює та не може сама собі допомогти. Особливо, якщо це такі стани як ступор, зціпеніння та

гостра рухова активність. Якщо бійця залишити самого, то ГРС може тривати від декількох хвилин до декількох годин, а згодом розвинутися до ПТСР (якщо виживе в цьому бою). Тому допомога побратимів украй важлива. Життєво важлива! Прийоми допомоги, особливо через вплив на тіло, дуже ефективні.

Серед основних різновидів ГРС (БПТ) такі:

- СТУПОР, ЗЦІПЕНІННЯ (найбільш поширений різновид);
- РУХОВЕ ТА НЕРВОВЕ ЗБУДЖЕННЯ;
- ПАНІЧНА АТАКА, ЖАХ, ПОРУШЕННЯ ДИХАННЯ;
- ЛЮТЬ, НАПАД АГРЕСІЇ;
- ПЛАЧ, ГОСТРА РЕАКЦІЯ ГОРЯ;
- ІСТЕРИКА;
- ГАЛЮЦИНАЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА МАЯЧНЯ.

А тепер трохи ознак, за якими можна ідентифікувати різновид ГРС.

СТУПОР, ЗЦІПЕНІННЯ. Найпоширеніша реакція. Виникає під час обстрілу, на початку бою, від спостереження смертей. Ознаки: людина майже не рухається, бліде обличчя, на звернення не реагує.

РУХОВЕ ТА НЕРВОВЕ ЗБУДЖЕННЯ. Протилежність ступору на рівні поведінки, але точно така ж з погляду відсутності осмисленості. Виникає під час обстрілу, арт-обстрілу або інших гучних та сильних подразників. У постраждалого виключається свідомість, а тіло під владою інстинктів продукує швидкі неусвідомлені дії. Людина починає метатися, робить якісь судомні рухи, може побігти в бік обстрілу або стріляти в різні боки. Наражає себе та інших на небезпеку.

ПАНІЧНА АТАКА, ЖАХ, ПОРУШЕННЯ ДИХАННЯ. У цьому стані, зазвичай, людина зберігає (незначний) контакт з навколишнім світом. Але почувається безпорадною та не може ніяк подолати свій жах. Паніка може накочувати хвилями (між загостреннями трохи відпускає). Боєць намагається його приховати, може відійти осторонь, може применшувати свої переживання та скаржитися, «що йому якось тривожно». Рухи незграбні. Людина або майже ціпеніє, або намагається втекти «світ за очі». Часто перехоплює дихання в грудях.

ЛЮТЬ, НАПАД АГРЕСІЇ. Людина (майже) не контролює себе. У небезпеці всі навколо. Людина просто кипить. Може вибухнути від найменшої дрібниці. Може напасти на своїх.

ПЛАЧ, ГОСТРА РЕАКЦІЯ ГОРЯ. Людина плаче й не може зупинитися. Схлипи, соплі, неконтрольовані вигуки (слова), горе та печаль/розпач наче відчуваються в повітрі та роблять його важким та темним.

ІСТЕРИКА. Це стан метань, плачу, претензій, заламування рук (як у фільмах). У цьому стані теж потрібна допомога. Бо людина себе погано контролює (але зв'язок з реальністю все ж є!).

ГАЛЮЦИНАЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ. Потерпілий бачить чи чує (нюхає, торкається) якісь неіснуючі об'єкти чи істоти (людей). Може розмовляти з кимось невидимим. Або поглинутий маячнею — озвучує якісь уявлення, ідеї чи переконання, що не відповідають дійсності та небезпечні для життя.

6. Надати допомогу, враховуючи тип ГРС (подробиці шукайте через декілька сторінок):

– **СТУПОР, ЗЦІПЕНІННЯ** (тут можна діяти за протоколами iCOVER чи ЯАЛОМ: контакт, обіцянка бути поруч, верифікація фактів, хронологія, конкретне невідкладне завдання та реалізація дій; утім, в деяких випадках потрібні додаткові вправи (маніпуляції з тілом), які включають у тілі відповідні рефлекторні реакції і допомагають переключитися).

– **РУХОВЕ ТА НЕРВОВЕ ЗБУДЖЕННЯ** (зафіксувати постраждалого, дихати разом та сповільнювати дихання, дати можливість проявитися трясці в тілі, далі за протоколом iCOVER чи ЯАЛОМ).

– **ПАНІЧНА АТАКА, ЖАХ, ПОРУШЕННЯ ДИХАННЯ** (налагодити контакт, дати руку, пояснити, що відбувається, за потреби провести «реанімацію дихання», зробити дихальні вправи, масувати біологічно активні точки, далі діяти за протоколами).

– **ЛЮТЬ, НАПАД АГРЕСІЇ** (в бою це не велика проблема. Головне — показати де ворог. Та трохи привести до тями, працюючи за протоколом. Не в бою — поговорити наодинці та допомогти вивільнити заряд агресії у безпечний спосіб).

– **ПЛАЧ, ГОСТРА РЕАКЦІЯ ГОРЯ** (в бою — діяти за протоколом. Поза боєм — побути поруч, дозволити собі теж поплакати, відпускаючи разом зі сльозами біль втрат та горе).

– **ІСТЕРИКА** (в бою — можна й прикрикнути, струснути. Але загалом — діяти за протоколом допомоги. Поза боєм — попросити глядачів відійти. Поговорити. Що сталося? Запитайте, чого хоче добитися. А ще? Які три цілі?)

– **ГАЛЮЦИНАЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ** (в бою — працювати за протоколом. Далі або забрати зброю та дати якесь просте завдання, або ж зманіпулювати та зробити «галюцинацію чи маячню» ресурсом для продовження виконання бойової задачі. Тут відповідальність командира. Поза боєм — перенаправити до спеціалістів).

Щойно боєць почав реагувати (погляд став осмисленим трохи, подивився на вас та щось сказав, або відштовхнув, або за руку вашу схопився) — переходимо до наступного етапу — розмовного. Тобто це робота за протоколом iCOVER чи ЯАЛОМ.

7. Включення свідомості завдяки розмові.

Швидше за все, перші два етапи допомоги за протоколами «встановлення контакту» та «вираження прихильності» (я з тобою, допомагаю тобі) вже відбулися за фактом. Утім, можете ще раз сказати хто ви (ім'я), що ви робите (допомагаєте).

Далі переходите до етапів **«запитайте про факти» та «підтвердьте хронологію (відбулося, відбувається, відбудеться)»**.

Логіка тут проста.

Перше. Ставте закриті запитання, на які можна відповісти так/ні чи одним словом. Обов'язково чекайте на відповідь. Якщо нема відповіді, то ставите те саме питання ще декілька разів (чітко, голосно, впевнено).

- Ти мене чуєш? Як тебе звуть?

Щоб зрозуміти чи людина чує, чи розуміє, якщо вона не відповідає, можна попросити підняти руку, якщо чує та розуміє.

Друге. Зверніть увагу постраждалого на відчуття в тілі.

- Що в тілі? Відчуваєш тіло? Є біль у тілі?

- Чи не потрібно в туалет?

- Чи не холодно?

- Чи хочеш пити?

Третє. Тепер можна ставити відкриті питання.

- Ви тут були самі? Щось є, що могли загубити?

- Що сталося? Що ти пам'ятаєш за останні 15 хвилин?

- Де твоя зброя? Скільки в тебе залишилося патронів?

Четверте. Можна дати пити. Якщо людина п'є (або їсть), вона сповіщає організму, що планує діяти. Приходить у нормальний стан.

8. Вплив через тіло для нормалізації стану

Паралельно з розмовою або в режимі «трохи поговорили, зробили вправу, далі розмовляємо» можна через вплив на тіло балансувати стан. Це значно прискорює повернення бійця в адекватний стан, в якому може продовжувати бій.

Вплив через тіло інколи є ключовим (бо розмови не допомагають), а інколи — додатковим, посилюючим фактором.

Далі в цій частині наведено різні вправи, які можна використовувати в певних обставинах. Якщо під час допомоги згадаєте про них (та буде можливість приділити їм пару хвилин) — використовуйте. Через тіло допомога завжди доречна.

9. Опрацювання психічної травми.

Цей пункт дуже важливий. Його можна застосовувати при будь-яких різновидах ГРС (БПТ). Хороший час

для нього настає наприкінці, перед останнім пунктом протоколу (реалізації дій, вказівки що робити).

На жаль, не завжди матимете на нього час (у червоній зоні точно не матимете). Але якщо є п'ять хвилини — зробіть це. Бо це надзвичайно важливо і з великою ймовірністю допоможе побратиму в подальшому залишитися без важких наслідків у психіці (кошмари, флешбеки тощо). Як мінімум — спростить його відновлення в подальшому при роботі з психологами.

Суть проста — боєць має декілька разів проговорити (переказати) хронологію подій, які передували травмі, та подальших подій, щоразу додаючи до цієї картини важливі деталі.

Ваша задача — слідкувати, щоб трактовка подій раз у раз була все більш спокійною (з почуттям власної гідності), оптимістичною. Тому можна давати інтерпретації, які допоможуть побратиму повернути собі контроль, гідність, почуття сили. Навіть якщо це буде трохи прикрашати реальність. Хай так, але кому буде добре від тієї неприкритої правди?

Так, для такої роботи треба бути емпатичною людиною, мати широкий світогляд та життєвий досвід. Так зможе не кожен, але двоє-троє побратимів у підрозділі мають такі схильності. Тож спробуйте.

Ось для прикладу:

- Що сталося? Що ти пам'ятаєш?

- Я стріляв. Малого вбило. Переді мною. Грьобані пі.. ри. Знову стріляв.

- Що було перед тим, як вбили твого товариша?

- Відбивали атаку. Я крикнув Малому знарядити мені пару магазинів. Він якраз дав мені три споряджених.

- Його уламком снаряду зачепило?

- Бахнуло так, що вуха заклало. Я нічого не чув, в очах щось блимало. А Малому прилетіло в шию і майже відірвало голову. Миттєва смерть. Мене заляпало кров'ю. Я кричав. Стріляв у ворога. Двоє он там лежать.

- Малий як ніхто вмів жартувати. Цікаво, що би він видав з приводу такої смерті?

- Що хотів політати однією головою. Але криворукі пі..ри змогли це лише наполовину зробити.

- Яким би ти хотів запам'ятати Малого?

- Веселим. Спритним. Він для кожного міг знайти легкі слова.

- Що було після відбиття атаки?

- Потім побачив тіло Малого. Мене знудило. Я плакав? Не пам'ятаю. Потім як уві сні. Чи то сидів, чи то ні. Якась спустошеність. І не відчував часу. Наче вилетів з тіла в якусь порожнечу.

- У тебе був сильний стрес. Але ти вже впорався.

- Розкажи ще раз що сталося, аби в пам'яті залишилися важливі речі.

- Відбивали атаку. Я крикнув Малому знарядити мені пару магазинів. Він якраз дав мені три споряджених. Несподівано бахнуло так, що вуха заклало. Обсипало землею. Я нічого не чув, в очах щось блимало. А Малому прилетів уламок і йому майже відірвало голову. Мене заляпало кров'ю. Я кричав. Стріляв у ворога. Від люті все кривавим видавалося. Двох, а може й більше, обнулив. Потім атака закінчилась. Сповз по стіночці без

сил. Потім побачив тіло Малого. Мене знудило. Потім навернулися сльози. Згадав ще Дикого та Яшку. Потім як уві сні. Чи то сидів, чи то ні. Якась спустошеність. І не відчував часу. Наче вилетів з тіла в якусь порожнечу. Це в мене був сильний стрес. Але я впорався. Побратими будуть допомагати з того світу. А Малого запам'ятаю веселим та спритним.

10. Вказівки до дій.

Це надзвичайно важливий пункт. Без нього вся попередня робота може бути перекреслена неадекватними діями, які може вчинити боєць. Тож його потрібно зорієнтувати та мотивувати.

Давати чіткі вказівки на дії. Краще такі, що задіють дрібні моторні функції.

- Знаряди магазин. Примкни магазин.

Людина зайнята справою, заспокоюється і може допомогти побратимам продовжувати бойові дії.

І далі вже можна дати вказівку контролювати сектор чи виконувати іншу бойову задачу.

Далі в цій частині книги наводимо тонкощі, пов'язані з допомогою при різних видах ГРС (БПТ). На що звертати увагу? Як через тілесні вправи/практики повернути товариша в адекватний стан?

СТУПОР, ЗЦІПЕНІННЯ

Людина завмирає, не подає ознак активності, наче не чує та не бачить. Не реагує на звернення. Але з досвіду відомо, що тіло людини пластично реагує на вплив. Тому є можливість повернути в бойовий стан і в май-

бутньому уникнути травматизації. Звісно, важливо правильно вивести з цього стану, підтримати гідність, щоб людина не втратила віру в себе.

Ступор може бути від кількох секунд до кількох годин. Тому ми маємо розуміти, що людина може тривалий час перебувати в такому стані. Вихід із цього стану може бути небезпечним, бо в людини включиться інша реакція: прояв паніки або плач, або гостра рухова активність.

Отже, є людина, яка завмерла/заклякла. У інших стрес теж є, а ступор у когось одного (або декількох).

Ви вже переконалися, що навколо більш-менш безпечно, підійшли (підповзли), проконтролювали безпеку зброї, надали першу медичну допомогу (чи зрозуміли, що з тілом наче все ок), ідентифікували ГРС (ступор, зціпенін-ня), тобто пройшли по пунктах 1, 2, 3, 4, 5 і зараз переходите до пунктів 6 та 8 розширеного алгоритму допомоги.

Час більш диференційно допомогти товаришу. Тут буде мікс роботи за протоколами та впливом на тіло. Вони йдуть паралельними потоками. Якщо якусь із рекомендацій (практик) забудете зробити або переплутаєте послідовність, не страшно. Ви теж у стресі. І робите те, що можете, або навіть і більше. Тож робіть хоч щось із того, що пам'ятаєте. Іншої допомоги побратим все одно не отримає.

Алгоритм цільової допомоги під час роботи зі ступором/зціпенінням:

Хапальний рефлекс. Цей рефлекс вроджений, тож ним можна скористатися для поглиблення допомоги.

Беремо за пальці бійця та стискаємо їх. Активуємо рефлекс. Активізуємо увагу людини.

Спокійним голосом говоримо щось на кшталт: «Дай мені руку. Я тут. Поряд. Ми разом».

Далі скручуєте пальці в кулак. Великий палець відводите. Згинаєте руку в зап'ясті й питаєте: «Відчуваєш, як м'язи вздовж руки натягуються?».

Як він може прореагувати? Поверне обличчя. Тобто людина поступово включається.

Запропонуйте стиснути собі долоню:

- Стисни мені руку. Це важливо.

Якщо стискає — є контакт. Можна переходити до пункту **поглиблення дихання** (перескочити декілька вправ та зекономити трохи часу).

Наступні вправи робити одна за одною. Щойно постраждалий почне реагувати (побачить вас, може, щось скаже або відмахнеться рукою), перейти до пункту **включення свідомості завдяки розмові.**

Пром'яти долоню та пальці. Помніть бійцю пальці та долоню. Питайте, чи відчуває натискання. Активізація нервових закінчень у долоні та пальцях рефлекторно включає частину мозку, що відповідає за складну моторику (по пів хвилини на кожну долоню).

Окремо промніть точку (хвилину можна приділити) на долоні між великим пальцем та вказівним. Точка «Хе-гу» знаходиться між 1-ю і 2-ю п'ясними кістками. При натисканні виникає легке больове відчуття ломоти або розряду електричного струму, який є відповіддю на подразнення нерва. Масажне стимулюван-

ня (круговими рухами) на точку «Хе-гу» має тонізуючий, знеболювальний та адаптивний ефекти.

Пром'яти точки St36 (Zu San Li) на гомілках (1 хв). Ця точка називається «точкою сотні хвороб» та знаходиться під колінною чашечкою (6—7 см нижче) з зовнішньої сторони гомілки (там, де м'ясиста частина збоку від кістки). Згідно зі східною медициною це 36-та точка Меридіану шлунку. Ця біологічно активна точка впливає на функцію всіх органів у нижній частині тіла, спинного мозку, функцію наднирників. Масаж цієї точки також може зменшити або навіть усунути занепокоєння, стрес і напруження. Він відновлює внутрішній баланс і підвищує самооцінку.

Масувати точки реанімації. Перша точка знаходиться під носом (між носом та верхньою губою), а друга під нижньою губою (між губою та підборіддям). Масувати потрібно одночасно. Одна точка масується подушечкою великого пальця, інша — складеними разом середнім та вказівним. Масувати 15—20 секунд (постійне надавлювання вглибину, рухи ліворуч та праворуч за амплітудою в декілька міліметрів, пальці наче прилипають до шкіри).

Поглиблення дихання. Важливо поглибити дихання. Покладіть одну долоню на верх грудей, а другу — на спину між лопатками. Спершу відчуйте дихання постраждалого (швидше за все воно буде швидким та поверхневим).

Запросіть вдихати та видихати разом.

– Давай разом подихаємо. Спробуй дихати глибше. Я буду допомагати руками.

Коли людина видихає, ви ще трохи надавлюйте зверху, провокуючи робити більший видих. Просите ще трохи видихнути. Коли людина вдихає, легко підіймаєте долоню і в кінці трохи відриваєте від тіла (щоб вдих продовжувався). Під час цього просите робити глибший вдих.

За пару хвилин, поступово, можна значно поглибити дихання.

З диханням є багато технік. Можна використовувати ту з них, яка більше до вподоби (і згадається в реальній ситуації).

Ось, наприклад, ще одна з них. Вправа «ДИХАННЯ ПЛЕЧИМА».

Це практика дихання, яка ефективна для «розморожування». Можна використовувати для допомоги побратиму, який дістав бойову психічну травму (як одну із додаткових вправ).

Можна робити стоячи та сидячи.

На вдиху максимально набирати повітря, одночасно сильно піднімаючи плечі вгору. Можна уявити, ніби вдих відбувається завдяки підйому плечей.

На видиху відпускаємо плечі (просто розслабляємо), відпускаючи їх (ефект падіння) униз.

Зробити таких 5—7 циклів, потім 30—60 секунд перепочити (можна споглядати дихання).

Повторити ще раз чи двічі.

Робота з біологічно активними точками на черепі. Ще декілька біологічно активних точок.

Точки на потилиці. І точки над бровами (лобні бугри). Масувати приблизно півтори-дві хвилини одночасно. Шолом знімати не потрібно.

Масаж точки між бровами. Подушечкою великого пальця.

Поплескування. М'які долоні «човником» (немов набрали води). Такими долонями починаєте плескати (м'яко) бійця по різних частинах тіла. Почніть з ніг та плечей, потім можна перейти до зони в районі ключиць та поплескайте по боках у районі тазу/сідниць. По ребрах та животу краще не плескати. По кінцівках плескаєте таким чином, щоб долоні торкалися кінцівки одночасно з різних сторін (тоді вібраційний імпульс буде йти вглиб тканин тіла).

Приділіть хвилину. Темп плескання раз на декілька секунд. Нервова система почне включатися, аби визначити джерело подразнення.

Різновид поплескувань — покласти руки на коліна постраждалого та почати хлопати поперемінно. До речі, це ефективний спосіб балансування, який включає механізми, відповідальні за ходьбу.

Струшування. Якщо до цього часу немає реакції, то можна застосувати більш активний вплив. Схопіться за шлейки в тих місцях броніку, де кріпляться бронепластини, і почніть струшувати (від себе та до себе). Пластини б'ються по ребрах — виходить своєрідний масаж.

Якщо після цього не включився, повторити (більше двох разів немає сенсу):

- хапальний рефлекс;
- пром'яти долоню та пальці;
- пром'яти точки St36 (Zu San Li) на гомілках;
- масувати точки реанімації;
- поглиблення дихання;

- робота з біологічно активними точками на черепі;
- поплескування;
- струшування.

Щойно боєць почав реагувати (погляд став хоч трохи усвідомленим, подивився на вас та щось сказав або відштовхнув, або за руку вашу схопився), переходимо до наступного етапу — розмовного (пункт 7). Тобто це робота за протоколом iCOVER чи ЯАЛОМ.

Включення свідомості завдяки розмові (п. 7 загального протоколу).

Опрацювання психічної травми (п. 9) — якщо є час.

Вказівки до дій (п. 10). Важливо давати чіткі вказівки на дії. Краще такі, що задіють дрібні моторні функції.

- Знаряди магазин. Примкни магазин.

Людина зайнята справою, заспокоюється і може допомогти побратимам, продовжувати бойові дії. І далі вже можна дати вказівку контролювати сектор чи виконувати іншу бойову задачу.

РУХОВЕ ТА НЕРВОВЕ ЗБУДЖЕННЯ

У постраждалого виключена свідомість, а тіло під владою інстинктів продукує швидкі неосмислені дії. Людина бездумно рухається, робить якісь судомні рухи, може побігти в бік обстрілу або стріляти в різні боки, наражаючи себе та інших на небезпеку.

Тож основне, чим можна допомогти — зафіксувати та не дати рухатися.

Аби правильно втримати, беремо за великі суглоби. Обхоплюємо руками зі спини, чіпляємося на тілі та тягнемо донизу. Захищаємо свою голову!

Одночасно потрібно говорити про те, що відбувається, аби був контакт.

- Хочу тобі допомогти. Стріляють. Треба лягти. Внизу безпечніше. Я разом з тобою. Зараз стане легше.

Втримати може бути дуже непросто. Інколи треба декілька людей для цього.

Бажано фіксувати великі суглоби: лікті, коліна (притискати до землі).

Весь цей час важливо говорити з постраждалим. Постійно важливо говорити (можливо, вистачить лише слів та не потрібно буде фіксувати).

Та швидше за все людина не буде реагувати на слова, а на спроби зафіксувати — пручатиметься.

Тут обережно. Це, мабуть, один із найбільш непередбачуваних (і небезпечних) варіантів реакції на бойову психічну травму.

Якщо вдалося зафіксувати, почніть з дихання. Пропонуйте **дихати разом**, роблячи акцент на сповільненні видиху (це заспокоює нервову систему).

Якщо в бійця починається **тремтіння по всьому тілу**, попросіть дозволити цьому тремтінню охопити все тіло і трястися. Трясіться разом з людиною. На це може піти декілька хвилин. Як варіант, якщо тряска не включається сама, потрясіть за плечі. Добре буде трясти хвилину чи дві.

До речі, під час розмови важливо не сперечатися, не ставити запитань, не надавати команд, які починаються з «не», наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи». Справа в тому, що при руховому збудженні воля не виконує гальмівної функції, тому команди з

«не» лише погіршують стан постраждалого (свідомість спочатку сприймає назву дії, а потім її заперечення, вказівку на потребу утриматися від неї). Тому кажіть: «Зупинись», «Пригнись, бо стріляють», «Будь тут», «Давай разом подихаємо».

Після того як постраждалий почне реагувати на слова, дійте за протоколом. Починайте з вибачення («Пробач, що тебе так зафіксували») та пояснень («У тебе був прояв гострого стресу під назвою «рухова активність» — це коли тіло кудись біжить, а свідомість наче відключається. Зараз ти маєш отямитися. Тож ми зможемо тебе відпустити. Тільки підтвердь, що ти вже свідомий того, що робиш»).

Включення свідомості завдяки розмові (п. 7 загального протоколу).

Опрацювання психічної травми (п. 9) — якщо є час.

Вказівки до дій (п. 10).

ПАНІЧНА АТАКА, ЖАХ, ПОРУШЕННЯ ДИХАННЯ

Цей стан може включитися як на якусь жахливу подію, так стати наслідком поступового накопичення стресу протягом тижнів, місяців чи навіть років.

У цьому стані, зазвичай, людина зберігає (незначний) контакт з навколишнім світом. Але почувається безпорадною та не може ніяк подолати свій жах. Паніка може накочувати хвилями (між загостреннями трохи відпускає). У такому стані (на початку) боєць намагається його приховати, може відійти осторонь, може применшувати свої переживання та скаржитися, що йому якось тривожно. У тілі або величезна напруга, коли рухи

втрачають природність та стають незграбними (дрібна моторика наче відключається), все падає з рук, або людина майже ціпеніє, або ж намагається втекти світ за очі. Також може напасти тремор/колотун. Часто також затискає дихання в грудях, наче хтось пробив діру в сонячному сплетінні, а нутрощі зав'язав вузлом.

Можна працювати за протоколами, але доцільно додати декілька спеціальних вправ.

Щойно ви підійшли та почали налагоджувати контакт, запропонуйте взяти себе за руку в місці, де є пульс. Запропонуйте прислухатись до серцебиття. Це заспокоює. Плюс дає тілесний контакт.

Під час паніки важливо говорити впевненим спокійним голосом. Постійно говорити. Можна коментувати, приміром, що ви робите. Звісно ж, казати «Ми разом. Я з тобою» й таке інше за протоколом.

Розкажіть, що це, швидше за все, панічна атака. Що цей стан спровокований сильним стресом. Що це невдовзі мінеться, якщо зробити разом декілька вправ. Що це загалом нормально та може трапитися з кожним. Що наступного разу вже буде легше або ж взагалі психіка набуде імунітету (це перебільшення, але так теж може бути).

Вигуляти тремор. Якщо людина тремтить, запропонуйте випустити весь цей тремор (дрижання). Не стримувати, а посилити та пустити в тіло, в руки та ноги, в дихання, в плечі та спину. Побути цим тремором декілька хвилин, вигуляти його та відпустити. Щоб людині було легше, запропонуйте зробити цю вправу разом.

«Реанімація» дихання. Якщо панічна атака спровокувала порушення дихання, ви бачите, що побратим задихається, хоче вдихнути, а не може, разом із цим наче й позиви до блювання є, можливо, ще й за руки починає чіплятися, як людина, що тоне, скажіть, що ви зараз допоможете. Краще робити цю вправу стоячи. Зайдіть зі спини та, обійнявши руками, покладіть долоні на діафрагму. Запропонуйте дихати разом. Почніть з видоху!

- Видихай, — скомандуйте. А самі тисніть на діафрагму, притягуючи до себе долоні. Самі теж одночасно робіть видих.

- Вдихай! — скомандуйте після цього. Відпускайте (послаблюйте) тиск руками, але продовжуйте м'яко тримати долоні на діафрагмі.

У такому режимі керуйте процесом декілька хвилин, поки постраждалий не почне дихати. Його може знудити, що теж нормально і має відновити дихання.

Дайте попити води.

Якщо дихання не відновлюється в повному обсязі, промасуйте точки на грудях, які відповідають за дихання. Доведеться зняти бронік. Ці точки знаходяться по центру на грудині (від яремної впадини аж до шлунку), а також зліва та справа на відстані 2,5—3 см. Масуйте пальцями, роблячи кругові рухи. Там, де боляче (лоскотно) чи навпаки нічого не відчувається, приділяйте по 20—30 секунд (за цей час біль має зменшитися, а чутливість відновитися). В ідеалі також добре буде масувати точки зліва та справа від хребта між лопатками.

Якщо дихання не відновилося, повторіть «реанімацію дихання» вдруге.

Дихання животом. З цієї вправи починаєте, якщо нема ані тремору, ані значних порушень дихання. Покладіть долоню постраждалого на його живіт. Запропонуйте відчути, як під час дихання живіт надувається. Свою руку теж покладіть собі на живіт та запропонуйте подихати разом.

- Важливо контролювати дихання, — пояснюйте те, що робите. — Старайся дихати разом зі мною. Вдих вдвічі довший за видих. На вдиху поступово максимально надуваєш живіт, а тільки потім трохи грудну клітину, на видиху просто розслабляєшся та спостерігаєш, як живіт наче сам собою здувається.

Приділіть такому диханню пару хвилин.

Вплив на біологічно активні точки. Також можна масувати (пром'яти) точки, про які дізналися в розділі з допомоги при ступорі та зціпенінні. Це вправи на проминання долоні та пальців, проминання точки St36 (Zu San Li) на гомілках, масаж точки реанімації, роботу з біологічно активними точками на черепі.

Після цього людина вже має трохи прийти до тями і з нею можна працювати за протоколом ЯАЛОМ чи iCOVER. Утім, якщо ви не в червоній зоні, краще додатково (перед «розмовною частиною») допомогти перезавантажити інстинктивні реакції (а вже потім діяти за протоколами).

Перезавантажити інстинктивні реакції. Насамкінець, якщо є час та можливість, тобто немає потреби включати бійця в бій. У стресі мозок перемикається на інстинктивні прояви. Навіть якщо боєць при свідомості, все це контролювати дуже складно. Воно схоже на по-

зиви сходити в туалет. Думати можна, терпіти можна якийсь час, але ця потреба не зникає та постійно «фонить». Тож радимо дати можливість відпрацювати глибинним інстинктам.

Якщо людина хоче кудись тікати, бігти — хай біжить на місці 5 хвилин з усіх сил! Важливо спітніти, захекатися! Разом з потом та втомою будуть перетравлені гормони страху та стресу. Інстинкт відпрацює та виключиться (перезавантажиться).

Якщо людина хоче сховатися, дайте їй цю можливість. Дайте випити теплої води, чаю (чи пару ковтків міцного алкоголю — в шлунку має бути тепло!). Накрийте ковдрою та дайте так побути в безпеці (як в дитинстві) 14—20 хвилин. Людині має бути тепло. Вона має бути вкрита.

Також важливо себе обійняти, згорнутися калачиком. Можна зосередитися на битті свого серця та диханні. А також включити уяву та уявити, що кудись втік та сховався. І зараз перебуваєш у теплі, безпеці. От прямо згадати те місце, де завжди почувався добре та безпечно. І перенестися подумки туди. Озирнутися навколо. Лягти та полежати, наповнюючись теплом, спокоєм та силою цього місця.

Що ще можна зробити?

- Дайте попити холодної води (нехай п'є дрібними ковтками) чи дайте посмоктати м'ятну цукерку (сам процес ковтання, смоктання заспокоює, відволікає увагу від зовнішніх об'єктів).

- Надаючи допомогу під час панічної атаки, потрібно пояснити постраждалому, що від панічних атак не по-

мирають (це не серцевий напад), вона сама минеться через кілька хвилин (дихання відновиться!), треба зачекати та робити вправи.

- Виявляйте повагу до нього, співчуття, адже панічна атака — це фізіологічний стан, який не пов'язаний зі сміливістю чи боягузтвом, хоча і виникає на фоні сильних емоційних переживань.

- Допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття навколишнього світу — запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо.

- Пам'ятайте, що панічні атаки можуть повторюватися протягом місяця. За можливості потрібно відстежувати, які саме переживання, ситуації їх запускають.

Що далі? Далі за звичним протоколом!

Включення свідомості завдяки розмові (п. 7 загального протоколу).

Опрацювання психічної травми (п. 9) — якщо є час.

Вказівки до дій (п. 10).

ЛЮТЬ, НАПАД АГРЕСІЇ

У цьому стані людина (майже) не контролює себе. У небезпеці всі навколо. Людина просто кипить. Може вибухнути від найменшої дрібниці. Може напасти на своїх.

Тут важко дати протокол дій. Тільки деякі рекомендації.

Головне в цей час — не демонструвати супротив. Сказати, що розумієш цей стан. Встановити контакт.

Якщо є ворог — направити агресію в той бік. Просто попросити бути обережним та сказати, що він потрібен всім живим. Що ворогів ще багато та його лють знадобиться для кожного з них.

Якщо цей стан «наздогнав» вже після бою, серед своїх, то важливо залишитися наодинці (хоча тут і може бути страшно) та «поговорити».

Скажіть, що розумієте. Скажіть, що цей стан супер для бою. Але зараз він, як зброя, яка готова вистрілити в будь-який момент. І цю зброю важливо поставити на запобіжник.

Запропонуйте знайти спосіб вивільнити цю агресію безпечно. Пропонуйте побити землю, розтрощити непотрібний предмет, грушу (маківару можна зробити в будь-яких умовах), патиком побити бур'яни.

Якщо ви сильніші та спритніші, запропонуйте побратиму поборотися, взявши одне одного за плечі. Хто кого на землю кине. Але не бити руками та ногами. Запропонуйте покричати.

Може допомогти практика «ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ» (частина 5). Але тут треба ногами немов бити землю, а не просто топати. Добре допоможе швидкий біг (2—3 км) до втоми та виснаження.

В ідеалі — направити енергію люті на щось корисне. Можна доручити роботу, пов'язану з високим фізичним навантаження. Через напругу м'язів протягом декількох годин організм збалансується, лють вивільниться.

Насамкінець, будуть у пригоді практики простукування активних точок (частина 7) .

Памятайте, якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина здійснюватиме необдумані вчинки, може завдати каліцтва собі та іншим.

Після нападу агресії постраждалому важливо допомогти проаналізувати, що саме викликало таку реакцію. Та що можна змінити (в зовнішньому світі, або ж в своєму сприйнятті, в оцінці ситуації), аби такі сильні емоції не виникали.

ПЛАЧ, ГОСТРА РЕАКЦІЯ ГОРЯ

Людина плаче й не може зупинитися. Це нормальна реакція. Ба більше, небезпечно для психіки, якщо людина ніколи не плаче.

Поза боєм — просто побути поруч. Хоча би 10—15 хвилин. Можна навіть (дуже бажано) разом поплакати, оплакуючи втрати (це найкращий спосіб встановити контакт). І разом зі сльозами відпускати біль. Тут доречно згадати (чи почитати) розділ цієї книги по роботі з горем та втратами (частина 10). Та запропонувати зробити разом одну із вправ.

Сльози є реакцією, що пов'язана з фізіологічними процесами: виділення заспокійливої речовини в організмі, тому не потрібно переривати плач (якщо не в бою), м'яко розмовляйте з постраждалим — робіть усе, щоб підтримувати рівний помірний рівень плачу. Усе для того, аби постраждалий міг виплакатися та виговоритися, «виплеснути назовні» своє горе, образу, страх, але щоб ця реакція не перейшла в істерику. Не потрібно ставити запитань, давати порад — не робіть дій, які можуть підсилити чи припинити реакцію помірного плачу. Просто вислухайте й емоційно підтримайте.

Застосовуйте прийоми «активного слухання»: періодично вимовляйте «Ага», «Так», кивайте головою, під-

тверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття.

Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Дайте йому можливість виплакатися і виговоритися, «виплеснути» із себе горе, страх, образу.

Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання — вислухати.

Запропонуйте людині води.

У бою — потрібно діяти за протоколом! Нема можливості для проживання суму та горя. Тож потрібно повернути функціональність, переключити на бій. Можливо, на лють та бажання відплатити.

ІСТЕРИКА

От як у фільмах. Це стан, коли метання, плач, претензії, заламування рук. У цьому стані теж потрібна допомога. Бо людина себе погано контролює (але зв'язок з реальністю все ж є!).

Істерика — демонстративна поведінка, що виражає активний протест і власні страждання.

Свідомість (адекватність сприйняття дійсності) зберігається, хоча увага постраждалого прикута до його потреб, відчуттів, переживань, до власного «Я». Надмірна рухливість, безліч рухів, театральні пози. Мова емоційно насичена, швидка, часто звучить тема власних потреб, їх фрустрації, несправедливості світу: «Я хотів …», «Мені потрібно…», «Всім байдуже до мене…», «Чому це зі мною сталося…».

У бою — можна й прикрикнути, стряхнути. Але загалом — діяти за протоколом допомоги.

Поза боєм — попросити глядачів відійти. Так, істерика тим більше, чим більше глядачів.

Коли вже наодинці, запропонуйте води. Вмитися.

Використовування води чи чаю (трав'яного) — при різних проявах ГРС буде гарним рішення. Дайте постраждалому питної води (бажано не газованої і не кип'яченої). Запропонуйте випити склянку води маленькими ковтками (40 ковтків), при цьому слід подумки рахувати (після кожного ковтка). Щоразу, ковтнувши воду, потерпілий має робити короткий вдих і довгий видих. Скажіть, що потрібно зосередитися на відчуттях. Запропонуйте потерпілому занурити у воду долоні. Якщо дозволяють умови — нехай вмиється, помиє руки й ноги. Якщо ж такої можливості немає, можна змочити холодною водою хустинку, потримати її в руках, витерти чоло, обличчя.

Можна (не обов'язково) зробити дещо, що може сильно здивувати (плеснути в обличчя водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути) та переключити увагу.

Розпитайте про те, що сталося. Про факти, а не про емоції.

Запитайте, чого хоче добитися. А ще? Які три цілі? Посилюйте таким чином логічне мислення.

Якщо якась із цих потреб (вимог) розумна та виправдана, можете пообіцяти доєднатися та досягати їх разом.

Дайте людині зрозуміти, що вона може розраховувати на вашу підтримку.

ГАЛЮЦИНАЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА МАЯЧНЯ

Потерпілий наче втрачає адекватність. Бачить чи чує (нюхає, торкається) якісь неіснуючі об'єкти чи істоти (людей). Маячня — сукупність уявлень, ідей та переконань, що не відповідають дійсності (приміром, «мене не беруть кулі» чи «мені треба вбивати щоденно по одному ворогу, інакше мені не жити»).

До речі, галюцинації спостерігаються не лише у разі психічних захворювань, а й при отруєннях, психічних травмах, сильних душевних потрясіннях, тривалих очікуваннях тощо.

Що робити?

Якщо боєць втратив адекватність **під час бою** (може розмовляти з кимось невидимим або на щось дивитися, наприклад) — працюйте за протоколом! Якщо під час бесіди виявиться, що людина повністю неадекватна та не може продовжувати бій, заберіть зброю та дайте якесь просте завдання. Магазини споряджати. Чи «видивлятися ворога». Але багато від бійця не очікуйте.

Якщо виявиться, що людина щось собі бачить чи чує, або ж має дивну ідею, але може продовжувати бій (вас впізнає, ворогів теж помічає) — можете їй дати таку можливість (особливо, якщо замінити немає ким та кожний боєць украй необхідний), то працюєте за протоколом.

Важливо. Не потрібно переконувати потерпілого в хибності уявлень. У такій ситуації це зробити неможливо. Все, що можете зробити — це імпровізувати та підтримати «цю гру», аби боєць виконував свою задачу.

Приміром, загиблий побратим з ним розмовляє. Можна спитати: «Він допоможе тобі вбити більше во-

рогів? Може, буде попереджати про атаку чи постріли. Або буде додавати тобі хоробрості та прицілюватися швидко?». Якщо відповідь позитивна (так, допоможе), то й нехай воює далі з невидимим побратимом. Хто з нас без дивних особливостей? А вже після бою можна показати побратима спеціалістам.

Якщо поза боєм стикнулися з товаришем, який має галюцинації чи поглинутий маячнею, постарайтеся не залишати його самого, слідкувати, щоб він не нашкодив собі та оточуючим. Перенаправте до психологів (медиків).

ЗА МОЖЛИВІСТЮ: ЩО ЩЕ РОБИМО ЧИ НЕ РОБИМО*

- допомогти з фізіологічними потребами (дати попити, зігріти, нагодувати, дати можливість поспати тощо);
- допомогти з інформацією (що відбувається) — це значно знизить тривожність та додасть почуття впевненості;
- емоційно, соціально підтримати, вислухати (не перебивати, не квапити, демонструвати зацікавленість), за можливості покликати близького товариша. При цьому не можна давати оцінок тому, що людина зробила чи не зробила чи її емоціям; не можна позбавляти її віри у власні сили та здатність самій подбати про себе;

** Багато інформації для цієї частини книги і цієї глави зокрема взято з навчально-практичного посібника «ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В ГОСТРИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ», авторський колектив під загальною редакцією Моргунова О.А. Радимо ознайомитися з оригіналом!*

- передати контроль над собою самому постраждалому; розширити його поле свідомості, яке під дією стресорів звужується до сприйняття психотравмуючих об'єктів (важливо спертися на ту здатність до довільних дій, яка залишилась у постраждалого, щоб відновити у нього контроль над собою). Якщо стан постраждалого дозволяє, то ви не даєте йому воду, їжу, а керуєте ним: «Вставай, тобі потрібно піти попити, поїсти, вмитися» або «Піднімайся, підемо чистити зброю» тощо. Для розширення поля свідомості просіть роздивитися навколо і надати оцінку навколишнім об'єктам, виключаючи ті об'єкти, які викликали стресову реакцію: «Що ти бачиш праворуч (зліва, в бліндажі), як ти вважаєш…? ». Виконуючи ці дії, намагайтесь називати постраждалого на ім'я, оскільки це допомагає налагодити контакт з його свідомістю;

- зберегти гідність постраждалого (неприпустимим є поширення у військовій частині особливостей поведінки постраждалого у «хвилину слабкості»). Пам'ятайте, що БПТ (ГРС) може трапитися з кожним. Тому, допомагаючи товаришу, ви допомагаєте собі;

- організувати подальшу допомогу: по-перше, співслужбовець має доповісти безпосередньому командиру про негативний стан постраждалого. По-друге, за умов близькості знаходження психолога частини, пункту психологічної допомоги, мобільного пункту психологічної допомоги забезпечити кваліфіковану допомогу постраждалому. Якщо у кроковій досяжності нема фахівця-психолога і після наданої першої (екстреної) допомоги стан постраждалого значно не покращився, за розпорядженням командира потрібно супроводити

постраждалого до найближчого пункту психологічної допомоги чи медичної частини.

ДОДАТКОВІ ВПРАВИ

Ці вправи можна використовувати самостійно для власної стабілізації, у тому числі в бойовій обстановці (коли випадає декілька хвилин затишшя). Можна їх же робити з постраждалим від ГРС товаришем, якщо є час/можливість та хочете посилити ефект від роботи за протоколом.

Тактильні об'єкти та відчуття. Візьміть у руки (дайте товаришу) предмет, який можна добре відчути. Наприклад, терапевтичний пластилін, торбинку з насінням або квасолею, камінці, шишки, каштани чи інші природні матеріали, іграшку, м'яку ковдру… Завдання — добре відчути (із заплющеними очима) цей предмет (його важливо буквально крутити в пальцях, гладити, проминати, відчувати) та описати уголос свої відчуття (Яка форма? Чи гладкий? Чи теплий? На що схожий?).

Заземлення. Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчути землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчути себе так, ніби ви «вросли в землю»). Перенести вагу з однієї ноги на іншу (якщо лежачи, то з одного боку на інший), відчуваючи як працюють м'язи та як переміщується центр ваги тіла.

Сканування тіла та сенсомоторне маркування. Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо). Робити це окремо для кожної частини тіла (руки, ноги, шия, об-

личчя, спина, живіт): чи є біль, є напруга чи слабкість, чи є втома, тепло чи холодно, що відчуває шкіра.

М'язова релаксація. Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися в порівнянні з тим, з якого починали.

Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1». За допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчути себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі:

- спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибших вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо;

- за допомогою зору знаходимо 5 речей навколо, на які приємно дивитися (трава, дерева, книжка, кружка, книга, браслет, що подарувала дівчина тощо);

- беремо по черзі 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка — тепла, прозора, кругла, гладенька);

- намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, стукіт серця, шум води/дощу тощо);

- за допомогою нюху намагаємося відчути приємні 2 запахи: кави, чаю, свіжого повітря;

- відчуттів 1 смаку — спробувати на смак якийсь продукт чи навіть листик з дерева (кислий, соковитий, свіжий, терпкий, гіркий…).

Техніка «Дихальні практики для зняття стресу та панічних атак»

Сісти зручно біля стіни, витягнути спину. Скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову.

Дихати за квадратом:

- вдих на 4 сек.;
- затримка дихання на вдиху на 4 сек.;
- видих на 4 сек.;
- затримка дихання на видиху на 4 сек.

Глибоке та повільне дихання

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо (мінімум 3 хвилини).

Пити воду маленькими ковтками, аби активувати рефлекс ковтання. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний з нормалізацією роботи блукаючого нерва. Між ковтками робимо глибокий вдих та видих (мінімум 25 ковтків води). Намагаємось затримувати воду в роті.

ДОДАТКОВІ ПРАКТИКИ

Нижче наведено деякі додаткові практики, які дозволяють збалансувати тіло та психіку, якщо випало кілька хвилин, коли не треба стріляти та битися. Зробіть кілька ковтків води (за можливості) та спробуйте ці практики (втім, тренувати їх варто до бою, тільки в цьому разі вони принесуть користь і в бою).

Це важливо! Знати, на які вправи/практики тіло та психіка реагують розслабленням, балансуються легше за все. Застосовувати за будь-якої можливості.

► ПРАКТИКА «ПУЛЬС М'ЯЗОВОГО НАПРУЖЕННЯ»

Ця вправа дозволяє при мінімальних рухах підтримувати (покращувати) тонус м'язів, зігріває, знижує психічну напругу.

Вільна стійка. Свідомо, допомагаючи рухами в руках, плечах, ногах, напружуємо всі м'язи спини. Амплітуда допоміжних рухів може бути невеликою. Часто достатньо всього на 3—5 см відвести плече або пересунути руку, щоб цим рухом включити в роботу м'язи спини і відчути їх. А відчуваючи м'яз, його набагато простіше свідомо напружити.

Тримаємо напругу у спині 10—15 секунд, потім розслаблюємося. Повторюємо кілька разів. Потім починаємо експериментувати. Наприклад, напружуємо м'язи спини на 50 % і розслабляємо до 20 %, напружуємо до 80 %... Спостерігаємо за напругою, як вона змінюються, пульсує. Іноді втручаємося у процес.

Ця та деякі подальші вправи вимагають тонкого відчуття у м'язах. Якщо вам із цим складно, все одно робіть. Ця навичка напрацьовується.

►ПРАКТИКА «ТРЯСКА»

У вільній стійці огортаємо увагою все тіло, розслабляємо м'язи і починаємо трястись, немов струшуємо воду. Допомагаємо ногами, підкидаючи корпус угору-вниз. Відчуваємо в тілі імпульси і слідуємо за ними. Наприклад, сіпнулася рука і потягла за собою корпус. Такий імпульс слабкий, але йому можна піддатися і відпустити тіло за рукою. Пробігаємо увагою по всьому тілу, розслабляємо м'язи, відпускаємо суглоби — і трясемося. Завдання —

відчути в тілі комфортну вібрацію/тряску і поринути на якусь хвилину у проживання цього відчуття.

Особливу увагу приділяємо розслабленню хребта, відчуттю трясіння/вібрації у хребцевій мускулатурі.

П'яти можна відривати від поверхні на 1—2 см, а потім падати на них. У цьому слідкувати, щоб імпульс був слабким і допомагав розслабитися. Пам'ятай: здебільшого тряска забезпечується за рахунок роботи («пружинки») в колінному та гомілковостопному суглобах.

►ПРАКТИКА «НАПРУЖЕННЯ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ»

По суті — це практика концентрації уваги. Допомагає повернутися в тіло, знижує стрес, покращує координацію, допомагає відволіктися, оживляє відчуття тіла.

Концентруємо увагу в будь-якій частині тіла, приймаємо цією частиною будь-яке положення (якщо це рука, то руку можна або перед собою підняти, або за спину, або зігнути тощо), а потім починаємо спостерігати за напругою. Після хвилини спостережень намагаємося максимально розслабити, але з боку не було помітно (не було руху). Потім максимально напружити (теж непомітно). Потім розслабити наполовину. Напружити до 80 %. Розслабити повністю. Загалом, грати розслабленнями та напруженнями. Відчути кожен м'яз, кожну жилку. Спробувати напружувати зовнішні шари м'язів, глибинні, підшкірні (фасції). Спробувати напружувати окремі ділянки — концентрувати напругу в області розміром із сірникову коробку.

Приділити цій вправі від 5 хвилин за один раз. Робити її можна де завгодно та скільки завгодно разів.

Частина 4. ЯК ПЕРЕКЛЮЧИТИСЯ З РЕЖИМУ «БІЙ» У РЕЖИМ «ВІДНОВЛЕННЯ»

Після пікового навантаження, гормонального сплеску (адреналіну, норадреналіну, кортизолу), після того як побував на межі життя та смерті… в психіці забагато хаосу, а часто й не вистачає ресурсу повернутися в балансний стан. Через це багато хто змушений використовувати алкоголь та інші «стимулятори». Щоби просто зняти напругу після бою. Але є більш ефективні способи. І це — спеціальні практики та вправи. На жаль, так мало хто робить. Адже практики треба робити, вкласти в них трохи сил та часу (15—20 хвилин). Випити простіше та швидше. Наче легше. Але ця простота та легкість примарні. У перспективі саме практики допоможуть зберегти здоров'я.

►ПРАКТИКА «МАСАЖ НЕЙРОЛІМФАТИЧНИХ ТОЧОК»

Є зв'язок між меридіанами, внутрішніми органами, емоціями та м'язами. Наприклад, меридіан Серця — (орган) серце, (емоції) радість, злість, цікавість і підлопатковий м'яз. Або меридіан Жовчного Міхура — (орган) жовчний міхур, (емоції) вдячність, гнів і передня порція дельтовидного м'яза, підколінні м'язи.

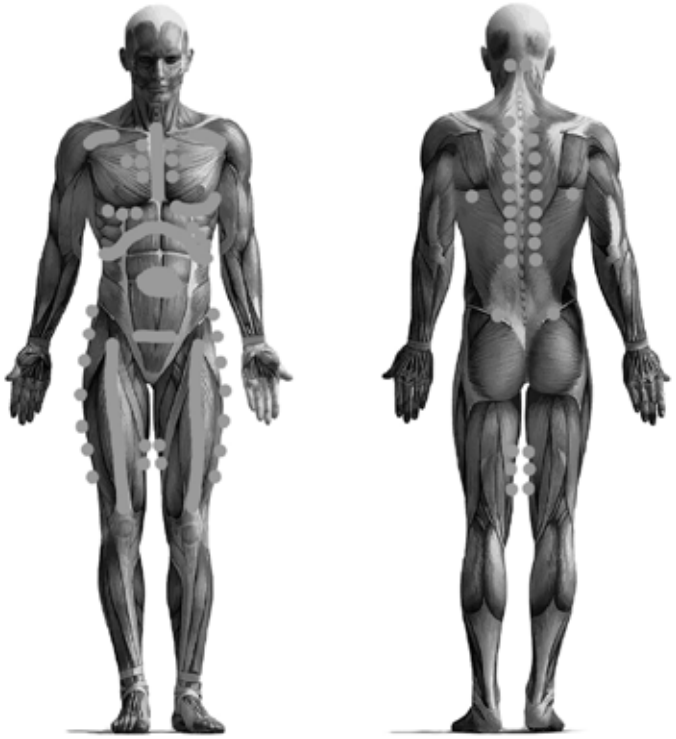
Як правило, сильні емоції призводять до зміни тонусу пов'язаних із ними м'язів, зокрема порушують лімфоток.

На тілі є активні точки, які керують лімфотоком.

При порушенні лімфотоку ці точки болючі (дискомфортні). Тому саме через біль можна знайти їх і діагностувати емоції. Ба більше, знайшовши ці точки, можна впливати на них за допомогою ішемічної пресури (масажна техніка) для нормалізації лімфотоку. Це усуне фіксацію емоцій на тілесному рівні та їх буде простіше відпустити/трансформувати.

Масувати активні точки потрібно від 20 секунд до однієї хвилини круговими рухами, наче втираючи мазь. Намагайтеся пальцями справляти вплив не на шкіру, а на м'язи та фасцію.

Рухатися по точках краще зверху донизу. Спереду це легко зробити самостійно і часто цього достатньо. Для опрацювання точок на спині буде потрібна допомога іншої людини або можна скористатися тенісним м'ячиком і стіною/ліжком (притиснути спиною м'ячик до стіни/ліжка і масажуватись об нього).



На малюнку можна розгледіти точки лише приблизно. Але то не страшно. Просто масуйте в регіоні. Якщо не боляче, переходьте до іншої ділянки тіла. Таким чином важливо дослідити весь корпус (принаймні, спереду).

Сила тиску така, щоб на більшості ділянок (80 %) не було болю. Але біль десь точно є (бо зараз така кількість неперетравлених емоцій, що вони точно мали погіршити лімфоток у декількох м'язах).

►ПРАКТИКА «ЗНЯТИ ПАВУТИННЯ»

Розумову напругу (нав'язливі думки) можна зняти, приділивши увагу шкірі голови, коріння волосся. Наприклад, у такий чарівний спосіб.

Прикладаємо руки до голови і проводимо по волоссю пальцями, наче розчісуємо його. Тут доречно згадати ті відчуття, коли в осінньому лісі до волосся та обличчя чіпляється павутиння (схоже почуття з'являється після дотику до нав'язливих ідей/думок/концепцій, які переносять інші люди, книги, телебачення). Уявляємо, що ми це павутиння, ці чужі думки знімаємо з голови і викидаємо (подумки спалюємо це невидиме павутиння, щойно воно відривається від пальців).

Насолоджуємося відчуттям ясності в голові і починаємо проминати (круговими рухами, наче втираючи) коріння волосся. Спочатку — подушечками пальців, потім — основами долонь. За бажанням можна збирати пасма в жмут і тягнути його (можна навіть покричати/повити, виплескуючи накопичений і пригнічений відчай, розчарування або безсилля. Можна промасувати біологічно активні точки на голові (чоло, потилицю, скроні).

►ПРАКТИКА «ЗЦІЛЕННЯ РУКАМИ»

Якоюсь мірою через цю практику ми повертаємося до першоджерел — зцілення покладанням рук. Так, руки людини здатні на чудеса. Причому на це здатні усі люди! Просто у когось ця здатність працює тільки для себе та й то не щоразу, у когось — для своїх рідних, ну а хтось може допомагати багатьом людям.

Суть практики надзвичайно проста: прикласти до свого тіла долоні в різних місцях. Добре, коли ці місця ідеально вивірені на основі знань та інтуїтивного чуття. Але користь буде навіть якщо просто прикладете до себе (будь-де!) руки та потримаєте декілька хвилин.

Чим більшою є здатність відчувати себе та своє тіло, тим ефективнішою буде ця вправа. Чим довше людина практикує, тим тонше може відчувати.

Що відбувається під час вправи? Між різними частинами тіла проявляються та гармонізуються взаємозв'язки. Оскільки будь-яка хвороба — це наслідок порушення взаємозв'язків у тілі (між органами та системами), така, здавалося б, найпростіша вправа балансує тіло, психіку, енергетику.

Наведу два варіанти цієї практики. Вони одночасно і схожі, і відмінні. Використовуйте той, до якого більше лежить душа у кожній конкретній ситуації.

Варіант № 1. Ресурсний

Відчуйте, де в тілі зараз найспокійніше, світле, легке, безпечне, комфортне місце. Прикладіть до нього долоню (праву чи ліву — на ваш вибір). Дозвольте цьому відчуттю комфорту стати більше (хоча б трохи), утримуючи на ньому увагу і концентруючись на теплі, яке віддає долоня.

Продовжуючи утримувати першу долоню, почніть шукати місце для другої. Але тепер прислухаєтеся до того місця, якому чогось бракує (уваги, тепла, розслаблення, здоров'я тощо), відчуйте, про яку допомогу воно просить. Можливо, там боляче, чи холодно, чи напружено, чи тужливо. Це необов'язково найболючі-

ше місце в тілі. Та це те місце, яке найбільше потребує уваги (піклування).

Довго вибирати не потрібно — просто прикладіть другу долоню до місця, від якого почули прохання.

Тримайте долоні та дозволяйте відбуватися в тілі всім процесам. Можливо, тканини тіла (м'язи, фасції) під впливом тепла рук (уваги, енергії) почнуть розм'якшуватися і наче текти (рухатися). Можливо, в тілі (в цілому) з'явиться рух, і кудись почне (захоче) повертатися (згинатися) корпус, рука або нога, шия. Можливо, зміниться дихання чи захочеться сміятися, плакати. Усьому дозволяйте бути та відбуватися. Проживайте почуття, відчуття у тілі, думки та образи. Підтримуйте всі процеси.

Тримайте долоні мінімум пару хвилин та доти, доки не завершаться зміни (це може зайняти до 7—10 хвилин) або ж не захочеться (ось прямо дуже сильно!) прикласти руку до іншого місця: яке ще більше потребує енергії або ж в якому є ще більший ресурс.

Варіант № 2. Якщо болить

Якщо є біль, людина рефлекторно прикладає руку(и). І це правильно, бо допомагає. Але варто зробити і наступний крок та на порядок підсилити цей ефект. А саме — другу долоню прикласти до (іншого) місця на тілі, яке відчувається доречним, слушним, правильним.

Отож, покладіть долоню на те місце, яке болить. Це може бути і головний біль, і м'язовий біль, і коли болить щось незрозуміле (але все ж пам'ятайте, що з болем краще звернутися до лікаря), або ж «болить душа». Тримайте долоню та прислухайтеся до відчуттів хоча би з пів хвилини.

Другу руку прикладіть до будь-якого місця на тілі. Якщо не знаєте, не відчуваєте куди саме — спробуйте до лоба, до грудної клітини, до живота. Отже, приклали і тримаєте 10—20 секунд. Як відчуття? Комфортно? Чи ніяк? Спробуйте посунути руку. Туди, де цікаво. Чи куди рука наче притягується магнітом (можна, приміром, водити долонею над поверхнею шкіри і десь вона «притягнеться»).

В ідеалі, якщо руки прикладає людина знаюча — цілитель, вона поєднує дві важливі частини для тіла, між якими треба встановити зв'язок: на рівні нервової системи, на рівні енергетичної системи. Перша ділянка — де біль. Друга — та, де знаходиться причина болю (бо болить зазвичай не там, де причина). Або друга ділянка має ресурс та ділиться ним. У будь-якому випадку це працює. Навіть якщо чутливість ще невелика та робиш сам собі — все одно стане краще. Питання наскільки… І це залежить від уміння слухати себе та вдачі.

Коли ви знайшли таке місце для долоні, звідки не хочеться її прибирати, тримайте на ньому руки декілька хвилин (можна і 5, і 7 хв, і більше). Як і в попередньому варіанті, тримайте допоки відбуваються якісь процеси та дозволяйте їм бути (проходити). Підтримуйте рух у тілі. Проживайте різні стани.

► ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК*

Комплекс вправ «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК» — чудовий засіб для зняття поточного стресу. Його потужна дія заснована на очищенні м'язів скронево-нижньощелепного суглоба (СНЩС). Це справді Золотий ключик, що відкриває двері до країни здоров'я.

Виконання займає 12 хвилин: не менше, але й не більше. Складається із шести простих вправ, а також кількох підготовчих та «завершальних» дій.

Періодичне виконання 1–2 рази на тиждень запобігає перемиканню організму в режим «бийся або біжи», тим самим зберігає в нормі баланс зволоження, а також запобігає накопиченню токсинів.

Цей комплекс профілактичний, він ефективно працює при легкому та середньому рівні стресу. Особливо корисний після проведеного сеансу кінезіологічної корекції та «чистки» від стресу м'язів СНЩС.

Під час війни рекомендується робити щовечора. Це допоможе заснути!

«ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК» покроково:

1. Підготовка: випити склянку води (саме води! найкраще при температурі 20–36 градусів), «включити» руки і зробити три вправи для первинного балансування.

2. Дати енергію в ліву нирку (права долоня спереду, ліва ззаду) — 2 хв.

3. Дати енергію в торець жувального м'яза (очі закриті, рот відкритий) — 2 хв.

4. Дати енергію в праву нирку (ліва долоня спереду, права ззаду) — 2 хв.

5. Дати енергію у скроневі м'язи (очі закриті, рот відкритий) — 2хв.

6. Дати енергію у задні згиначі шиї — 2 хв.

7. Дати енергію в бічний крилоподібний м'яз — 2 хв. Час виконання всієї техніки — 12 хвилин!

8. Завершення: попити води досхочу (за бажанням!), не їсти хоча б 20 хвилин після виконання техніки.

1. Підготовка

Можна просто попити води. Можна склянку (чашку) з водою потримати в руках, ніби зігріваючи цілющу вологу, понюхати, пригубити, одним ковтком змочити всю порожнину рота, і тільки після цього з усім задоволенням і насолодою, немов мандрівник у пустелі, випити.

Навіщо пити воду перед вправою? Відповідь, на мій погляд, буде цікаво дізнатися багатьом читачам.

Кожна клітина тіла схожа на електростанцію: до неї потрапляють корисні речовини і переробляються, перетворюючись на енергію та продукти обміну (шлаки).

Обмін речовин у більшості випадків відбувається між клітиною та міжклітинною рідиною. Якщо в організмі не вистачає води або волога неправильно розподілена, склад та властивості міжклітинної рідини погіршуються. Шкода подвійна: клітина недоотримує корисні речовини, а частина продуктів обміну не виводиться за її межі.

Засвоєння води із ШКТ залежить від обставин. Якщо організм у стресі, засвоюваність мінімальна, а ось під час роботи з техніки «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК» — ідеальна. Тому важливо, щоб у тонкому кишечнику було чому засвоюватися під час вправ. Адже після зняття режиму «бий або біжи» клітини захочуть покращити свій метаболізм і організму потрібно буде десь взяти вологу для покращення складу міжклітинної рідини.

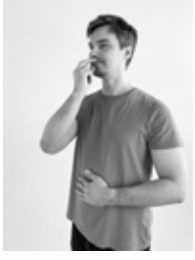
«Включені» руки — це коли долоні теплі і немов випромінюють енергію, в ідеалі є реальне відчуття жару,

цілющого світла. Найпростіші способи «включити» руки: розтерти долоні з усіх боків, пром'яти долоні та пальці, наче тісто на вареники або глину перед ліпленням, і ще раз розтерти. Вся процедура може тривати від десятка секунд до 2–3 хвилин. Наприкінці процедури руки мають бути теплими, в ідеалі — такими, що випромінюють жар.

Далі виконайте три вправи для балансу півкуль головного мозку та первинного балансування енергетики. Вправи виконувати по 15–20 секунд. Балансуємо право–ліво, верх–низ, перед–зад.

– Центр долоні прикладаємо до пупка. Пальцями другої руки робимо V-пташку (великий палець відставлений убік, а з'єднані вказівний та середній — в іншу), торкаємося підключичних ямок і легко масажуємо активні точки за годинниковою стрілкою.

Потім міняємо руки та повторюємо вправу. Зміна рук балансує півкулі мозку.



– Одна рука на пупку, а пальцями другої руки масажуємо «точки реанімації» — вони ж точки закінчення керуючого та головного Меридіана. Одна знаходиться над верхньою губою, друга — під нижньою. По суті, великим пальцем м'яко притискаємо нижню губу до зубів і ясен, після чого здійснюємо кругові масуючі рухи, одночасно з цим з'єднаними вказівним і середнім пальцями масажуємо точку над верхньою губою.

Робити 15–20 секунд, потім поміняти руки та зробити ще раз.

– Одна долоня на пупку, другу прикласти до куприка і активно розтирати. Потім поміняти руки місцями та повторити.

Під час виконання цих та подальших вправ пальці намагайтеся тримати притиснутими один до одного.

2. Дати енергію у ліву нирку. Тут і надалі по 2 хв у кожній позиції.

Не важливо, з якої нирки починати. Для прикладу, нехай буде ліва.

Спереду на ліву нирку (на рівні попереку, тобто лівіше від пупка та під ребрами) притискаємо долоню правої руки. Руку розміщуємо комфортно, тобто пальці разом і направлені горизонтально. Ззаду в районі нирки притискаємо долоню лівої руки.

Насолоджуємося відчуттям тепла у лівій нирці. Бажано візуалізувати цілюще світло, яке між долонями наповнює нирку енергією.

3. Дати енергію в торець жувального м’яза

Дві хвилини тиску на розтягнутий жувальний м’яз самі по собі мають його розслабити — чиста фізіологія. Плюс енергетична складова — з пальців рук (а це початок та закінчення Меридіанів) стікає енергія. Плюс психосоматична: для психіки відкритий рот дорівнює крику, тобто виявленим агресії, страху, гніву та будь-яким іншим емоціям, що виникли при стресі, але зазвичай не проявляється у соціумі. А тепер, на думку тіла, проявиться — і пов’язана з «утриманням» емоції напруга піде.

Техніка виконання. Відкриваємо рота на 70–80 % від максимуму. Пальці з’єднуємо разом і впираємо в торець жувального м’яза. Для перевірки можна легко поворушити щелепою — кінчики пальців повинні відчути скорочення жувальних м’язів.

Пальцями давимо в торець жувального м’яза. Гіпертонічні м’язи обов’язково відгукнуться болем. І це добре! Адже такий біль зцілює. Потрібно потерпіти.

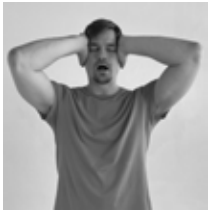
Рот відкритий, очі заплющені.

4. Дати енергію у праву нирку

Алгоритм такий самий, як і для лівої нирки. Просто поміняйте руки: спереду до нирки притискаємо долоню лівої руки, ззаду — правої.

5. Дати енергію у скроневі м’язи

Притискаємо основи долонь до скронь, пальці разом і спрямовані назад. Лікті розкриті і «дивляться»



убік. Таке становище називається «охопити голову руками».

Рот відкритий. Очі заплющені.

На голову не давимо. Торкаємося ніжно. Уявляємо, як тепле світло розслаблює скроні, проникає вглиб голови і дарує ясність.

6. Дати енергію у задні згиначі шиї

Рот закритий, очі заплющені.

Розслабляємо шию та нахиляємо голову вперед. М'язи розтягнуті та розслаблені.

Однією долонею торкаємося ближче до потилиці (основа долоні з одного боку шиї, пальці з іншого), другий — трохи нижче, ближче до плечей.

Зігріваємо м'язи шиї. Візуалізуємо, як під дією тепла та випромінюваного з рук світла м'язи розслаблюються, наповнюються енергією.

Якщо з'являється бажання здійснювати долонями масуючі рухи — слідуємо за своїм бажанням.

7. Дати енергію в бічний крилоподібний м'яз

Долоні притиснути до щоки, пальці разом.

Очі розплющені. Рот відкритий.

Вказівні пальці ближче до скронь, мізинці — збоку від очей, погляд не перекривають. Основи долонь приблизно на рівні вуст.

У такому положенні інстинктивно хочеться хитати головою з боку на бік, примовляючи щось на кшталт «ай-яй-яй». Робити так не обов'язково, але якщо дуже хочеться — можна.

8. Завершення

Попити води досхочу (за бажанням!), не їсти хоча б 20 хвилин після виконання техніки.

Навіщо вода — сказано вище. Не їсти після техніки важливо тому, що, по-перше, треба дати час організму на зволоження, по-друге, не включати звичний механізм «заїдання». Серйозно, одним із побічних ефектів цієї вправи стане нормалізація апетиту: піде «тварина» і зменшиться потяг щось постійно жувати.

«ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК» можна робити щовечора, особливо якщо тільки починаєте практикувати і вам ще ніколи не знімали стрес через м'язи скронево-нижньощелепного суглоба. Якщо багато стресових факторів, можна робити техніку кілька разів на день.

За цим посиланням автори підготували добірку відео з виконанням різних вправ та практик, в тому числі — «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК».

►ПРАКТИКА «РОЗСЛАБИТИ ЩЕЛЕПИ»

Під час стресу м'язи скронево-нижньощелепних суглобів часто так хронічно напружені, що просто «жувати» (день 1) не допомагає. Пам'ятаємо ж, що стрес багато в чому живе у м'язах СНЩС і, якщо розслабити

ці м'язи, то й величезна частина накопиченого стресу піде?

І тут допоможе така практика. Її важливо робити по 2–3 хвилини кілька разів на день.

Руки бажано помити перед цією практикою.

Перша вправа. Рот відкрити і вчепитися пальцями за зуби, відтягуючи щелепу вниз. Силу руками спочатку прикладаєте невелику. Разів на десять менше, ніж можуть розвинути жувальні м'язи.

Щелепу закриваєте, долаючи опір (таке собі тренування для жувальних м'язів). Важливо підібрати таку амплітуду руху щелепи і таку силу супротиву (руками), щоб не було болю та звуків «клацання» СНЩС.

Отже, ви закрили рота, долаючи зусилля рук.

Тепер положення рук змінюєте. Упираєтеся (легко) основами долонь знизу в щелепу. І, долаючи опір, відкриваєте щелепу.

Рух у підсумку простий — відкриваєте та закриваєте щелепу, щоразу створюючи руками опір (максимум — третину від тої сили, що розвивають жувальні м'язи) . Попрацювати так приблизно хвилину, відкривши і закривши рот (з м'язовим зусиллям) більше десяти разів.

Друга вправа. Розкрити рот. Пальцями зачепитися за зуби і на розслабленні (!) жувальних м'язів акуратно відтягнути щелепу максимально вниз. При цьому робити розслаблений вдих (тут важливо дихання) і свідомо прикладати зусилля для розслаблення м'язів СНЩС. Тільки руки працюють (акуратно та плавно), відтягуючи щелепу.

Потім на видиху закриваєте щелепу, напружуючи м'язи СНЩС та долаючи легкий (одну десяту від можливого) опір рук.

Все просто. Під час вдиху розслаблюєте щелепу і тягнете її руками донизу (розтягуючи жувальні м'язи), а на видиху закриваєте, даючи попрацювати жувальним м'язам.

Теж приблизно хвилину тренуєтеся, слідкуючи аби десяток рухів щелепою було зроблено.

Третя вправа. М'яко помасувати або погладити всі м'язи в районі щелеп. За бажанням можна і мімічні м'язи промасувати, і коріння волосся. А ще й смачно позіхати (це дуже добрий сигнал того, що напруга йде).

►ПРАКТИКА «ЛЕГКО ДИХАТИ»

У стресі людині важко дихати. Немов у грудях і в сонячному сплетінні все стискається і неможливо вдихнути на повні груди. Такий спазм дихальних м'язів та грудобрюшної діафрагми не тільки ускладнює дихання, але й сильно просаджує емоційний стан (у бік смутку, апатії, тривоги, невпевненості, страху, зневіри тощо).

Для практики відновлення свободи дихання потрібно лягти та приділити їй 7–10 хвилин. Можна робити і сидячи чи стоячи, але це буде менш зручно.

Перше. Спочатку важливо промасувати грудну клітку, буквально кожен квадратний сантиметр. Масажувати технікою ішемічної пресури — круговими рухами кінчиками пальців або основою долоні. Долоні (пальці) немов прилипають до шкіри, і шкіра рухається разом з руками, а тиск здійснюється на м'язи та сполучну ткани-

ну. Особливо важливо приділити увагу грудині, ребрам, місцям кріплення м'язів живота до грудної клітки. Там, де є болючі (некомфортні) відчуття — приділити більше уваги. Приблизно пів хвилини робити кругові рухи, такі, ніби втираєте мазь. Неприємні відчуття у процесі мають зменшуватися. Це знак того, що все робите правильно.

Тут є різні біологічно активні точки. У цьому сенс впливу — у нормалізації різних процесів, у тому числі лімфотоку в легенях та дихальних м'язах.

Друге. Зробити кілька повільних та глибоких вдихів–видихів, а потім на максимальному вдиху грудьми затримати подих. Розслабити живіт, потім плавно і м'яко натискати пальцями (через шлунок) вглибину і вгору, в напрямку грудобрюшної діафрагми. З метою її розслабити. За відчуттями намагатися досягти тепла та розслаблення в районі сонячного сплетіння. Через 15–20 секунд, коли затримка дихання почне завдавати дискомфорту, почати плавно і розслаблено видихати. У цей час продовжувати натискати руками на діафрагму. За бажанням можна попрацювати з діафрагмою на повному грудному вдиху ще 2–3 рази.

Третє. Прикласти долоні до ребер збоку, щоб можна було тиснути на ребра під час вдиху. Тобто створювати опір роботі дихальних м'язів. Під час вдиху руки створюють опір — це їхнє завдання. Головне завдання практикуючого — увагою «розчинитися» в дихальних м'язах (ребрах) та намагатися подолати опір рук, розкривши максимально грудну клітку, рухаючи ребрами на вдиху за максимальною амплітудою.

На видиху руки на ребра не давлять. А просто супроводжують рух. Завдання практикуючого полягає в тому, щоб за рахунок дихальних м'язів максимально видихнути повітря з грудей.

Дихати в такий спосіб повільно. Завдання — максимальна амплітуда ребер під час вдиху та видиху. Зробити 10 вдихів-видихів мінімум.

Четверте. Просто лежати і вільно, з насолодою дихати. Наповнитись відчуттями легкості дихання та постаратися його зберегти надалі.

► ПРАКТИКА «ЦІЛЮЩЕ ДИХАННЯ»

Це повільне дихання із максимальною затримкою на видиху. Таке дихання покращує виведення вуглекислого газу з крові, покращує зв'язування гемоглобіном кисню з повітря.

Хоч би яким це здавалося дивним на перший погляд, але таке дихання дозволяє розслабити і дихальні м'язи, і психіку. Головне, і під час вдиху, і під час видиху слідувати за природним бажанням тіла/психіки зняти напругу. Просто спробуйте дихати за запропонованою схемою. І через пару хвилин прийде інтуїтивне розуміння, як це робити.

– Вдих на 4–5 рахунків. Розслаблений, з відчуттям солодкості та радості буття (це відчуття з'явиться вже через пару–трійку циклів дихання).

– Затримка на вдиху 2–3 рахунки. Ця затримка дуже комфортна та природна. Але вже за кілька секунд захочеться знизити напругу за рахунок видиху. Дозволяємо цьому статися.

– Подовжений видих на 7–8 рахунків. Тут важливо свідомо уповільнювати видих. Припиняємо видихати, коли за відчуттями ще є можливість з силою видихнути 20–30 % повітря з легенів.

– Максимальна затримка на видиху! Ця затримка залежить від тренованості. Хтось почне з 4–х рахунків, хтось — із 8. Згодом цю затримку можна довести до 1 хвилини і більше! Затримку дихання не потрібно доводити до болючих відчуттів. Дискомфорт має бути терпимим.

– Довидих (видихнути!) на 1–2 рахунки. Після того, як вирішите, що «достатньо затримав(ла) дихання», важливо зробити довидих! Так краще та корисніше для психіки та тіла. Не можна відразу судомно вдихати! Потрібно зробити короткий видих — він дозволить позбутися відпрацьованого повітря, очистити легені та підготувати їх для прийому та переробки нової — свіжої — порції повітря.

– Вдих на 4–5 рахунків. І далі за схемою, повторюючи цикл цілющого дихання.

Сумарно такому диханню добре приділяти по 1 годині на добу. Хоч би 30 хвилин. Ефект чудовий не тільки для емоційного стану, але й для всіх систем та органів.

► ПРАКТИКА «СЛУХАТИ СЕРЦЯ БИТТЯ»

На радість проживання (буття) можна налаштуватися. Як на хвилю. Це можна зробити через людину (дитину), яка радіє. Це можна зробити через дотик до Великого у молитві, медитації, тілесно-рухових практиках. Головне — приділити цьому процесу всю свою увагу.

Серце — це первинне джерело інформації про наш тілесний та душевний стан. Тому просто спостерігати за ним — вже чудова практика. Якщо додати до цього ще й спостереження за іншими внутрішніми та зовнішніми процесами, то велика ймовірність входу в стан «тут і зараз».

Тривалість всіх етапів наведено для перших занять. Згодом медитацію можна робити коротшою. Ба більше, можна її змінити відповідно до своїх смаків. Поміняти черговість кроків.

Крок перший. Вільна стійка. Починаємо слухати своє серце, свій пульс. Якщо відчути безпосередньо биття серця складно, слухаємо пульс, налаштовуємося на нього, а потім переносимо увагу до грудної клітки. Звідси починаємо відчувати пульсацію крові у всьому тілі. 2–3 хвилини.

Крок другий. Втягуємо всю увагу (прикладаємо до цього зусилля) в тіло. Чітко відчуваємо шкіру як межу між нашим внутрішнім світом та зовнішнім. Закриваємо кордони. Існує лише тіло. Уявляємо, що шкіра — це скафандр. Уявляємо, що у шкірі є м'язи, і напружуємо їх. Відчуття схоже на те, як стягується мокра глина на шкірі. Уявляємо, що завдяки напрузі шкіра стає дуже міцною, непробивною. Жодний комар не прокусить. Концентруємось на цьому відчутті. 1–2 хвилини.

Крок третій. З'єднуємо биття серця, пульсацію крові та відчуття міцної/напруженої/стягнутої шкіри.

Крок четвертий. До наявних відчуттів додаємо своє дихання. Спостерігаємо за ним у грудній клітці. 1–2 хвилини. Потім уявляємо, що дихати починає все тіло,

допомагаємо укорінитися цьому відчуттю за допомогою невеликих рухів. І головне — приводимо дихання у гармонію з биттям серця, пульсацією крові. Кількість ударів биття серця на один вдих — за відчуттями.

Крок п'ятий. Приводимо рух у тілі (починаємо рухатися, якщо це ще не сталося) у гармонію з биттям серця та диханням. Продовжуємо відчувати міцність шкіри, свою окремість від світу. Концентруємось на відчуттях усередині тіла.

Крок шостий. Втягуємо всі відчуття всередину тіла, накопичуємо потенціал. Приділяємо цьому 20–30 секунд. Втягуємо увагу за допомогою вольового зусилля. Можна уявляти, що весь ТИ втягуєшся у фізичне тіло. З цими відчуттями природно працювати через сонячне сплетіння — вольовий центр. Коли напруга (а воно неодмінно виникне!) досягне максимуму, відпустіть увагу, приберіть кордони і дозвольте собі розширитися на всі боки так далеко, як того хочеться. Сприймайте одночасно і тіло, і світ назовні.

Крок сьомий. Налаштовуємо органи чуття.

Розосередити зір. Вибери якийсь напрямок, вдивляйся туди, а потім відпусти погляд (зберігши напрямок). Усвідом, що бачиш — і збоку, і зверху, і прямо. Зроби рівнозначним все поле зору: і фокус, і периферію. Уяви, що бачиш потилицею. Що в тебе круговий огляд, «очі на потилиці». Спробуй дивитися відразу на всі боки. Грайся з цим незвичним відчуттям. Приділи цій вправі 30–60 секунд.

Розосереджуємо слух. Спершу слухай одне джерело звуку. Потім додай до нього інше, третє… Зроби їх рів-

нозначними. Сприймай все одночасно, але нічому не віддавай переваги.

Дотик. Відчуваємо світ шкірою. Торкання повітря, одягу. Тепло та холод. Охопи увагою весь спектр доступних відчуттів.

Нюхання. Ми відчуваємо світ запахів, об'ємний світ. Розчинись у всіх запахах відразу.

Крок восьмий. Збираємо докупи всі відчуття. Пульс, струм крові, гра напруги в тілі, дихання, рух у просторі, сприйняття через органи почуттів. Більшість уваги всередині тіла (у тілесних відчуттях), менша — у просторі навколо (люди, природні явища тощо). Абстрактних думок, фантазій, яскравих емоційних переживань… цього немає. Зате є усвідомлення, є ТВОРЧИЙ НАСТРІЙ. Готовність діяти — з одного боку, внутрішній спокій — з іншого.

Потрібно зрозуміти, що налаштуватися можна по-різному. У кожного буде свій чарівний ключ, або навіть зв'язка таких ключів. Можливо, такі ключі вже є. Якщо ще ні — сміливо створюємо.

Показник того, що перебуваєш у творчому стані — це кураж. Недаремно всі режисери кажуть акторам, що на сцені треба куражитися. Як гирло, яке уособлює початок річки, так і КУ-РАЖ є уособленням стану, що передує РАЖу (так, це езотерична філологія… втім, вона теж має право на життя). РАЖ — радість аса життя (є). Сучасною мовою — це життя, сповнене божественною силою або «радість буття (присутності)». Якщо все зробив правильно, шукав у собі та світі джерела сили, а не заколисував хибним спокоєм, то саме такий стан і має бути.

Думка про те, що треба творити рух «тут і зараз», стоїть за всіма словами.

Рухатися, перебуваючи у творчому стані, творити кожен свій рух, як художник творить картину кожним мазком пензля — ось суть справжньої свободи руху. Робити звичні справи — ось суть свідомого життя. Проживати «радість буття» — чим не винагорода за старання?

Усе разом це називається свободою прояву. Вона з'являється лише у тому випадку, коли вільні і тіло, і душа, і розум.

Кожен, хто ретельно (з повною віддачею) виконував тілесні практики (наприклад, танцював чи серйозно займався бойовими мистецтвами), багато разів «пірнав» у стан «Творчий настрій». Підсилити це відчуття може лише досвід.

►ПРАКТИКА «РАНГ ДРЬОЛ»

Метод створений у 19 столітті японцем Широ Мураї. Це те, що відбувається саме собою — відновлення контакту душі з тілом, гармонізація процесів. Це недіяння, відмова від діяльності.

Суть проста: потрібно прикласти дві долоні до певних точок (ділянок) на тілі (можна поверх одягу) та утримувати від 5 до 10 хвилин. Усього відомо 26 таких активних ділянок на тілі, поєднання яких (активація долонями) дає різний оздоровчий ефект (як мінімум на рівні психіки).

Це дуже простий, але ефективний спосіб балансування. Потрібно просто прикласти руки та тримати.

Гарний показник того, що руки утримуються достатньо часу і процеси запустилися — це синхронна пульсація у долонях.

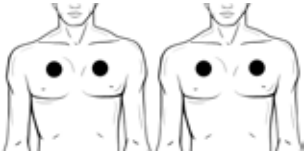
Тримати можна самому собі. Можна допомагати побратимам. Чоловікам рекомендовано тримати долоні на точках лівої половини тіла, а жінкам — на точках правої. Але це не жорстке правило. Тож краще підшукувати місце для долонь за відчуттями.

Цілющий ефект за системою «самозвільнення» (ранг дрьол) має накопичувальний ефект, який проявляється через 1—3 тижні. При цьому виконувати вправу потрібно кожного дня по 1—3 рази.

Для балансування процесів у тілі та психіці спробуйте такі комбінації. Покладіть руки та зачекайте бодай пів хвилини. Якщо руки не хочеться прибирати з цього місця, тримайте 5—7 хвилин (чи поки не набридне).

Для гармонізації (між верхнім краєм лопатки та хребтом; в пахвинній ділянці)

Для нормалізації сну. Руки на грудях хрест на хрест. Так засинають монахи в Тибеті.

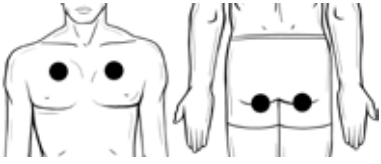


Для «перетравлення» інформації/стресу. Посилює здатність засвоювати інформацію та інтегрувати досвід (під ключицею; в районі нирки).

Для накопичення життєвої сили (під ключицею; між лопаткою та хребтом).

Для підвищення тонусу, покращення імунітету (під потилицею; пахвинна ділянка).

Балансування тілесних відчуттів, емоцій та думок (збоку від грудини; сідничний бугор).



Для кращого сну (під потилицею; в районі нирки).

При больовому синдромі (між п’яткою та надп’ятково-гоміл́ко́вим суглобом з обох боків). Як варіант можна огорнути п’ятку долонями.

Частина 5. ЯКЩО СТРАШНО: ЩО РОБИТИ ТА ЯК ДОПОМОГТИ

Боятися — це природно. Але кожному воїну важливо опанувати свій страх та поставити його собі на службу. У багатьох випадках це можливо.

Що робити, якщо напад паніки стався під час бою, розказано в частині 3. Тут більше про природу страху взагалі та як собі допомагати щоденно, як з часом навчитися краще справлятися зі страхом.

ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ

Страх — базова емоція. І реакція на нього має бути базовою, інакше тіло та психіка почнуть збоїти. Базова реакція на страх — це «біжи» або «бий». Третя реакція «замри» — це про ситуації смертельного жаху, які у звичайному житті людини якщо й зустрічаються, то в сотні та тисячі разів рідше. А от на війні, під обстрілами чи під час повітряної тривоги — це почуття жаху та зціпеніння може охопити будь-яку людину.

Проблема в тому, що більшість людей була привчена саме до третьої реакції (хоча така реакція є вродженою у людей з Б-типом стрес реакції). Страшно — замри, не подай виду. А потім цей пригнічений страх проявляється як апатичність, проблеми з ШКТ, хронічні захворювання та запальні процеси сечостатевої системи, тривожні думки, підвищена сльозливість, відсутність енергії, сором, тотальна невпевненість тощо. Тому порочну практику «замри» — треба розірвати за допомогою свого розуму та прояву волі.

Важливо зрозуміти як діяти правильно, якщо страшно, й надалі чинити саме так — виконуючи спеціальні вправи — поки тіло та психіка не перенавчаться і не виникнуть нові умовні рефлекси. Комусь це вдасться зробити самостійно за пару місяців практики, а хтось буде змушений звернутися по допомогу.

ЩО Є СТРАХ

По суті страх — це енергія для дій. Енергія каламутна, важка в контролі, але все ж таки це паливо. Це гор-

мональне упорскування, після якого повинні працювати м'язи. Бий чи біжи!

Якщо трапляється фізіологічна розрядка хоча б 5–10 хвилин — страх йде, згоряє, залишає тіло та психіку.

Проблема виникає, якщо страх не спалити дією. Ось у цьому випадку «енергія» страху наче густіє і забиває енергетичну систему людини. Тепер будь-яка енергія циркулює важко. Для інших емоцій у рази менше місця. І людина буквально знеструмлена. Надовго.

Згідно з традиційною китайською медициною та системою У-син, страх пов'язаний зі стихією «води» і такими органами (і Меридіанами) як нирки та сечовий міхур. Якщо добре подумати над цією системою, то можна зрозуміти багато цікавих речей:

- придушення гніву через якийсь час неминуче призводить до переживання страху, аж до жаху та паніки;

- довге «співіснування» зі страхом породжує внутрішній розкол, позбавляє енергії і вганяє в апатично-депресивний стан;

- страх можна трансформувати в гнів, а той натомість перетворити на спрямованість (натхнення, прийняття), пофарбувати на творчі кольори;

- іноді виходить видихнути страх завдяки знаходженню точки опори на свої знання, навички, гроші, друзів (ресурси), набуття в цьому спокою та впевненості.

СТРАХ ТРИВОЖНИЙ

Страх буває різним — і чинити з ним треба по-різному. Тут йдеться про проживання страху, коли об'єктивно немає значних причин. Загроза (фізична) десь

далеко чи взагалі незрозуміло, що так лякає. Розумом розумієш, але легше від цього не стає.

Такий страх найкраще прожити через тіло та відпустити чи трансформувати.

Є дві важливі стадії. Перша — прояв, проживання. Це одні практики. Друга — трансформація емоції та приведення психіки в спокійний (центрований) стан. У цьому розділі спочатку йде перший тип практик, потім другий. Їх краще робити у зв'язці!

Ще люди іноді запитують: «Як прожити страх, але щоб ніхто не помітив?». Приблизно так само, як і непомітно сходити до туалету. Страх можна замаскувати під заняття бігом. Не дуже ефективно, але допоможе. Можна замаскувати під биття груші. Частково допоможе.

Із запропонованих нижче практик найнепомітнішою може бути практика «ТРЕМТІННЯ ТА ТРЕМОР» — її можна робити 2–3 хвилини усамітнившись, наприклад, в туалетній кімнаті. Але все ж таки краще знайти можливість поринути в страх усім тілом без спроб зберегти обличчя. І тут важливе (для багатьох людей) усамітнення. Втім, у практиці «ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ» навряд чи хтось запідозрить спосіб трансформації страху. Вона схожа на шаманські танці (вона і лежить в їх основі).

► ПРАКТИКА «ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ»

Це природний і простий спосіб «заземлитися», втягнути увагу в тіло, знайти відчуття опори, пережити піковий емоційний стан, привести в тонус м'язи, зупинити внутрішній діалог. Але найкраще ця практика допомагає впоратися зі страхом чи навіть панікою.

Страх — базова емоція. І реакція на нього має бути проста — біжи чи бий, — інакше тіло та психіка почнуть збоїти. Можна бігти до знемоги або бити подушку (грушу) — це допоможе, але набагато ефективніше використовувати цю практику.

«ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ» — це і проживання страху, і перетворення його на рух (активність), і переключення на гнів (через удари), а — головне — це заземлення, тобто набуття почуття опори (впевненості, надійності) та дотик до Великого (включення до потоку — що є протилежністю страху). Плюс ритмічність руху вводить свідомість у легкий трансовий стан.

Після 5–7 хвилин продзвону психіка та тіло оновлять свій стан.

Цю практику можна робити скрізь, де є опора, відчувається гравітація: на десятому поверсі, у горах і навіть у літаку. Втім, найкорисніше «дзвонити» босоніж на природі. Як-небудь, коли фізична чи психічна втома хилитимуть униз, але поруч буде «п'ятачок» землі, спробуй дзвонити 5–7 хвилин.

Отже, починаємо з топів та притопів. Б'ємо, притопуємо по землі ступнями, концентруємося на відчутті контакту, пошуку та здобутті опори. Ноги можна злегка зігнути в колінах для поліпшення рівноваги, на землю ставати всією ступнею. Можна знайти у притопах якийсь ритм та відбивати його.

Топаємо до появи гулу/дзвону у ступнях, появи відчуття, що чіпко тримаємося за землю ногами. Перші рази варто приділяти цьому етапу по 2–3 хвилини, надалі можна його пропускати.

Далі. Уявляємо, що Земля — це величезний дзвін. А наші ступні — язички. І кожен притоп по землі — це удар у дзвін, від якого дзвенить Земля та дзенчить язичок (стопа). Особливо важливо відчути дзвін у своїх ступнях. Він може бути тонкий (дінь — дзінь) або басовитий (бомм — бомм). Важливо сконцентруватися на цьому дзвоні, цій вібрації та посилювати її кожним своїм ударом.

Наступне завдання — відчути дзвін не лише у ступнях, а й у всьому тілі. Б'ємо по землі, а вібрують-дзвенять уже ноги до колін. Потім ноги до стегна.

Щоб відчути продзвін у кожній новій частині тіла, зазвичай потрібно 10–30 секунд.

Доводимо дзвін до тазу. Тепер дзвенять ноги і таз, з цього моменту «вибивати» дзвін можна з двох ніг — підійматися на носочках, а потім падати на п'яти, відчуваючи, як імпульс сили піднімається нагору, як дзвенить все на його шляху. Періодичність імпульсу — від одного до декількох разів на секунду, п'яти піднімаємо на 2–3 см від землі, тобто ледве-ледве відриваємо від землі.

По хребту піднімаємо продзвін до попереку, потім ребер, лопаток, шиї. Після цього «спускаємо» дзвін по руках до ліктів, до зап'ясть, до кінчиків пальців. Далі піднімаємо дзвін до шиї, до голови ... і виводимо його на маківку.

Відчуваємо (уявляємо), як дзвенить усе тіло. Тепер можна знову тупотіти ногами, допомагати хвилям (вібрації) розходитися по тілу за допомогою невеличких рухів руками, легких нахилів і скручування в тулубі. Дзвонимо мінімум 2–3 хвилини.

Ритмічні притопування по землі впродовж декількох хвилин можуть ввести в легкий транс, що відновлює. А це й потрібно. Такі «танці» використовувалися всіма давніми культурами нашої планети. Знайди і ти в цьому свій ключик до здоров'я та сили.

Практика «ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ» задіює глибинні механізми тіла, психіки, енергетики і дозволяє не тільки прожити «загуслий» страх, а й наповнитися відчуттям впевненості через контакт із опорою під ногами (і фізично, і метафізично).

За цим посиланням автори підготували добірку відео з виконанням різних вправ та практик, в тому числі — «ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ».

► ПРАКТИКА «ТРЕМТІННЯ ТА ТРЕМОР»

Тремтіти всім тілом! Від 5 до 7 хвилин.

Вихідна позиція — корч з тіла. От просто уявіть, що руки та ноги це якість перекручені гілки та коріння, тулуб — стовбур. Далі потрібно викликати у всьому тілі тремтіння/колотун/тремор. Погратися з частотою тремтіння, масштабом, мірою занурення у відчуття. Додати голос («а-а-а-а», «у-у-у-у-у» — голосні), які будуть вібрувати через тремтіння в тілі.

Побути страхом кілька хвилин: тут важливо дочекатися піку проживання та початку спаду емоційного напруження. Потім трансформувати страх у спокій чи відчуття єдності зі Світом.

Трансформація відбувається завдяки змінам у тілі. Спочатку прибираємо тремтіння. Потім робимо плав-

ним дихання. Потім починаємо допомагати диханню всім тілом: на вдиху ніби ростемо вгору і розширюємося (рухаються руки, корпус), на видиху — стаємо нижче, зменшуємось в об'ємі. І все це із відчуттям потоку, спокою. Немов ловимо подих Всесвіту і стаємо частинкою її вдиху та видиху.

► ПРАКТИКА «ЧОТИРИ СТИХІЇ»

Чотири стихії — групи технік, спрямованих на керування певними процесами в організмі, головна мета яких — поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й приймати рішення.

Автор протоколу — Ілан Шапіро, психолог, психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапевт. Модифікація — Олександр Гершанов, психотерапевт когнітивно-поведінкової терапії, директор освітніх програм Ізраїльської коаліції травми.

Стихія «Повітря». Керування власним диханням.

Оскільки під час стресових подій дихання прискорюється й довжина вдиху значно перевищує довжину видиху, то може початися гіпервентиляція, що в свою чергу може спровокувати паніку. Тому основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання, повернення контролю.

Перш за все необхідно зробити глибокий максимальний ВИДИХ. Подовжений видих (із затримкою) заспокоює за рахунок роботи парасимпатичної нервової системи (частина нервової системи, яка повертає ор-

ганізм у стан спокою, забезпечує відновлення запасів енергії в організмі людини), унаслідок чого знижується нервова напруга. Варто зазначити, що, застосовуючи під час дихання уявний підрахунок, можна досягти максимального результату.

Однією з дієвих і перевірених надзвичайними ситуаціями технік керованого дихання є модифікація «квадратного» дихання (вдих, затримка на вдиху, видих, затримка на видоху — однакової тривалості, приміром, по 5—8 секунд чи ударів серця) — дихання з телефоном. Мобільний телефон — це річ, яка майже щохвилини поруч з людиною, дуже часто ми не випускаємо його з рук, він або в кишені, або поруч на робочому столі. Під час стресових ситуацій телефон може стати в пригоді не тільки завдяки своєму основному призначенню, але й допоможе керувати диханням.

1. Візьміть у руки ваш телефон, поставте палець на верхній правий кут.

2. Проведіть пальцем донизу по довгій стороні телефону, одночасно роблячи видих протягом 3—4 секунд.

3. Проведіть пальцем по короткій стороні, одночасно роблячи короткий вдих протягом 2 секунд.

4. Проведіть пальцем угору по довгій стороні, одночасно роблячи видих протягом 3—4 секунд.

5. Зробіть 3—4 повтори.

Візуально виходить дихання не за квадратом, а за прямокутником. Таким чином телефон є тактильно-візуальною опорою для керування власним диханням. Ця техніка є більш актуальною при надзвичайних стресових ситуаціях, оскільки затримати дихання на 4 се-

кунди, як у класичному варіанті, за таких умов фізично майже неможливо.

Класичний варіант «квадратного» дихання чи «Дихання за квадратом» актуальніший до використання за більш спокійних і безпечних умов:

1. Глибоко видихніть через рот усе повітря, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

2. Затримайте видих, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

3. Повільно вдихніть повітря через ніс, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири.

4. Затримайте дихання, рахуючи до чотирьох: один, два, три, чотири. Коли вплив стресової події надмірний, довжину паузи між вдихом і видихом можна скоротити до двох секунд.

Доповненням цієї техніки є використання візуальних опор — будь-які прямокутні предмети навколо (двері, дверний отвір, книжка, записник, мобільний телефон). На вертикальних гранях прямокутника треба робити видих/вдих, а на менших, горизонтальних — паузи. Видих — пауза — вдих — пауза. Кількість повторів цієї техніки — три-чотири цикли.

Стихія «Вода». Керування водним балансом.

Під час стресу пересихає слизова оболонка рота і в мозок потрапляє сигнал, що організм потребує рідини, але часто людина не помічає цієї сухості і мозок продовжує отримувати сигнал від організму, що знову призводить до стресу. Це натомість не дає вивільнити енергію для включення когнітивних функцій та свідомої поведінки. Отже, стрес може спричинити зневоднення,

а зневоднення може стати причиною стресу. Виходить замкнене коло. Щоб вийти з нього, потрібно вживати більше води.

З одного боку, під час стресу судини, серце й нирки працюють з підвищеним навантаженням, відбувається інтенсивне виділення вологи, тобто в багатьох людей під час стресу та хвилювання починається інтенсивне потовиділення й пересихає ротова порожнина. Якщо в такій ситуації повільно пити рідину, зосередившись на процесі, це допоможе відновити серцевий ритм, знизити рівень стресу.

З іншого боку, це психологічний момент: людина відволікається від негативних емоцій, зосереджується на процесі пиття. Пити потрібно маленькими ковтками. Щоб спонукати пити воду інших людей, які можуть в цей час перебувати поряд з вами, потрібно демонстративно пити воду в їх присутності. У цьому випадку позитивну роль відіграють дзеркальні нейрони.

Дзеркальні нейрони (англ. mirror neurons, італ. Neuroni specchio) — нейрони головного мозку, які збуджуються як під час виконання певної дії, так і під час спостереження за виконанням цієї дії. Якщо людина бачить як хтось п’є воду, то часто усвідомлює, що теж має таке бажання. Інколи можуть виникати ситуації, коли води замало або її зовсім немає.

У ситуаціях, коли води замало, доречно буде змочувати губи водою. Це допоможе уникнути тріщин на губах. У випадках, коли води немає зовсім, допоможе імітація жувальних рухів щоками й ковтальні рухи. Рухайте щоками й губами вліво-вправо так, ніби людина

вживає їжу, тобто імітувати жування. Це має релаксуючу, заспокійливу дію, при цьому починається процес слиновиділення.

Стихія «Земля». Керування власним тілом.

Під впливом стресових подій відчуття власного тіла майже зникає, людина може не помічати навіть фізіологічні потреби. Також є характерним відчуття «ватяних» ніг, інколи можна почути фразу «земля пішла з-під ніг» тощо. У момент травматичних подій тіло сильно напружується, «стискається», тому головною метою техніки «Земля» є розслаблення й відчуття керованості власного тіла.

Однією з найбільш дієвих технік розслаблення є **м'язова релаксація**. Коли в крові багато стресових гормонів, залучається вегетативна система (частина нервової системи, яка регулює діяльність внутрішніх органів) й починає їх переробляти. М'язи також активні в цьому процесі, тому часом може боліти спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту.

При переживанні тривоги або небезпеки організм готується «тікати» або «битися», що призводить до напруження м'язів. Тривога ЗАВЖДИ призводить до підвищення м'язового тонусу, а розслаблення м'язів ЗАВЖДИ знижує тривожність.

Необхідно напружити всі м'язи (зручніше це виконувати лежачи або сидячи) та протримати цей стан певний час (максимум до однієї хвилини), усвідомити власне напруження, а потім різко розслабити все тіло. За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Також стануть у пригоді елементи **техніки прогресивної (прогресуючої) м'язової релаксації**, яка була розроблена американським лікарем Едмундом Джекобсоном (Якобсоном) в середині XX століття:

- стисніть кулаки, а потім розслабте їх; розведіть пальці, а потім розслабте їх;

- напружте біцепси, а потім розслабте їх; напружте трицепси, а потім розслабте їх;

- відтягніть плечі назад, а потім розслабте їх, спрямуйте плечі вперед, а потім розслабте їх;

- поверніть голову обережно вправо, а потім розслабте шию; поверніть голову до упору вліво, а потім розслабте шию; притисніть підборіддя до грудей, а потім розслабте шию;

- відкрийте рота якомога ширше, а потім розслабте його; максимально стисніть губи, а потім розслабте їх;

- висуньте язик якомога далі, а потім розслабте його; втягніть язика якомога далі в гортань, а потім розслабте його; притисніть язика до піднебіння, а потім розслабте його; притисніть язика до нижньої частини ротової порожнини, а потім розслабте його;

- відкрийте очі якомога ширше, а потім розслабте їх; закрийте очі щосили, а потім розслабте м'язи;

- максимально втягніть живіт, а потім розслабте його; максимально надуйте живіт або напружте м'язи живота, а потім розслабте їх;

- підтягнути сідничні м'язи і трохи підніміть таз, а потім розслабте м'язи сідниць;

- витягніть ноги вперед та підніміть їх на 15 см від підлоги, а потім опустіть ноги і розслабте їх; сильно при-

тисніть ноги до підлоги, а потім розслабте їх; підніміть вгору пальці ніг, а потім розслабте їх; натягніть ступні на себе, а потім розслабте ступні та пальці.

Важливо стежити за тим, як напруга залишає м'язи, зосереджувати увагу на процесі розслаблення, відчувати різницю між станом напруження і розслаблення.

Дієвою технікою є вправа «**Обійми метелика**». Це видозмінений варіант обіймів, що допомагає відновити внутрішній спокій. Людині потрібні обійми, щоб вона відчувала себе щасливою, а відтак і здоровою. Для виконання цієї техніки необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть була на лівому плечі, а ліва на правому. Далі необхідно повільно послідовно постукувати себе по плечах по черзі — лівою рукою праве плече, потім правою рукою ліве плече. Вправа відволікає та дозволяє сконцентруватися на її виконанні.

Техніку обіймів можна використовувати для подолання стресу, тривожності та страху. Але в ситуації гострого стресу не рекомендується робити цю вправу. Застосовувати її варто після всіх технік «4 стихій», коли збудження амігдали зменшиться. Також цю вправу варто виконувати у захищеному тихому місці.

«Обійми метелика» не є універсальною технікою, і якщо вона викликає неприємні відчуття, потрібно припинити її виконання. Основою цієї техніки є білатеральне стимулювання кори головного мозку. Білатеральна стимуляція — це поперемінна активація лівої та правої півкуль мозку за допомогою руху очей або впливу звуковими стимулами, постукування по колінах, руках або плечах.

Під час білатеральної стимуляції чутливість знижується до того рівня, на якому мозок запускає природний механізм з переробки стресової, травматичної інформації. І тоді пов'язана з травмою інформація з кожною серією рухів очей (постукування плечей, колін тощо) починає пришвидшено рухатися нейрофізіологічними шляхами, поки не буде досягнуто її безболісного усвідомлення й «розчинення» — інтеграції з уже наявною позитивною інформацією. У результаті пам'ять про подію залишається, але порушення психічного здоров'я нейтралізується.

Ще однією вправою, яка є одним із різновидів білатерального збудження кори головного мозку і допоможе позбутися відчуття ватяних ніг, є **повільне почергове (ліва нога, потім права) згинання та розгинання пальців ніг**. Під час стресу, як правило, у людини часто сильно напружені м'язи нижньої щелепи. Щоб зняти це напруження, потрібно опустити нижню щелепу і трохи відкрити рот. Цей простий спосіб також допоможе швидше заснути вночі.

Стихія «Вогонь». Керування фокусом уваги та мисленням.

Інтенсивний травматичний стрес впливає на велику кількість структур мозку, зокрема на амігдалу або мигдалеподібне тіло. Воно відповідає за наші емоції та допомагає нам критично оцінювати зовнішні загрози. Під час стресу амігдала буквально зморщується, частина клітин перестає виконувати свої функції. Від надлишку у крові кортизолу — гормону стресу — у крові страждають і лобові частки мозку. Вони відповідають

за формування короткочасної пам'яті, уваги, планування діяльності, за контроль над емоціями та прийняттям правильних і відповідальних рішень.

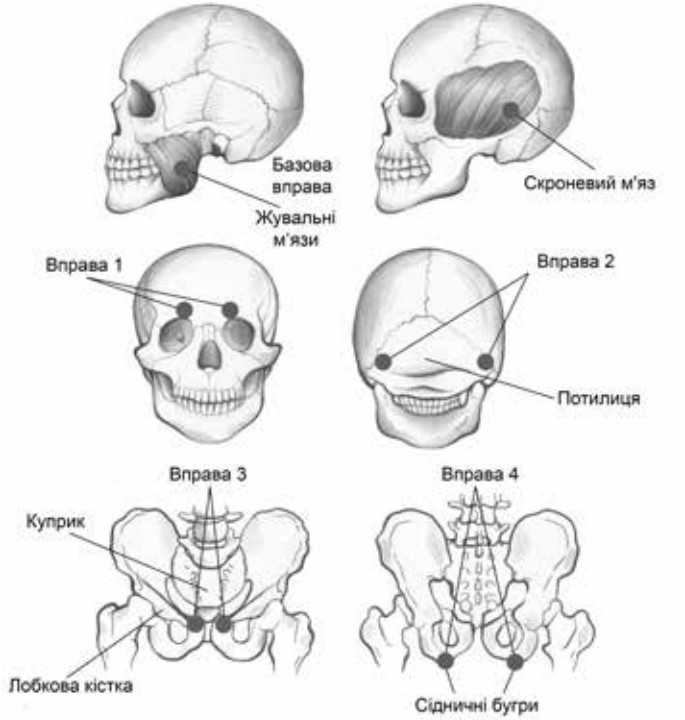
Якщо людина в стресі, то увага буде розсіяною й матиме «тунельний» характер. Під час стресу надзвичайно складно, а інколи і неможливо приймати відповідальні рішення. Саме тому варто використовувати техніки, які знижуватимуть такі ефекти й нормалізуватимуть стан людини.

Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому необхідно відмітити будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дати їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо), наприклад: «Лампа кругла, батарея біла, шафа кухонна, підлога дерев'яна». Зосереджуючи увагу на великих предметах, називаючи їх (уголос або про себе), людина позбавляється «тунельної уваги» й залучає процеси мислення — елементарний аналіз. Це натомість знижує тривожність, сприяє появі відчуття контролю ситуації та здатності приймати рішення.

ТЕХНІКА QUICK STRESS RELEASE (QSR)

Техніка QSR спрямована на відновлення водного балансу організму людини та розсіювання поточних стресових реакцій. Вона передбачає виконання декількох масажних вправ, одна з яких є базовою, що повторюється в усіх варіантах.

Для початку масажу треба опустити нижню щелепу, залишити рот трохи відкритим.



Базова вправа виконується масажними рухами від вилиці по щоці вниз до нижньої щелепи. Масаж можна робити одночасно на двох щоках (великим та безіменним пальцями), або почергово на одній щоці, потім на іншій. Масуємо жувальні м'язи.

Вправа 1. Проводиться одночасно базова вправа та масаж точок над очима (між бровами).

Одна рука масує жувальні м'язи, друга — точки над бровами (одна точка великим пальцем, друга — складеними разом вказівним та середнім). Масаж виконується одночасно в обох локаціях впродовж 1 хвилини.

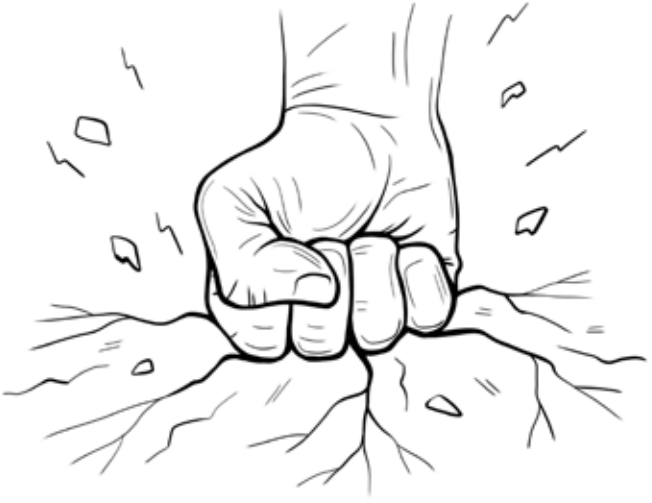
Вправа 2. Проводиться одночасно базова вправа та масаж точок за вухом з обох сторін голови.

Спершу (двома пальцями) протягом хвилини здійснюється масаж точок за вухом з одного боку голови, потім — з іншого. Якщо велика долоня та пальці дістають одразу до двох точок — можна масувати їх одночасно протягом хвилини.

Вправа 3. Проводиться одночасно базова вправа та масаж точок на лобковій кістці (2 см вбік від центральної лінії). Масаж виконується впродовж 1 хвилини.

Вправа 4. Для виконання цієї вправи можна поставити ногу на стілець і відповідною рукою (права нога-права рука) на сідниці знайти сідничний бугор. Протягом хвилини проводиться одночасно базова вправа (масаж жувальних м'язів) та масаж сідничних бугрів. Поміняти ноги та зробити ще раз.

Частина 6. ЯКЩО АГРЕСІЯ ВИЛИВАЄТЬСЯ НА СВОЇХ



Гнів — природна емоція. Руйнівна за своєю суттю, але потрібна і важлива. Тому з гнівом важливо вміти поводитися! Сховати його в комору (витісняти з психіки і пригнічувати), як це вчили і змушували робити більшість із нас — безглуздо та небезпечно для свого життя та життя оточуючих. Правильний вихід і шлях тут один: припинити обманювати себе (так, звичайна людина!) і дозволити собі відчувати гнів (без домішок провини чи сорому), навчитися помічати в інших і собі, набути навичок екологічного вира-

ження в моменті, навчитися трансформувати та/або видихати пригнічену частину (агресивних) емоцій відразу після бійки/конфлікту/бою, регулярно робити практики для профілактики гнівливості, вирощувати в собі цілісність — здатність любити (та приймати) себе та інших.

Кожній людині важливо знайти свій (!) спосіб прояву агресії у той момент, коли вона виникає. Важливо спиратися на той спосіб «обробки гніву», що є зараз і закарбований тривалою практикою. І вносити до нього корективи. У деяких випадках — створювати абсолютно новий патерн реагування (поведінки), викинувши старий на смітник як деструктивний.

► ПРАКТИКА «ДИХАННЯ ГНІВУ ТА СПОКОЮ»

Це спосіб проявляти гнів в моменті, коли навколо свої (побратими, близькі, друзі).

Це простий спосіб для тих, хто звик придушувати почуття і не схильний «вибухати». Якщо помічаєте, що з'явилося напруження або явно помітили свою агресію — пустіть її в тіло. Трохи, всього на 20–30 %. Не треба нічого кричати чи махати кулаками. Це крайність. Але дайте іншим людям можливість помітити, що ви гніваєтесь (злитеся). В цьому допоможе дихання.

Піддайтеся агресії та почніть збуджувати нервову систему за допомогою такого дихання: звичайний за тривалістю вдих і вдвічі швидший видих. Сопіти і голосно дихати, роздмухуючи ніздрі, не обов'язково. Але ж хвилина–друга такого дихання зробить свою спра-

ву: нервова система збудиться, кров приллє до шкіри, з'явиться більше руху в тілі. Швидше за все, руки трохи стиснуться в кулаки, очі засяють, вилиці промалюються, говорити станете швидше та голосніше.

От і прекрасно! Тепер у оточуючих (співрозмовника) буде більше можливостей зрозуміти чи відчути, що не все так гладко, як здавалося. У контакті з'явиться більше щирості. І тепер, якщо скажете про свій гнів — цим словам буде більше віри.

У такому стані можна бути і кілька хвилин, і десяток — залежить від збудливості нервової системи та ситуації (вашого рішення). Це перша частина практики, спрямована на те, щоб «вигуляти гнів».

Друга частина — заспокійлива. Після того як дали вихід агресії через дихання (свідомо підтримали збудження нервової системи), необхідно посилити жестикуляцію та рухи тіла. А вже після того як інші помітили ваш гнів і змогли його врахувати у своїх діях (усвідомлено чи несвідомо), можна і заспокоїтися.

Вдих звичайної тривалості, а видих затягуємо вдвічі. На видиху свідомо намагаємося максимально розслабити м'язи тіла, особливо мімічні та дихальні (у тому числі плечового поясу, корпусу, живота, грудобрюшної діафрагми). Дихаємо так хоча б дві–три хвилини.

Ця практика буде корисна незалежно від того, помітили оточуючі ваш стан чи ні. Розповіли ви про нього чи ні. Головне тут — це прояв гніву через дихання у першій частині (випустити пару) та заспокоєння нервової системи після у другій.

►ПРАКТИКА «ПРИДУШИТИ ПОДУШКУ»

Це спосіб проявляти гнів в моменті, коли навколо свої (побратими, близькі, друзі).

Суть проста — одразу ж перенаправити свою агресію на інший об'єкт. Тобто використати викид гормонів агресії та дії за призначенням.

Розбити посуд, порвати на шматки подушку, розірвати на шматки звіт, перекинути тумбочку,– такі картини руйнування об'єктів, що підвернулися під руку, багато хто міг спостерігати в кіно або своїх сім'ях. Так, це допомагає. Але рідко коли і з ким можна так у прямому ефірі.

Або ж зробити щось корисне, на що потрібна енергія та сили (завзяття): зрубати дерево, викопати яму…

Цей спосіб зручно використовувати, якщо є можливість віддалитися у моменті конфлікту та злити агресію. Наприклад, піти в сусідню кімнату і побити грушу, що висить, придушити подушку або відхерячити подушкою ліжко. Або вийти надвір — і пробігти пару кілометрів. Або провести бій із тінню. Віджиматися від підлоги, доки руки не відмовлять.

Головне — не соромитися та пам'ятати, що так рятуєте здоров'я та стосунки. Можете сказати щось на кшталт: «Мені потрібно пару хвилин заспокоїтись. Повернусь і домовимося». І ходу, ходу туди, де можна проявити агресію. Потім зможете спокійно зрозуміти самі та пояснити іншому, чому стільки емоцій. І якось домовитись на майбутнє.

► ПРАКТИКА «СКАЗАТИ ПРО ПОЧУТТЯ»

Здавалося б, все очевидно — сказати про те, що відчуваєш гнів (злишся) з тієї чи іншої причини. Нюанс у тому, що залежно від ситуації та учасників ці слова будуть різними, як і супутній емоційний заряд. Це — мистецтво, навичка, яка напрацьовується досвідом. Не всі її опановують. Іноді краще мовчати і дихати або піти побігати.

Маленька порада. Перед тим як сказати, все ж подихайте.

Якщо звикли приховувати гнів, то перша частина практики «ДИХАННЯ ГНІВУ ТА СПОКОЮ». Пустіть гнів у тіло. Тоді вашим словам буде більше довіри. Та й вам буде простіше говорити.

Якщо ж гнів очі застелає, якщо важко себе контролювати, тоді друга частина практики. Аби заспокоїтись трохи та не наробити дурниць.

ПІСЛЯ КОНФЛІКТУ: ПРИБРАТИ ПІСЛЯМАК

Під час конфлікту, зазвичай, не виходить — навіть за великого бажання — прожити повною мірою всю агресію. Залишається неприємний післясмак. Збудження, яке незрозуміло куди подіти.

Якщо хочеться багато сказати «навздогін» (і не тільки сказати) — це можна і потрібно зробити. Але спеціальним способом. Так безпечніше.

► ПРАКТИКА «СКАЗАТИ ВСЕ ФАНТОМУ»

Для тих, хто знайомий із системними розстановками, езотерикою, технікою роботи зі стільцями в геш-

тальт-терапії, психодрамою, роботою з іграшками із психоаналізу — це буде дуже зрозуміла практика (багато де є схожі техніки).

Все просто. Берете стілець і призначаєте його вашим «кривдником» (уявляєте, що це не стілець, а «та сама» людина). Або на роль призначаєте іграшку. Будь-який об'єкт підійде, який вам легко асоціювати із цією людиною. Хоч стовп біля дороги. Так і кажіть: «Побудь, будь ласка, _ім'я_! Тепер ти не «іграшковий ведмедик», тепер ти _ім'я_». І починаєте висловлювати все, що у вас накипіло.

Це найпростіша варіація цієї техніки. Вона може бути не дуже екологічною. Навіть сказане «в порожнечу» слово має силу.

Тому добре, коли це «приговорювання» має сценарій, під час якого будуть сказані (озвучені) важливі сенси. Але при цьому важлива щирість! У кожному слові!

Ось хороший сценарій і послідовність тем для промовляння:

- «Мені болить через те… Я ображений на те… Я злюся на…». Тут можна розповісти як саме (загальний посил — визнання всього того, як воно фактично є).

- «Я гніваюсь (злюся) на тебе». Про свої емоції та почуття, муки, внутрішній конфлікт.

- Якщо є образа — сказати про неї. Сказати «Я ображаюся на тебе». Сказати «Зі мною так не можна».

- «Я погано думаю про тебе (подробиці)… Я хочу тебе покарати… І це завдає мені (якщо це так) ще більшого болю».

- «Мені дуже шкода». Ці слова можна розшифрувати. Можна просто повторити кілька разів. Головне, щоб щиро.

- «Завдяки тобі я можу стати сильнішим (розумнішим…)». Тут розповісти про ту користь, яка є від людини і навіть такої конфліктної (болісної) взаємодії з нею.

- «Будь ласка, пробач мені». Якщо пройти ланцюжком тем, щиро виговорюючись, то тут з'являється можливість насправді сказати ці слова.

- «Я вдячний тобі».

► ПРАКТИКА «ЛИСТ ЛЮТІ»

Пишіть від руки все, що думаєте та відчуваєте з приводу. А потім зачитайте та спаліть. Або порвіть на шматки.

► ПРАКТИКА «КІНЕЗІОЛОГІЯ В ПОМІЧ»

Перше. Важливо 3–5 хвилин масажувати активні точки на тілі, пов'язані з Печінкою та Жовчним міхуром, а також Шлунком, Підшлунковою та Серцем. Ці точки знаходяться праворуч на ребрах (нижче за грудні м'язи, це 5–6 ребра), зліва (5–8 ребра), на грудині (над вилочковою залозою) і в місцях кріплення грудних м'язів до грудини. Всього три області розміром з долоню: ліворуч і праворуч на ребрах (нижче за грудні залози і грудні м'язи) та по центру грудини.

Масуйте кінчиками пальців (круговими рухами, наче втираючи) всі ці області. Пальці разом і за один раз масують область приблизно із сірникову коробку 2–3 секунди, потім переходьте до наступної. Це діагностичний пошук. Там, де буде боляче (лоскітно, некомфортно) — затримуєтеся на 20–30 секунд (до зниження чи зникнення неприємних відчуттів). Якщо робити ретельно, то якраз піде 3–5 хвилин.

Друге. Зробіть собі «ЛОБНО-ПОТИЛИЧНУ КОРЕКЦІЮ».

ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЗНИЖЕННЯ ФОНОВОГО ГНІВУ

Не завжди виходить висловити агресію чи попрацювати з нею після. А якщо на один конфлікт накладається інший, третій. Або ви просто не помічаєте через стрес своїх почуттів, втрачаєте з ними контакт. Тому важливо опрацьовувати (зливати) агресію на регулярній основі.

Знайдіть, де і в чому ви можете регулярно бути злими, роздратованими, руйнівними! Це дуже важливо. Особливо, якщо працюєте з людьми. Переговори, усмішки, співчуття, емпатія, контроль своїх емоційних станів, важливі та правильні дії-вчинки — все це величезна частина життя та частина людської суті. Так, ви такі: добрі, чемні, люблячі. Але це лише частина вас. Є й інша, яка також хоче собі місця під сонцем.

Негативні емоції є у всіх та кожного. У звичному соціальному житті вони пригнічуються, маскуються, складуються, спресовуються, накопичуються...

Роздратування, злість, гнів, бажання руйнувати та знищувати!

В бою зливати гнів можна, але не завжди вдасться дотерпіти до бою (і тоді будуть страждати свої же). Та й якщо забагато гніву, то втрачається адекватність — а це дорога до смерті.

Не доводьте себе до емоційної запору з наступним нападом нетримання.

Тут лише дві практики. І вони мають бути на регулярній основі в житті кожної людини. Особливо, якщо служите в Збройних Силах. Пам’ятайте — профілактика в десятки разів дешевша за лікування.

► ПРАКТИКА «БИЙ, БОРИСЬ, ШТОВХАЙ!»

Під час війни далеко не всім ці практики доступні, але їх важливо робити. Особливо тим, хто у тилу. Кількість гніву, злості, ненависті настільки велика, що якщо їх не проживати через тіло — почне руйнуватися і психіка, і тіло. У цьому плані простіше солдатам, яких цей адреналіновий коктейль заряджає на дії. Але і в тилу людину шибає гнівом і ненавистю не набагато слабше. А ось можливості їх виплеснути часто нема. А це важливо робити. Інакше це все буде виливатися на близьких і невинних. Тож не доводьте себе до зривів!

Інтенсивний біг від 20 хвилин і більше — гарна нагода. Поборотися зі штангами, гантелями та тренажерами у залі — чудовий спосіб. Проплисти кілометр–два — також варіант. І це те, що потрібно робити регулярно: комусь щодня, а комусь пару-трійку разів на тиждень. Залежно від насиченості емоційного життя та складу психіки.

Якщо неможливо бігати (а часто це так) — влаштуйте собі інтенсивні присідання, віджимання, вправи для пресу. Хвилин 20 хоча б, щоб пропотіти. А потім ще й бій із тінню. Або рубайте дрова. Або бийте палицею по стіні. Загалом, тут важливо щось вигадати для прояву агресії, причому щоб м'язи працювали активно та втомлювалися.

Щоб якісно вивантажити негативні емоції, недостатньо про них розповісти або вдарити кулаком по столу. Спалах гніву нічого глобально не вирішить. Такі емоції як злість, гнів, лють, роздратування найкраще звільняються (вивантажуються) через тіло, напруження м'язів, активний рух, біль та боротьбу зі своєю слабкістю. Гарний показник цього — рясний піт.

Через піт виводяться токсини гніву та агресії. Це метафора, але вона недалека від реальності: при інтенсивних аеробних навантаженнях (піт — одна з ознак) змінюється гормональний баланс, перезавантажується робота залоз внутрішньої секреції. Спалюються гормони гніву, агресії, люті, страху. Виділяються гормони радості та щастя.

Якщо є можливість (у тилу, наприклад) обов'язково ходіть до залу, на аеробні групові заняття, на карате та іншу рукопашку. Головне у всьому цьому — регулярність. Хоча б двічі на тиждень. Краще 3–4!

Якщо все це недоступне, можна поборотися з простором. Хоча б 5–7 хвилин, щоб захекатися і спітніти. Відштовхуватися від стіни чи підлоги. Поборотися з деревом, вхопившись за стовбур або гілки. Щось бити (пісок, наприклад). Разити палицею зарості кропиви. Ламати сухі гілки (краще у рукавичках — пам'ятаємо про безпеку!). Прополювати бур'яни!

►ПРАКТИКА «РУЙНУВАННЯ НА БЛАГО»

Продовжуємо тему роботи зі своїм гнівом, лютою та іншими агресивними станами. Якщо їх неможливо направити у справу (копати окопи, стріляти у ворога тощо), їх все одно важливо спрямовувати на руйнування чогось у зовнішньому світі. Інакше руйнувати почнете самі себе.

Навколо є стільки всього, що можна зруйнувати з користю.

Руйнуй сміття — збирай та знищуй.

Рви та спалюй старі речі. Хоч би просто виноси надвір.

Копай землю — це також про руйнування. Рубай дрова!

Підрізай дерева в саду або парку — і роби це з усією «люттю».

Займайся артотерапією: ліпи зі своїх емоцій фігурки та руйнуй їх.

Пиши від руки листи «гніву» та спалюй.

Шинкуй капусту — це також акт руйнування.

Прибирай сміття!

Руйнуй слабкість у собі — тренуйся через хороший біль (печіння в м'язах через молочну кислоту, тягнуче відчуття при розтяжці…).

ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ГНІВУ

Найгірший варіант поводження зі своїм гнівом — це постаратися заспокоїтися. Це гарантовано позбавить сил у моменті, а згодом призведе до психосоматичних захворювань та депресивного стану. Найкращий спосіб — трансформація гніву. Потенційно є великий вибір емоцій і станів, на які можна перетворити гнів: наснагу і спрямованість, відповідальність, любов і ніжність, прийняття і навіть доброта разом із подякою.

На спокій гнів неможливо перетворити з тієї простої причини, що енергія цих станів протилежна один одному. Відповідно до системи У-син, на якій побудована традиційна китайська медицина, спокій властивий першоелементу (стихії) «земля», це стабільність, опора, надійність. А гнів властивий стихії «дерево» — це активність, зростання та напір соків життя. Активність набагато простіше перенаправити, ніж заспокоїти.

Гнів — збуджена, гаряча сила. Неможливо її зупинити. Тільки направити та перенаправити.

Напруження почуттів — «гарячість» гніву — важливо спочатку трохи знизити. Зробити це можна лише через:

- зізнання (помітити, що ти в гніві і зізнатися хоча б перед собою: «Я в гніві (люті…) тому-то і тому-то…»);

- вираження через тіло (так, гнів потрібно хоча б трохи пустити в тіло ... хоча б у дихання, напругу рук і мімічні м'язи);

- промовляння вголос (у тій чи іншій формі. Бажано в «екологічній»: «Я зараз сповнений гніву (люті, дуже злюсь…). Тому що…»).

І ось тепер, коли гнів визнано і трохи проявлено, з'являється можливість його трансформувати. Тобто надати цій енергії трохи іншої форми, інших вібрацій. Зробити це допоможуть теоретичні знання, сила наміру та тілесні практики.

У межах елемента «дерево» гнів можна трансформувати у наснагу та спрямованість, прийняття чи подяку.

Можна спрямувати енергію далі по колу У-син в елемент «вогонь». Тут гнів можна трансформувати на радість, любов.

Можна скористатися для трансформації гніву елементом управління — «металом». Тобто перетворити гнів на відповідальність, цілеспрямованість, прямоту.

Важливо спробувати всі ці напрями і зрозуміти, які саме для вашої психіки підходять.

ВИПЛЕСНУТИ СВІЙ ГНІВ НАРЕШТІ!

Однією з основних причин виникнення психосоматичних захворювань, розвитку апатично-депресивних станів є неможливість висловити, виплеснути гнів, злість,

лють. Але не просто висловити, а виплеснути агресію в моменті виникнення, у потрібній мірі, у добрій формі.

Тому важливо навчитися входити в стан гніву (агресивності, люті), максимально проявленого в тілі, емоціях, думках, діях, але при цьому все ще контрольованого. Той стан агресії, коли навколо тебе повітря ніби згущується і починає хаотично «вібрувати», здається, що це почуття випромінює кожна волосина на тілі, але при цьому дах ще не зриває. Коли гнів (злість) з тебе вихлюпується, але при цьому ти можеш будь-якої миті зробити вдих–видих і зупинитися.

Це майстерність балансування на межі, що розвивається лише практикою. Найчастіше її можна опанувати, вивчаючи акторське мистецтво.

Є люди, у яких порушено контакт зі своїм гнівом (злістю). Їм дуже складно помітити вчасно ці почуття, а ще складніше їх проявити через тіло, емоції та дії. Думати виходить, а ось щось більше — ні. Саме тому їм важливо дозволити собі злитися, а також робити практики з другого етапу. При цьому роздмухувати в собі агресію, з'єднуватися з нею, проживати через тіло. Тобто знайомитись і вчитися помічати. З практиками з цієї глави таким людям має сенс знайомитися наче «несерйозно», немов граючись, просто «показувати» (зображати) гнів, навіть якщо ця емоція погано відчувається.

Є люди, які мають проблеми з контролем: у них дуже швидко агресія «зносить дах». Їм важливо помічати перші ознаки бурі та відразу ж пускати гнів у тіло, у дихання, у процесуальні практики (про це нижче). Це допоможе втримати емоції під контролем. Плюс ре-

гулярно переробляти гнів у різних практиках другого етапу.

ГАРНА ФОРМА: ГНІВ У ПРОЦЕСАХ

Гарною формою (екологічною, безпечною, корисною, ефективною) для вираження гніву в моменті є процеси.

Що таке процеси? Це інший вимір спілкування чи будь-якої взаємодії. Ось людина, наприклад, розмовляє-спілкується. Але паралельно зі спілкуванням зайнята якимось процесом: чистить картоплю, замітає підлогу, складає речі в шафу, прасує сорочку, чистить зуби, їсть яблука, кусає олівець, жонглює ключами від машини, мастить руки кремом, розчісується, миє посуд, робить запис у щоденнику, малює тощо.

Отже, процеси — це безліч найпростіших, звичних дій, які, зазвичай, відбуваються паралельно основному дійству (спілкуванню, взаємодії). Але! Цю «звичайну дію» важливо наповнювати емоціями. У нашому випадку — гнівом, злістю, шаленством... І це надзвичайно дієвий спосіб!

Про гнів можна не говорити. Але висловлювати його у процесі, наповнювати дію таким змістом — це дуже круто. Це дуже сповнено і терапевтично. Тому що гнів набуває форми вираження та напряму для втілення. Така форма екологічна, оскільки не спрямована на іншу людину (і не руйнує її), при цьому дозволяє проживати гнів у моменті через тіло, емоції, думки та дії.

Повторимося, основну дію (спілкування) можна залишити практично без змін, приправити агресією мінімально (трохи в словах, щіпка в інтонації). А ось усю

силу емоцій спрямовувати до обраного паралельного процесу.

Наприклад, продовжувати спілкування щодо планів на завтрашній день. Але при цьому почати подрібнювати руками, рвати паперове сміття, що накопичилося, складаючи його в пакет.

Найпростіший і базовий процес — це дихання (практика у попередньому розділі). Трохи складніше — через усвідомлені тілесні напруження та розслаблення. Напружити кулаки і розслабити, знову напружити. Можна напружувати руки та ноги хвилями. Можна жувати жуйку агресивно. Можна напружити м'язи спини та пресу, а потім розслабити.

Проявляти гнів можна в процесі миття посуду, прибирання паперу на робочому столі, складання речей, поїдання яблука, нарізування овочів у салат, розривання на шматки газети або документів «для кошика» (побути в ролі шредера)… І всі ці процеси , звичайно, робити паралельно з основним дійством — діалогом.

У чому користь спрямовування гніву в процес під час діалогу? Людина зрозуміє, що із цим якось пов'язана. Але при цьому не відчуватиме, що гнів спрямований прямо на неї. Тому є високі шанси, що не включиться агресією у відповідь і все не переросте в конфлікт. Спробуйте! Це не так страшно та небезпечно, як виражати агресію безпосередньо. Зазвичай саме небажання конфліктувати стримує від прояву гніву (злості), особливо якщо інша людина сильніша.

Ще невеликий секрет. Якщо гнів чи злість відчуваєте слабо і невиразно, швидше знаєте про них, ніж відчува-

єте — тоді грайте їх. Проявляйте (зображуйте, показуйте) агресію в процесі немов навмисне, трохи напоказ. І одного разу почуття-відчуття з'явиться.

ВІРУС НЕНАВИСТІ СПОПЕЛЯЮЧИЙ

Приблизно на 40-й день війни рашки з Україною, коли стали відомі звірства нелюдів на окупованих територіях, у соцмережах з'явилося дуже багато текстів про лють, праведний гнів та ненависть. З одного боку — це добре. Ба більше, так і має бути. Бо ворогам — смерть. Але! Треба розуміти відмінність гніву, злості та люті від ненависті. Потрібно розуміти, що у великих дозах агресія перетвориться з сили, яка допомагає пережити жахіття війни та боронити себе, на ворота до пекла. У прямому сенсі. Перетвориться на отруту, яка нівечить душі та краде в нас усіх перемогу. Тому важливо знати, коли в своєму праведному гніві треба зупинитися та отримати найважчу та найважливішу перемогу — перемогу в битві за свою людяність та своє майбутнє щастя.

Так, під час війни дуже важко не зненавидіти ворога. Якщо це вийшло, це велика внутрішня перемога людини.

Ненависть — нестерпне почуття. У прямому значенні слова. Повинен залишитися лише один. Незмінно буде знищений той, кого ненавидять, або той, хто ненавидить. Іноді взагалі всі причетні. Часто й ті, хто під руку трапляться. І не так важливо, чиїми руками станеться помста (вбивство, тотальне знищення). Найчастіше той, хто ненавидить — знищує сам себе, бо пекельне полум'я цього почуття не знаходить виходу або відбивається від іншої людини.

Ненависть — це не злість, не гнів, не лють, не шаленство, не образа. Іноді через напруження емоцій їх можна сплутати. Але все ж таки це дуже різні переживання. Як мінімум, за тривалістю. Ненависть — тривала за часом, вона не йде після того, як людина відволічеться на щось, поспить, наприклад. Ненависть — це почуття, а не емоція.

З усіх агресивних афектів (станів) ненависть найбільше схожа на злість. Адже це вогняні почуття. Але якщо злість хаотична, схожа на полум'я багаття, чиї язики вистрілюють у різні боки, то ненависть спрямована, сфокусована, наче промінь лазера. За рахунок спрямованості, навіть при однаковій кількості енергії, ненависть завдає більшої шкоди, краще пропалює броню психологічного захисту. Ненависть більше про вбивство та знищення, злість — про руйнування.

Чим відрізняється злість від гніву чи люті? У злості у людини закривається серце, наче кам'яніє. Розум працює, а співчуття заблоковане. Інших почуттів наче й нема. Ось з цього, частіше всього, і починається розвиватися хвороба ненависті.

У (сильному) гніві чи люті людина може втратити розум. І зробити те, про що буде жалкувати. Це про таку лють (гнів), що наче застилає очі. Але на відміну від злості, в цьому стані людина зберігає здатність відчувати любов. Її серце відкрите до всіх емоцій, до любові. Просто зараз сповнене люті чи праведного гніву.

Гнів, лють, злість відчувати нормально. Та й не вийде їх не відчувати. Всі українці їх відчувають. А от якщо ці емоції вже (через величезну інтенсивність) почали перетворюватися на ненависть — схаменіться. Рятуйте себе і своїх близьких. Саме час.

Чим більше людина потрапляє в пастку ненависті, поринає в це почуття, тим більше втрачає здатність любити. Бо її серце закривається і більша частина її душі перетворюється на попіл. І це величезна трагедія і самої людини, і всіх її близьких.

Багато людей, які кажуть «я тебе ненавиджу», часто відчувають не ненависть, а гнів чи злість, пронизливу образу. Просто слово «ненависть» звучить вагомо та загрозливо, театрально та кіношно. Ось воно часто і використовується не до місця. «Я ненавиджу тебе!», — звучить же?

Отже, не треба говорити, що від любові до ненависті один крок. Це велика брехня з тих, у які легко повірити. Любов і ненависть у різних просторах та часах. Або те, або інше. Або день, або ніч.

Бажання помститися часто виникає з образи та злості, пережитого страху та приниження, із запаленого почуття справедливості, а не з ненависті. Тому не варто рахувати «якщо хочу помститися, значить, ненавиджу».

ВОНА З'ЯВЛЯЄТЬСЯ, ЯКЩО…

Ненависть — складне почуття. Воно з'являється тоді, коли людина не може висловити, прожити і відпустити свою злість, образу, гнів, лють, огиду, відразу, заздрість, ревнощі — насамперед, а також — страх (на реальну чи уявну загрозу життю чи реалізації своїх потреб та цінностей) та почуття провини. Усі ці емоції (почуття), накопичуючись усередині, перетворюються на живильне середовище для ненависті. Тому найкраща профілактика цього складного почуття — потоваришувати зі свої-

ми базовими емоціями та почуттями. Навчитися витримувати, вільно проживати, не накопичуючи всередині.

Часто основою для ненависті стає психологічна огида, яка пов'язана з «неприйнятними» цінностями та поведінкою інших людей. Чимось таким, що у сприйнятті людини стає запахом розкладання, трупною отрутою, від якої треба триматися подалі.

Дистанціювання, вихід з контакту — природна реакція у цьому разі. Якщо так зробити не виходить, то доводиться терпіти. Йде час. Якщо терпіти доводиться зі страху і безсилля, якщо нема де позбавлятися всіх цих неприємних станів, то поступово накопичується озлобленість, посилюється огида ... і в якийсь момент вони можуть мутувати в ненависть.

Ось перший рецепт: **ненависть =** огида + страх/злість. Ретельно перемішати і в жодному разі не давати часу перепочити, піти з некомфортного контакту. У цій формулі страх і агресивність присутні одночасно, але людина часто помічає/відчуває на поверхні одну з цих емоцій.

Так психіка захищається, тому що ненависть досить функціональна. У страху, наприклад, людина безсила і паралізована, пасивна, принижена, а в ненависті — вирує енергією і планами відновлення справедливості, ніби бере в руки таємну владу, повертає собі силу і гідність (ключове слово тут — «ніби»).

Ненависть у десятки разів більш доступна, ніж прийняття та такі потужні джерела сили, як любов чи натхнення (а в натхненні велика сила... найкращі воїни сповнені саме натхненням до захисту своєї землі та близьких).

Ненависть — це легкий шлях, темна сторона сили. Тут можна провести аналогію зі злочинцями та бандитами. Гроші можна заробляти своїм розумом та працею, а можна красти та грабувати. Другий шлях спочатку здається легшим, але у підсумку ціна виявляється занадто великою. Психіка, на жаль, часто не має вибору чи плутає. Дорога ненависті відкривається легко, бонуси дарує відразу, плюс психіка просто не знає, що є й інші шляхи. І рік у рік, за звичкою вибудовує все-все-все навколо ненависті та з її допомогою.

Ті орки, «солдати» рашки, які вчиняли злочини проти мирних українців — катували, вбивали, ґвалтували — були сповнені саме ненавистю. То чи варто ставати на них схожими? Бо вони вже не люди. Вони орки та гобліни. Вони zомбі.

Чим менше в людини реалізованих потреб, чим більше недолюбленості, чим вужчий і обмеженіший світогляд, тим легше психіка ступає на шлях ненависті, на темний бік сили.

І тут теж варто (хоча б спробувати) зрозуміти, що до російської культури сповнені ненависті орки не мають відношення.

Важливо розрізняти. У відразі людина хоче відсторонитися, не наближатися, вона не бажає мати щось спільне і тому шукає варіанти «куди б звалити». У ненависті відбувається фокусування уваги на об'єкті та психіка перестає помічати ті місця, куди можна було б піти у зовнішньому чи внутрішньому світі. Щоб перестати страждати залишається лише єдиний варіант — знищити те, що ненависть викликає, і цим нібито очистити

простір для свого життя. Тому ненависть радикальна, вона спрямована на знищення.

Часто основою для ненависті є образа, яка, у свою чергу, виростає із сильної агресії та жалості до себе. У ненависті не вдасться знайти гніву чи люті. Ці емоції чисті, вони вимикають розум, але не позбавляють здатності любити. А ось злість, образа і ненависть серце закривають, залишаючи здатність зло мислити. Правда ж? У ненависті розум працює чудово, нехай і обмежений планами помсти та картинками знищення. Тому основою для ненависті є злість, найсильніша, розтягнута в часі, концентрована злість.

Другий рецепт: **ненависть =** образа (злість на іншого та жалість до себе) + огида (заздрість чи ревнощі).

За цим рецептом, до речі, працює психіка в ті моменти, коли пристрасний потяг (закоханість) після заперечення (або зради) перетворюється не просто на образу, а на ненависть. Якщо чоловік, наприклад, зрадив, а жінка відчуває суміш образи з огидою і нічого з цим не робить, вариться у собі, вона неминуче приготує коктейль ненависті.

Людина, до якої тягнешся, заздриш і захоплюєшся одночасно, але яка відкидає, не помічає, ігнорує або просто недоступна (тобто провокує образу) — може легко стати об'єктом ненависті. Це ті варіанти, коли помітні люди — зірки, олігархи тощо — викликають на себе «смолу ненависті» від натовпів людей, з якими особисто не знайомі і нічого поганого їм не зробили.

Третій рецепт: **ненависть =** образа + страх. Часто саме такою є природа ненависті до батьків, збережена

з дитинства. Огида там може бути відразу, а може домішатися набагато пізніше і додати градус у коктейль. Основою ж є образа.

Такою ненавистю просякнуто багато людей в тилу та українців за кордоном.

У ненависті, зверніть увагу, завжди є ментальна компонента: уявлення як воно має бути і хто кому скільки винен, очікування, розчарування, протиставлення цінностей, фантазії про справедливість, праведність і неправедність. Іноді саме з ментальної компоненти можна починати розкладати цей коктейль на складові. Ця ментальна складова «вшита» в образу, психологічну огиду чи заздрість.

Зараз більшість людей, яких затягує у ненависть, варять цей коктейль у собі за першим та другим рецептом.

НЕ-АДЕКВАТНЕ ПОЧУТТЯ

З погляду логіки ненависть буває адекватною, коли є за що ненавидіти. Тобто була заподіяна об'єктивна, сильна, часто непоправна шкода. І бажання відплатити, помститися, знищити у відповідь здається чимось, що відновлює баланс. На жаль, лише здається. За допомогою ненависті неможливо відновити баланс.

Зараз ненависть українців до орків саме така.

Буває також ненависть, яку логічно неможливо довести. Сила цього почуття, вчинки, що здійснюються під його впливом — у сотні та тисячі разів перевищують шкоду, заподіяну об'єктом ненависті. Та й сама ця шкода часто є плодом болючого, збоченого «розуму». Образа — особисто придумана, на кшталт «я так відчу-

ваю» і «мені всі винні спочатку». Страх ірраціональний. Огида зовсім не за адресою. Заздрість — ось вона може бути щирою та нестерпно великою.

І така ненависть захопила орків та багато голів у рашці. І коли чутливі українці (жінки, насамперед) відчувають цю неадекватну ненависть, направлену на Україну та українців, то в них також дзеркально включається ненависть. За принципом індукції. Але на це не треба вестися. Бо це цеглина в перемогу ворога буде.

Складно сказати, з яким видом ненависті легше впоратися.

Щоб розпрощатися з «адекватною» ненавистю, потрібно переосмислити чи не все життя, набути психологічного балансу, вийти на новий рівень усвідомлення. Це непроста щоденна праця, яка займає роки.

Ненависть «неадекватна» для виключення часто вимагає «просто» усвідомлення, зцілення цілком собі конкретної психоемоційної травми, дозволу за допомогою системно-феноменологічного підходу конкретної ситуації, яка включає людину у «виставу ненависті» як актора давно зіграної, але так і не закінченої п'єси. (Деякі полонені солдати, або ті, що самі здалися, втрачають зв'язок з потьмаренням навіяної ненависті).

Здавалося б, у другому випадку все простіше. Але зазвичай у людей, заражених таким видом ненависті, багато вужчий кругозір, менше ресурсів, практично немає свободи вибору (вони охоплені своїми почуттями, чіпляються за них і переконані у своїй праведності, не хочуть навіть чути про те, що ненависть можна відпустити, бо ця сама ненависть заповнює дірку розміром з

Бога в грудях, є віссю, навколо якої все крутиться), тому лише диво дозволяє їм знайти допомогу та скористатися тими інструментами, які існують. (Так, це зараз про багатьох жителів рашки).

Трагедія ненависті у тому, що навіть зникнення об'єкта (вбивство, смерть) не позбавляє цього почуття. Воно або перенаправляється на когось, або завертається на себе. Або ж разом зі смертю об'єкта відбувається спопеління (знищення) того, хто ненавидів. Це смерть фізична чи смерть особистості… Людина позбавляється рушійної сили, стрижня, яка тримала її довгі роки… І що ще залишається, крім як убити себе (не обов'язково швидко, можна алкоголем чи наркотиками, саморуйнівною поведінкою) чи знайти ще когось, кого можна ненавидіти? Рідко хто знаходить у собі сили або отримує допомогу ззовні, щоб у цей момент трансформувати себе та зцілитися від вірусу ненависті, перейти на використання інших джерел психічної енергії.

КОРИСТЬ Є, АЛЕ ЦІНА…

Ненависть — сильне, стабільне почуття, яке додає цілеспрямованості та працездатності, заглушає біль та страх, відключає інстинкт самозбереження, консервує смуток, концентрує думки на знищенні перешкод.

Загалом у багатьох кризових, небезпечних для життя ситуаціях саме на ненависті людина може вижити всупереч обставинам, вилізти з глибокої ж.пи. Так, свідомість звужена, сприйняття спотворене, але під час війни, наприклад, це допоможе вижити, пройшовши по трупах ворогів.

Іноді на енергії ненависті, заради помсти, людина робить справді важливі для себе речі: припиняє руйнівні стосунки, регулярно ходить на тренування з боксу або бігає підтюпцем для схуднення, залазить на найвищу гору або заробляє мільйон, безжально вбиває ворога... Ось тільки потім буває неймовірно складно з цієї голки зіскочити.

Ненависть — це короткий шлях та швидкий старт у всіх сенсах. Ненависть використовували в радянській армії, щоб націлити всі сили новобранців на набуття сили, щоб помститися «сержантам» та «дідам».

Суть ненависті — бажання знищити «причину її» за всяку ціну. Це бажання підкріплюється передчуттям задоволення та полегшення (напруги) у зв'язку зі зникненням ворога/загрози.

Скільки це коштує? Перемога на енергії ненависті дає колосальний заряд енергії, але не дає умиротворення та заспокоєння. Отримана енергія починає спалювати та спопеляти зсередини. Потім виявляється, що за час існування паразит ненависті виїв у душі (психіці) дірку і зараз на її місці безодня, затягуюча порожнеча. А навколо попіл почуттів, гіркота та скорбота. Плюс ниють усі ті емоції (страх, розпач, відчай, наприклад), які були анестезовані на час «здійснення помсти».

Ненависть дає багато енергії. Але платою за це бере життя, тіло і кров, серце та душу, стосунки з Божественним.

Ненависть перетворює життя людини на пекло вже на землі. І навколо неї виникає філія пекла. Мабуть, вірус ненависті — найнебезпечніше захворювання.

Трапляється, що ненависть — це захисна реакція психіки від проживання травми втрати, смутку розміром з океан та туги, що неможливо висловити словами. «Ліки», які калічать більше, ніж допомагають. Пекельна анестезія.

Ненависть — це пекельний, монструозних розмірів меч без ручки, який ти тримаєш за лезо. Від нього стікає кров'ю та згораєш сам і спалюєш інших.

Ненависть дарує цілеспрямованість та величезну працездатність. На зношування. Позбавляє адекватності. Людиною в ненависті керувати навіть простіше, ніж людиною у страху. Тому маніпулятори так люблять її розпалювати. Згадуємо всіх кривавих вождів 20 століття, які здобули на темному боці сили — ненависті — величезну працездатність, переконливість та здатність заражати цим почуттям сотні мільйонів людей — путінхуйло теж цим користується.

Ненависть продукує ненависть.

Ненависть може перекрутити все, крім любові. Якщо любов перетворилася на ненависть, вибачте, тоді це була не любов. Можливо, пристрасть чи закоханість, але точно не любов. У любові до ненависті імунітет!

ЯК ВРЯТУВАТИСЯ, ЯКЩО ТЕБЕ НЕНАВИДЯТЬ АБО НЕНАВИДИШ ТИ?

Ненависть, спрямована на тебе — жахає. Ворог, як кажуть, не спить. Зникає почуття безпеки, тривожність підвищується, занепокоєння збиває з ніг.

Щоб витримати її безпосередньо, в лоб, потрібне настільки ж енергійне почуття. Це може бути найсильніший гнів, шаленство, лють… Це афекти (короткі за

часом). Ненависть тривала за часом. І щоразу роздмухувати у собі гнів чи лють, коли на тебе накидаються з ненавистю… непросто. Що ж робити?

Найпростіший спосіб — ненавидіти у відповідь. Ось чому ті, кого ненавидять, теж часто починають ненавидіти. Інакше це неможливо пережити та витримати.

Також ненависть можна витримати завдяки любові (до світу, зв'язком з Богом, зі Всесвітом). Вона має бути глибинною, замішаною на мудрості та стабільному відчуванні взаємозв'язків усього з усім. Найкращий варіант, але не всім і не завжди доступний.

Ще може допомогти непохитний намір — стан, причетний до впевненості та пронизливого почуття своєї мети, прямоти. Це щит, це внутрішній компас, який допоможе зберегти спокій, свій напрямок і не піддаватися на провокацію. Це вибір людей прямих та сильних, впевнених у собі. Це вибір українських воїнів. (І нам усім дуже радісно це чути, бачити і відчувати цей стан, коли він передається від Головнокомандуючого, військових експертів, побратимів).

Робота з ненавистю та попелом, який вона залишає в душі, можлива лише після закінчення війни. І це величезна робота, яка ще має бути. Можливо, складніша, ніж відбудувати зруйновані міста. А поки триває війна, важливо хоча б тримати себе в балансі, якщо й спалахувати ненавистю, то повертатися до інших почуттів, не занурюватися в неї цілком. Тому що пірнути в ненависть — часто це дорога в смерть без можливості змінити маршрут.

Тому тримайте рівновагу. Піклуйтеся про своє психічне здоров'я. А для цього — проживайте емоції агресивного спектру через тіло.

ФОРМА ПРОЯВЛЕННЯ АГРЕСІЇ: ЛИСТИ

Кожній людині важливо знайти таку форму проявлення, яка буде допомагати вивільняти, проживати та відпускати емоції. Насамперед, агресивні.

Може бути, що й для вас це будуть тексти. Ось декілька практик на цю тему.

►ПРАКТИКА «ПОТІК СВІДОМОСТІ ТА ЕМОЦІЙ»

Потрібно взяти ручку та зошит й почати записувати всі свої думки, відчуття та почуття «як є». Виділити на це мінімум 10 хвилин.

Під час практики важливо виключити внутрішнього критика. Чи почуття сорому. Заспокойте себе тим, що всі ці записи одразу спалите й їх ніхто не побачить.

Як, приміром, виглядає «потік»?

«Сиджу на стільці. Твердий, болить прищик на сідницях. Якось лячно. Треба йти до банку. Не хочу. на вулиці дощ. Фє. Хочу бутерброда. Але треба щось писати. Бісить ця вправа. Серце щемить. Може знову почати бігати? Кросівки би купити. І переїхати ближче до лісу. Втомився від міста. Може у відпустку. Нема грошей. Заробити треба. Подзвонити Сергію, він щось про підробітку казав. Аж в роті пересохло і голова розболілася. Зморшки на лобі. Якось гірше став бачити. Сумно все це. Від новин нудить. Може до Вані зайти? Потім. Яке гарне яблуко на столі. Червоне. Соковите. А пахне щось з вікна. Хтось жарить котлети. Хочу на море…»

Зверніть увагу. Тут і про відчуття в тілі. І про емоції та почуття. І про думки. І про внутрішній стан. І про зов-

нішній світ. Куди увага скакнула — про те декількома словами й треба написати.

Чим хороша ця вправа? Дозволяє помітити (усвідомити) декілька тем, навколо яких крутяться думки та відчуття. Також дозволяє трохи відпустити напругу.

►ПРАКТИКА «ХОЧУ СКАЗАТИ ТОБІ»

Якщо переживання пов'язані з певною людиною (через конфлікт, непорозуміння…), то дуже добре написати їй листа. Це допоможе збалансуватися та зрозуміти/відчути як краще діяти.

В цій книзі окремо відмітив листи гніву та печалі, але можна для будь-яких емоцій та станів: страху, образи, відрази, провини, сорому і т.д.

Отже, подумайте про людину. Та почніть говорити (та записувати) все те, що не сказали (а хочете), або ж дуже хочете сказати ще раз.

Якщо «слів немає», то почніть листа з того, як ви познайомилися та що було між вами. Через кілька хвилин емоції включаться.

Важливо. Під час написання тексту емоції важливо пускати в тіло та проживати. Плакати, бути кулаком по столу, вскакувати та нарізати круги по кімнаті… Отож потурбуйтесь заздалегідь, щоб вам ніхто не заважав проживати все це.

Пишіть лист без якогось певного плану. Але наприкінці перевірте, щоб в листі були розкриті такі питання:

- як ви себе почуваєте в цій ситуації
- що відчуваєте до людини
- що поганого було між вами

- що хорошого було між вами (це важливо!) та за що можете бути вдячні
- чого хочете, що вимагаєте, що пропонуєте
- як плануєте діяти.

► ПРАКТИКА «МАЮ ДУМКУ»

Ця практика дозволяє структурувати матеріал. Допомагає сформувати власну позицію та прийняти рішення. Тобто, віднайти опору, укорінитися, сповнитися впевненості.

Отже, якщо вас турбує певна тема, якщо увага постійно до неї «залипає» (і це заважає, відволікає) — гарним способом звільнитися буде сформувати (на папері чи в електронному вигляді) власне бачення ситуації (теми, питання). Тобто, з усіх пазликів-думок, що крутяться та не дають спокою, скласти картину.

Як це зробити? Пишіть. Кожну свою думку «з приводу» запишіть в подробицях (це важливо!). Це може зайняти не один день та не одну сторінку. Але в якийсь момент ви відчуєте, що вже достатньо сказали. Далі потрібно буде структурувати ці думки. Якісь вивести на перший план, а інші викинути на смітник.

Частина 7. КОЛИ НЕМА СИЛ. ВИСНАЖЕННЯ (НАКОПИЧЕНИЙ СТРЕС). ЩО РОБИТИ?

Під час виснаження важливо більше відпочивати. Складність у тому, що для відпочинку під час війни (часто) нема можливості. Або ж через перенапруження не вдається розслабитись, навіть якщо така можливість є.

Практики та сенси в цій частині мають допомогти налаштувати психіку на хвилю відновлення (знижувати хронічний стрес). Навіть якщо загалом нічого в обставинах не зміниться, але зміниться внутрішнє сприйняття — це вже дасть великий імпульс до життя.

Також ознайомтеся з практиками, зібраними в частинах 4, 12, 13.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАЇДАТИ ЕМОЦІЇ

Що може бути простішим, ніж заїсти свій поганий настрій? Немає іншої настільки ж простої практики! Тому заїдати будуть усі і завжди. Питання в тому, як з цього процесу отримати користі найбільше, а шкоду звести до мінімуму?!

ПРО СТРЕС І М'ЯЗИ СКРОНЕВО-НИЖНЬОЩЕЛЕПНИХ СУГЛОБІВ

При різних травмах, стресах, емоційних переживаннях першими реагують м'язи скронево-нижньощелепних суглобів: вони стискуються і «активують» захист головного та спинного мозку. Напруга через кістки та м'язи передається в гіпофіз (основний командний центр ендокринної системи) і в організм викидаються гормони кортизол та адреналін — включається режим «бий або біжи».

Навіть умови «звичайного» життя такі, що один стрес слідує за іншим, м'язи щелепи застигають у хронічній напрузі (що вже казати про час суспільних катаклізмів?). Режим «бий або біжи» виснажує ресурси організму і з часом призводить до зниження працездатності, хронічної втоми, проблем у роботі внутрішніх органів, погіршення кровопостачання, емоційного вигорання, зневоднення організму та порушення метаболізму.

Як перевірити, що м'язи СНЩС переповнені стресом? А на вилицях гратимуть жовна. Іноді зуби «скреготітимуть». При натисканні на жувальні м'язи виникатимуть болі. Важко буде швидко та чітко говорити,

погіршуватиметься артикуляція. Іноді щось клацатиме під час жування або відкривання рота. Це все про негаразди в м'язах СНЩС. І такий стан м'язів, з одного боку, свідчить про стрес та емоційні проблеми, а з іншого — провокує та підтримує стрес у тілі та психіці. Ось таке замкнене коло. Але його все ж таки можна розірвати!

ВАЖЛИВІСТЬ РУХУ В СУГЛОБАХ

«У суглобових капсулах тазостегнових і скронево-нижньощелепних суглобів дуже багато пропріорецепторів: тільця Пачіні, сухожильні органи Гольджі, закінчення Руфіні. Останніх у кожній капсулі кульшового суглоба, наприклад, від 8 до 12 тисяч. Вони посилають у мозок інформацію як про темп, так і про напрям обертання. Ця інформація надмірна та постійна. Як і багато де в нашому організмі, цей потік інформації має подвійне призначення.

Виявляється, що потік нервових сигналів від закінчень Руфіні формує чіткий електромагнітний алгоритм, що відображає стан організму в цілому, у тому числі неврологічний стан різних м'язів. Стан слабкого (гіпотонічного) м'яза і пов'язаного з ним меридіана ... записується пропріорецепторами суглобів як важлива «супутня» інформація. І може зберігатися — якщо розвести ноги та не рухати тазом — десятки хвилин», — з книги Андрія Барабаша та Андрія Бережанського «Кінезіологія: здоров'я для всієї родини».

Іншими словами, мозок «зв'язує» рецепторні сигнали з великих суглобів з багатьма іншими сигналами, у тому числі з тонусом м'язів тіла та емоційними стана-

ми. І ніби вважає за замовчуванням, що допоки немає змін у рецепторах суглобів, то й в інших системах нічого не змінюється.

Це схоже на закладку у книжці. Книга завжди відкриється на позначеній сторінці. З емоціями людини з нерухомими суглобами відбувається щось схоже.

Звідси практичний висновок: **емоційний (і тілесний!) стан простіше і легше змінюється, якщо є рух у тілі (суглобах).** Для фіксації стану можна навпаки зберігати нерухомість.

Отже, якщо хочете страждати довше — згорніться калачиком і прикиньтеся мертвими (нерухомими). А якщо хочете щось змінити — бігайте, танцюйте, кричіть і співайте, активно схлипуйте, бийтеся з тінню, плавайте, крутіть педалі, гребіть, жуйте жуйку або люто гризіть яблука!

Резюмую. Щоб швидше прожити і відпустити негативні емоційні стани, потрібно (важливо) активно рухати тазостегновими, плечовими та скронево-нижньощелепними суглобами. Тобто рухати дупою (тазом) та ногами, махати руками та жувати. Безперервно. Хоча би 5–10 хвилин. Просто жувати через стрес, як це інстинктивно роблять усі люди, теж допомагає, але це менш ефективно.

► ПРАКТИКА «ВОРУШИ СІДНИЦЕЮ, ЯБЛУКА ЖУЙ»

Зняти стрес можна за допомогою жування — потрібно активно жувати від 10 хвилин і більше.

Бо що може бути простішим за їжу?

Тому треба жувати! Не жадібно заковтувати їжу, а жувати!

Тут важливий рух у скронево-нижньощелепних суглобах.

Гризти найкраще яблука. Вони хрумтять. Їх можна довго пережовувати у роті до стану кашки, що не викликатиме огиди. Можна й сиру морквину, або огірками похрумати для різноманітності. Будь-які овочі чи коренеплоди, які є під рукою, чудово впораються із цим завданням.

Головне, довго і ретельно пережовувати!

Сидіти на місці під час такого прийому їжі небажано. Краще рухатися: ходити, жестикулювати, пританцьовувати. Рухати тілом під час пережовування важливо у всіх великих суглобах. Якщо у вас є можливість (простір) для цього — рухайтесь. Хоч суглобову гімнастику робіть, хоч танцюйте.

Під час війни все не так гарно. Доступним для руханки може бути лише сирий підвал, а для жування — сухар, але суті це не змінює. Тілу та психіці допомагає.

Якщо психологічно все дуже складно і вам важко, все ж помийте яблуко та почніть його гризти. Приділяючи цьому всі сили й усю увагу. Через хвилину-другу сил побільшає і можна буде нарізати кола по кімнаті. Щось говорити (декламувати, співати, кричати). І знову жувати.

Ось такий простий рецепт. Спробуйте!

ЦІКАВО ВСЕ!

Допоки людина відкрита до Світу, допоки в ній горить вогонь інтересу — вона живе. Роздмухати цей вогонь іноді буває непросто, особливо якщо психіку

обліпив тягар всезнання прожитих років, але — можливо!

Інтерес — базова вроджена емоція. Це те, що рухає будь-якою дитиною. І це те, без чого людина не може творити, без чого припиняє жити і йде в інший світ. Відповідно до даоської концепції У-син, інтерес пов'язаний зі стихією вогню, так само як радість та любов. Інтерес — це вогонь серця, світло душі.

Скільки всього цікавого, чудового та дивовижного навколо! Активний життєвий інтерес дає нам змогу рухатися у потоці життя, не втрачаючи драйву. Блокується інтерес страхом і тривожними думками, гнівом та злістю, огидою та образою.

У гештальт-терапії інтерес розглядається як емоція, що підтримує зближення та поступове посилення процесу контактування. Тобто цікавість підтримує контакт, допомагає проявити та розкрити нові властивості в об'єкті/суб'єкті інтересу.

Уродженим активатором інтересу є новизна. Якщо говорити про взаємодію між людьми, то інтерес зберігається доти, поки є новизна та привабливість відмінностей, але при цьому не відбувається злиття (суб'єкт інтересу не захоплюється та не підкорюється).

Інтересу тим більше, чим менше на серці вантажу прожитих років (невиражених емоцій, психоемоційних травм), а в голові — обмежуючих переконань. Тому чим більше людина пізнає себе і рухається у бік своєї цілісності, тим більше вона цікавиться життям, тим більше знає і вміє у різних сферах життя, тим більше радіє новому, тим легше здатна це нове помічати та відкривати

для себе. І тим більше в людині життя та творчості незалежно від віку.

► ПРАКТИКА «ОЧИМА ДИТИНИ»

Спробуйте побачити світ очима допитливої, сповненої цікавості та запитань дитини: «А чому?», «А як?», «А навіщо?», «А що буде, якщо?».

Це може бути ваша дитина чи онук. Можливо, це ваша внутрішня дитина — той непосидючий малюк, який невтомно досліджував світ і ставив натурні експерименти: колупався у багнюці, розглядав мурах та інших комашок, жував травинки та листочки, копіював героїв мультфільмів, десятки разів просив прочитати улюблену казку тощо.

Іноді, особливо якщо набігає нудьга, якщо через моральне та фізичне виснаження включається апатія, варто спробувати переключитися у такий стан.

Досліджуйте світ навколо. Дивіться на все очима дитини! Навіть якщо вам все давно зрозуміло, спробуйте пограти у гру, наче ви — дитина, яка нічого не знає і про все запитує. Особливо, якщо цей світ змінився до невпізнання і став повністю незрозумілим, ставте запитання: «А чому ця зелена штука називається міна?», «Як відрізнити гуркіт артилерії від вибухів бомб?».

Під час війни виживають ті, у кого виходить швидше прийняти нові правила гри та змінитися. Допомагає у цьому інтерес. Якщо цікаво, то простіше вивчити пристрій автомата. Або знайти укриття поблизу. Або швидше дізнаватися про обстановку навколо.

Допоки в людині горить вогонь інтересу — вона живе, незважаючи на будь-які зовнішні обставини. Роздмухати цей вогонь іноді буває непросто, але все ж таки можливо.

КОЛИ НЕ ВИСТАЧАЄ ЕНЕРГІЇ ЖИТТЯ

Це частий запит, з яким люди приходять до психотерапевтів. Не вистачає сил. Повне знеструмлення. Наче відсутня енергія життя. Нічого не тішить. Нічого не хочеться. Не вдається наповнитись. Як відрізало.

Якщо розбиратися, то в багатьох випадках виявиться, що у людини через якісь обставини заблокувався зв'язок зі світом (родом, Всесвітом, Творцем).

ЖИТТЯ КВІТНЕ В КОМУНІКАЦІЇ ТА ВЗАЄМООБМІНІ

Ми всі залежні від навколишнього середовища. Ми всі з ним тотально пов'язані. Цей зв'язок набагато сильніший за пуповину, що пов'язує маму й дитину в утробі.

Ми дихаємо. Без надходження кисню ззовні швидка смерть неминуча.

Потрібно їсти. Потрібно пити. Потрібен одяг для регуляції температури. Потрібен рух, щоб коректно працювали внутрішні органи.

Потрібні інші люди поряд. Потрібні обійми, обмін емоціями та думками, підтримка. Ага, без підтримуючих соціальних контактів людина за пару місяців може згаснути.

Але ми звикли не помічати важливості того енергообміну, що постійно відбувається з навколишнім серед-

овищем. Сила життя — так можна назвати цю незриму енергію.

Різновидів цієї сили багато. Називайте та відчувайте як вам до вподоби: ци, прана, сила, енергія, наснага, потік творчості, Божа благодать, любов, сила життя… Це все про одне й те саме: про енергетичний зв'язок людини зі світом (Творцем, природою). Саме через цей зв'язок людина отримує 80 % всієї сили, яка потрібна для життя. Цю силу не заміниш нічим. Ні їжею, ні «вампіризмом».

Якщо є контакт із силою життя — людина легко може тижнями без їжі обходитись. Нема контакту — людина чахне, навіть якщо харчується за рекомендаціями кращих дієтологів.

Тому якщо в людини нелади з енергією, то вона втратила зв'язок із силою життя. Тобто щось змусило людину закритися та порушило енергообмін.

Це може бути травмуюча ситуація. Це може бути прокляття чи самопрокляття. Зводиться все до того, що через сильні негативні емоції (страх, паніку, злість, ненависть, відразу, образу) разом з руйнівними, обмежуючими думками на кшталт: «Ніколи більше… Навколо ворожий світ, від якого треба захищатися. Треба ховатися, закритися…» — канал енергообміну з джерелом сили життя починає звужуватися (або перекривається).

Звісно, під час війни причин для втрати контакту безліч. Вагомих. Здавалося би, непереборних.

На емоційному рівні людина втрачає відчуття безпеки, єдності зі світом та іншими людьми. Вона переключається на негативне та вороже, помічає у світі та соці-

умі темні кольори. «Світ ворожий» — таке сприйняття тільки посилює замикання в собі.

ВІДКРИТИСЬ ТА ДОВІРИТИСЬ. СКЛАДНО, АЛЕ ТІЛЬКИ ТАК

Перш за все важливо допустити думку, що відкритість стратегічно більш вигідна, ніж закритість від світу. Коли навколо жах, біль, страждання, то закритися, аби вберегти себе — це ОК. Але надовго це не спрацює. Потім відкритися назад потрібно. Інакше ліки перетворяться на отруту.

Якщо навколо багато диму, то затамувати подих важливо. Але за виграну хвилину треба вибратися на свіже повітря. Не можна затамувати подих надовго.

Закритися енергетично без наслідків теж надовго не вийде. Хтось лише на пару хвилин так може або на годину–другу. Хтось на пару днів чи тижнів, навіть на місяць або два. Але безкінечно в цьому закритому стані жити неможливо.

Проблема у тому, що в якийсь момент це тимчасове стає постійним, формується звичка. І контакт з джерелом перекривається майже повністю. Відтак людині не вистачає енергії життя. Вона вже у нових обставинах. Наче й може відкритися, але не здатна це зробити, ніби забула, як це.

Важливо зрозуміти, що у світі завжди було й буде і світле, і чорне, і сіре. Добро і зло. Порядок і хаос. І все це є одночасно! Це як різні радіостанції, які є одночасно. Питання лише в тому, на яку хвилю налаштуєтеся? Яку хвилю приймаєте?

Не завжди є вибір. Але якщо читаєте цей текст, то у вас він є. І можете прямо зараз налаштуватися на світло, на силу Творця, що пронизує кожен кубічний сантиметр простору. Постійно наповнюватися цією силою, віддаючи зайве.

Уявіть такий образ. Гірський кришталево чистий струмок. На дні потоку ямка. Вона постійно наповнена водою, але вода в ній постійно оновлюється, тече крізь цю ямку.

Так і з людиною. Сила тече крізь неї. Людина може закритися і втратити контакт із силою. А може відкритися в довірі й бути постійно наповненою. Але це не запас сили, а потік, що тече крізь людину.

Крізь людину постійно тече потік сили життя, радості, творчості, любові, прани, ци, сили творення… Ця сила є усюди, от прямо усюди! Просто в деяких місцях на неї легше налаштуватися, а в деяких (де багато болю, негативних емоцій) дуже складно. Але ця сила є всюди. І саме вона — фундаментальна, первинна, всепроникна.

Важко там, де є багато трансляцій про біль, страх та страждання, які голосно волають.

Просто вирішіть налаштуватися на силу. Зробіть практику «Я СПОВНЮЮСЯ СИЛОЮ ЖИТТЯ» й відкрийтеся.

Коли закриваєтеся від чогось поганого, то й від гарного теж закриваєтесь. Тож вибір лише один — або відкритість, або закритість.

Відкритість — це, здається, більш складно. Але тепер ви знаєте секрет. Мало просто відкритись, треба ще й на хорошу хвилю налаштуватись. І тоді більша части-

на того, що буде потрапляти до вас — буде хорошим контентом. До вас надходитиме більше світла, але й темрява буде проникати.

Так, триває війна. Навколо багато болю. Він теж проникатиме. Але коли людина відкрита та налаштована на світло (любов, божественну силу творення, життя), то впоратися з болем набагато легше.

Інший вибір — тотально закритись (і поступово втрачати всі сили). Про нього на початку тексту сказано.

Ще можна у відкритості налаштуватися (несвідомо) на трансляцію болю та страждання (на жаль, багато людей потрапили у цей стан) і в душевних муках втрачати останні сили.

Тож важливо дихати силою життя. Відкритися та налаштуватися саме на неї. Вдихати трохи більше. Видихати трохи менше, та ще й зайве відпускати. Точно як з диханням звичайним. Коли видихаємо, процент кисню в повітрі трохи менший, а вуглекислого газу — більший. Тож коли людина відкрита до сили, то не лише наповнюється світлом, але й свої тіні може відпускати (видихати). Так це працює.

І навпаки, коли затамовуєте енергетичний подих — починаєте повільно вмирати.

Тож можете обрати життя і знову почати дихати.

Життя — це рух. Це неспинні вдих та видих. І у прямому сенсі, і у метафоричному (енергетичному).

►ПРАКТИКА «Я СПОВНЮЮСЯ СИЛОЮ ЖИТТЯ»

Уявіть, що крізь вас тече сила (енергія) життя. Прана, ци — це все різні назви цієї сили.

Згадайте, як були десь в горах, чи на морі, чи в лісі, чи в степу під зорями — і крізь вас текла сила. Плечі розгорталися, зявлялося відчуття, що стаєте більшими, наче за спиною крила.

Уявіть, як ця сила тече крізь вас та заряджає кожну клітину тіла.

Робіть вдих на наповнюйтесь цією силою, промовляючи про себе фразу «Я сповнююся силою життя».

Не має значення, як називати та відчувати цю силу (прана, ци, ра, божественна енергія, сила життя, жива, природні потоки сил тощо). Важливо дихати цією силою.

Під час кожного подиху уявляйте, як ця сила наповнює тіло фізичне й простір навколо (ауру). У тілі це відчувається як бадьорість, дзвінке бажання руху, емоційне піднесення, натхнення, радість і захоплення, любов, подяка та почуття спільності з усім світом.

На кожному видиху важливо розслаблятися та дозволяти отриманій енергії розливатися у просторі. Відпускати зайве. Усередині залишиться стільки, скільки потрібно.

Візуалізуйте, уявляйте, як світитеся самі, світиться аура та простір навколо. У тілі намагайтеся включити відчуття легкості та наповненості.

► ПРАКТИКА «ВИВІЛЬНЕННЯ КЛЮЧОВИХ М'ЯЗІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СИЛ»

Для самокорекції та повної інтеграції тіла і мозку, й з метою покращення фізичної та розумової працездатності пропонуємо низку вправ, які можна щодня проводити самостійно (бажано зранку).

Вивільнення — це процес зняття з м'яза перенапруги завдяки спеціальному режиму напруження й розслаблення, синхронних з вдихами ти видихами.

М'язи, які увійшли в цей комплекс, були обрані через свій вплив на різні органи та системи організму, в тому числі на м'язові ланцюги.

За цим посиланням автори підготували добірку відео з виконанням різних вправ та практик, в тому числі — «ВИВІЛЬНЕННЯ КЛЮЧОВИХ М'ЯЗІВ…».

1. Вивільнення діафрагми

Для виконання цієї вправи необхідно лягти обличчям вниз на тверду поверхню, під живіт, нижче грудної клітини та вище лінії стегна покладіть невелику подушку або складений рушник товщиною 5—7 см.

Зробіть глибокий вдих з використанням м'язів живота з мінімальним розширенням грудної клітини. М'яз живота повинен розтягнутися, здійснюючи тиск на подушку.

Зробивши глибокий вдих, затримайте дихання та покачайтесь на подушці протягом 5—8 секунд, використовуючи тільки м'язи живота. Вигніть тіло, злегка піднявши руки та ноги, втім живіт має залишатись нерухомим. Відпочиньте 5 секунд. Повторіть вправу тричі.

2. Самомасаж ступні

Сядьте на тверду поверхню, проведіть по ступні пальцями однойменної руки 5—6 разів, від внутрішньої частини ступні до зовнішньої. Від середньої частини ступні до п'ятки (5—6 повторів). Від середньої части-

ни ступні вгору до пальців ноги. Повторити вправу для іншої ноги.

3. Вивільнення пальців ноги.

Сядьте на тверду поверхню, пальцями руки потягніть великий палець ноги на себе (намагайтеся розслабити палець, робіть вдих). Стежте за диханням. Трохи утримуючи рукою, на видиху (видихаючи через рот) рухайте пальцем ноги від себе, при цьому пальці руки чинять незначний опір для пальця ноги. Повторіть вправу для решти пальців ноги. Кількість згинань 4—5.

Повторіть весь комплекс для іншої ноги.

4.Качання на крижах.

Сядьте на тверду поверхню з підстилкою, руками підтягніть ноги до корпусу. Руки заведіть назад і створіть опору. Розкачуйтесь уперед-назад та у боки на крижах протягом 20 секунд.

5. Вивільнення великого сідничного м'яза.

Ляжте на спину та підтягніть одну зігнуту у коліні ногу якомога ближче до грудей. Обійміть обома руками коліно і підтягніть його до грудей. Напружуючи сідничний м'яз, намагайтесь розпрямити ногу (на видиху), утримуючи коліно руками. Утримуйте напруження м'яза сідниці впродовж 5 секунд. Після розслаблення м'яза сідниці підтягніть ногу знову до грудної клітини. Повторіть вправу з іншою ногою. Кількість повторів напруження-розслаблення 4—5 разів.

6. Вивільнення задньої частини гомілки («литки»).

Станьте біля стільця або столу. Нахиліться вперед та покладіть обидві руки на спинку стільця або стіл — ви створили опору.

Одну ногу відставте назад, випряміть її. Іншу ногу зігніть у коліні. Напружте пальці відставленої ноги (на видиху), затримайтесь на 5 секунд. Розслабте ногу. Перенесіть вагу тіла на зігнуту ногу. Кут згину повинен збільшитись. Повторіть 4—5 разів з кожною ногою.

7. Вивільнення підколінного сухожилля.

Сядьте на підлогу, випряміть одну ногу (стопа перпендикулярно підлозі), руки розташуйте на підлозі (без упору). Нахиляйте тулуб тіла вперед допоки не відчуєте напруження у підколінних сухожиллях. У цій позиції напружуйте м'язи всієї ноги впродовж 5 секунд (на видиху). Розслабтесь і знову повторіть напруження, збільшуючи кут нахилу тіла. Повторіть тричі з кожною ногою.

8. Вивільнення напруги шиї.

Нахиліть голову вперед, вниз і ліворуч, намагаючись покласти щоку на плече. Лівою рукою притримуйте за правий бік голови. Напружуючи шийні м'язи поверніть голову у вертикальне положення (на видиху) впродовж 5 секунд. Розслабтесь, голова має знову лягти на плече. Повторіть тричі. Потім виконайте вправу для іншого боку.

9. Крокування для інтеграції.

Рухайтесь на місці, піднімаючи високо коліна. Подивіться на будь-який «перехрест» двох ліній. Руками треба торкатись коліна протилежної ноги, руки рухаються вільно від плечей (перехресний рух), відбиваючи такт (ліва рука — праве коліно, права рука — ліве коліно). Зробіть 10 таких рухів.

Змініть шаблон руху (ліва рука — ліве коліно, права рука — праве коліно) 10 кроків (однобічний рух). Знайдіть дві паралельні лінії та подивіться на них.

Поверніться до перехресного руху (5 кроків), потім знову однобічний рух (5 кроків). Продовжувати крокувати протягом 20—30 секунд, змінюючи кожен раз шаблони, описані вище, скорочуючи кількість повторень, поки не зможете з легкістю переключатися від одного шаблону до іншого (один крок — перехресний рух, один крок — однобічний рух). Закрийте очі та повторіть весь цикл.

Якщо є непідтверджена контузія (наслідки багатьох контузій), то в польових умовах для полегшення стану можна зробити от ці вправи, а після них ЛОБНО-ПОТИЛИЧНУ КОРЕКЦІЮ (з частини 9). Також хтось з побратимів може зробити «ДИХАННЯ ХРЕБТА» (частина 17). Також важливо знати, що з наслідками контузій (часто) можуть допомогти спеціалісти «нетрадиційної медицини». А саме — краніосакральні терапевти, кінезіологи, остеопати.

ПОВЕРНУТИСЯ В СЕБЕ

Людина — істота емпатична. У дитинстві вміння добре відчувати емоції інших, особливо батьків, — питання виживання. Але не всім потім вдається розвинути в собі іншу частину навички — вміння закриватися від чужих емоцій та відокремлювати свої почуття від усіх інших. І тепер вони не можуть знайти себе. Тобто при інтенсивному емоційному контакті з людьми (а у військовому колективі часто так буває), людині легко втратити налаштування на себе, свої емоції та почуття.

Що робити? Як повернутися до себе?

ЦІКАВО ІЗ САМИМ СОБОЮ

Алгоритм дій простий: приділити собі час, зосередившись на своїх тілесних відчуттях, своїх емоціях і переживаннях. Отже, приділіть собі мінімум 21 хвилину тотального відчуття, а краще двічі чи тричі по 21 хвилині. І так щодня!

Зазвичай у стані «втрати себе» дуже мало сил. Тому починати балансувати себе важливо з найпростіших дій та рухів тіла, як-от:

— прийняти контрастний душ;

— вилити на голову відро води та розтертися рушником;

— масувати собі шию, вуха, обличчя;

— поспівати «Омм» під потоками води або погудіти «Уууу» таким чином, щоб все тіло вібрувало;

— поставити улюблену музику, лягти та розчинитися у мелодії;

— виконати лобно-потиличну корекцію.

Після появи сил важливо активніше проживати відчуття та емоції через тіло. Тут у пригоді стануть такі практики:

— ПРАКТИКА «ЦІЛЮЩЕ ДИХАННЯ» (частина 4);

— ПРАКТИКА «ЗЦІЛЕННЯ РУКАМИ» (частина 4);

— спів не просто горлом, а всім тілом (у формуванні звуку та образів має брати участь все тіло);

— ліплення, різьблення, малювання — будь-яка ручна творчість.

Всі вправи спрямовані на те, щоб повернути увагу до тіла, підвищити чутливість до внутрішніх імпульсів та почати проявляти їх назовні.

У підсумку вдасться «повернутися в себе», відчути саме себе, переключитися на найважливішу людину у світі.

На це знадобиться мінімум 21 хвилина, краще два чи три рази по 21 хвилині.

Що саме робити із цього чи свого списку, в якій послідовності, не має значення. За велінням душі та можливостями!

►ПРАКТИКА «КОРЕКЦІЯ ЕНЕРГЕТИЧНИХ КАНАЛІВ»

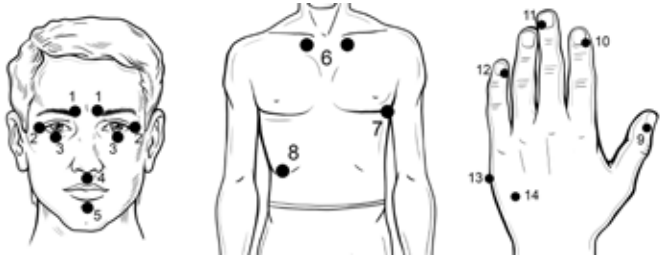
Комплекс простукування біологічно-активних точок тіла людини з метою зниження рівня емоційної напруги виконується щоденно в ранковий час впродовж 5—7 хвилин.

Вправа розпочинається з аналізу настрою та загального стану: чи є емоційний дискомфорт чи напруга? Оцініть за 10-бальною шкалою.

Простукування здійснюються кінчиками пальців обох рук у тому темпі, який є індивідуально зручним. Кількість простукувань однієї точки — 20 разів.

Розпочинайте простукувати всі точки послідовно, концентруючи увагу на дискомфорті (напрузі).

Завершивши простукування, знову проаналізуйте свій настрій. Знову оцініть за 10-бальною шкалою. Чи покращився ваш емоційний стан, чи зникла напруга?



1. Точка незахищеності (небезпеки).
2. Точка розчарування (фрустрації).
3. Точка тривоги (стурбованості).
4. Точка стресу (потрясінь).
5. Точка пригнічених емоцій (жалкування).
6. Точки страху.
7. Точка заниженої самооцінки, самоповаги.
8. Точка гніву (злості).
9. Точка суму (печалі).
10. Точка впертості (жорсткості).
11. Точка пригніченої сексуальності.
12. Точка образи, болю (прощення).
13. Точка емоційного балансу.
14. Точка неврологічного балансу.

Частина 8. АПАТІЯ ТА ПОЧУТТЯ БЕЗВИХОДІ: ЯК ВІДПУСТИТИ

Підступність цих станів у тому, що вони розвиваються в людині поступово й непомітно. Місяць за місяцем. Наче «просто» поганий настрій все частіше через тяжкі обставини. Але проходить час й людина може (несподівано) помітити, що позитивний настрій майже зник з обрію.

Такі стани частіше за все розвиваються через відчуття своєї безпомічності та безпорадності (неможливості вплинути на ситуацію, від якої залежить життя своє чи близьких), через звужене (обмежене) сприйняття себе. Тому для зцілення важливо повернутися увагою в «тут і зараз», віднайти та відчути всі ті прості речі, на які можеш впливати.

Також зверніть увагу на приктики, зібрані в частинах 4, 7, 12, 13, 15.

►ПРАКТИКА «ТИ БІЛЬШЕ, НІЖ ВСЕ ЦЕ!»

Ти набагато більше, ніж тобі здається в моменти болю, душевного чи фізичного, коли увага звужується та фокусується.

У воєнний час звичні ідентичності (відповіді — хто я?) мирних людей немов тьмяніють. Сприйняття себе звужується і часто стопориться в болючому, безпорадному стані.

Так ось, себе з цього стану важливо діставати (рятувати). Тому що людина завжди набагато більша, ніж їй здається. Особливо під час війни.

Є чарівна фраза у системних психотерапевтів, яка допомагає прийняти та інтегрувати різні частини себе, вийти на більш високий рівень сприйняття та відчуття:

«Я І ТЕ, І ІНШЕ (і третє, і четверте...). АЛЕ Я БІЛЬШЕ ЗА ВСЕ ЦЕ!».

Цю фразу можна застосовувати до чого завгодно! Її важливо говорити (про себе, вголос для себе, для інших людей) повсякчас, коли сприйняття себе звужується. Її можна так чи інакше змінювати, важливо лише залишити суть: «*Я більше за все це!*».

Я БІЛЬШЕ, НІЖ ВСЕ ЦЕ! Я БІЛЬШЕ ЗА СВІЙ БІЛЬ. ЗА ГНІВ. ЗА БУДЬ-ЯКЕ ПОЧУТТЯ. БІЛЬШИЙ ЗА БУДЬ-ЩО, ЩО БИ МОГЛО ЗІ МНОЮ ТРАПИТИСЬ.

Для зручності цю фразу можна говорити під час медитації. Влаштуватися зручно, заплющити очі та по-

думати про себе в контексті якоїсь непростої, болючої ситуації. Усвідомити якесь одне своє обмеження, потім інше (схоже чи протилежне), потім третє… І заявити (задекларувати) перед лицем Всесвіту.

Мабуть, із прикладами буде простіше.

Приміром, під час тілесної хвороби, коли увага обмежена недугою та прикута до неї, можна говорити: «*Я — це моє тіло. Я — це мій розум. Я — моя душа. Я — це і моє тіло, і розум, і душа. Я і перше, і друге, і третє, але я більше за все це!*».

Якщо у людини завелика цінність свободи творчості, що шкодить виконанню обов'язків або ж, навпаки, хворобливий потяг до виконання правил, схваленої стереотипної поведінки, тоді буде доречно сказати таке: «*Я — це моя творчість та спонтанність. Я — це стереотипи поведінки. Я — це мої переконання та цінності. Я і перше, і друге, і третє, але я більше за все це!*».

Якщо ти вперто не бачиш у собі талантів, вважаєш себе сірою мишкою, можна сказати: «*Я — проста людина. Також я — герой свого життя. Я і людина, і герой. Але я більше за все це!*».

Під час війни. Якщо ти в тилу і ніби «нічого не робиш», можна говорити фразу «Я — той, хто безпорадно чекає на закінчення війни. Я — той, хто вміє жити у мирний час. Я і безпорадний, і сильний. АЛЕ Я БІЛЬШЕ, НІЖ ВСЕ ЦЕ. Я — Людина, я — Душа, я — частка Духа».

Якщо ти під обстрілом і боїшся померти, промовляй фразу «Я і той, хто боїться. І той, хто безстрашний, хто вірить у безсмертя душі. Але я більше, ніж це все!».

Якщо ти на передовій зі зброєю в руках, ти і той, хто завдає смерті ворогам. І той, хто дарує життя. І ти більше за все це…

Якщо в тобі багато смутку чи страху, доречно заявити і завдяки цьому усвідомити щось важливе: «*Я — це сум. Я — це страх. Я — це кохання. Я і перше, і друге, і третє, але я більше за все це! Я — людина, я — душа, я — частинка Духа*».

Знай! Ти більше, ніж усе те, чим собі здаєшся. Ти більше, ніж усі ті ролі, які ти виконуєш! І про це варто періодично нагадувати собі та Всесвіту вголос — буквально, з почуттям, ясно та щиро голосно говорити ці чарівні формули. У процесі такого чуттєвого декларування підвищується можливість усвідомлення та розширення, виходу з тюрми своїх переконань.

Зауважимо. Формальне проговорювання фраз не допоможе. Важливо налаштуватися, відчути те, що стоїть за словами. Важливо сформувати намір на розширення свого сприйняття, на перехід у більш цілісний стан!

Тому щойно помічаєш, що сприйняття себе звузилося до якоїсь однієї ролі, ідентичності, субособистості, шукай протилежну, додаткову, іншу–парадоксальну, а потім шукай «ні ту, ні іншу», після чого поєднуй їх разом, виходь за їхні рамки на більш високий рівень.

Наприклад, насварив тебе шеф на роботі. Відчув себе букашкою офісною. Що протилежне цьому? Припустимо, вільна людина. Що інше–парадоксальне чи «ні те, ні інше»? Мрійник, воїн духу… Підставляємо все це у чарівну фразу: «*Я — букашка офісна. Я — вільна людина. Я — мрійник. Я — воїн духу. Я — і комашка офі-*

сна, і вільна людина, і мрійник, і воїн духу. Я і перше, і друге, і третє, і четверте…, але я більше за все це!».

Пам'ятай!

Ти більше, ніж усе те, чим собі видаєшся.

Ти більше, ніж усі ті, ким собі видаєшся!

► ПРАКТИКА «Я Є УВАГА»

Увага — це чудова сила, за допомогою якої людина може змінювати свою реальність. На що спрямовано увагу, те й зазнає змін. Це стосується і емоцій, і розвитку будь-яких якостей.

Для фізичного та психічного здоров'я важливо, щоб людина приділяла увагу своєму тілу, відчуттям, почуттям. Важливо, щоб достатня частина уваги була в тілі, а кілька разів на день по 21 хвилині (можна більше) вся увага зосереджувалась у тілі.

Увага — це те, що сповнює життям. Особливо це помітно в акторській грі. Якщо актор втрачає увагу до того, що відбувається з ним, партнером, поміж ними та в залі — все руйнується. Суцільне «не вірю» виходить із боку глядача. Тому акторові уваги потрібно багато. Для різних процесів всередині і зовні: тілу, думкам, емоціям, голосу, партнеру, композиції, мізансцені, глядачам ...

Хто дивиться на життя людини? Творець. Інші люди. І всі помічають насамперед те, що сама людина підсвічує своєю увагою. Тому багато якісної уваги потрібно всім, а не лише акторам. І чим краща роль, тим більше потрібно уваги.

А зараз безпосередньо практика. Вона робиться кроками. Черговість важлива для налаштування — це подо-

рож станами оптимальним маршрутом. Приділіть вправі 6–7 хвилин. Це чудове тренування уваги, чутливості, волі.

Огорніть увагою руки. Акцент на відчуттях тиску, контакту, тепла/холоду, м'язів, руху крові, пульсації, вібрації та ще чогось «тонкого, незримого», що важко описати словами. Перший час для налаштування знадобиться приблизно пів хвилини.

Огорніть увагою, за аналогією з руками, все тіло. Щоб було простіше, можна руками легко провести по всьому тілу (активує нервову систему і рецептори шкіри), а потім повільно рухайте всім тілом (так простіше відчути). Приділіть хвилину.

Розфокусуйте зір. Уявіть, що у вас «очі на потилиці», і ви бачите на 360 градусів. 30 секунд.

Розфокусуйте слух і одночасно почуйте всі звуки навколо: дихання інших людей, цокання годинника, шум на вулиці… Нехай «щупальця» слуху заповнять весь простір навколо. 30 секунд.

Почніть слухати світ навколо (вібрації, подих повітря, звуки) всім тілом, всією поверхнею шкіри. Хвилина.

Уявіть, як на вдиху ви розширюєтеся і стаєте великою прозорою кулею декількох метрів діаметром. А на видиху здуваєтесь до розмірів фізичного тіла. Хвилина.

Заповніть собою (своєю аурою, зором, слухом, відчуттями) приміщення. Немов ви не тільки тіло фізичне, а й тіло енергетичне у вигляді прозорої димки, туману, що заповнює кожну точку простору навколо. Спробуйте помацати усі предмети, стіни (відчути на дотик). Спробуйте побачити все одночасно. Спробуйте почути все водночас. Поєднуйте всі відчуття з попередніх кроків. Приділіть цьому одну–дві хвилини.

А тепер втягніть своє «тонке тіло» всередину фізичного тіла. Це вольове зусилля, напруга десь у сонячному сплетінні. Реально уявіть, що всі ці «позатілесні» відчуття втягуються під шкіру, що весь цей «туман» теж втягується під шкіру. І тепер там, на межі шкіри — закінчуєтеся і ви. Потримайте цей стан (він не дуже зручний) 15–20 секунд. Втримуйте свої відчуття, всі відчуття себе всередині — буквально під шкірою.

Розслабтеся і нехай ваше «тонке тіло» розшириться на всі боки наскільки йому потрібно. Відчуйте його у вигляді якогось прозорого серпанку навколо, туману, заповненості, вібрації. Насолоджуйтеся цим станом свободи та ясності. Від 10 секунд і скільки забажаєте.

Виберіть предмет, на якому тренуватимете увагу. і зробіть просту дію. Це відчуття «тонкого тіла» (тобто розподілену по всьому приміщенню увагу) зберіть навколо предмета. Сконцентруйте всього себе, який «поза тілом фізичного», і огорніть собою (увагою) предмет. Наче наповніть його собою (увагою) по всьому об'єму. Вхопіться за нього цією невидимою частиною себе. І тримайте предмет 10–15 секунд. Потім тягніть до себе 10–15 секунд. Потім тягніть себе до нього 10–15 секунд. І насамкінець проникніть увагою в предмет, до глибин його атомарної структури, станьте ним. 10–15 секунд.

НАВІЩО ТВОЄ СЬОГОДНІ

Сенс життя — це не щось таке, що потрібно шукати роками і потім ставити на постамент із табличкою «Сенс усього життя». Так, добре, коли такий глобальний сенс є. Але набагато важливіший інший, той, який є відповіддю на запитання «Навіщо я живу сьогодні?».

Якщо є відповідь, яка хоча б наполовину дає роз'яснення, значить, все недарма, сенс є, і цей день важливий.

Якщо ж день можна перегорнути, перемотати, якщо він проходить ні про що — це велика біда. Це ще один крок слизькою доріжкою, яка закінчується прірвою. Це і є твоє особисте пекло. Бо як кажуть великі: «Безглузде існування — найгірша з доль». А життя складається з таких ось скоминущих днів.

Не знаючи сенсу прийдешнього дня, не хочеться прокидатися, незрозуміло, куди себе подіти та чим зайняти. Чи фільми дивитися, чи їсти-пити, чи новини дивитися, чи чекати… Цей стан викручує зсередини та позбавляє останніх сил.

Дорослій людині важливо знати, «навіщо я зараз». Тому що всяке різне у її житті вже було, невгамовна затята енергія юності пішла, «просто так, заради цікавості» майже не працює, вже не чіпляє та не дарує натхнення.

Отже, сенс життя дуже важливий, і він проявляється саме у сенсі сьогодення.

Як зрозуміти сенс цього дня, особливо, якщо за вікном сіро-хмарно, важливих планів немає, бажання не відчуваються, стан апатичний (якщо не сказати, депресивний), та й ось цей текст вже набрид своєю повчальністю?

Можна прив'язатися до цінностей-цілей, яких приблизно дві дюжини: розвиток, творчість, пізнання, взаємини, розваги, відпочинок, здоров'я, хобі та захоплення, матеріально забезпечене життя, влада та кар'єра, впевненість у собі, щасливе сімейне життя, краса природи та мистецтва, духовність, щастя інших, продуктивне життя, безпека, задоволення, активне діяльне жит-

тя, душевна теплота і любов, свобода, друзі та дружба, громадське визнання, діти.

Яка із цих цінностей найважливіша зараз? Як можна її реалізувати сьогодні? Хоча б трохи? Такий собі челендж на день.

Важливо саме сьогодні відчувати сенс, усвідомлювати його. Щоб цей день не хотілося перемотати, а хотілося прожити, втілюючи щось важливе у реальність.

Такий челендж можна повторювати щодня, доки у цій опорі не відпаде потреба. Згодом зсередини при першому натяку буде надходити відповідь на запитання «Що мені важливо зробити сьогодні?».

Спочатку буде перебір сенсів у моменті. Це триватиме дні, тижні, місяці, а може, й роки. Але одного разу неминуче проявиться сенс, який затримається у житті на довше, ніж кілька днів. І що далі, то більше! Так і тільки так вийде до сенсу всього життя дістатися! До речі, створити щось нове, красу в собі чи у просторі навколо — це чудовий універсальний сенс.

Пам'ятайте, життя відбувається прямо зараз. Сьогодні. І немає у нього іншого сенсу, крім того, якому ви присвячуєте свою увагу та думки!

Обовязково прочитайте главу «ДЕВАЛЬВАЦІЯ СЕНСІВ» (частина 15). Чим раніше почнете плекати свою резильєнтність — тим краще для психічного стану.

ЦІЛЮЩА СИЛА ВДЯЧНОСТІ

Приємні емоції та почуття — подяка, закоханість, любов, інтерес (цікавість), задоволення, радість, ніжність, впевненість, цілеспрямованість — виникають

природним чином у людини, яка здорова тілом і душею. У тому числі впоралася із завалами непрожитих емоцій, навчилася проявляти-відпускати «негативні». Тому якщо якоїсь емоції у житті не вистачає, універсальна порада, яка допоможе у 90 % випадків — навчитися проявляти та відпускати гнів, страх, образу, неспокійні думки, смуток, огиду, сором та провину.

Ще одна універсальна порада на допомогу — розвивати в собі здатність відчувати подяку та «прокачувати» навички вдячності.

З погляду гештальт-терапії, вдячність — емоція постконтакту. Вона допомагає завершити контакт, винагородити всіх причетних позитивним емоційним підкріпленням. І тим самим подяка створює можливості для нових контактів. Але це буде згодом. А в моменті подяка завершує «гештальти», забирає з них енергію уваги, звільняє та повертає людині творчий ресурс. Тож вдячність допомагає звільнити розум від нав'язливих думок на кшталт «могло бути краще».

Подяка — це одна з найкорисніших та здорових емоцій, яка чудово мотивує та захищає від стресу. Це, перш за все, внутрішнє відчуття, яке передається іншим людям через усмішку, жест, погляд, добре слово, а іноді й через подяку дією.

Вдячність важливо помічати та давати собі час побути в цьому стані.

Подякою важливо вміти насолоджуватися та проживати її.

Тільки так!

Відповідно до даоської системи У-сін відчуття вдячності належить до елементу (стихії) «дерево» і живе у Печін-

ці. Тут виникає і гнів. Тому від самої людини багато в чому залежить те, для чого вона підготує у своїй печінці більше місця: для гніву чи подяки, прийняття, доброзичливості.

Налаштована на подяку увага (свідомість) інакше сприймає реальність — у людині менше очікувань та претензій «як воно має бути», більше радості буття, відчуття повноти та насиченості життя. З цієї точки зору (позиції) приводи для подяки помічаються практично у всьому і тим самим у людини створюється позитивний емоційний фон. «Виховувати у собі почуття вдячності — означає, нічого не приймати як належне, але завжди шукати і знаходити добру волю, яка стоїть за вчинком», — дуже точно сказав Альберт Швейцер (1875–1965 рр.), німецький і французький теолог, філософ, гуманіст , музикант і лікар, лауреат Нобелівської премії миру.

►ПРАКТИКА «ДЯКУЮ ЗА ВСЕ»

Цю практику добре робити хоча б місяць для формування навички. Щоденно. Втім, важливо її просто робити. Хоча б раз на декілька днів. Хоча б пам'ятати про неї.

Якщо горе невиносиме, коли біда трапилася з близькими або з вами — це нестерпний біль… Під час війни цю практику робити найважче. Але й, мабуть, найбільш важливо. Бо вона зцілює душу як ніщо інше з того, що доступне кожній людині будь-де та за будь-яких умов.

Перше. Увечері згадувати та записувати все, що для вас упродовж дня зробили чи не зробили люди: близькі, рідні, друзі, співробітники. Записати все, що згадується під час перегляду дня в пам'яті та має емоційне забарвлення (позитивне або негативне). Несподіваний

дзвінок від давнього друга, подарунок від чоловіка/дружини, діти розбили улюблену вазу, на роботі видали зарплату, співробітник підвів і не вчасно здав звіт, сусідка не привіталася, піцу привезли дуже швидко… І обов'язково додайте кілька своїх власних справ/вчинків, які мали для вас значення.

Так, під час війни, особливо неподалік від лінії фронту, події та обставини у більшості людей можуть бути (і є) зовсім інші, але це теж про стосунки між людьми. Товариш дав куртку. Волонтери довезли куди треба. Далекий знайомий запитався в ФБ «Як ти?»…

Друге. Після того, як список подій складено, до кожного пункту пишете «Дякую за…». І думайте, за що можна подякувати. Це легко зробити для позитивних подій. Наприклад, «Дякую за те, що згадав мене і зателефонував», «Дякую, що пам'ятаєш, як я люблю вірші і подарувала збірку…», «Дякую, що так швидко привезли піцу». Те саме складніше робити для «негативних» подій, але можливо. «Дякую, що розбили вазу і нагадали, що не варто прив'язуватися до речей», «Дякую, що ретельно пишеш звіт і наступного разу обіцяєш здати вчасно», «Дякую за те, що показуєте, як легко мене роздратувати неуважністю», «Дякую, що пішли війною так тупо і бездарно»…

Для себе (за свої дії) теж знайдіть хоч крихту вдячності!

Третє. Налаштуйтесь на відчуття вдячності і в цьому стані ще раз зачитайте (подумки представляючи всіх цих людей) весь список із подяками. Щоб налаштуватися на вдячність-подяку можна просто сильніше відчути ту подію, яка сама по собі, природним чином, найсильніше включає цю емоцію. Побути у стані вдячності-по-

дяки хвилину–другу, стабілізуватися в проживанні, і після цього зачитати/згадати з подякою все, що трапилося за день. Вголос чи подумки — як зручніше для збереження стану подяки.

ХТО ВКЛАДАЄ В ТЕБЕ СИЛУ?!

Де ти береш сили? В кого? Хто відновлює твій ресурс? Що відновлює твій ресурс?

Те, як ти живеш, є наслідком проявлення архітектури твоєї особистості. Інтенсивність життя — це не що інше, як наявність вільної енергії, що залишається після всіх внутрішніх конфліктів. Спрямованість, регулярний рух до мрії та поставлених цілей — похідна від ясності розуму та контакту з душею.

Психіка людини — динамічна система, яка звикла повертатися до рівноважного стану. Часто не того, що був би найбільш сприятливим для втілення твоїх мрій, але такого, що є найбільш звичним і комфортним. І поки хтось ззовні не надасть цій системі вектор руху, не наповнить її енергією — шансів на позитивні довгострокові зміни небагато.

Тож хто вкладає в тебе силу та сенси?

У дитинстві та юності в тебе вкладали батьки, бабусі та дідусі, вихователі в садочку та вчителі у школі. Плюс природа розкривалася у тобі. Так створювалися креслення твоєї особистості, будувався будиночок твоєї душі. Ти зростав(ла).

І ось ти дорослий(а). Будівництво закінчилося. І не факт, що за всього бажання вдасться перезалити фундамент. Додати чи прибрати пару поверхів можна. Зро-

бити прибудову — будь ласка. Екстер'єр, інтер'єр, перепланування — легко, були б ресурси. А ресурс для змін тут один-єдиний, найважливіший — енергія та наміри інших людей, які їх явно чи неявно в тебе вкладають.

То хто вкладає в тебе силу зараз?

НАЙБЛИЖЧА ЛЮДИНА (кохана/улюблена, чоловік/дружина, партнер)

Це близька людина, яка хоче, щоб ти змінився(лася) за образом і подобою його(її) потреб (фантазій, очікувань). Із цим можна боротися: витратити всі сили та найкращі роки спільного життя, виснажити всі теплі почуття. Але краще визнати, що так буде завжди, та повернути цю ситуацію собі на користь.

Можна дізнатися, чого саме він(вона) хоче. Там буде цілий перелік. За якимись пунктами, напевно, співпадете. От і чудово! Знайшли спільний напрямок.

Саме енергія близького, бажання твоїх змін, підтримка допоможуть тобі зрушити з місця.

ВЧИТЕЛЬ, НАСТАВНИК, ДОБРОЗИЧЛИВИЙ СТАРШИЙ

Це справжній дар і велика рідкість — наявність у житті таких людей. Джерелом і двигуном змін тут буде або любов, або служіння великій ідеї. За вкладені енергію та сенси у більшості випадків доведеться віддячувати служінням (вчителю, наставнику). Зміни відбуватимуться у процесі служіння і як наслідок його. Такий собі східний підхід.

СПЕЦІАЛЬНО НАВЧЕНА ЛЮДИНА

А це вже сучасний західний підхід.

Заробивши кошти тим способом, що вмієш, віддаєш ці гроші терапевту (психотерапевту, психологу, коучу, цілителю тощо) за те, що він професійно вкладатиме в тебе енергію та сенси, допомагаючи перекроювати (прикрашати, добудовувати тощо) будинок твоєї особистості (душі).

Сам собі, як не намагайся, стільки енергії та сенсів не даси. Тут справді потрібна інша людина. І на сьогодні це найрозумніший і найефективніший спосіб.

РОДОВІ ПРОГРАМИ, ТРИГЕРИ ТА ІНШІ «НЕБЕСНІ ВТРУЧАННЯ»

Це те, що може дати багато енергії. Але це непередбачувана річ. Незрозуміло, на що прийде ця енергія і чи буде можливість використовувати її на благо. Це буде стійкий вітер, який наблизить твій корабель до мети, чи раптовий шквал, який порве всі вітрила, чи ураган, який закрутить і виплюне корабель за тисячу миль від мети?

Родові програми — це стратегії дій і пов'язані з ними емоційні стани, прийняті в сім'ї (чи замовчувані), сповнені великою кількістю емоцій та сили. Вони включаються важливими подіями. Народженням дитини, наприклад. Знаєте ці ситуації, коли життя в сім'ї текло мляво, але народилася дитина — і звідкись з'явилися сили, події стали складатися набагато краще. Чи навпаки, включилася післяпологова депресія, і життя втратило барви. Так буває. І ніколи не знаєш, у плюс чи мінус буде нова програма.

Приміром, якщо в родині були військовослужбовці, які пройшли всі випробування та повернулися, то під час війни ці програми будуть підтримувати бойовий дух. Але ж якщо сімейний досвід війни був трагічний

(багато хто загинув), то може включитися зовсім інша програма (передчуття смерті, безвиході).

КОМАНДИР (НАЧАЛЬНИК НА РОБОТІ)

Так, це та людина, яка щось від тебе вимагає у плані змін, вкладає сили та контролює. Якщо напрям змін тебе влаштовує, тоді це корисна для тебе робота, де можна багато чого досягти, трансформуватися внутрішньо за короткий час!

Зі служби не підеш. Тому тут доведеться віднайти в командирі гарні якості та прояви й вчитися отримувати ресурс таким способом.

БОЙОВЕ ЗЛАГОДЖЕННЯ, ГРУПОВІ ЗАНЯТТЯ

Тут включається групова динаміка, розкручується енергія багатьох людей. Якщо тобі по дорозі (цінності, місія, цілі) з керівником (ведучим, тренером) — це гарний спосіб змін та трансформації себе.

ІЗ ЦЬОГО ВИПЛИВАЄ

Важливо розуміти, що кожна людина в оточенні дарує натхнення робити те чи інше. Тож важливо мати гарні контакти з різними людьми. І при потребі користуватися тим натхненням, яке само собою дарують ці люди для тієї чи іншої справи!

Хто або що на тебе впливає зараз позитивно (дає енергію та сенси)? Кохана людина, начальник на роботі, вчитель/наставник, побратими, психотерапевт (для військових є можливість отримувати допомогу онлайн)?

Які позиції із зазначених вище ти чомусь не використовуєш як джерело сил? Як це змінити?

Можливо, не всі погодяться із цим твердженням... Але сам собі силу на зміни не надаси. Зміна (зцілення) відбувається лише у контакті. Тому що є динамічна рівновага того, що вже є, і будь-які зміни у психіці стикатимуться із силами інерції. Імовірність самостійно і швидко щось змінити настільки мізерна, що розраховувати на неї — себе не любити.

Тож любіть себе! Використовуйте на благо всі джерела сил, що вам пропонують оточуючі.

З МРІЇ ДЕНЬ ПОЧАТИ

У душі має бути віддушина. Навіть якщо на нулі. Важливо знайти таку справу, яка буде (хоча би символічно) наближати до мрії.

Коли режим виживання, то основна мрія — зберегти життя та здоров'я. Що для цього можна зробити?

Якщо з виживанням все краще, то можна й подумати про розвиток — і саме з ним буде пов'язана мрія. А що далі? Чого хочеш? Бажаєш гарно співати? Співай! Хочеш бути фотографом — фотографуй. Чи вирізай з дерева фігурки. Важливо робити дещо таке, що підтримує всередині людини творця. Або історії цікаві вигадуй та розповідай побратимам. Або їжу готуй з творчим підходом.

Починай день зі своєї мрії. Це надзвичайно важливо. Це найкращий прояв любові до себе!

Життя суєтне, тож більшість людей звикла прокидатися за сигналом (будильником) в останній момент, коли вже треба поспішати та бігти, встигати, працювати. Це про виживання та стрес, а не про щастя, не про задоволення від процесу. Це про що завгодно, але не

про твоє життя. І це вганяє душу в тугу та зневіру. Тому, враховуючи реальність та обставини життя більшості з нас, найкращим виходом буде навчитися прокидатися на півтори години раніше за крайній термін і присвячувати цей час собі та своїм мріям.

Вранці дуже важливо присвячувати всю свою увагу собі, своїм справам, цілям і мріям!

Якщо це неможливо, то цей час «на себе» вкрай важливо знайти ввечері чи посеред дня.

Починати найкраще з відчуття свого тіла та почуттів через найпростіші рухові практики. Суглобова гімнастика, дихальні. Після цього є час (година, приміром) для себе. Не для інших людей, навіть найближчих, а для себе — для тих справ, що наближають до мрії. Коли є творча енергія, важливо направити її на творення, на свої цілі. Тобто вкласти всі ці сили у себе!

І тоді ранкове відчуття-усвідомлення, що найважливіше для себе вже зроблено, радість, що саме свої інтереси поставлені на І місце, наповнюватимуть силою весь день. І буде набагато легше робити всяку всячину із категорії «треба».

Більше того, наприкінці дня, коли згадуєш про зроблене або робиш практику подяки, виявляється, що саме ця вранішня година була найважливішою та найціннішою. Все це разом дарує прийняття себе, подяку собі, повагу до себе, впевненість у завтрашньому дні та віру у світле майбутнє. Тому так важливо щоранку присвячувати півтори-дві години собі та своїй мрії.

Частина 9. ТРИВОЖНІСТЬ ТА СУМНІВИ: ЯК ПОДОЛАТИ

Заспокоїти плин думок, а іноді й вирватися з їх гонитви по колу — найважливіша навичка. Допомогти в цьому можуть прості та ефективні практики. Частина з них працює через різноманітні тілесні рефлекси. Інша — через усвідомлення та прийняття рішення.

► ПРАКТИКА «ЛОБНО-ПОТИЛИЧНА КОРЕКЦІЯ»

Заспокоїти плин думок, вирватися з їх тривожного мерехтіння — найважливіша навичка. Тут пропонується проста та ефективна практика для цього.

Хоча ця методика здається занадто простою, неймовірно простою, але вона дуже ефективна! Кілька хвилин лобно-потиличної корекції достатньо, щоб вивести людину з реакції лімбічної системи виживання. За ці кілька хвилин людина здатна переглянути свої думки, почуття, дії та свідомо (!) сформувати нову, гармонійну позицію.

Щоразу, коли у якомусь відділі мозку відбувається неврологічна активність, наприклад, обробка інформації, приплив крові до цього відділу значно підвищується. Де низька неврологічна активність — там і низький приплив крові.

Стрес активує механізм боротьби-втечі, який автоматично знижує приплив крові до лобного відділу кори головного мозку, де відбувається обробка нової інформації та повторна обробка старих моделей. Натомість значно збільшується приплив крові до глибокої стовбурово-лімбічної системи виживання, що активує емоційні та поведінкові патерни (програми) виживання, що зберігаються там.

Ці програми не хороші й не погані — це лише сукупність емоційних та поведінкових реакцій, які колись давно дозволили вижити в якійсь із ситуацій і були визнані мозком «хорошими та правильними». Їхня небезпека в тому, що вони вже не відповідають ситуації

та зводять людину на рівень тварини (біоробота), коли ним управляють підсвідомі реакції, а не свідомість.

У будь-якій ситуації, коли «голос розуму» говорить вам одне, а емоції «кричать» зовсім інше, коли дуже складно чинити опір своїм емоційним проявам (кричати, бігти, бити, ображатися, «опускати руки», плакати, «лягти і заснути», напитися, курити тощо) — будьте певні, що це активувалися програми виживання зі стовбурово-лімбічної частини мозку.

Для зниження рівня стресу та емоційного розсіювання ситуації необхідно включити лобні частки мозку і цим дати можливість інакше відреагувати на стресовий стимул.

Є кілька акупресурних точок, які можна утримувати самостійно або довірити близькій людині. Утримання цих акупресурних точок дає стимуляцію припливу крові до лобних часток, навіть незважаючи на те, що в людині йде емоційна реакція на стресовий фактор!

Щойно активується лобна кора, включаються можливості вирішення проблем та раціональної обробки інформації. Ба більше, префронтальна кора також дає доступ до трансцендентальних почуттів (емоцій) співчуття, любові, прощення. Саме ці почуття дозволяють вийти за межі Его (особистості) та побачити ситуацію з нової точки зору. Прощення дає нам свободу, оскільки поки ми тримаємося за гнів, злість, образу, помсту, сором, страх, сум, смуток тощо, ми відомі своїм Его і замкнені в реакції, що контролює емоційні стани та поведінку.

Отже, ці точки включають функцію лобних часток і виводять із реактивної програми системи виживання.

Дві такі точки, розташовані прямо під широкими виступами на лобі — лобовими пагорбами, і є точками 14 Меридіана Жовчного міхура. Ще дві, розташовані на виступах по обидва боки основи черепа — потиличні виступи, відповідають точкам 20 Меридіана Жовчного міхура.

Ці точки можна утримувати кілька хвилин, поклавши ОДНУ ДОЛОНЮ НА ЛОБ, а іншу НА ПОТИЛИЦЮ (все просто!) — це і називається лобно-потиличною корекцією.

У найпростішому випадку можна просто потримати руки на лобі та потилиці 2–3 хвилини. Для більш глибокого опрацювання потрібно 5–7 хвилин і свідомі зусилля.

Техніка виконання

Виконувати можна стоячи, сидячи чи лежачи.

1. Подумайте про ситуацію, що викликає стрес, та зверніть увагу на свій стан. Приділіть цьому 15–30 секунд.

Вас «не відпускає» якась ситуація? З кимось посперечалися? Вас образили? Стався конфлікт? Ви погано вчинили, незадоволені собою? Жахіття війни стоять перед очима?

Думаючи про ситуацію у всіх подробицях, постарайтеся помітити (звернути увагу на):

– відчуття в тілі (де тепло чи холодно, чи є біль, які м'язи затиснуті, що з диханням, чи заплющені очі, яка «маска» на обличчі тощо);

– емоції;

– думки та образи.

2. Покладіть і утримуйте кілька хвилин одну долоню на лобі, іншу на потилиці — таким чином, щоб м'яко торкнутися точок 14 і 20 Меридіана Жовчного міхура.

– Закрийте очі. Продовжуйте думати про ситуацію, прокрутивши її від початку до кінця.

– Очі закриті. Прокрутіть ситуацію у зворотному порядку, наче «фільм навпаки».

– Розплющіть очі і повторіть дві попередні дії: прокрутіть ситуацію вперед і назад.

Якщо відчуваєте сильні емоції, дозвольте їм виявлятися в тілі: прискореним диханням, кашлем, чханням, тремтінням м'язів, сльозами, гримасою, звуком (стогнанням, криком) тощо. В нормі вже через 2–3 хвилини такі прояви мають зникнути і вам стане спокійніше.

Якщо заспокоїтися не виходить (або ви хочете зробити роботу глибшою), задійте глибинні рефлекси, пов'язані з рухом очей (погляд рухаєте вгору, потім вниз, праворуч і ліворуч — малюєте такий собі «хрест»), тим самим звернувшись до глибокої м'язової пам'яті тіла . А саме утримуйте образ ситуації та думки про неї у 8 різних станах:

– очі відкриті, представте уявіть вранішнє освітлення, очі вгору–вниз–вправо–вліво. Тут і надалі очима рухати 5–7 циклів у кожному з 8 станів;

– очі відкриті, уявіть яскраве денне освітлення, очі вгору–вниз–вправо–вліво;

– очі розплющені, уявіть вечірнє освітлення (сутінки), очі вгору–вниз–вправо–вліво;

– очі відкриті, уявіть ніч, очі вгору–вниз–вправо–вліво;

– очі закриті, уявіть ранкове освітлення, очі вгору–вниз–вправо–вліво;

– очі закриті, уявіть яскраве денне освітлення, очі вгору–вниз–вправо–вліво;

– очі закриті, уявіть вечірнє (сутінки) освітлення, очі вгору–вниз–вправо–вліво;

– очі закриті, уявіть ніч, очі вгору–вниз–вправо–вліво.

Дихайте повільно і спокійно, допомагаючи диханням розслабитись усім м'язам тіла. Можете візуалізувати цілюще світло, яке розходиться від долонь по голові, а потім по всьому тілу. Приділіть цьому півхвилини–хвилину.

Подумайте, що ви можете зараз зробити для вирішення ситуації? Накидайте найрізноманітніші варіанти своїх дій (бажано більше десяти). У кого запитати поради чи допомоги? Що сказати людині? Чи що зробити? Як би вчинив на вашому місці ваш друг (знайомий, начальник, батько, брат тощо). Приділіть цьому хоча б хвилину.

Відпустіть контроль над думками і нехай картинка немов сама розгортається перед вами. Не докладайте жодних зусиль. Можливо, це буде відчуття спокою на тлі світла, в якому ви плаваєте. Можливо, ви побачите ніби фільм-мрію про те, як би ви хотіли, щоб далі розвивалася ця ситуація.

3. М'яко простукайте 10–15 секунд подушечками пальців правої руки область у районі лівої скроні і над вухом.

Найгеніальніше в цій техніці — її простота та безпека. Прямо зараз, не занурюючись у подробиці, ви можете

прикласти на 2–3 хвилини долоні до лобних і потиличних пагорбів і відчути, як «відпускають» важкі емоції та переживання щодо якоїсь актуальної стресової ситуації.

За цим посиланням автори підготували добірку відео з виконанням різних вправ та практик, в тому числі — «ЛОБНО-ПОТИЛИЧНА КОРЕКЦІЯ».

Відчувши корисність техніки у її простому варіанті, у вас з'явиться достатньо мотивації для її повної версії. Звичайно, набагато простіше, коли вам допомагає близька людина — утримуючи свої долоні та підказуючи вам, що за чим робити.

ВПЕВНЕНІСТЬ: НА ЩО ОПЕРТИСЯ

Почуття/стан впевненості — це те, що хотіла б відчувати, напевно, кожна людина. Без тривоги і суєтних сумнівів, з ясним баченням та адекватною оцінкою ситуації, тверезими думками, відчуттям своєї сили та могутності (досвіду, навичок та талантів), націленістю на успіх, але без надважливості, та потенційним прийняттям іншого результату.

Впевненість людини визначається її вмінням (здатністю) знайти у своєму досвіді, серед своїх навичок та талантів, усе те, що допоможе в цій конкретній ситуації побудувати опори, заспокоїти розум, визначити мету, відкинути вже непотрібні сумніви та рухатися у вибраному напрямку. Змінюється ситуація — змінюються і опори людини, спосіб взаємодії із ними, а от почуття впевненості зберігається.

Тут можна провести пряму аналогію із почуттям рівноваги. Якщо вона в людини розвинена, то вона тримається і на ожеледиці, і на хиткій палубі корабля, і у вагоні метро, і в напівтемряві під'їзду... У неї різна «посадка» (постава), «напівприсяд» колін і карта напружень м'язів тіла, плюс руками десь більше балансує, а десь менше, але завдання збереження рівноваги виконується постійно.

Самовпевнена людина сліпо переконана в собі завжди і скрізь — і раніше чи пізніше зазнає краху в ситуації, коли її природних (і часто чималих) сил виявиться недостатньо або їх точка прикладання буде вибрана невірно (через хибне сприйняття свої сили та применшення складнощів ситуації).

Впевнена людина усвідомлює свої можливості, тонко бачить ситуацію і знаходить такі точки прикладання зусиль, які «вирішують питання». «Дайте мені точку опори — і я переверну світ» — це слова впевненої людини. Тому впевнені люди постійно шукають нові точки опори та дбайливо оберігають (вирощують) ті, що вже є: зв'язки, людей, знання, досвід, навички та таланти, гроші, час, емоційну енергію, унікальні якості тощо.

Впевнені люди ставлять собі адекватні цілі, що називається «по плечу» та «під силу». А досягнувши їх, знаходять ще більше сил, ресурсів та розширюють «охоплення» своєї впевненості. Саме впевнені люди, які щоразу ставили собі все більш складні цілі, зберігаючи контакт з реальністю, в підсумку реалізують все те, в чому обламалися самовпевнені мрійники та діячі (які часто втрачають всю свою впевненість разом із крахом «недосягнення»).

Всіі тілесні практики допомагають вибудувати тілесну впевненість, що безпосередньо впливає на загальне відчуття впевненості. Адже додавши до неї впевненість розуму (знання, ясність) та душі (моральне чуття) — отримаємо істинно впевнену людину.

ХТО Я? ДЕ Я? ЧОГО ХОЧУ?

Розуміння «Хто я?» — дає відчуття своїх ресурсів, тобто опор.

Відповідь на запитання «Де я?» — проявляє ситуацію, формує бачення точок докладання своїх сил.

«Чого хочу?» — Створює напрям для дій, дарує свідомість буття.

Отже, впевненість народжується із ясності думок (розуміння), наявності мети та ресурсів для її досягнення. Хто я, де я, чого хочу (виходячи з цього) — відповіді на ці питання дають впевненість і природним чином перетворюються на дію.

Тому немає якихось секретних та суперефективних практик для здобуття впевненості. Є величезний фронт роботи (на кілька років), який присвячений:

- інтеграції свого життєвого досвіду, зціленню психоемоційних травм, визнанню своїх навичок та талантів;

- зміцненню свого фізичного здоров'я та почуття рівноваги;

- пізнанню себе, а саме знайомству зі своїми потребами та постановку реалістичних цілей;

- вирощуванню волі, цілеспрямованості;

- регулярному, крок за кроком, руху до своїх цілей та мрій.

ПЕРШ ЗА ВСЕ — ЛЮДИ

Фізично людина спирається на дві ноги. Іноді на сідниці чи милиці. Але набагато важливіші людині ті незримі опори, які створюють стійкість її психіки. Для душі та духу. І, як правило, їх потрібно більше десятка. Інакше психіку штормить і хитає.

Що це за опори та де їх знайти?

В ідеалі людина має спиратися на саму себе: відчуття своєї самості, досвід, досягнення, навички, таланти, знання, ролі в соціумі... Та зауважу, що в реальному стані речей на себе можуть спиратися небагато. У кращому разі, людина знаходить тут пару-трійку опор. Наприклад, він — власник бізнесу, сім'янин, марафонець, вона — мати двох дітей, автор дивовижних картин…

Деякі люди спираються на вищі сили, свою віру у Творця.

Зазвичай людина спирається на інших людей:

коханих,

близьких за духом — однодумців,

друзів,

вчителів,

доброзичливо налаштованих старших.

Це добре, правильно та природно, бо така наша соціальна природа!

Проблема в тому, що люди (1) недооцінюють важливість цих опор; (2) не хочуть прийняти, що таких опор (близьких людей) має бути більше десяти; (3) обманюють себе, намагаючись опертися на тих людей, які не здатні підтримати.

Дійсно спертися можна на людей, з якими є близькі глибокі стосунки. Добре, якщо таких людей у тебе біль-

ше десяти і це не лише друзі/знайомі та побратими, а й кохані, однодумці, вчителі (наставники), доброзичливо налаштовані старші.

СИЛА РИТУАЛІВ, СЛАБКІСТЬ ЗВИЧОК

Люди часто плутають звички та ритуали. Різницю між ними важливо розуміти. Тому що саме через непорозуміння відмінностей провалюється більшість спроб завести собі добрі звички.

ТАКІ ЗВИЧНІ

Звичка не передбачає застосування волі, це рух шляхом найменшого опору. Звичним, звичайним, сотні разів випробуваним способом. Це економія сил, у тому числі на обмірковування та пошук нових варіантів. Хороша вона або погана — не має значення. Це шлях найменшого опору, який не вимагає усвідомленості.

Звичка — щось, що повторювалося багаторазово і не вимагає усвідомлення. Це автоматична, рефлекторна реакція на подразники у вигляді емоцій та дій.

Ось стало нудно. Якщо людина палить — йде «медитувати», якщо активний користувач соцмережі — гортає стрічку. А ось так може виявлятися звичка в емоційній реакції. Зробила щось близька людина «не по-моєму» — з'являється образа, навалилося багато проблем та обломів — хочеться заїсти солоденьким. Чимало звичок є у кожного з нас.

На жаль, під час війни теж виникли свої звички. І не у всіх вони позитивні.

Користь від звички полягає в мінімізації витрат енергії, економії сил і навіть стабілізації психіки.

РИТУАЛЬНІ ДІЇ

Під словом «ритуал» маємо на увазі «ритуальну дію», тобто дію, наповнену сакральним для конкретної людини змістом та символізмом. Ця дія виконує практичне (!) завдання, але при цьому має глибинний сенс і символічний характер. З релігією у цьому контексті це слово не має нічого спільного. У давньослов'янській мові, здається, колись такі дії називали «правило». Потім це слово перекочувало в православ'я і стало сприйматися як «читання молитов». Але раніше було, наприклад, «військове правило» — комплекс військових вправ буквально щодня.

Ритуал, як і звичка, це дуже знайома, безліч разів прожита дія і саме дія! На відміну від звички, ритуал — це не шлях найменшого опору, це не про «плисти за течією». Часто для початку ритуалу доводиться докласти вольове зусилля. Тому що зараз хочеться чогось іншого, є інше бажання, інші потреби (які тягнуть в інший бік). Тому потрібно вкласти енергію, щоб зробити вибір на користь ритуалу.

Ритуал усвідомлюється! Це свідомі дії, з повним розумінням цілей і завдань, з глибинним проживанням сенсів і символізму.

Ось тут і відбувається поділ. Якщо зовні ритуальні дії виконуються автоматично, це — звичка. І користі від неї набагато менше. Якщо людина, наприклад, рефлекторно шепоче молитву щоразу, коли губиться чи потребує допомоги, це — звичка. Немає руху душі — немає сакрального

сенсу. Таке «звернення до Бога» нічим не відрізняється від заїдання пиріжком смутку. І має той самий ефект.

Ритуали — це дії, які дають потрібний, заздалегідь передбачений результат. І ці дії можуть (і мають) бути частиною звичайного життя. Наприклад, є ритуали здоров'я. Регулярно робити ранкову зарядку — ритуал. Готувати їжу з урахуванням своїх особливостей — ритуал.

Декілька практик з цієї книги теж варто перетворити на свої ритуали. Це гарантує найбільший ефект. Щось із того, що сподобалося, можна робити зранку чи ввечері. Перед початком якоїсь справи чи по закінченню.

ПРО КОРИСТЬ РИТУАЛІВ

Користь від ритуалу у тому, що інвестована енергія повертається багаторазово. Психіка стабілізується. Мета та вигода від ритуалу усвідомлювані, а сам процес — максимально ефективний для досягнення поставлених завдань. Результат ритуалу має матеріальне втілення, емоційне, доочищення/вирощування душі, як це відбувається під час молитви.

Отже, звичка дозволяє заощаджувати енергію, а ритуал дозволяє примножувати. У цьому вся сила будь-яких ритуалів. Вони стабілізують, наповнюють та підтримують життя людини.

Так, ритуал може багато в чому стати звичкою, звичною дією. Але все одно неможливо корисні дії повністю перетворити на звичку. Вранці прокинутися та зробити зарядку — це добре. Таку звичку мають деякі люди і вона працює. Але! Якогось ранку людина прокидається і відчуває, що не хоче нічого робити. Тут звичка не спра-

цює, тому що її суть — реагування на внутрішні несвідомі процеси, потурання «хочу» та «не хочу», вона не передбачає вольового зусилля. Але ж спрацює ритуал «ранкова практика»!

Всі ми знаємо, що лише регулярні дії призводять до результату. Наприклад, якщо мова про здоров'я, тобто хороші і важливі здорові звички: ретельно пережовувати їжу, прислухатися до себе під час їжі (чи нема огиди), потягуватися і позіхати, проминати і гладити своє тіло тощо. Це звички. Але вони точкові, не системні.

Ритуал — системна штука. Вранці, якщо людина прокидається і не хоче нічого робити, то звичка не допоможе. Якщо ж людина має ритуальну ранкову практику здоров'я, наприклад «СУР'Я НАМАСКАР», або «ОКО ВІДРОДЖЕННЯ», або комплекс особисто відібраних вправ та дій, якщо це ритуальна дія, то людина її робить 100 %, докладаючи вольове зусилля, долаючи первинне «не хочу».

Більшість ритуалів мають миттєве повернення — дарують енергію, відчуття сили, покращення самопочуття відразу після завершення. Деякі мають накопичувальний ефект. Повернення відбувається через якийсь час — дні чи тижні.

Будь-який грамотно збудований ритуал приносить користь. ЗАВЖДИ! І користь ця беззаперечна!

Тому так важливо наповнювати своє життя ритуалами. В усіх сферах.

Ритуали здоров'я — ранкова зарядка, прогулянка перед сном, регулярне тренування... Це все ритуали, не звички! Згадайте, як складно буває «дотягнути» себе до заняття, яке вольове зусилля доводиться докладати. І

як потім добре після тренування, як багато разів повертається інвестована сила.

Ритуали спілкування, близькості. Вечеря спільна, наприклад. Це теж ритуальна дія має бути, а не звичка. Тут потрібно докласти сили, щоб приготувати чи замовити. Підгадати час, домовитись. Так, можна без цього. Але щось важливе тоді не відбувається.

Ритуали достатку — робити свою справу регулярно, максимально якісно.

Ритуали є скрізь! І це, мабуть, найкраща інвестиція своєї енергії, особливо коли її небагато, а життя бачиться у відтінках сірого.

Тому наповнюйте своє життя важливими ритуальними вчинками. Перенасичувати не потрібно. Але по 1–2 ритуали у кожній сфері життя добре, якщо є.

ЩОСЬ ПІШЛО НЕ ТАК?!

Такі думки створюють дуже багато напруги у кожної людини. Різниця між тим, що планувалося та хотілося, і тим, що сталося — незмінно завдає страждань. Можна назвати це очікуваннями розуму чи пристрастями серця. Справа не в назві. А ось у тому відчутті невідповідності між «як воно є» і як воно нібито «мало би бути». Висновок «щось пішло не так» — наслідок великого внутрішнього страждання. Якщо назовні просяться ці слова, є сенс пошукати свій біль. Біль точно є, навіть якщо хитро замаскований психікою. Зовнішні прояви цього болю — роздратування, невдоволення, тривожні думки.

Зцілення від цього болю нездійснених очікувань усього одне: піднятися системною ієрархією і подиви-

тися на те, що сталося не з позиції свого враженого (пораненого) ЕГО, а з точки зору чогось Великого.

Ієрархія проста: Я, ми, сім'я, рід, природа, громада, колектив, народ, людство, Бог, Земля, Всесвіт, Всевишній…

Часто достатньо перейти з рівня Я на рівень Сім'я, щоб побачити гармонію. А чим вище — тим більше прийняття і менше непорушних висновків у стилі «щось пішло не так».

Все завжди йде так! Навіть якщо хтось помирає, навіть якщо хворієш, навіть якщо дещо здається дуже неправильним і несправедливим… Завжди є той рівень Великого, з якого видно в цьому процесі гармонію та причинно-наслідкові зв'язки: що було, є і буде. І все це — частина великого дива під назвою Життя. А Життя не має моралі чи раз і назавжди затверджених правил. Окрім хіба що фундаментальних законів «Усе тече і все змінюється», «Що всередині — те й зовні».

Коли виходить доторкнутися до Великого, відчути та сприйняти з цієї позиції важку, неприємну подію — тоді утихомирюються розум, душа і тіло. Тільки через відчуття зв'язку — єдності — з Великим. Тільки так.

Тому що все так завжди.

Прийняти таку позицію в момент сильного болю — надзвичайно складно. Але тільки це може зменшити біль і направити всі сили в напрямку життя. Бо поки людина не приймає те, що сталося, бореться з цим всередині себе — вона втрачає сили і (по факту) не живе своє життя, не відчуває своїх мрій та не рухається до них. Ба більше, допоки є «щось пішло не так», у людини не виходить побачити можливості та варіанти, які з'являють-

ся. Бодай вони не ідеальні, й не такі, які хотілося б, але ж вони є і можуть змінити на краще стан речей.

Пам'ятайте головне: людина змінюється (трансформується) завдяки регулярним діям (вчинкам). І ніяк інакше. Зміна у моменті трапляється. Але результат нестабільний! Лише багаторазове повторення, регулярна дія день у день, формує стійкі нейронні зв'язки. Посієш думку — пожнеш дію, посієш дію — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю!

► ПРАКТИКА «КОНЦЕНТРАЦІЯ ТА СПОГЛЯДАННЯ ДЛЯ СПОКОЮ»

Ця практика перезавантажує думки, заспокоює, розвиває увагу та уважність.

Отже, виберіть якийсь предмет (чи людину). Бажано, щоб цей предмет був такої величини і на такій відстані, щоб займав не більше 1/10 поля зору (щоб можна було легко охопити поглядом). Це може бути, наприклад, чашка на відстані метра. Або стіл у протилежному кінці кімнати. Або машина на відстані 10 метрів.

Приблизно хвилину-дві концентруєте увагу на предметі та досліджуєте його, уважно розглядаєте, одночасно обмірковуючи (аналізуючи) його властивості та характеристики/якості. Важливо помічати момент, коли думки «тікатимуть» у якісь абстрактні сфери — і повертати увагу до предмета. І знову досліджувати його й одразу описувати словами (внутрішнім голосом). Розглядати та утримувати полем своєї уваги.

Наприклад, такий потік думок: «Бачу чашку. Циліндрична форма. Гладка на дотик. З неї приємно пити чай та воду. Жовта з червоними плямами. Схожі на кров, але кров на неї ніколи не потрапляла… А ось на ту тарілку, коли порізався… (у цей момент важливо помітити абстрактність і той факт, що увага «втекла» від чашки, та зусиллям волі повернути увагу до предмета концентрації). Одна з плям схожа на синичку. А ще ця чашка дуже стійка. І важка. Якщо по ній постукати ложкою, вона приємно дзвенить. І стінки товсті. Приємна в руках».

Припустимо, відведена хвилина тут закінчилася.

Настав час переключити увагу на другий режим — споглядання. І побути в ньому одну-дві хвилини.

Тут важливо постаратися охопити розосередженим зором чашку (предмет) цілком, огорнути увагою та просто відчувати, сприймати. Без думок. А якщо якась думка і виникає, то не пірнати в неї, не насичувати увагою, не думати її, а дати пропливти повз і зникнути вдалині. Нехай чашка просто існує у просторі присутності. Без думок та оцінок. Побути в цьому стані (можна на відчуттях вдиху-видиху концентруватись — допомагає спочатку).

Далі важливо зробити хоча б ще один цикл (можна 2 чи 3), тобто перейти в попередній режим (концентрації) на 1—2 хвилини, а потім знову на споглядання 1—2 хвилини. Цього достатньо.

Закінчувати вправу режимом споглядання.

Частина 10. СУМ, ГОРЕ, ВТРАТА: ЯК ЗАРАДИТИ

Сум, печаль, горе — природні почуття, що допомагають відновити цілісність себе і щось завершити, прийняти якусь втрату, аби рухатися далі. На обробку цих переживань психіці потрібен час. Проблема в тому, що під час війни втрат занадто багато, а можливостей «сумувати» кожного разу немає. Немає на це часу, бо треба робити свою справу далі, особливо якщо ти військовослужбовець. Але невиплакані сльози та подавлений біль буквально отруюють зсередини, важким тягарем лягають на душу. Тому без спеціальних знань та практик не обійтися.

Також зверніть увагу на практики, зібрані в частині 8.

ТАКИЙ СИЛЬНИЙ СМУТОК

З пригніченою та непрожитою печаллю пов'язані такі симптоми, як кашель, бронхіт, нежить, проблеми зі шкірою, алергічні реакції, порушення дихання та роботи ШКТ. Також психіка часто намагається компенсувати сум за рахунок чогось іншого. Поширені варіанти: зменшення енергію в цілому, втікання в тривожні думки (знаходження та вирішення численних проблем).

Важливо розрізняти печаль, смуток та тугу, адекватні поточній та тій втраті, що сталася.

Це нормально: засмучуватися кілька годин або вечір через втрату мобільного телефону. Це нормально: до півроку засмучуватися через смерть близької людини. Це нормально посумувати пару тижнів після розриву нетривалих стосунків чи пів року–рік переживати втрату партнера, з яким прожили разом чимало років.

Такий смуток адекватний. Так, почуття можна місцями зменшити, прожити з меншим розпачем, зберігаючи функціональність та працездатність. Але прожити, прийняти та відпустити доведеться! Практики такого роду зібрані у розділі СЛЬОЗИ ТА ПРАКТИКИ.

Адекватний сум трапляється завжди, коли ми щось втрачаємо або не можемо отримати. І швидко — в нормі — має зникати. Подивіться на маленьких дітей. Засмутилася дитина, розплакалася — сльози, шмарклі… Потім, буквально за хвилину журба зникає, наче й не було. Добре було б так і нам, дорослим. Звичайно, повністю так не вийде, але можливості є, і про них трохи нижче.

Також багато страждань завдає людині смуток, пов'язаний з подіями, трагедіями та втратами, що сталися довгі роки тому. Іноді — у дитинстві. Часто — три,

десять і більше років тому. Як правило, це смерть близьких, тяжка хвороба, насильство, нещасний випадок.

Після втрати близької людини, побратима, власного здоров'я (втрати органу чи кінцівки) емоційна реакція може бути настільки гострою та тяжкою, що для неї у психологів є окреме визначення «травма втрати». Як зарадити собі чи близькому, що потрапив в такий стан, дізнаєтесь в розділі ЯК ПРОЖИТИ ТРАВМУ ВТРАТИ.

СЛЬОЗИ ТА ПРАКТИКИ

Внутрішній біль важливо проживати та відпускати. Для цього є різні практики. Яка конкретно підійде людині можна дізнатися тільки на практиці.

►ПРАКТИКА «СЛЬОЗИ ОЧИЩУЮЧІ»

Неможливо оплакати всі втрати, що трапляються під час війни. Часто не до цього. І це питання виживання. Але й не сумувати, не засмучуватися, не вити від розпачу не вдасться. Тому важливо плакати — це найпростіший, але часто і дієвий спосіб впоратися зі смутком, горем. Якщо хоча б трохи не відпускати смуток, то є величезний ризик взагалі зламатися.

Всі люди плачуть. Чоловіки плачуть. Воїни плачуть. Бо це дозволяє вберегти душу.

Тому важливо не утримувати у собі смуток, тугу та горе. Їх важливо відпускати і давати місце іншим почуттям: і гніву, і радості.

Кожен плаче як уміє. Але не всякий плач забирає з собою горе.

Тому важливо не просто поплакати. Головне — правильно закінчити цю цілющу, очищаючу дію. На ноті любові та прийняття. А для цього наведу трохи теорії.

Людина — істота багатовимірна.

Сльози та біль втрати проживаються на рівні Его (тіла фізичного, емоцій та ментального).

На рівні вічної душі (вищого Я) весь світ пронизаний божественним світлом Любові і втрат не існує так само, як і надбань. Все пов'язано з усім і є частиною чогось Великого, що розумом людині охопити неможливо. Лише відчути фібрами своєї душі.

Тому в якийсь момент, коли сльози і плач досягнуть піку і почнуть йти на спад — ось тут важливо знайти (відчути) у собі ту частину (Душу, Вище Я), яка «більша, ніж радість здобуття чи біль втрати», і з неї наповнитися «тихим сумом», а потім і «прийняттям разом з подякою» (це іноді називають «світлий смуток»).

Цим станам у наших мовах (російською чи українською) ніби немає слів (або я їх не знаю) — вони тонкі і їх можна «перейняти» у безпосередньому контакті зі світлою людиною. Іноді схожі відчуття виникають під час служби в храмах (не важливо якої релігії), де Божественне живе в душах служителів (перепрошую, віряни, але далеко не всі храми такі).

Іноді їх називають прийняття та подяка. Часто це близько, але не зовсім про це.

Так ось, закінчувати плакати важливо на світлій ноті. Якщо сльози накочують хвилями, виснажують годинами, але цей стан не приходить — рятуйте себе, тому що це сльози криваві і вони вас руйнують.

Як себе рятувати? Включайте та слухайте молитви, мантри, йдіть у храм або на медитацію — і наповнюйтесь станами спектру «прийняття» та «світлий смуток».

Або якщо це недоступно — наповнюйтесь гнівом та дійте. Гнівом, а не ненавистю. Ненависть породжує лише ненависть і руйнує того, насамперед, хто ненавидить.

► ПРАКТИКА «СПІВАЙСЯ, ПІСНЕ, БРИНИ Й ЛУНАЙ»

Співайте!

Самостійно. З друзями. В будинку. У підвалі. В окопі. Якщо є можливість співати — співайте! Співайте те, що зараз чіпляє душу.

Сумні пісні, тужливі — під які сльози навертаються — співайте! Шалені, під які ворога хочеться нашаткувати — співайте!

Випускайте свої почуття словами. Це найкраща практика. Вона не має обмежень.

Тут післясмак теж важливий. Тому щойно відчуєте, що «запал пісенний» починає спадати — перемикайтеся на пісні «умовно сумні» (якщо сум-тугу випускали через пісню), а потім і «життєствердні».

► ПРАКТИКА «РОЗТЯЖКА ТА СТРЕТЧИНГ»

Під час проживання смутку та туги тілу важливо розділяти біль разом із серцем. І що може бути корисніше у цій справі, ніж хороша розтяжка?

Так що йдіть розтягуйтесь, тренуйтесь до болю — і нехай сльозинки котяться по щоках. Це справді очищувальний біль — тілесний та емоційний, який ще й користь принесе.

► ПРАКТИКА «ПІСТ»

Одноденне, а ще краще триденне (більше не варто без підготовки) голодування на воді допоможе переза-

вантажити і тіло, і психіку. Але тут краще слово «піст» використовувати.

Голодування витончує сприйняття і допомагає краще відчути зв'язок з тим Великим, для якого немає перешкод та меж. І навіть смерть — лише інший вимір життя, а час — дорога з двостороннім рухом для сильних духом.

Поститися краще у місцях красивих, поєднуючи з відпочинком, лазнею, масажами, пішими прогулянками, суглобовою гімнастикою та йогою (розтяжками), медитаціями (молитвами). Для військовослужбовців все це може звучати дико й недосяжно. Але відмовитись від їжі хоча би на добу та трохи подумати про вічне — можливо.

►ПРАКТИКА «МЕНІ ШКОДА, ПРОБАЧ, ДЯКУЮ, ПРОЩАВАЙ»

Цю практику можна використовувати при розставанні або зникненні з життя когось важливого, а також при травмі втрати.

Закрийте очі. Уявіть себе в своєму внутрішньому світі. Озирніться навколо. Вдихніть. Видихніть.

А тепер представте людину, яку втратили.

Важливо! Кожну фразу говорити від щирого серця. Якщо десь хочеться змінити слова — можна (зміст бажано зберегти і черговість фраз-послань). Головне — щирість та почуття. І дати собі час — та хоч хвилину — відчувати, переживати, плакати перед фразою та після. Тут найважливіша трансформація емоцій відбуватиметься. У цьому суть практики. Слова та вкладені в них сенси — лише провідники (форма для прояву). Тому прочитайте декілька разів. Як запам'ятаєте — так і добре. Тож покладіть книжку, закрийте очі…

- «Мені так шкода. Мені дуже погано без тебе». Тут можна розповісти як саме (загальна ціль — визнання печалі/смутку).

- «Мені дуже тебе не вистачає».

- «Я злюсь, що тебе більше немає в моєму житті». Про свої емоції та почуття, муки, внутрішній конфлікт.

- Якщо є образа — сказати про неї. Промовити щось по типу: «Мені шкода себе… Я ображаюся на тебе. Як ти міг (ла) піти?» (це про визнання того, що є відчуття себе жертвою).

- «Мені дуже шкода». Ці слова можна розшифрувати. Можна просто повторити кілька разів. Головне, щоб щиро.

- «Я люблю тебе (або «У мене багато почуттів до тебе»). Мені погано без тебе».

- «Я тільки починаю вчитися жити без тебе і мені дуже складно» (цю думку важливо розкрити).

- «Але все одно мені дуже погано, що тебе немає. Я віддав би все (багато чого), щоб тебе повернути. Ти потрібен(а) мені».

- «Я дякую тобі за все, що у нас разом було. У моєму серці завжди буде місце для тебе. Я люблю тебе. Я вчитимуся любити себе і жити без тебе. Я навіть на згадку про тебе постараюся жити краще».

- «Я вчитимуся поважати твій вибір. І пам'ятати, що в тебе своя Доля, а в мене — моя Доля».

- «Дивись на мене з любов'ю та доброзичливістю, коли я буду щасливо і радісно йти у своє Життя!».

►ПРАКТИКА «ПІСЛЯ НАПИСАННЯ СПАЛИТИ»

Пишіть про всі свої печалі, немов вам 4 роки і ви розповідаєте великій, добрій, люблячій Мамі (чи Бабусі)

про свої негаразди. Тобто такій мамі, яка все вислухає, якій можна просто виплакатися та почути «все буде добре» без слів, через теплі та міцні обійми.

Почніть зі слів: «Мене звуть… і мені дуже сумно (прикро, тяжко, боляче…), тому що…

Далі пишіть все, що виникне всередині. Навіть якщо це буде 10 сторінок.

Закінчіть словами: «Я вже достатньо сумував(ла) та журився (лася). Відпускаю мої почуття. Що було — те було. А що буде — те й буде!

Потім важливо вийти кудись до води чи на пагорб ближче до вітру. Прочитайте пошепки всі ці листи, спаліть, а попіл розвійте за вітром або по воді пустіть.

Так, це ритуал. Але це працює. І, головне, тут все треба робити щиро. Всі ці дійства в матеріальному світі мають на меті проявити та посилити ваше рішення в світі тонкому, а саме: відпустити біль та смуток, обрати життя та свій шлях.

► ПРАКТИКА «ДЕНЬ МИНУВ: ДЯКУЮ!»

Наприкінці дня дякуйте всім людям, хто щось для вас зробив. Або в присутності яких ви щось усвідомили та зрозуміли. Або просто згадалася ця людина під час практики.

Можна робити перед сном, склавши руки на грудях. Можна робити в позі для медитації чи молитовній.

Почніть зі слів: «Я прожив день. І дякую всім живим істотам, що зустрілися на моєму Шляху.

Я дякую ім'я/образ людини… (тут можна додавати «за те й це…»).

Я дякую …

… (нехай почуття і думки течуть вільно, іноді швидше, іноді повільніше, яскравіше чи тьмяніше…).

Я дякую…

Закінчуйте словами: «Я дякую собі! Я впорався(лась) як міг(могла). Я вчуся дивитись і чути серцем. Я вчуся бачити світло божественного кохання в кожній людині. Я — людина. Я — вдячність. Я — частинка Творця. Я і людина, і вдячність, і частинка Творця — і більше, ніж усе це».

Глибокий вдих та розслаблений видих.

►ПРАКТИКА НА ЩОДЕНЬ «ІНТЕРЕС, ЗАХОПЛЕННЯ, ТВОРЧІСТЬ»

Важливо знайти (згадати, зрозуміти) процес (дію), який хоч трохи може зацікавити та захопити. Як правило, це щось із творчого, ігрового спектру — те, що включає внутрішню дитину.

Можна назвати це хобі. Можна — захопленням. Просто важливо, щоби таке заняття знайшлося. Від нього не варто чекати на якісь комерційні результати. Його завдання — захопити, наповнити частину життя творчістю, творенням, захватом, наснагою.

Найкраще підійде будь-яке рукоділля, але не варто обмежувати себе.

ЯК ПРОЖИТИ ТРАВМУ ВТРАТИ

Травма втрати супроводжується смутком, тугою, горем. А ще часто шоком, гнівом, злістю, образою.

Травму втрати важливо максимально функціонально прожити. У нормі від втрати психіка оговтується до пів року. Максимум — рік. Якщо не вдалося впоратися самостійно — важливо звернутися по допомогу.

Крім самої печалі та туги (горя) у переживаннях людиною травми багато чого намішано. Це і гнів із образою,

іноді страх, а головне — на рівні тіла відчуття якоїсь «спустошеності», безпорадності та безпросвітності, мінорної зумовленості у стилі «нічого хорошого вже й не буде».

Оптимальною стратегією при травмі втрати буде безперервна (циклічна) низка таких дій:

- спілкування з людьми (перебувати у полі інших людей);
- відпочинок (багато сну, їжа, розслаблюючі процедури);
- приєднання до Більшого (молитви та медитації, спілкування зі стихіями: море, гори, ліс, ніч, степ, зірки тощо);
- проживання тяжких почуттів (залежно від стадії втрати це може бути не тільки сум/горе, але й гнів/агресія, страх…);
- виконання різних практик (коли є сили) проживання смутку та туги;
- регулярне виконання рекомендацій та практик з розділу «ОЗЕРО СЛІЗ»;
- отримання допомоги від спеціалістів.

На різних етапах та для різних людей буде різне поєднання цих дій. Але є загальні рекомендації:

- на проживання важких почуттів краще відводити не менше 20 хвилин на день (щоб була можливість поринути у почуття), але й не більше двох годин (щоб не захлинутися переживаннями);
- всі ці дії слідують одна за одною циклами;
- з кожним циклом все більше можливостей для приєднання до Великого,Більшого (Божественного), все більше можливостей для проживання своїх тяжких почуттів (дотику до них);
- переломним етапом проживання травми втрати є поява «прийняття» — нехай і швидкоплинного, як іскорка від багаття, але з цієї іскорки все починається.

Частина 11. ПІД ОБСТРІЛАМИ: ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЮ ПСИХІКУ

У пригоді стануть практики з частин 3, 4, 5 цієї книги. Це дихальні практики, в основному. Це практики на повернення уваги в тіло. Це практики на концентрацію уваги та повернення контролю. Це будь-яка корисна робота (займіться ділом!), на якій можете зосередитись у тому місці, в якому знаходитесь. Незалежно від його надійності та інтенсивності обстрілу. Якщо вже більш надійного місця не знайти і ніяк вплинути не можете, то залишається знизити рівень тривожності та стресу.

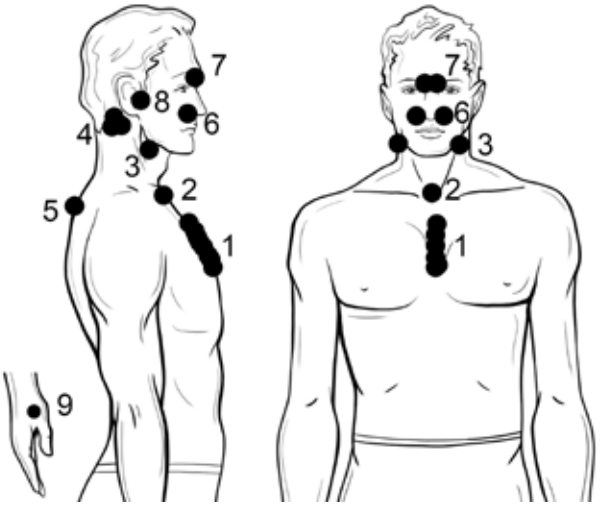
Тут ви знайдете практики, балансуюча дія яких базується на біологічно активних точках.

Всі БАТ, які ми будемо застосовувати, знаходяться на верхній частині тіла та спереду, що дозволяє працювати з ними у будь-який момент та у будь-яких умовах.

ТОЧКОВИЙ МАСАЖ

(за Уманською А. О.)

Точковий масаж за Уманською — дієвий спосіб збереження внутрішньої стабільності систем організму. Для проведення масажу спеціальні навички не потрібні. Суть методу полягає у стимуляції пальцями дев'яти активних точок (можна через одяг).



Під час масажу рецептори шкіри, м'язів та м'язових зв'язок, пальців рук піддаються впливу. У підсумку імпульси від точок потрапляють у спинний та головний мозок, сприяють активізації діяльності всіх органів та систем організму людини.

Процедура масажу зміцнює захисні властивості органів дихальної системи: легень, носової порожнини, трахеї, бронхів та гортані. Завдяки впливу на точки в організмі розпочинає вироблятися інтерферон.

Зона 1. Знаходиться на серединній лінії грудної клітини. Стимуляція точки посилює захисну роль дихальних оболонок: носоглотки, трахеї, гортані.

Зона 2. Яремна впадина, розташована на передній частині шиї під гортаню. Область відповідає за работу імунної системи. Вплив на точку допомагає нормалізувати діяльність тимуса (вилочкової залози).

Зона 3. Знаходиться на передній поверхні шиї. Для того щоб знайти точку, потрібно поставити два пальці з двох боків від кадика та чітко відчувати пульс. Підняти пальці вверх на 1 см — це і є точки 3 зони. Стимулювання цієї зони покращує кровотік та нормалізує метаболізм.

Зона 4. Розташована у верхній задній частині області шиї за вухом трохи нижче мочки. Активація точок 4 зони посилює кровотік у голові та шиї.

Зона 5. Розташована між першим грудним хребцем і сьомим шийним. Знайти точку можемо таким чином: нахилити голову вперед та відшукати на тильній стороні шиї хребець, що виступає (7 шийний хребець):

відстань між цим хребцем та наступним і є точка зони 5. Масаж точки покращує кровообіг та діяльність головного мозку, позбавляє від болю у вухах, голові та шиї, сприяє припиненню запалення мигдалин.

Зона 6. Розташована в області носа по краях випуклих бокових поверхонь носу, над зубами-кликами. Стимулювання зони покращує роботу слизової оболонки носової порожнини, гайморових та нижнього придатку мозку — гіпофізу.

Зона 7. Розміщена трохи нижче початку росту брів. Тиск на точки нормалізує функціонування лобних частин головного мозку і слизової оболонки носової порожнини.

Зона 8. Зосереджена на вушній раковині, біля хрящового виступу. Відповідає за діяльність органів слуху та вестибулярного апарату.

Зона 9. Знаходиться в області зап'ястя рук. Якщо притиснути до долоні великий палець, на зовнішній частині горбику, що з'явився, буде знаходитись біоактивна точка зони 9. Відповідає за життєво важливі системи організму, зокрема за головний мозок.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ МАСАЖУ

Стимуляцію точок варто проводити послідовно з першої зони і закінчувати дев'ятою. Масажні рухи виконуються подушками пальців та мають обертовий характер. 9 разів за годинниковою стрілкою та 9 проти. Необхідно робити однакову кількість рухів у обидва

боки. Тривалість взаємодії із кожною точкою складає 18—20 секунд.

Симетричні точки (3, 4, 6, 7, 8) стимулюються одночасно.

При опрацюванні 1-ї зони використовуються подушечки чотирьох пальців одночасно.

Коли стимулюється 4-та зона, застосовується інша техніка — погладжування за напрямом зверху донизу.

Для загального оздоровлення організму та з метою профілактики необхідно впливати на біологічно активні зони 5—6 разів на день. Під час хвороби бажано збільшити частоту стимуляції.

Масаж точкових зон рекомендовано проводити щоденно.

ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

(за Е. Якобсоном)

Зміст техніки прогресивної (прогресуючої) м'язової релаксації (розслаблення м'язових затисків) полягає в чергуванні напруження і розслаблення. Техніка полягає в тому, щоб свідомо і послідовно напружувати і розслабляти групи м'язів тіла, починаючи з голови і закінчуючи пальцями ніг. Це робиться в рівномірному ритмі, в зручному сидячому положенні із закритими очима. Техніка досить легко освоюється.

Прочитайте опис вправи декілька разів, випробуйте її, проникніться нею. Після цього прийміть зручне сидяче положення і закрийте очі. Напружуйте і розслабляйте тепер свої м'язи в описаній нижче послідовності. Ви

можете також залучити до цього вашого партнера або друга.

Передпліччя

Напруга: стисніть кулак (приблизно на 5—8 секунд) і зверніть увагу на відчуття напруги в м'язах передпліччя і кисті.

Розслаблення: повністю відпустіть їх (приблизно на 30 секунд). Прослідкуйте відчуття в розслаблених передпліччях і кистях (можливо, це будуть мурашки, відчуття тепла приємне ослаблення). Повторіть вправу на обох кулаках.

Плече: біцепс

Напруга: напружте двоголовий м'яз (біцепс) згинанням руки. При цьому м'язи передпліччя повинні залишатися по можливості розслабленими.

Розслаблення: відчуєте знову повне розслаблення, залиште руку в зручному й спокійному стані. Зверніть увагу на різні відчуття при порівнянні напруги в м'язах передпліччя — на процес ослаблення і результат.

Передпліччя: трицепс

Напруга: напружте трицепс, витягнувши руку. Якщо ви робите вправу лежачи, намагайтесь повністю притулити передпліччя до підлоги і натисніть вниз на цю опору. При цьому руки розташовані внутрішньою поверхнею вгору.

Розслаблення: відпустіть напругу і дозвольте плечам впасти. Зверніть увагу на почуття розслабленості в плечах.

Плечі

Напруга: підніміть плечі вгору і напружте м'язи плечей.

Розслаблення: відпустіть напругу і дозвольте плечам впасти. Зверніть увагу на почуття розслабленості в плечах.

Потилиця

Нахиліть голову назад і напружте м'язи потиличної частини голови. Потім знову повністю розслабте.

Обличчя

Стисніть зуби, заплющте очі, напружте м'язи на обличчі, за допомогою яких ви робите різні гримаси. Після цього знову повністю розслабте обличчя.

М'язи спини

Напружте м'язи спини так, щоб лопатки потягнулися вниз. Потім повністю відпустіть напругу спинних м'язів.

М'язи живота

Напружте м'язи живота так, щоб живіт став твердим, або втягніть живіт, або випніть його. Знову розслабте м'язи живота.

Стегна і сідниці

Стисніть сідниці разом, напружте стегна. Після цього знову зніміть напруження.

Гомілки: литкові м'язи

Витягніть пальці ніг і ступні вниз (у напрямку від голови), так щоб відчути напругу в литкових м'язах. Після цього знову повністю розслабте литкові м'язи і залиште ноги в зручній позі і спокої.

Гомілки: великогомілкові м'язи

Витягніть пальці ніг і ступні в напрямку голови, щоб відчути напругу великогомілкових м'язів. Після цього знову розслабте м'язи, відчуйте зручність і спокій в ногах.

Повернення

Якщо після цього вам не захочеться спати, завершіть вправу, кілька разів сильно зігнувши і розігнувши руки. Якщо хочеться, можна також звести їх і розвести. Потім глибоко видихніть і знову відкрийте очі.

Частина 12. ЯК ЗАСПОКОЇТИСЯ ВВЕЧЕРІ ТА ЗАСНУТИ (ДЛЯ КРАЩОГО ЗАСИНАННЯ)

Порушення сну — це один із симптомів накопиченого стресу. Це сигнал того, що тіло та психіка вже не справляються. Утім, сон можна покращити, якщо слідувати деяким рекомендаціям.

Також зверніть увагу на практики, зібрані в частинах 4, 7, 9.

ДОБРИХ СНІВ! СЕРЙОЗНО?!

Дивна штука відбувається під кінець вечора: багато людей, щоб заспокоїти свою психіку, солодко заснути та виспатися, намагаються читати на ніч, дивитися фільми та серіали, гортати стрічку у соцмережі… І роблять лише гірше! Бо психіка напружується ще більше.

У підсумку людина засинає не завдяки розслабленню, а через перенапруження…. від сильного стресу, коли сон включається психікою як захисний механізм. Такий сон тривожний, уривчастий. Не приносить полегшення. Тому що замість відновлення тіла та психіки всі ресурси спрямовані на переробку того масиву сміттєвої інформації, вражень та емоцій, які завантажила в неї людина за день і безпосередньо перед сном.

Щоб солодко заснути та виспатися, психіку перед сном потрібно розвантажити від накопиченого стресу, тіло — розслабити, думки — відпустити.

Що ж потрібне для гарного сну? Нижче низка лайфхаків. Додайте у своє життя ті з них, яких там ще немає.

ЩОВЕЧІРНІЙ ТЕХНОДЕТОКС

Важливо за пару годин до сну вимкнути усі гаджети, телевізор (якщо є), комп'ютер. Відкласти книжки. Поставити телефон на беззвучний. Припинити відповідати на СМС та повідомлення. Звичайно ж, не сидіти у соцмережах. Важливо припинити надходження нової інформації. І дати можливість психіці розвантажитись перед тим, як засинати.

ЗАСПОКОЇТИ РОЗУМ: ТРИВОГА ПРО МАЙБУТНЄ

Добре було б скласти плани на завтра — записати і великими мазками спланувати прийдешній день. Помріяти про наступний день кілька хвилин. Щоб закрити цю тему до ранку і вивантажити з мозку метушню.

ВІДМОВИТИСЯ ВІД БУДИЛЬНИКА

Звичайний будильник — одна з головних причин недосипання. І не тому що дзвенить рано-вранці. А тому, що завжди дзвенить невчасно! Наприклад, коли людина знаходиться у фазі швидкого сну, тобто бачить сни і йде інтенсивна переробка інформації та обмін між свідомістю та підсвідомістю. У будь-якому випадку проміжок ідеального часу для пробудження може бути 5–10 хвилин у кожному 1,5–2 годинному ритмі сну. Будильник його навряд чи вгадає.

Найкращий вихід — використовувати будильник як «рятівний круг» (щоб не проспати щось важливе), а прокидатися навчитися самостійно, довірившись своєму мудрому організму. Це не так уже й складно.

Уявіть, що крайній термін прокидання –7:00.

Отже, будильник ставите на 7:00.

Перед сном думаєте про те, що хочете прокинутися о 6:00. Налаштовуватися на годину раніше будильника потрібно для того, щоб підсвідомість мала свободу маневру і вдалося підлаштувати ритм сну і подальше пробудження. Можна просто хвилину спокійно споглядати дихання і уявляти, як прокидаєтесь о 6:00.

Якщо прокидаєтесь вранці в межах години–півтори від терміну, вже не засинаєте, а робите ранкові процедури. У цьому прикладі, якщо прокидаєтеся о 5:50 (чи 6:30) — вже добре. Не «досипати»! За годину сну похапцем та від прокидання по будильнику — краще вам не стане.

У більшості випадків організм зможе налаштуватися на такий режим за кілька тижнів. І бадьорості стане значно більше.

У вихідний, коли можна відіспатися, будильник взагалі ставити гріх. Але якщо прокинулися о 7–8 ранку, то спати далі не завжди виправдано. Тут потрібно за самопочуттям вирішувати. Якщо виспалися, значить, вже добрий ранок.

ЗАСПОКОЇТИ ЕМОЦІЇ ТА РОЗУМ: ЗАНЕПОКОЄННЯ ПРО МИНУЛЕ

Записати на папір те, що турбує.

Або зробити спеціальні практики по роботі з емоціями.

Загалом, тим чи іншим чином обробити (виразити та відпустити) яскраві емоції. Радимо скоритися практиками з цієї книги.

РОЗСЛАБИТИ ТІЛО І ПСИХІКУ

Тут найкраще працюють максимально прості дії.

Прогулянка. Душ. Самомасаж. Заспокійливі дихальні практики. Вправи для розслаблення спини. Розтягування (легке). Біг підтюпцем на пару–трійку кілометрів. Кінезіологічні практики на зняття стресу «ЛОБНО-ПОТИЛИЧНА КОРЕКЦІЯ» та «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК». Душевне спілкування з близькою людиною. Медитація чи молитва.

ОБЛИВАННЯ НІГ

Добре допомагають налаштувати тіло на сон фізіологічні процеси.

Облити ноги до колін холодною водою. Виливати воду можна, наприклад, з відра впродовж 2–3 секунд.

Потім розтерти ноги рушником до відчуття тепла/жару.

І можна лягати спати.

ПРАКТИКА ВДЯЧНОСТІ

У ліжку дуже рекомендовано робити перед тим, як заснути.

ПОСТІЛЬНА БІЛИЗНА І НЕ ТІЛЬКИ

Несвідоме сприйняття безпеки формується у дитинстві. І там багато від тактильних відчуттів.

В армії дуже мало можливостей щось змінювати. Але деякі речі змінити можна. Постільна білизна (в одного шкіра краще сприймає грубі тканини, а в іншого потребує більш гладкі). Хтось любить масивну, важку ковдру, яка притисне зверху або в якій можна загубитися, а хтось — навпаки. Навіть розмір спальника має значення. Когось заспокоює певний запах (ароматичні масла, свіжа трава, сушені трави тощо), іншого — звук (дощу, моря, вітру, шарудіння домашніх на кухні…).

Здавалося б — дрібниці. Але ні, це може сильно впливати та впливає!

МІСЦЕ І НАПРЯМОК

Можна спати на ліжку. Або на матраці, який лежить прямо на підлозі. В гамаку. На м’якому чи твердому. В спальнику. Сон буде різним!

Багато залежить від розташування ліжка (матрацу). Іноді зрушивши його в інший кут кімнати, вирішується питання зі здоровим сном! Іноді потрібно міняти кім-

нату. Або квартиру. Або робити перестановку меблів. Або додавати рослини. Або спати головою в іншому напрямку… Загалом — повний феншуй. Тут треба діяти за відчуттями… пробувати та пробувати.

Так, в армії ці поради можуть навіть бісити, бо мало що можна змінити. Але все ж, якщо сну дещо заважає дуже сильно — важливо спробувати це змінити.

І СОН БУДЕ ДОБРИЙ!

Всі перераховані вище нюанси допомагають, напевно, в 80 % всіх випадків поганого сну.

Ці прості речі справді допомагають!

НАЙГІРШИЙ ЧАС ДОБИ ДЛЯ ПЕРЕГЛЯДУ НОВИН

Важливо намагаюся дивитися (гортати, переглядати) новини один раз на добу. Приміром, ввечері. Щоб охопити увагою все, що трапилося за день. Один раз. І не пізніше за 23:00.

Справа в тому, що перегляд новин після 23:00 найбільш шкідливий для стану психіки. З 23:00 та до 03:00 психіка особливо вразлива до переживання негативних емоцій. Сильні почуття страху, розпачу, тривоги чи гніву/злості в цей проміжок часу особливо тяжко «перетравлюються» психікою та можуть на десятки годин (дні) стати «комом в горлі».

Чому так? Спрощене пояснення, мабуть, чув кожен: новини збуджують психіку, провокують посилену роботу мозку, тому людина довго не може заснути або поринає в тривожний сон, який не відновлює ресурси тіла.

Напевно, ви чули, що організм підпорядкований циркадним ритмам і з 23 (22) години та до 3 ранку сон особливо корисний.

Тут дам більш глибоке пояснення з точки зору кінезіології (та традиційної китайської медицини).

В людини є енергетична система — Меридіани. У кожного Меридіана є час, коли в ньому збуджується потік енергії. У меридіана Жовчного Міхура це час з 23:00 до 01:00, а для Печінки — 01:00 — 03:00. Ці Меридіани відносяться до стихії «дерево». Метафорично — це такі стани та якості енергії (світу) як «зростання», «пробудження», «відновлення».

При дисбалансі енергії «дерева» людина відчуває гнів, гнівливість (з часом це провокує психосоматичні симптоми для печінки, жовчного міхура, а згодом і для інших внутрішніх органів).

В балансі — людина в змозі «приймати» обставини свого життя та відчувати вдячність (до Бога, до людей, до себе).

Крім особливих емоційних станів, притаманних саме їй (гнів, прийняття, вдячність), стихії «дерево» взагалі властивий сильний зв'язок з емоційною сферою людини.

А тепер уявіть, що в той час, коли в Меридіанах Печінки та Жовчного Міхура енергія сама по собі збуджена (з 23:00 до 03:00) та потребує дбайливого ставлення, людина через переживання емоцій (а особливо гніву та страху) ще добавляє сюди енергії. Це як русла річок під час паводку — можуть вийти з берегів та натворити лиха.

А тепер уявіть, що день у день людина збурює течію (плин енергії в Меридіанах Жовчного Міхура та Печінки). Просто емоційно, співчутливо та небайдуже, переглядаючи (страшні, тяжкі, жахливі) новини.

Спершу погіршується сон. Та чим далі, тим більше втоми, роздратування, тривоги, страхів — тобто, тим в більший стрес потрапляє організм на всіх рівнях (тіла, почуттів, думок).

Що ж робити?

Намагатися дізнаватися новини до 23:00 (в ідеалі — взагалі вимикати всі гаджети після 21:00).

Після того, як включається стан інфодетоксу — повернутися увагою до свого тіла через тілесно-орієнтовані практики. Бажано їм присвятити хоча б 21 хвилину (саме за цей час мозок заспокоїться та перемкнеться на хороший режим роботи).

У спокійному стані (перед сном) зробити практику «ПОДЯКИ». Хоча би просто згадати всіх добрих людей та подумки (й від щирого серця) подякувати кожному. І ЗСУ. І собі. І Богу.

Наступні три вправи можна практикувати з різними цілями. І для включення зранку, і для спокою ввечері. Спробуйте. Тіло підкаже, чи йому це все до вподоби.

► ПРАКТИКА «СПОГЛЯДАЄМО ДИХАННЯ»

У цієї вправи існує безліч варіацій: у різних положеннях тіла (стоячи, сидячи, лежачи, прийнявши певну стійку, у русі), різної тривалості (від однієї хвилини до кіль-

кох годин). Але суть однакова: спостерігаємо дихання. По суті, це медитативна практика.

Увага у легенях, грудній клітці. Увага у відчуттях: як повітря наповнює легені та як залишає їх, як скорочуються та розслабляються м'язи, як кров омиває легені. Як нагрівається повітря під час вдиху. Як видихається пара з рота. Увага в емоціях та почуттях, які народжуються (живуть) у грудях.

Виконувати цю вправу корисно завжди та скрізь. Вона заспокоює, центрує. Виділяйте на неї понад 3 хвилини.

►ПРАКТИКА «УПОВІЛЬНЕНІ РУХИ»

По суті — це практика концентрації уваги. Допомагає повернутися «в тіло», знижує стрес, покращує координацію, допомагає відволіктися, оживляє відчуття тіла.

Беремо знайомий рух (ходьба, присідання, підйом рук, рубання дров, метання списа, стрільба з лука тощо) і працюємо з ним дуже повільно, максимально розслабивши всі м'язи. Просто зображаємо (показуємо) це рух.

Наприклад, як берете гранату, відводите руку назад у замах та кидаєте. Тільки на все це витрачаєте не пару-трійку секунд, а мінімум хвилину.

Приділіть цій вправі від 5 хвилин за один раз. Робити її можна де завгодно та скільки завгодно разів.

Після того як ця вправа почне добре виходити на розслабленні, можна спробувати робити її на максимальній напрузі усіх м'язів. Це будуть зовсім інші відчуття. Увага має постійно гуляти по тілу та напружувати ті м'язи, які будуть помічені в недостатній напрузі.

Закінчувати цю вправу бажано на уповільненому русі з максимальним розслабленням усіх м'язів.

До речі, такі вправи є в багатьох східних бойових мистецтвах та оздоровчих системах.

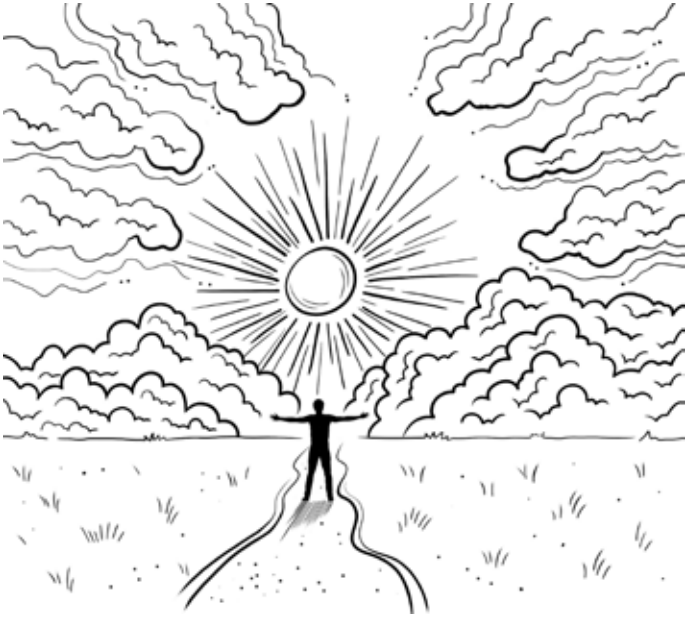
► ПРАКТИКА «ДОТЯГНУТИСЯ ДО»

Ця вправа дуже добре розвиває контроль простору, відчуття положення тіла, координацію. Також вона перезавантажує психіку, знижує стрес.

Підійдіть до стіни або дерева (стовпа) на відстань 10—15 см (від пальців ніг до перешкоди). Вибираємо точку (на рівні коліна, пояса, грудей, шиї, голови) і впродовж 2—3 хвилин намагаємось дотягнутися до цієї точки різними частинами тіла різними способами. Уколом, ударом, пострілом, прямолінійною траєкторією, криволінійною, швидко, повільно… Головою, ліктем, долонею, плечем, коліном, тазом, п'ятою…

Можна ускладнити цю вправу, прикріпивши до стіни предмет розміром із сірникову коробку (або підвісивши до стелі чи гілки невеликий предмет), і торкатися до предмета (його важливо відрізняти на дотик) із зав'язаними очима (під пов'язкою вони відкриті) або в темному приміщенні. Потім можна змінити відстань до предмета, переміщаючись на пів кроку вбік, чи постійно рухаючись на пів кроку-крок уперед та назад.

Частина 13. АКТИВАЦІЯ СИЛ ВРАНЦІ



Щоб ранок та весь день були добрими, важливо робити низку простих речей. Гігієна сну та ранкові практики, в міру фізичного навантаження та відпочинку. Плюс контакт зі своїми сенсами.

► ПРАКТИКА «СТРЯХНУТИ ВТОМУ»

Станьте на тверду поверхню (підлогу, втоптану землю), стопи паралельно на ширині таза, тіло максимально розслаблене, коліна випрямлені, погляд перед собою.

Підніміться ривком (імпульсом) на носочках, відриваючи п'яти буквально на 1-2 см, і одразу з розслабте литкові м'язи. Природно станеться падіння на п'яти. Під час удару об землю — вільний видих. Внизу затримка півсекунди — і знову підкиньте себе вгору. Частота ударів вийде приблизно раз на секунду (або трохи рідше).

Акцент робіть на ударі стоп об землю. Відчуйте як поширюється вібраційна хвиля, яка проходить через все тіло — від п'ят до верхівки. Відчуйте, як ця вібрація розслаблює м'язи, зв'язки, м'яко масажує внутрішні органи. Також уявляйте, що це не тільки хвиля, а й потік сили, яка очищає все тіло і виривається з маківки фонтаном. Уявляйте все це не стільки образами, скільки відчуттями.

Зверніть увагу, щоб п'яти відривалися всього на 1-2 см. Якщо підніматися вище, сила удару буде велика і м'язи вздовж хребта почнуть напружуватися, щоб захистити хребці від удару компресійного. Так робити не треба. Бо нам важливо за допомогою вібрації максимально розслабити мускулатуру тіла.

Виконуйте вправу 1-2 хвилини, концентруючись на відчуттях вібрації, розслаблення м'язів, присутності у «тут і зараз». Весь цей час зрощуйте всередині стан «спокійної готовності»: розслаблення та одночасно готовності почати діяти/працювати, якщо потрібно — не одну годину.

Закінчити вправу можна підвищенням частоти ударів, йдучи за внутрішнім відчуттям готовності. Збільшення частоти ударів тонізує тіло та свідомість (на відміну від розслаблення на частоті один удар за секунду).

►ПРАКТИКА «ВКЛЮЧЕННЯ ТІЛА ДОТИКАМИ»

Перед тим як приступити до цього, безумовно, приємного дійства, рекомендую включити руки, що помітно посилить ефект.

Якщо є час, варто зробити дві проходки.

Перша: починаючи з обличчя (голови), кінчиками пальців погладжуємо кожен сантиметр шкіри. Робимо це із почуттям задоволення, радості. Всю увагу сконцентровано на відчуттях тієї ділянки тіла, до якої торкаються руки. Торкання легкі, наче проводимо пір'їнкою. Приділяємо собі щонайменше 2–3 хвилини.

Сенс цієї вправи подвійний. З одного боку, включається нервова система. Нервові закінчення у шкірі, відчувши дотик, активізуються. Раптом це комар і треба його відігнати? З іншого — вібрації сили (енергії) в руках змінюють за своїм образом і подобою вібрації в тілі. Тіло починає вібрувати в унісон із включеними чарівними руками.

Друга «проходка» теж виконується зверху вниз. Тут вже можна (і важливо) пром'яти, погладити, почухати, ущипнути, потерти. Відчуваємо, чого не вистачає цій ділянці тіла, і робимо це. Можна допомагати всім тілом: трохи потягнутися, порухатися… напружити або скоротити якийсь м'яз.

Базово, якщо немає інших запитів, погладжуємо та проминаємо шкіру та підшкірні тканини. Кожній частині тіла, розміром з долоню, приділяємо по 5–30 секунд, до відчуття достатності, пробудження цієї ділянки, дзвінкої вібрації. Увага максимально там, де наші долоні.

Починаємо з обличчя. Із задоволенням, відчуттям внутрішньої усмішки погладжуємо, масажуємо шкіру обличчя. Потім кілька разів робимо рухи, ніби вмиваємося, стягуємо з обличчя маску, що застигла на ньому. Після цього проминаємо шкіру голови (кінчиками пальців або долонями), вуха. Переходимо на шию, плечі, руки, груди, спину. Гладимо живіт, чешемо реберця. Приділяємо увагу сідницям, ногам.

Третя «проходка» (для просунутих користувачів тіла) — масаж активних точок, зокрема суглобів.

Мінімум на цю вправу йде 4–5 хвилин. Але можна приділити і 20–30 хвилин — було б бажання та потреба.

Допомагає заземлитися, відчути своє тіло.

► ПРАКТИКА «ПОПЛЕСКУВАННЯ ТІЛА»

Поплескування тіла — природний інстинкт. Згадайте, як люди інстинктивно плескають себе по животу, бокам, стегнам, сідницям, голові…

Щоб збудити нервову систему — плескати треба сильно та пласкою долонею (частина 2). Для м'якого включення тіла краще плескати долонями «човниками» (наче тримаєте воду). Від кожного удару вглиб тіла має розливатися вібрація.

По суті, це м'який вібраційний масаж внутрішніх органів, серцево-судинної системи, м'язів, суглобів… Такий спосіб поплескування допомагає розслабитися, зняти напругу з окремих ділянок і тіла в цілому.

Цю практику можна робити кілька разів на день, по 2-5 хвилин. Сила ударів така, щоб не було болю, а м'язи (внутрішні органи) розслаблялися та вібрували (тобто не напружувалися під час удару). Більше того, таке плескання навіть приємне.

Рекомендовано зробити два підходи.

Перший раз ретельно плескаємо все тіло зверху вниз протягом 2-3 хвилин.

Вдруге проплескуємо деякі біологічно активні точки (вибираємо їх за ситуацією), по 10-15 секунд кожну. Наприклад:

- під потилицею — точка з'єднання хребта з черепом (розслабити шию, голова нахилена вперед… перші поплескування слабкі; у міру наростання приємного відчуття бездумності, удари можна посилювати; під час виконання відчуваємо, як з голови вибиваються всі погані думки);

- плечі (верхня частина трапецій — ті м'язи, які напружуються та болять після перенесення рюкзака або сумок);

- точки під ключицями;

- ребра на вдиху: прочищаємо легені;

- живіт прохлопуємо по спіралі, що розширюється, з центром в пупці, за годинниковою стрілкою;

- спину в районі нирок;

- сідниці в районі «ямочок»;

- пахвинну область (зліва та праворуч від лобка);

- зовнішня частина квадрицепса стегна (струшуючими рухами).

► ПРАКТИКА «ДИХАННЯ СИЛИ»

Вільна стійка, ноги на ширині плечей або трохи ширші.

Почніть вдихати животом за рахунок розслаблення м'язів преса, промежини, опускання діафрагми. Паралельно з вдихом згинайте ноги в колінах (у кінцевій фазі руху знаходимося в напівприсіді) і розводьте коліна в сторони, а куприк (таз) піднімайте вгору, наче розпушуючи хвіст (у попереку збільшується прогин). Повторимося, на вдиху важливо максимально розслабити м'язи малого тазу, промежини, живота. Руками рухайте одночасно вдиху: від живота, вниз і назовні, немов допомагаючи розкрити внизу віконниці.

Під час видиху ноги випрямляються, таз і куприк підкручуються під себе (хребет максимально закручений; положення «підібгати хвіст»). Тут особливо важливо максимально напружити м'язи малого тазу, промежини та живота. Руки стискаються в кулаки і з'єднуються у районі пупка. Кілька секунд тримаємо напругу, а потім починаємо новий цикл: вдихаємо на розслабленні та русі вниз, а видихаємо на напрузі живота та русі вгору.

Так у повільному ритмі дихаємо хвилину-другу, до тепла в животі. Якщо відчуєте запаморочення — припиніть виконувати вправу та повільно походьте хвилину. Після цього можна продовжити заняття.

► ПРАКТИКА «ГУДІННЯ»

Цю методику використовували наші предки для налаштування голосу та тіла.

Станьте у вільну стійку. Почніть гудіти в грудях з закритим ротом. Звук «УУУУУУУУ». Коли гудіння «у-у-у-у» заповнить усю грудну клітину, а можливо, і все тіло, розкрийте рота і дозвольте цьому гудінню наповнити світ навколо. Розчиніться в цій вібрації, намагайся наповнити нею якомога більший обсяг.

Тут важлива розслабленість. Нехай звук сам виливається із вас, рветься назовні.

► ПРАКТИКА «ПОТЯГУВАННЯ ВСІМ ТІЛОМ»

Потягуватися люблять усі, це дуже приємно та надзвичайно корисно! Отже, приступимо до опанування вправи.

Для початку просто кілька разів смачно потягуємось, позіхаємо. Ось прямо зараз.

А тепер, коли тіло згадало, як саме потягуватися, потягніться ще раз. Але тепер звертайте увагу на всі процеси, які відбуваються під час потягування. Як починається вдих і зароджується позіхання. Як у міру наповнення легенів повітрям напружуються руки... Як з'являється приємне почуття, що тягне, в районі лопаток... Як

зростає напруга в м'язах і досягає свого піку на максимальному вдиху... а потім все тіло розслаблюється на видиху. Це лише слова, неточні за своєю суттю… Зловіть свої відчуття, навіть ті, які складно висловити.

Наступний етап — почніть по черзі потягуватися різними частинами тіла. Наприклад, зап'ястям лівої руки, правою гомілкою, лівим боком, шиєю, правим стегном…

Якщо не вдається потягнутися відразу, спробуйте ще раз.

Розберемо для прикладу потягування зап'ястям лівої руки. Згадай відчуття при звичайному потягуванні і перенеси його (разом з увагою) у ліву руку. Почни вдих. Включи намір збільшити «тягнуче» відчуття в руці і тягни, скручуй, згинай, закручуй свою кінцівку ... в тому «напрямку», яке посилює відчуття потягування. Допомагай руці всім тілом, щоб кожна жилка в зап'ясті змогла натягнутися (напружитись) із завершенням вдиху. Тут можна завмерти на мить, приділивши увагу всім

відчуттям тіла, а потім почати розслаблятись. Так само опрацьовуємо інші частини тіла.

Ми підійшли до самої суті вправи — вільних потягувань у всьому тілі. Огорни увагою все своє тіло, прислухайся до його бажань. І почни потягуватися рукою чи ногою, чи боком… Потягнувся… і новий цикл, тією частиною тіла, яка цього хоче. Якщо відразу не виходить відчути, переходь до будь-якої частини тіла методом перебору.

Ці потягування — повна імпровізація, пісня, яка співається кожною жилкою, кожним м'язом тіла. Рухи просто допомагають цій пісні. В ідеалі бажано відчувати, як хвилі потягувань (напруження/розслаблення) перекочуються по тілу. Робити протягом хвилини (можна більше) до відчуття достатності.

►ПРАКТИКА «НАЛАШТУВАННЯ НА ВДЯЧНІСТЬ»

Цій практиці добре приділити увагу вранці. Знайти 5 хвилин, коли в тілі, на душі та в розумі прояснилося. Можливо, після зарядки, під час молитви/медитації тощо. Можливо, за чашкою чаю. Або під час дихальної практики. Місце та фоновий процес для настрою на подяку важливо підібрати виходячи зі своїх уподобань.

Під час війни, особливо неподалік від бойових дій, ці поради для багатьох недоступні, але все ж таки, навіть якщо в просторі навколо хаос, якщо вдасться зробити цю практику, душа зробить важливий крок до Божественного.

Отже, перебуваючи в стані доброзичливості, дякувати Всевишньому (Творцю, Богу, Всесвіту, Світу, Вищим

Силам) за життя, здоров'я, рідних та друзів, роботу, емоції, смачну їжу, уроки та складності, можливості для зростання, ідеї…

«Я живий» — чи це не привід для подяки під час війни? Подяки Творцеві і тим людям, чиїми зусиллями життя триває та повниться сенсами та силою.

ДОЗВОЛИТИ СОБІ РАДІСТЬ

Багато хто з нас і в мирний час не вміє радіти. Щиро радіти просто так. Проявляти захоплення, екстаз, радість — усім тілом, голосом. Не стримуватися. Не оцінювати себе і не критикувати.

А під час війни немовби включається загальна заборона на радість. І це дуже шкідливо для психіки. Надзвичайно шкідливо. Хоча б кілька разів на день радіти важливо задля збереження психічних сил. Інакше ворог переможе. Тож боріться з ворогом. Можете згадати поетесу Лесю Українку: «Так! Я буду крізь сльози сміятись, Серед лиха співати пісні, Без надії таки сподіватись, Буду жити! Геть думи сумні!».

Зрозумійте — для перемоги потрібні сили. Черпати ці сили можна і в страху, і в гніві. Але це не найкращі види душевного палива. Ще можна в ненависті — але це взагалі отруєне паливо, що спопеляє зсередини. А ось радість — це величезне джерело життєвих сил. Під час війни їм повсякчас можуть користуватися хіба що блаженні. Але й звичайній людині важливо пити з цього джерела хоча б іноді. Хоча б кілька разів на день. Радість — це природний стан людини, яка налаштована

на Творця, відчуває єдність зі світом (Богом, природою, Всевишнім, всесвітом).

► ПРАКТИКА «НАЛАШТУВАТИСЯ НА РАДІСТЬ»

Ось кілька простих та надзвичайно ефективних тілесних практик. Вони допоможуть створити настрій, тобто налаштувати тіло, розум і душу на проживання радості та щастя. До речі, це й про творчий настрій. Тож спробуйте!

Що таке настрій?

У повсякденному житті включений стан психіки, тобто найстійкіший, ресурсний, алертний (готовий до несподіванок), фоново-радісний, характеризується тим, що:

— 60–70 % уваги спрямовано на внутрішні процеси (тіло, емоції, думки);

— 30–40 % — на те, що відбувається навколо (інші люди та живі істоти, навколишнє середовище та предмети, їхня взаємодія між собою та із самою людиною).

Такий розподіл дає змогу, з одного боку, зберігати внутрішню стійкість, з іншого — контакт із навколишнім світом та адекватність сприйняття, взаємодії.

Та увага, яка спрямована всередину, розподіляється за принципом сніговика. А сніговик найстійкіший, коли внизу найбільша куля, а вгорі — найменша. Стосовно людини це означає, що більша частина внутрішньої уваги спрямована на тілесні процеси (скорочення та розслаблення м'язів, дотики до шкіри, відчуття рівноваги, дихання, струм крові, тремтіння та вібрацію в руках — загалом кінестетичний спосіб сприйняття), значно мен-

ша — на емоції (емоційний стан, почуття), найменше — на думки.

Для сучасної людини, яка звикла жити, так би мовити, вище шиї (в інтелектуальній, розумовій сфері), найкраща можливість розподілити увагу оптимальним чином — тілесні практики. У тому числі спостереження за тілесними процесами (диханням, серцебиттям, скороченням м'язів тощо), концентрація на тілесних відчуттях, вчинення складних координаційних рухів.

Включений стан тіла — це розігріті зв'язки та м'язи, крізь які вільно рухаються кров і лімфа, в яких запустився процес кисневого живлення, з яких знятий гіпер- та гіпотонус, рівна та стабільна робота серця, розкриті, прочищені судини та капіляри, м'які внутрішні органи живота і малого тазу (органи перебувають на своїх місцях, функціонують в оптимальному режимі), розкриті альвеоли легень, повне дихання всім обсягом легень у повільному темпі. Плюс активний шлунково-кишковий тракт (наповнений не більше ніж на 80 % від номінального обсягу), в якому відсутні складні для перетравлення або шкідливі продукти (смаколики на основі цукру, рафіновані продукти, консерви тощо).

Загалом пам'ятайте, помічати красу та добро, дозволяти собі радіти — це велика душевна робота!

Вправа «Розтираємо руки»

Всі знають, що стан свідомості (психіки) тісно пов'язаний з диханням. Як би це дивно не звучало, але він настільки ж пов'язаний і з руками. Руки — це продовження свідомості людини. Ми впливаємо на світ за до-

помогою рук. Якщо руки мляві, холодні — така ж і свідомість. Якщо руки розслаблені (згадайте відчуття під час масажу рук) — така й свідомість. Тому так важливо перед будь-якою серйозною справою розігріти, увімкнути, привести в тонус руки. Зокрема, вранці. Або перед тим, як робитимете масаж близькій людині.

Суть закладено у назві. Завдання полягає у тому, щоб добре розтерти, розігріти руки — пальці, долоні, тильний бік, зап'ястя, передпліччя. Розтирати можна як пальцями, так і основою долоні. Пробуємо різні варіанти. Наприклад, можна розтирати одну руку за допомогою ребра іншої долоні. Можна уявляти, що руки розтираються піском або сіллю. Або водою. Або свіжою травою. Виконуйте вправу впродовж 1–2 хвилин.

Вправа «Розминаємо руки»

Тут можна згадати відчуття, коли місите тісто чи глину. Намагаємося пром'яти кожен м'яз, кожну жилку, кожен суглоб на долонях та зап'ястях. Проминати можна як основою долоні, так і кінчиками пальців.

Вправа «Вухам жарко»

Окрему увагу важливо приділити масажу вух.

Можна проминати (продавлювати, масувати) активні точки. Хто точки не вивчав — імпровізуйте. Чимала користь буде у будь-якому разі. Головне, не доводити до болю.

Ось приблизна черговість дій:

1) прикладаємо розігріті долоні до вух (10–20 секунд);

2) розтираємо вуха долонями (10–20 секунд);

3) проминаємо вуха повністю: притискаємо в різні боки, скручуємо трубочкою, згинаємо, тягнемо у всіх напрямках (кожний рух по 3–7 разів);

4) за допомогою великого і вказівного пальця здавлюємо мочку вуха (рух схожий на щипок) і робимо 7–9 рухів, що розтирають; потім розтираємо зовнішній край і раковину.

Після вправи у вухах відчувається жар.

Вправа «Кривляння»

Емоції підтримуються/зберігаються з допомогою напруги (тонусу) м'язів, насамперед за допомогою мімічних. Тривога, зневіра, страх, гнів, радість — у кожної емоції своя карта м'язових напруг, своя маска на обличчі. Прибери цю напругу — і твій настрій очиститься.

Зняти напругу з мімічних м'язів, прибрати застиглу маску можна за допомогою нескладних вправ, суть яких — багаторазова зміна напруги та розслаблення в м'язах. Кривляння — одна з них.

Кривлятися кожен із нас уміє з дитинства. Якщо ви давно не практикували — значить, вам особливо важливо згадати цю навичку.

Отже. Рухаємо бровами. Рухаємо щелепою, язиком. Пробуємо ворушити вухами та відчувати, як від активного руху ворушиться волосся. Додаємо обертання очима та роздмухування крил носа. Розкриваємо та закриваємо рот, зав'язуємо бантиком губи. Вдягаємо на обличчя різні гримаси. Повертаємо та нахиляємо голову, допомагаємо всім тілом. Насамкінець дозволяємо собі «вимовляти» незрозумілі звуки. І все це протягом 2–3 хвилин.

Після закінчення вправи можна м'яко промасувати обличчя.

Вправа «У-У-У-И-И-И»

За допомогою мімічних м'язів стискаємо (стягуємо) обличчя в одну точку, немов збираючи докупи щоки, брови, губи та лоб у центр обличчя. Тобто всі мімічні м'язи стягуємо до носа. Голову подаємо вперед і гово-

римо: «У-у-у-у» (цього можна і не робити, але так веселіше). 5–7 секунд тримаємо напругу, потім розтягуємо обличчя по периметру. Тобто всіма м'язами намагаємося «витікти» до межі обличчя. Голову подаємо назад і говоримо: «И-и-и». Утримуємо розтягнення. Повторюємо 5–7 разів.

Також допоможуть такі вправи як «ЗНІМАЄМО ПАВУТИННЯ» (частина 2), «ВКЛЮЧЕННЯ ТІЛА ДОТИКАМИ» та «ПОТЯГУВАННЯ ВСІМ ТІЛОМ» (трохи вище в цій же частині книги).

►ПРАКТИКА «АБРАКАДАБРА»

Ця потужна практика дає змогу за декілька хвилин досягти стану внутрішньої безмовності, відключити внутрішній діалог, вимкнути розум. Завдяки чому на душі стає світло та радісно.

Психологи стверджують, що розум може контролювати приблизно сім різних процесів, плюс-мінус залежно від тренованості. В «АБРАКАДАБРІ» ми пропонуємо розуму контролювати десяток процесів. Нескладних окремо, але непосильних у сукупності. І розум каже: «Це занадто, в таких умовах я відмовляюся працювати».

Рух у стані внутрішньої безмовності дуже корисний. Насамперед він дає змогу зняти м'язову напругу та всілякі блоки.

Основа «АБРАКАДАБРИ» — тряска (тремтіння). Що таке тряска? Це рефлекторна (природна) реакція на подразнення. Як правило, вона виникає через перезбудження (перевантаження) нервової системи. Але також

вона може виникати через переохолодження або перенапруження м'язів. Для тіла тряска — це можливість нормалізувати внутрішній стан, привести його в тонус або скинути надмірну напругу.

Динамічна медитація — тряска — запускається у тілі послідовно.

Насамперед починаємо трясти руками (долонями та зап'ястями). Розслаблені, опущені вздовж тіла руки починаємо обертати вздовж вертикальної осі, скручуючись то в один, то в інший бік. При цьому шукаємо відчуття розслабленості, вібрації. Допомагаємо долоням ліктями, плечима, а потім корпусом, ногами. В ідеалі руки починають жити своїм, непередбачуваним життям. Вони ловлять хаотичні імпульси та рухаються у різні боки. При цьому пам'ятаємо: головне — це тряска, а не хаотичні рухи.

Вперше приділяємо кожній новій ділянці тіла по 20–30 секунд. З приходом досвіду тряску всього тіла можна запустити відразу, миттєво.

Важливо! Трясемося на розслабленні.

До рук додаємо тряску в плечовому поясі. Огортаємо увагою плечі, відчуваємо всі затиснуті м'язи та розтрушуємо їх. Знову ж таки допомогти м'язам розслабитися можна, підключивши тіло, нахилившись у корпусі, наприклад, свідомо кинувши руку кудись убік, щоб вона потягла за собою плече та корпус. Якщо якась ділянка не розслабляється — не засмучуємось і не зупиняємось на ній. Значить, ще не час. Йдемо далі.

До рук і плечей додаємо тряску в грудях. Тут можна відчути вібрацію в легенях, можливо, з них почнуть ви-

риватися назовні різноманітні звуки (хрипи, ричання). Це добре та правильно. Нехай звуки будуть, дозволяємо собі видавати їх.

Додаємо тряску в животі. Трохи розслабляємо м'язи преса і відчуваємо, як трясуться внутрішні органи.

Додаємо тряску в тазу. Розслабляємо м'язи в промежині, відчуваємо, як таз водить з боку в бік. Відчуваємо і посилюємо імпульси, які кидають таз то вгору, то вниз, то вправо, то вліво.

Відчуваємо, як трясеться весь хребет. Як він згинається, вигинається, скручується, ходить із боку в бік. Як імпульси, народжені то в руках, то в корпусі, тягнуть його за собою і він піддається.

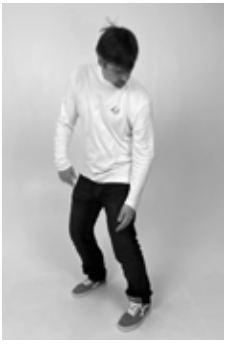
Відчуваємо тряску в ногах. До цього моменту ноги вже рухаються, наздоганяючи решту тіла, не даючи йому впасти. Ще посилюємо це відчуття у ногах. Ноги згинаються і розгинаються, підкидаючи все тіло, сіпаються, перетоптуються, переминаються.

Відпускаємо центр ваги. Дозволяємо собі втрачати рівновагу, а ногам самим рятувати становище, тобто рефлекторно робити той чи інший крок.

Настала черга голови. Трохи розслабляємо шию і дозволяємо голові бовтатися з боку в бік, вгору та вниз.

Розслаблюємо губи та щоки. Відчуваємо, як їх тягне до землі, як тряска вириває з них звук «аввврррвввррб-вррр».

Згадайте відчуття, коли ніби витрушуєте з голови погані думки. «Бр-р-р!». Це воно й є. Відпустіть це відчуття на волю, витрушуйте не лише з голови, а й із усього тіла.



Додаємо до тряски такий образ: струшуємо зі шкіри, з волосся та одягу воду, як собака струшується після купання.

Якщо акуратно виконували всі рекомендації, то з початку практики пройшло вже 3–4 хвилини. Тепер трясеться та вібрує все тіло: руки, плечі, груди, живіт, таз, ноги, голова, щоки. Зсередини рвуться незрозумілі, різноманітні звуки (абракадабра!), які добре б випусти-

ти назовні. Можна навіть докласти вольового зусилля, щоб подолати внутрішню заборону.

Тепер вібрує і трясеться все тіло. І мозок мовчить. У такому стані — повністю занурившись у відчуття тіла, відчуття тряски в усьому тілі, хаотичного звучання — бажано побути 1–2 хвилини. Можна більше. Робимо до відчуття достатності.

А зараз зупинка!

Стан споглядальний. Увага виривається за межі тіла та охоплює весь простір навколо, для чого використовуються всі органи чуття.

Частина 14. КОЛИ ТИ В ТИЛУ

Часто буває, що перебування в тилу (очікування) може бути більш стресовим, ніж знаходження на нулі. От так психіка реагує на невизначеність.

Допоможуть практики. Домопоже концентрація уваги та сил на конкретних справах, виконанні службових обов'язків та підвищенні навичок воїна (особиста підготовка, бойове злагодження). Допоможе побратимство.

Зверніть увагу на інформацію та практики з частин 1, 7, 8, 9, 12, 13.

Частина 15. КОЛИ ПОВЕРТАЄШСЯ ДОДОМУ (СЕРЕД ЦИВІЛЬНИХ)

Військовослужбовцю непросто після нуля повернутися додому. Світ навколо сприймається інакшим, чужим. Потрібен час та великі зусилля, щоб адаптуватися і пройти психічну реабілітацію (часто без неї ніяк).

ДЕВАЛЬВАЦІЯ СЕНСІВ

Побувавши на війні, багато людей перестають відчувати важливість усього того, заради чого раніше жили. Це називається сенсова девальвація (знецінення цін-

ностей). У підсумку життя наче втрачає барви: нічого не хочеться, бракує мотивації, мало що дарує задоволення. Не вдається повернутися до мирного життя. Через це страждає і сам «колишній» військовий, і його близькі.

Приміром, було в людини до війни 33 цінності, а повертається назад із трьома (наприклад, здоров'я, побратими, зброя для захисту в руках та вдосталь набоїв)… У такому стані дуже дивно спостерігати за проявами інших цінностей у людей. І все здається дрібним і незначним. Незрозумілим. Й нічого не приносить задоволення, не повертає смаку життя.

Чому так трапляється та що робити (як допомогти) — читайте в цій главі.

ПРО ЦІННОСТІ В МИРНОМУ ЖИТТІ

Цінності-цілі — це переконання та ідеї про те, що може та має бути сенсом людського життя. Тобто заради чого живе людина взагалі (своє життя). Або ж заради чого робить те, що робить протягом якогось часу (годин, днів, тижнів, місяців чи років)?

Отримувати задоволення.

Бути вільним у своєму виборі.

Допомагати людям.

Захищати близьких.

Любити.

Передавати свої знання.

Виховувати дітей.

Пізнавати світ.

…

Цінності надихають людину, дають сили для дій. Якщо людина відчуває в тому, що робить, користь для втілення (реалізацію) своєї цінності, то вона сповнюється силою та завзяттям.

У кожної людини в кожному моменті життя є 5—7 цінностей, навколо яких крутиться все. Такі цінності називаються «цінності-цілі» й усе, що людина робить, вона робить задля їх реалізації. Для когось цінністю є близькі стосунки, а для когось — свобода від зобов'язань… Комусь енергію дає цінність кар'єра, іншому — сім'я чи діти.

Загалом психологи-дослідники розрізняють два-три десятки цінностей-цілей. І це, насправді, багато. У своїй увазі людина здатна тримати 5—7 об'єктів. Тож і актуальних на даному етапі життя цінностей (ТОП—цінностей) приблизно стільки ж. Далі — більше. Людина підсвідомо (рідше — свідомо) вибирає ті справи, які допомагають реалізувати ті 5—7 своїх ТОП—цінностей (а часто й усього 2—3). На ці декілька обраних цінностей йде понад 80 % часу та сил. Інші цінності, які теж є у людини, але не в пріоритеті, задовольняються час від часу. Ситуативно.

Це нормально, по-іншому й не може бути. Бо в добі всього 24 години. А в тижні 7 днів. А ще треба зробити купу побутових справ, заробляти гроші, їсти, витрачати час на переміщення містом… На все не вистачає часу.

Скільки ж цінностей взагалі є у людини? Залежить від віку, соціального статусу, психічного здоров'я.

Приблизно кожні 5—7 років, проживаючи різні періоди свого життя, людина набуває пару—трійку нових

цінностей. Відкриває для себе, наприклад, цінність хобі, творчості чи духовності. З іншого боку, якісь цінності відживають своє і залишаються в пам'яті. Те, що в юності було надзвичайно цінним (свобода, розваги тощо), відходить з часом на другий план, проте розкривається смак та важливість інших цінностей (сім'я, діти, достаток, здоров'я, естетика тощо).

Років приблизно до 35—40 у людини вже є, як правило, десяток цінностей, які вже «віджили своє» (вони все ще цінні, але вже не на часі, бо багато чого вже реалізовано), ще є актуальних 5—7 цінностей. Плюс потенційно чекає на своє розкриття ще з десяток—півтора цінностей.

ПРО ЦІННОСТІ НА НУЛІ

На війні більшість цінностей людини, які вона плекала (накопичувала) довгі роки, втрачають свою силу.

Дуже швидко (якщо виживе) людина усвідомлює, переконується усім своїм єством, що майже всі цінності, які раніше створювали сенс життя, тепер жодним чином не допомагають вижити.

Залишаються лише вдоволення базових потреб, цінність власного життя, побратимство...

Після кожного прильоту цінності із цивільного життя втрачають значення. Якісь одразу, деякі наче поступово вицвітають.

Кожна наступна міна своїм вибухом чітко пояснює, що естетика чи духовний розвиток не має жодного відношення до виживання.

Кожен прильот пояснює, що яким би не був успішним власником бізнесу — все це зараз не допоможе…

Все це закарбовується в психіці емоціями такої сили, які тільки можуть бути, коли стирається межа між життям та смертю.

Тож війна дуже змінює світогляд. Раніше здавалося, що смерть десь далеко і не має відношення до тебе. А тут вже незрозуміло, чи маєш ти хоч якесь відношення до життя…

І виникає розчарування в усьому тому, що раніше мало цінність та значення. Тусовки з друзями, кар'єра, сім'я, діти, розваги, розвиток, духовність, естетика — майже все викидається на смітник.

З іншого боку, працює біологічний, тваринний прагматизм. Який викарбовує цінність тих простих речей (зброя в руках та набої, побратими, укриття тощо), в яких людина переконалась на власному досвіді під загрозою смерті. Тепер вона відчуває це максимально реалістично. Решта на цьому фоні перетворюється на міраж, тінь, ілюзію, маячню…

В умовах сучасної війни багато вирішує не тільки підготовка, але й командир і випадок — везіння. Впала міна під ноги і не розірвалась. Везіння стає цінністю. Адекватний командир — цінність. Побратими — цінність. Усе те, що допомагає витримувати страх, стає цінністю (інтуїція, прикмети, віра, лють, помста тощо).

Усе минуле знецінено на фоні смерті. На фоні голоду та холоду. Інколи це грає на руку. Приміром, людина до повномасштабного боялась вийти із зони комфорту, а на війні все це втратило цінність. «Що люди скажуть» —

вже не чіпляє ані крапельки… І хлопці після повернення роблять круті штуки (відкривають бізнес, проявляють свої таланти). Це позитивна сторона. Вона можлива, якщо вдається застосувати свої таланти на війні й тим самим зберегти (частково) вже існуючі цінності.

Чим краще людина може справлятися з кошмарами війни, тим більше цінностей залишиться. Якщо людина воїн, боєць по своїй природі, їй набагато легше це зробити. Але якщо по природі не боєць (а таких людей понад 90 %), то війна дуже перевантажує психіку. І тоді разом з прийняттям своєї смертності (це допомагає не збожеволіти від постійного страху та загрози смерті) людина втрачає цінності мирного життя. Стається переоцінка. І якщо вже «погодився» втратити своє життя, то з різною ху.ньою (все, що не подобається чи напрягає на гражданці) «паритися не буду»… Так вмикається черствість до інших, жорсткість. І людина може залишити сім'ю, побити чи скалічити за косий погляд… Бо більше нічого не стримує на фоні смерті та відчуття, що «я вже наче помер».

ЦІННОСТІ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Повернувшись додому, багатьом військовим дуже складно повернутися до «звичайного» життя. Усе те, що раніше було цінним, давало сенс життя, таким більше не є. От просто емоційно не чіпляє, не радує, не…

Бажання та різні звичні потреби близьких та друзів (якого кольору купити сукню, що замовити в ресторані, куди поїхати на відпочинок, які нові шпалери в кімнату обрати, в яку школу відправити дитину чи на який фільм

сходити тощо) — все це (чи більшість із цього) здається повною хернею. Лайном, на яке взагалі не варто звертати увагу.

От просто не вдається відчувати, співчувати, цінувати все.

Бо на фоні смерті все це і справді повна херня.

«Колишній» військовий постійно все аналізує (порівнює), внутрішньо калібруючись із фоновим відчуттям неминучої смерті. Підсвідомо оцінює, чи допоможе це вижити.

Глибоко в психіці наче є одна надважлива ідея «збереження власного життя». Йде постійне порівняння з моментом, коли перебував на межі смерті. І це знецінює майже все, чим людина займалась чи що любила раніше.

Приміром, раніше воїн полюбляв посидіти в ресторані з кавою, а інколи порибалити на річці. А тепер думки на кшталт: «Витратити купу грошей на гумовий човен? Сидіти в ньому посеред річки, на відкритому просторі? Просто рибалити? Дурня повна. Ніякої з того радості… сидіти в ресторані — що в цьому цікавого? Кава і кава… а незнайомі люди навколо тільки вибішують своєю безтурботністю… Здохли би в перший же день на нулі… Маячня якась без жодного сенсу».

Військові на гражданці відчувають втрату цінностей (сенсів життя) як емоційну байдужість. Це типово, якщо людина відчуває щось подібне: «сиджу, дивлюся на своїх дітей і мені ніяк… не відчуваю яскравих емоцій до дружини… не відчуваю інтересу, передчуття чогось хорошого…». Цей стан описується як емоційне вигорання. І це та сама сенсова девальвація.

А що ж не маячня?

- Збиратись з бойовими побратимами та бути разом (алкоголь та розмови під нього — то справа додаткова, головне — відчуття схожості, безпеки, розуміння одне одного). Це основне. Бути разом, бути в своїй зграї. А що разом робити — то діло десяте. Хоч бізнес відкрити, хоч «лохів кошмарити».

- Мати зброю в доступі. Бо без неї піднімається безпорадність та беззахисність.

Психіка намагається повернутися до стану та обставин, що зафіксувалися як модель успіху виживання. Ця модель закарбована дуже сильними переживаннями. Тож тепер людина багато в чому не владна над собою. Й намагається (підсвідомо) відтворювати ту модель, яка дозволила вижити.

ЯК ПОВЕРНУТИСЯ ДО ЖИТТЯ

Це виклик для соціуму та для кожного вже не військового — відновити цінності. Частково це будуть старі цінності, частково — нові. Але на це відновлення можуть знадобитися місяці, а швидше за все — роки. Й, звісно, багато зусиль близьких та фахівців (психотерапевтів).

Перше, з чого потрібно починати допомогу — психоедукація. Тобто навчання та розповідь про те, що відбувається та чому це відбувається (цей розділ і ставить таку мету). Ще раз, коротко, звучить так: «Через втрату сенсів, через знецінення цінностей звичайного життя зараз ти нічого не відчуваєш. Бо тривалий час психіка займалася виживанням та знаходила опору лише в по-

братимах поряд, зброї в руках, надійному укритті. Усе інше, що не допомагало виживати — йшло нахер… І справді, на війні це все «ні про що». Але в звичайному житті має значення, дарує сенси, дарує радість, почуття вдоволення та щастя. Але щоб переключитися на все це — потрібен час та певні дії».

Загалом розрізняють чотири стадії емоційного вигорання. Більшість військових повертаються додому з війни в четвертій стадії.

Під час відновлення стан психіки поступово повертається по усіх кроках назад. І на кожний крок потрібно по декілька місяців (в оптимістичному сценарії).

1. Стадія мобілізації

Тут є ентузіазм, драйв. Але поступово накопичується втома та стрес. Бо організм не встигає відновлюватись.

2. Стадія витримування

Велике навантаження на тіло й психіку, але людина витримує, бо її тримають почуття обов'язку, необхідності, прагнення до результату.

Якщо нічого стресового не відбувається, людина може роками існувати в цьому стані. Складні періоди змінюються простими, одні завдання вирішуються, виникають нові.

На цій стадії людина хоче відпочити, змінити обстановку.

Якщо стрес високий (як на війні), то ця стадія швидко закінчується.

3. Стадія невитримування

Це стадія нервового виснаження. Замість втоми приходить роздратування. Загальний стан «від'їбіться від

мене». Проблеми зі сном. Хочеться залишити «це все» та відпочити.

Чим довше тягнеться ця стадія, тим довший потрібен відпочинок. У часі цей відпочинок має бути таким же, як і ця стадія. Якщо пару років, то хоча би рік точно знадобиться.

4. Стадія деформації

Людина стає максимально цинічною, їй вже «не боляче», «вже нічого не чіпляє». Фіксація на виживанні (у військових), на грошах чи статусі (якщо вигорання пов'язане з професійною кар'єрою). Але якою би спокійною та адекватною людина не виглядала зовні, всередині сильно страждає, бо більше немає радості життя та інтересу. По суті, це стан хронічної депресії (клінічної). Тож людині потрібно розказати про суть та причини її стану. Пояснити, що це природно та логічно. У неї симптоми емоційного вигорання 4-ї стадії, вона ж — хронічна депресія. Відновлення буде проходити в зворотному напрямку і забере приблизно рік.

Але вже через місяць—другий буде трохи легше, тому що можуть повернутися базові речі, які раніше приносили задоволення. Це може бути секс, смачна їжа, обійми, сон (більш солодкий), можливість усамітнитися. Для цього важливо дарувати собі приємні штуки (ті, про які пам'ятаєш, що вони приносили раніше задоволення): поїсти, поспати, приємний відпочинок, послати когось нахер, пограти в комп'ютерні ігри (дозволяє відволіктись від думок)…

Задоволення базових потреб. Наче відпустка довжиною в рік.

Друге. Цінності треба повертати поступово. Дива не станеться. Потрібен час та регулярні (правильні) дії, в тому числі допомога рідних та близьких.

- Дуже добре було би скористатися допомогою від фахівців (психологів, психотерапевтів, психіатрів) для того, щоб були зцілені отримані психічні травми, а накопичений стрес був «перетравлений». Приміром, тут добре працюють такі техніки (модальності, напрямки) як EMDR, кінезіологія, артотерапія, наративна психотерапія тощо.

- Важливе розуміння від рідних (дружини, батьків) та дієва допомога.

«Я завжди рекомендую дружинам військових просити допомоги в тих речах, які раніше були значущі. Приміром, якщо раніше любив риболовлю, а зараз холодний до цього, дружина може попросити його допомоги їй у ловлі риби або ж навчити ловити рибу. Так і каже: «Я все організую, а ти мені допоможеш перенести речі, полежиш біля багаття, а я буду ловити», — ділиться досвідом психолог-волонтер Єгор Іордек. — «Просити наловити рибу, на жаль, не спрацює. Бо військові нічого не хочуть, їм усе в напряг. І тільки в процесі необтяжливої допомоги є шанс, що почнуть згадуватися приємні моменти, як це раніше подобалося і, таким чином, почнуть відновлюватися цінності та сенси».

Найчастіше доречно починати відновлення цінностей зі звичних, побутових речей, які раніше були в кайф (це важливо!). Наприклад, водіння авто, догляд за садом, прогулянки із собакою вранці, робота в майстерні,

масажі, експерименти з виготовленням домашнього вина, читання книг, можливість усамітнитися тощо.

Від рідних знадобиться чуйність та розуміння того факту, що необхідна поступовість. Приміром, якщо до війни любив з дітьми бавитись, то після повернення, через тяжкий стан психіки, це може сприйматися як тягар. Тому можна просити для початку побути з дітьми 10 хвилин. І щойно стане помітно, що радості це не приносить, відпускати. Але наступного разу, можливо, цей час збільшиться. І так поступово чоловік відновиться, згадає чому (дитячий сміх, щирість, любов) це було важливо та цінно.

Та сама схема з хобі чи іншими речами. Не треба просити зробити все. Просіть зробити лише невеличку частину (не наловити два кіло карасиків, а лише спустити човен на воду, а далі я сама).

- Базові потреби мають задовольнятися систематично, місяці за місяцями! Аби на підсвідомому рівні перезаписалася інформація, що зараз це норма! Це знизить тривожність, допоможе укріпитися в відчутті безпеки.

- Побутові звички, які були до війни, мають повертатися обережно, потроху. Водіння автомобіля, якесь хобі…

З часом людина має відновитися!

ДОПОКИ НА ВІЙНІ: ЯК ВБЕРЕГТИ СВОЮ ПСИХІКУ

Чому одна людина повертається після війни додому в адекватному, нормальному (хоча й виснаженому) стані, а інша потребує фахової допомоги у відновленні? Залежить від резильєнтності (психологічної пруж-

ності, стресостійкості) — здатності людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу.

Частково резильєнтність залежить від природніх даних людини. Але її можна й натренувати, розвинути: є навички та стратегії поведінки (сприйняття світу та подій), які допомагають.

На резильєнтність впливають:

– доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;

– здатність складати реалістичні плани та втілювати їх;

– розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності. Тобто вміння відстояти себе, висловити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей;

– плекання (збереження та розвиток) цінностей і планування життя згідно з ними;

– вміння отримувати підтримку від людей;

– плекання надії та віри.

Аби посилити свою здатність поратися із життєвими складнощами важливо:

- плекати добрі й змістовні стосунки;

- складати плани на майбутнє (короткі чи довгострокові);

- помічати проблеми (складнощі), перетворювати їх на задачі та вирішувати (крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникати і не накопичувати їх);

- розвивати навички роботи зі своїми емоціями;

- розвивати навички спілкування (вирішення конфліктів, відновлення стосунків).

Ось декілька загальних порад, які допоможуть підвищити резильєнтність:

Перше. Знайдіть інший кут зору на складну ситуацію, який подарує бодай щонайменші можливості. Спробуйте пошукати невеличкі способи для зміни ситуації. Навіть якщо в цілому «нічого не змінити», але в деяких «окремих моментах» — це можливо. Приміром, помитися в окопі ніде. Душу нема й не буде. Але обтертися серветками чи змочувати водою з антисептиком шматок тканини — можна.

Щоб побачити очевидні (й неочевидні) можливості, можна поставити собі запитання: Що мені порадив би мій більш досвідчений товариш? Хто з моїх знайомих знайшов би вихід та що би він зробив? Яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоб краще впоратися із ситуацією?

Друге. Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, змінити або що від вас залежить. На що не можете вплинути, про те не думайте. Якщо опинилися на нулі — тут треба не новини переглядати, а облаштовувати укріплення, взаємодію (взаємодопомогу) із сусідніми підрозділами, покращувати (наскільки це можливо) побутові умови тощо.

Третє. Сприймати труднощі не як вирок чи покарання, а як урок чи випробування. Так, інколи це складно зробити. Але якщо вдається, то це сильно допомагає. Чому мене вчить ця ситуація? Які навички життя таким чином змушує мене розвинути?

Четверте. Між активною (приймати рішення та реалізовувати їх) та пасивною позицією (чекати, допоки

хтось інший прийме рішення) — обирайте активну. Так, ця активність буде в межах повноважень та можливостей. Але пам'ятайте, що в людини є права та можливості по факту народження. Й багато обмежень існує в голові, а не в реальності.

Починайте з маленьких кроків. Приймайте рішення та вживайте заходів, які допоможуть впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя. Кожна людина має свої сильні сторони або здатність розвивати їх. Вони є кращим інструментом для нас, аніж сподівання або очікування, що одного разу все само собою покращиться або складеться. Якщо вам потрібно навчитися чогось, попросіть по допомогу побратимів. Що потрібно знати та вміти, аби вижити тут? Що ми разом можем зробити, щоб покращити свою безпеку? Чого не вистачає та де (як) це взяти?

П'яте. Сила в єдності, тож розвивайте стосунки та шукайте підтримки. Ставайте справжніми побратимами в своєму підрозділі (довіра, підтримка, взаєморозуміння, повага, взаємодопомога). Зберігайте зв'язок з рідними та друзями.

У ПОШУКАХ СПРАВЖНЬОГО УКРАЇНЦЯ

До війни було дуже модно сперечатися хто такий справжній чоловік та яка вона — справжня жінка. Зараз є новий тренд — придивлятися до себе та інших та й задаватися питанням чи справжній перед тобою українець? Чи так, чи не дуже. Хтось це робить вголос. Інший — тільки подумки.

Ця тема бринить. І щоб вона не мала прикрого та тяжкого впливу на всіх нас та зрештою не розколола суспільство, не призвела до срачу між собою — давайте це обговоримо!

Отож, які є прикмети справжнього українця чи українки? Як їх впізнати?

Мабуть, він боронить свою країну з автоматом. Чи ще якось. Але точно боронить. Мабуть, говорить українською. Певне, дуже любить свою країну. Ненавидить ворога, особливо московитів. Вірить в особливість та перевагу українського народу. Вміє любити щиро. Волю свою захищає люто… Вона має вірити в перемогу, молитися та чекати на нього. Має теж бути сильною. А ще гарною, такою, заради якої він без вагань і життя віддасть…

Абзац вище — це набір обмежуючих переконань. Такі думки про прикмети «справжніх» — це шлях у прірву.

Отже, не можна за якимись прикметами чи відповідями в анкеті встановити справжнього українця чи українку. Справжнього воїна чи несправжнього.

У нас в паспорті написано громадянство. Це базова відповідь. Однозначна. Тож пропонуємо нам усім спертися на неї.

Людина, яка живе в Україні, на цій території. Бодай сюди повертається час від часу, хоч і живе й подорожує по всьому світу. Людина, для якої Україна має значення. Яка відчуває зв'язок з цією землею, відчуває її дух та подих, відчуває любов до ланів, лісів, степів, гір, Дніпра…

Людина, для якої Україна має значення, для якої цінна ця земля, для якої цінні люди, що тут живуть — ось

це головна ознака українця чи українки. Все інше вторинне та може бути яким завгодно.

Перефразуємо. Українець — той, хто вважає цю землю своїм домом. Місце, де людина живе чи куди повертається постійно.

Все інше може бути чи не бути. У різній кількості та якості. Де і скільки виплачує податків. Де навчаються та будуть жити її діти. Які має політичні вподобання, куди хоче чи не хоче інтегрувати Україну. Воїн чи мирна людина до глибин своєї суті. Україномовний, русскоговрящий , English speaking чи будь-який мовний. Чи під час війни була волонтером, чи зі зброєю в руках боронила та захищала, чи «відсиділася» в Карпатах, чи виїхала за межі країни, чи виживала на окупованих територіях…

Повірте, як би не хотілось зараз розділити своїх сусідів-українців на справжніх та фальшивих — цього краще не робити, бо це дорога у прірву. Бо це дорога до пошуку відьом, внутрішніх ворогів. Це дорога до звинувачень одне одного. Це підіймання цунамі страху, провини, сорому, ненависті, від якої постраждають усі, і «праведні», і «не дуже справжні українці», й «зовсім не справжні». І це знівечить всі ті духовні та політичні здобутки, що отримала Україна в цій війні.

Українці — це люди, які хочуть жити в цій країні. Крапка.

І права на це однакові у кожного, хто в паспорті вже має (чи отримає) запис про громадянство.

Є свобода, є воля. І кожна людина має гідність і право проявляти свою свободу і волю так, як вона відчуває. Звісно, з урахуванням прав та свобод людей навколо.

Тому якщо хочете Україні кращої долі та бодай щось для цього робите , ви вже українець чи українка.

Звісно, хотілося би, щоб українці та українки мали якомога більше позитивних якостей і талантів. Були вільні, свободолюбиві та вольові. З почуттям власної гідності, сильні та мужні. А разом з тим чуттєві, творчі, співчутливі. Співали пісень. Завзято працювали. В часи скрути всі, дружньо як один ставали разом. Щоб українець — звучало славно по всьому світу. І щоб кожен був взірцем людяності та героїзму… Ще хотілось би, щоб людина-українець була гідна та вправна, яка хоче та вміє жити в гарній, зручній та улюбленій оселі. А не в якійсь стайні серед лайна. І це бажання стосувалося не лише своїх сорока квадратів, а й будинку, району, містечка чи міста, цілої країни, води та довкілля, піклування про природу).

Але давайте повернемося до реальності. Без її сприйняття кіна не буде.

Спочатку треба прийняти той факт, що ми всі дуже різні. У кращому разі лише 10 % з нас вписуються в образ героя чи героїні (ці образи зміцніли в масовій свідомості під час війни). Але всі ми, всі 100 % — українці. І кожен з нас робить свої героїчні справи, навіть якщо іншим людям вони непомітні.

Наступний крок — взаємоповага. Повага до себе — в першу чергу. Повага до своїх сильних, а особливо — слабких сторін. Повага і прийняття себе. Тільки це

дозволить поважати інших людей, інших українців. Ба більше, дозволить поважати навіть росіян — ту їх частину, що сказала «ні» війні, що підтримали Україну. Словом чи ділом. Але зараз не про росіян, а про нас. Бо у них з повагою до себе та інших велика біда… Тому ця трагедія і сталася.

Отже,спершу повага до себе, а через те й до інших людей! Це дозволить бачити і біле, і чорне, і сіре. Помічати різнобарв'я світу. Втримувати адекватність та дивитися у бік Життя. Тому якщо хочете Україні кращої долі та бодай щось для цього робите (молитеся, принаймні), ви вже українець чи українка. Та ніхто з людей не має права вас судити, що ви робите замало чи якось не так живете.

Частина 16. У ШПИТАЛІ НА ВІДНОВЛЕННІ. ФАНТОМНІ БОЛІ*

До шпиталю бійці потрапляють, зазвичай, із серйозними пораненнями тіла. У багатьох також є серйозні психологічні ускладнення (розлади).

Важливо знати, яким може та має бути допомога бійцю. Не факт, що так є в кожному шпиталі. Але це той стандарт, до впровадження якого докладає сил волонтерська спільнота. Й багато де саме так налагоджено процес. Можливо, якщо якимось боком стикнетеся з цією темою, то саме від вас залежатиме, чи буде такий підхід впроваджений у вашому шпиталі.

** Ця частина книги написана завдяки консультаціям Єгора Іордек, психолога в лікарні Феофанія (працює з військовими, які отримали мінно-вибухові травми), члена мобільної групи психологічної допомоги ГО «Військова школа «Боривітер», психолога-інструктора з навчання поліцейських офіцерів громад (ІСІТАР при ХНУВС). Тож дякуємо за допомогу!*

У ШПИТАЛІ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ТА НА ВІДНОВЛЕННІ

Поранення, евакуація, швидка допомога, стабілізація, хірургічна операція, шпиталь — такий зазвичай шлях потрапляння до шпиталю. І на кожному етапі може статися травматичний для психіки досвід. Ба більше, можливо, в шпиталі ще чекають більш серйозні втручання та декілька кіл пекла. Можливо, просто етап відновлення.

Усе це сильно впливає на психологічний стан людини. Мало хто втримує баланс та оптимістичний настрій. Зазвичай людина страждає від больового синдрому, провини (бо хлопці залишились… чи не зміг побратиму допомоги), глибокої тривоги, депресії, посттравматичного синдрому, морального виснаження тощо — у різних «поєднаннях». Плюс непевність у майбутньому, а інколи й бюрократична тяганина ускладнюють ситуацію.

Допомогти можуть побратими, близькі та родичі, волонтери, психотерапевти — багато хто. Але щоб допомогти якісно, потрібно знати як саме. Тож тут опишемо те, що має чекати на бійця в шпиталі та яку психологічну допомогу він може та має отримати.

ПРОЯСНЕННЯ СТАНУ, ОБСТАВИН ТА МАЙБУТНЬОГО

Ось послідовні кроки щодо здійснення психологічної допомоги та підтримки (цим займаються штатні психологи, але їх на всіх може не вистачати, та волонтери) військовослужбовців у шпиталі:

Перше. ІНФОРМУВАННЯ, ДОПОМОГА В АДАПАТЦІЇ НА НОВОМУ МІСЦІ

Невизначеність підвищує тривогу. Це посилює стрес, загострює симптоми.

Тож перше, що має отримати в шпиталі військовослужбовець — допомогу в адаптації, ясність у тому, «як тут усе працює», що з ним зараз та що очікувати в найближчі тижні чи місяці.

– ЩО ТУТ ТА ЯК. Хто лікар. Де годують. Як родичі та друзі можуть провідати. Розпорядок дня. Що тут можна, а що не можна…

– ДІАГНОЗ. Який діагноз та що це означає…

– ПОТЕНЦІЙНІ ВАРІАНТИ розвитку подій (лікування та відновлення). Тривалість лікування. Можливі результати. Особливо цей момент важливий, якщо була чи очікується втрата кінцівки, органу. Що далі?

– ЯКЩО НАЙГІРШИЙ ВАРІАНТ (втрата здоров'я, інвалідність). Приміром, якщо ампутація, то що тоді чекає? (пару місяців на загоєння, потім протезування, пару місяців на реабілітацію та навчання…) Як відновитися? Як адаптуватися до життя? Що тоді буде неможливо. Які обмеження (в образі життя, харчуванні, пересуванні тощо). Які функції можна відновити. Які можливості все ще є (власні навички, здібності та ресурси; допомога соціуму).

Частина інформації буде отримана від лікаря, частина — від адміністрації, частина — від психолога та волонтерів. Добре, якщо є людина, яка опікується всіма такими питаннями в шпиталі (волонтери?).

У підсумку такої роботи у пацієнта з'являється почуття визначеності, яке суттєво балансує стан психіки. Після цього вже можна проводити діагностику психічного стану, говорити про симптоми, які спричиняють страждання та значно погіршують якість життя (нав'язливі спогади, кошмари, депресію, тривожність тощо).

Друге. ДІАГНОСТИКА

Діагностикою має займатися психолог/психотерапевт, психіатр.

Багато що фахівець зрозуміє за 10—15 хвилин розмови та спостереження. Але важливо тестування.

Два основних опитувальники:

- Опитувальник **HADS** (Hospital Anxiety and Depression Scale) дозволяє оцінити рівень тривоги та депресії. Приміром, за посиланням можна пройти це опитування в електронному вигляді.

- Опитувальник **PCL-5** — це інструмент для проведення оцінки стану при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), заснований на критеріях діагностики DSM-5.

Коли складається повністю картина, можна зрозуміти, що відбувається та як допомогти. Наприклад, тепер зрозуміло, які симптоми первинні, а які вторинні. Тож якщо первинний больовий синдром після операції, то спершу варто знизити саме його, й це автоматично знизить рівень тривоги. Якщо в основі лежить високий рівень тривоги, який і провокує посилення болю, то варто спершу пропрацювати тривоги та страхи, проговорити сценарії подальших дій і тоді біль знизиться.

Третє. ВИБІР СТАРТЕГІЇ ВЗАЄМОДІЇ. ДОПОМОГА ПСИХОТЕРАПЕВТА ТА ПСИХІАТРА

Залежно від виявлених порушень у роботі психіки обирається стратегія взаємодії (допомоги та відновлення).

Варіант А. Якщо рівень адаптації задовільний, тобто психіка справляється, видно, що людина йде на поправ-

ку, планує майбутнє, адекватно оцінює ситуацію, шукає можливості, тут людині важлива підтримка. Психотерапевт чи волонтер може приходити (й приходить), наче провідує родича.

Варіант Б. Є певні складнощі з адаптацією. Людина досі в стресі. Стрес як від травматичної події — помітна гостра реакція на стрес (гострий стресовий розлад, який триває близько місяця після травми). Або людина в стані підвищеної тривоги. Від пережитого стресу, невизначеності майбутнього, страху від очікуваних процедур (операції). Плюс наслідки усіх пережитих травм, пов'язаних як зі службою, так і з особистим життям (втрата стосунків, роботи тощо). Нема відчуття безпеки, не видно перспектив у житті.

Зазвичай тут різноманітні тривожні стани.

Тут вже потрібна допомога психотерапевта та, швидше за все, медикаментозна підтримка за призначенням психіатра. Шанси впоратися без допомоги професіоналів усе ще є, але краще не ризикувати. Професійна допомога за пару місяців з великою ймовірністю відновить стан психіки.

Варіант В. Серйозні розлади адаптації. Серед них тривожний розлад, депресивний, тривожно-депресивний, ПТСР (посттравматичний синдром).

Тут вже потрібна допомога як від психолога (психотерапія), так і від психіатра (медикаментозна). Плюс потрібен час (від двох місяців і більше).

Депресивний розлад — це коли в голові різні погані думки, нічого не радує взагалі, заради чого жити — жодного проблиску. Немає сенсу, немає мети, немає сил.

Тривожно-депресивний — це коли наявна і тривога про майбутнє, і втрата сенсів та оптимізму.

ПТСР — комплексне явище, яке має багато груп симптомів. Це проявляється в стані та поведінці перманентно. Людина не може вийти з війни. Тож з такими розладами насамперед має працювати психіатр. Він формує процес лікування, спираючись на результати обстежень (МРТ, наприклад) та результати опитувань, які провів психотерапевт. Призначає пігулки. І тоді підключається психотерапевт. Тільки разом, у парі, психіатр та психотерапевт можуть ефективно допомогти людині з ПТСР.

У ПТСР є декілька груп симптомів (це важливо знати, аби вчасно попросити про допомогу):

- Нав'язливі спогади. Нав'язливі думки про минуле. Очікування такого ж самого майбутнього. Перед очима кадри війни та різний треш. Якщо такий стан зберігається більше місяця, то це початок формування ПТСР.

- Гіперзбудження, агресія, бажання щось робити. Усі люди здаються повільними та тупими. Це бісить. Саме це викликає афективні стани. На підґрунті тривожного розладу такі симптоми ще яскравіше проявляються, виливаючись в афективні реакції. Чоловік після повернення додому може вдарити когось з близьких (дружину), а потім не пам'ятає, що вдарив.

- Уникання, мовчання, втрата контактів, небажання брати телефон, бачити нікого не хоче. Сюди ж відносимо залежності та суїцидальні думки.

- Порушення сну, коли навіть на сильних снодійних важко засинати. Навіть довгий сон не відновлює. Кошмари, часті прокидання, реакція на найменший звук. Рухи уві сні кінцівками (може прилетіти дружині).

Четверте. ПЛАНОМІРНА РОБОТА НА ВІДНОВЛЕННЯ

Від психотерапевта на цьому етапі багато чого залежить. Допомогти віднайти ясність — це його робота. Адаптація в умовах стаціонару (що тут можна, а що ні) — теж. Плюс навчання пацієнта навичкам, які допоможуть відновлюватися. Приміром, знання про те, що психотерапевту вдень можна «вигружати» свої переживання, опрацьовувати їх. Й тоді покращиться сон і почнеться відновлення.

Так, психотерапевт та психіатр допомагають, але все ж відповідальність на самій людині. В якийсь момент, отримавши трохи ясності та ресурсу, потрібно прийняти рішення «хочу жити» та почати виконувати все те, що рекомендує психотерапевт. Ба більше, шукати можливості для відновлення та використовувати їх.

Важливо віднайти сенси (навіщо та для чого живу), налагодити/відновити контакт з тілом (через тілесні практики в тому числі), дати собі час на інтеграцію важкого досвіду психікою, адаптацію та зміни. Плюс дозволити собі та налагодити отримання підтримки (допомоги) не тільки від спеціалістів, але й від близьких, друзів, побратимів.

БІЛЬ. БОЛЬОВИЙ СИНДРОМ

При пораненні, особливо при ампутації, з болем доведеться познайомитися значно ближче, ніж того би хотілося. Хай ця доля омине. Але базову інформацію потрібно знати. Це може допомогти якщо не особисто, то для кращого розуміння поранених побратимів.

Після поранення та під час одужання біль має бути. Біль — це нормальна реакція організму, яка свідчить

про те, що працює нервова система, що організм зайнятий збереженням життя та відновленням. Тому якщо є (помірний) біль — це добре. Погано, якщо немає болю.

ВИДИ ТА ПРИЧИНИ БОЛЮ

Розрізняють два типи болю: ноцицептивний та невропатичний.

Ноцицептивний біль виникає внаслідок пошкодження тканин. Він виконує захисну функцію. Це біль після поранень, травм чи операцій, а також наслідок запальних процесів у тканинах чи органах. Біль у суглобах чи попереку — також частіше за все має ноцицептивну природу.

Нейропатичний біль виникає через пошкодження чи дисфункцію нервової системи. Це може бути, наприклад, запалення нерва чи пошкодження нерва. Такий біль прострілюючий, колючий, або якась ділянка тіла німіє, а інша — відчуває. Він виникає навіть під час легкого дотику (подразнення).

Після ампутації людина відчуває змішаний тип болю. І цей біль із часом (через тижні) має зменшуватися. Якщо стається навпаки, то з цим потрібно негайно розбиратися. Причини тут можуть бути як психогенні (тоді потрібна психотерапія), так і органічні (нерви починають проростати і утворюється неврома — у цьому випадку потрібна операція).

Силу болю вимірюють за візуально аналоговою шкалою від 0 до 10 балів.

«При одужанні, знаходячись у шпиталі, хорошим вважається біль у діапазоні від 1 до 4 балів. Це ознака того, що організм відновлюється. Якщо біль більше 4-х балів, то це привід розбиратися, чи не свідчить це

про якісь негативні процеси в організмі чи не потрібне медичне/психологічне втручання», — говорить психолог-волонтер Єгор Іордек.

Так, психологічне теж! Бо чим менше людина тривожиться, тим менший у неї больовий синдром. Згідно з дослідженнями рівень тривоги підвищує больовий синдром. Тобто себе можна знатно накрутити емоційно, як наслідок більше страждати через підвищений рівень болю, а згодом і сон втратити.

Тому в шпиталі, перш за все, потрібно освоїтися (про це написано в главі «У ШПИТАЛІ ПІСЛЯ ПОРАНЕННЯ ТА НА ВІДНОВЛЕННІ»). Це зменшить тривогу, а разом з нею і біль. Ба більше, прискорить одужання.

ПРО ЗНЕБОЛЕННЯ

Зазвичай біль наростає під вечір і вщухає під ранок після знеболення. За можливості, якщо біль знаходиться в межах 1—3 бали, знеболенням краще не користуватися. Натомість:

- робити дихальні вправи;
- абстрагуватися від болю (читати, дивитися фільми, спілкуватися);
- робити вправи на розслаблення психіки («Крила метелика», «Лобно-потиличну корекцію», «Золотий ключик»);
- зайняти себе творчістю (щось робити руками, використовуючи дрібну моторику);
- робити прості вправи для тіла (в тому числі вигадувати якість нові/прості вправи, наприклад, уявляти точку на тілі та малювати нею невеличкі кола, трикутники, квадрати);

- робити мімічну гімнастику;

- переключати увагу на іншу ділянку тіла та свідомо посилювати чуттєві сприйняття (тепла/холоду, дотику, положення в просторі): робити само- чи масаж, або, наприклад, намагатися на дотик відчуту фактуру тканини та різних предметів.

Є три рівні знеболення, кожен наступний більш сильний та небезпечний за своїми побічними наслідками.

Перший рівень — легкий. Тут використовують парацетомол, аспірин.

Другий рівень — середній. Тут фармацевтика вже має в складі стимулятори. Наприклад, кофеїн.

Третій рівень — важкий. У складі є опіатна група: кодеїн, фентоніл.

Максимально рекомендується уникати знеболення препаратами третьої групи. Бо це садить печінку, знищує гіпофіз, підвищує ризик підсісти на наркотичні речовини. Та й взагалі, за можливості — не користуватися знеболювальними (звісно, якщо біль у межах 1—4 балів). Не зажди це вдається, але якщо можливо (і психіка пристосовується), то це кращий варіант.

З болем добре працюють тілесно-орієнтована терапія, у тому числі EMDR терапія, Somatic Experiencing, кінезіологія, краніосакральна терапія тощо.

Буває, що біль разом з тривогою посилюються, коли людина дивиться на свої травми. Наприклад, якщо при переломі дивиться на свою ногу в апараті Ілізарова (коли до кістки прикручена монструозна конструкція). Або ж при ампутації кінцівки чи втраті органа… У цих випадках найкраще допоможе робота з психологом.

Також біль разом з тривогою можуть посилюватися через малорухомість (наприклад, у випадку перелому таза чи кінцівок), бо людина мусить змиритися з одним положенням тіла, в якому перебуває тривалий час. А це наче бути в тюрмі у власному тілі. І нічого не можеш контролювати. У туалет не сходиш. Це почуття безпорадності, яке потім або на агресію, або на тривожний розлад, або на депресію може перетворитися. І з цим треба працювати. Тож потрібна робота з психологом. Важливо завантажувати себе діяльністю, яку можна виконувати. Сидіти на телефоні. Щось писати. Розминати руки… Максимально, наскільки це можливо, навантажувати мізки та м'язи.

ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СНУ

Також важливо за день максимально втомлюватись, щоби спати вночі.

Це нормально — багато спати на першому етапі відновлення. Але коли організм має вже трохи більше сил, то спати вдень не рекомендується, бо тобі не вдається проспати усю ніч. Тож вдень бажано використовувати енергію (доступні вправи для тіла, завантажувати мозок).

ФАНТОМНІ БОЛІ ТА ВІДЧУТТЯ

Фантомні відчуття — це відчуття після ампутації, ніби кінцівка все ще є. Але якась не така… Коротша чи довша, або ж загнута, або ж тонка…

Тут допоможуть фахівці. Є спеціальні тілесні вправи. Є дзеркальна терапія.

Загалом відчуття можна залишити. У більшості випадків вони проходять (стають більш комфортними) після протезування.

Фантомні болі — це коли болить ампутована кінцівка.

Такі болі можуть мати органічну природу (коли ампутований нерв починає розростатися і перетворюється на неврому; в цьому випадку треба робити спеціальну операцію).

Також фантомні болі можуть мати (і часто мають) психогенну природу. Існує чотири гіпотези чому так стається і досі жодна з них не підтвердилася та не спростувалася. Але з практичної точки зору важливо знати, що існують вправи, які допомагають знизити фантомні болі.

Психогенний фантомний біль може бути схожий на те, наче «ногу відсидів», чи її в лещатах стиснули, чи вона вогнем горить. З цими речами працює біосугестивна терапія, дзеркальна терапія.

Самостійно можна трохи зняти такий біль за допомогою рухів очима (вгору-вниз-вліво-вправо) та вправи «Крила метелика».

Треба розуміти, що зазвичай відсутня кінцівка нагадує про травматичні події. Тобто є сильним тригерним фактором. І це краще опрацювати з фахівцем на декількох сеансах (тілесно-орієнтованої) терапії.

ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ

Хронічний біль — це біль, який постійно триває понад чотири місяці. Він може мати психосоматичну природу. А може бути органічний, наприклад унаслідок запалення нерва. Тут треба звертатися по допомогу до фахівців.

Частина 17. ЯК ДОПОМОГТИ ПОБРАТИМУ (ПСИХОЕМОЦІЙНА ДОПОМОГА). ЩО РОБИТИ, КОЛИ У ТОВАРИША КРИЗА.

Як допомогти в бою — частина 3. Протоколи допомоги при гострому стресі допоможуть і після бою, навіть після повернення до мирного життя.

Тут додаткова інформація для розуміння, а також деякі додаткові практики. Побратими, друзі, товариші в вашому підрозділі — ось ті люди, від яких на 80 % залежить якої якості допомогу та як швидко ви отримаєте в разі необхідності. Тож бути одне одному цілителями — це багато в чому необхідність.

ЗЦІЛЕННЯ В КОНТАКТІ

Зцілення завжди відбувається в контакті. Тільки в контакті! Із собою чи з частиною себе — під впливом тих чи інших обставин (у тому числі різних практик). Із Божественним. Але найчастіше — у контакті з іншою людиною.

Контакт на рівні душі відчиняє двері, показує шлях. І окремі частини цілого (всередині людини) починають бачити одна одну, взаємодіяти, рухатися назустріч та об'єднуватися.

Зцілення — це інтеграція.

Ціле — завжди більше окремих частин.

Зцілення в контакті з іншою людиною може статися і при дружньому спілкуванні, і навіть під час випадкової зустрічі з кимось несподівано значущим, і, звичайно ж, на прийомі у фахівця: терапевта, тілесно-орієнтованого терапевта, цілителя, лікаря, священика , масажиста, візажиста, психіатра, стиліста, кінезіолога, коуча, тренера, астролога тощо.

Для зцілення необхідно, щоб (1) людина отримала щось недостатнє і змогла інтегрувати це (асимілювати, переварити), або ж — інший спосіб — завдяки отриманому ресурсу відбулося (2) упорядкування (перекомпонування, перерозподіл) внутрішніх фігур (елементів, частин), у тому числі звільнення від зайвого. І це стосується як «грубого» (фізичного тіла), так і «тонкого» — емоцій, думок, почуттів.

Коли говорю про зцілення, маю на увазі самозцілення. Тому що вся відповідальність на людині. Інші

можуть допомогти: стати каталізатором процесів або дати недостатній ресурс (чи імпульс), але зцілює себе людина сама. Завжди.

Чим більший дисбаланс у людині, тим більше зусиль потрібно їй докласти, тим триваліший (зазвичай) або інтенсивніший їй потрібен зцілюючий контакт і майстерність (глибина розуміння) іншого. Але навіть найкращий цілитель (який має всі можливості для допомоги) нічого не зможе зробити, якщо людина не готова до змін, не розуміє навіщо їй це. Лікування не станеться, хоч би як намагався фахівець (лікар, психолог тощо). І навпаки: якщо пацієнт хоче жити — медицина безсила.

Зцілення в першому випадку (1) можливе, якщо у цілителя (фахівця чи людини, з якою стався душевний контакт) є в достатку (надміру) те, чого бракує людині, або він, цілитель, вміє бути провідником і знає, де взяти недостатнє. Я зараз більше говорю про зцілення емоцій, думок, але й щодо тіла фізичного це твердження істинне. Просто менш очевидно.

Тож відсутнє стане частиною тебе, наблизивши до цілісності — здоров'я на всіх рівнях. Але взяти зможеш не у кожного. Якщо, приміром, не вистачає впевненості у собі, наполегливості, спокою, життєвих сил тощо, не у кожної людини, у якої ці якості надміру, вдасться взяти. Важливим є резонанс, відчуття спільності, тобто достатній ступінь «схожості» (та й мить душевного контакту).

Для зцілення в контакті з іншим важливим є відчуття «ми з тобою однієї крові». Люди можуть бути дуже різними, але якщо є «однієї крові», немов схожі в чомусь незримому, тоді є потенціал і всі можливості багато

чому навчитися один у одного (якщо помітити і захотіти цього). За таким принципом люди притягуються одне до одного та стають друзями, однодумцями, партнерами, створюють сім'ї.

Цей принцип працює при виборі терапевта, цілителя, кінезіолога.

У разі впорядкування внутрішніх частин (2) чогось добирати ззовні не потрібно. Все вже є (будматеріали). Важлива енергія (і намір) для запуску та підтримки процесу. Важливі знання.

Який зі шляхів доречніший? Гарні обидва. Ба більше, можливо, є й інші шляхи (можливо, я про них не знаю або не згадав під час написання тексту). Світ різноманітний.

Процес зцілення починається за певних обставин. Велику роль грає «поле зцілення» — стан цілителя, випромінюваний у простір навколо себе. «Встань та йди!» — це, мабуть, фінальний етап розвитку «поля цілителя», коли лікування відбувається у присутності.

Поле зцілення зазвичай формує одна людина — цілитель, психотерапевт, масажист... Але це поле можна посилити, якщо його формує кілька людей. Особливо, якщо наперед сформовано такий намір.

Тож пам'ятайте: людина зцілюється у контакті! У контакті із собою. У контакті з Божественним. У контакті з іншою людиною.

КОЖЕН ПОТРАПИТЬ В ТРАВМУЮЧУ СИТУАЦІЮ*

Те, що зараз, під час війни, проживають українці — це низка подій, що травмують психіку.

Там простий ланцюжок: «травмуюча подія» — «гостра реакція на стрес» — «гострий стресовий розлад» — «ПТСР».

Травмуючою подією може бути будь-що, навіть якщо десь вдалині бахнуло. Сидіння в підвалі. Озброєні люди. Страшні новини про жахіття. У кожного своє. Але якщо для психіки подія стає травмуючою, далі йде цей ланцюжок реакцій: «травмуюча подія» — «гостра реакція на стрес» — «гострий стресовий розлад» — «посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)».

Він схожий у всіх людей. Під час війни більшість людей живе у стані під назвою «гострий стресовий розлад».

ВІД ТРАВМУЮЧОЇ ПОДІЇ ДО ПТСР

Травма (психічна) — це реакція психіки на непереносиму подію. У травмі непереносимі почуття, невимовний біль. Травма — це відламаний шмат енергії життя, віддерта частина душі людини. На рівні душі травма — це те саме, що значні пошкодження тіла фізичного: переломи, кульові поранення, серцевий напад…

Травма — це вимушене неконтрольоване переживання, переживання смерті, насильство… в тому числі те, що людина бачила…У травмі стається параліч психічних функцій. Друге — травма починає впливати на всі процеси в житті, паралізує адаптивні механізми.

Травматичність тісно пов’язана з відчуттям своєї безпорадності. Через неможливість діяти.

Тож якщо людині вчасно не допомогти — буде біда. У 80 % людей після травми самозцілення йде, в серед-

ньому, до 30 днів (інколи 2–3 місяці). А 20 % людей переживають після травми декілька місяців пекельні відчуття, але так і не зцілюються та потрапляють у стан під назвою «посттравматична стресова реакція» (ПТСР).

Травмуюча подія може тривати і декілька секунд, і бути розтягнута на години, або ж мати серію епізодів, один з яких стане «останньою краплею».

Після травмуючої події настає «гостра реакція на стрес» (ГРС), яка триває до пів години. Емоції таки сильні, що людина їх не контролює від слова зовсім.

Як зрозуміти, що у людини відкрита чи ГРС (гостра реакція на стрес)? Часто це тремтіння всього тіла. Паніка та жах, реакція завмирання або нестримного бігу. Людина випадає з реальності та не сприймає її. Частий симптом — дисоціація. Те, що сталося, здається нереалістичним, наче «трапилось не зі мною». Наче втрачається зв'язок з тілом, буквально немов душа вилітає з тіла і болить десь поряд. Розгубленість. Важко орієнтуватися, приймати рішення. Вразливість до будь- чого, до інших людей, до слів, до коментарів, до порад, до намагань допомогти. Сором і відраза до себе (це більш характерно для жертв сексуального насильства). Можливо нав'язливе бажання мити частину тіла. Психосоматика — нудота. Або повна втрата апетиту. І все це нормальна реакція психіки після події, що травмує. Ми як цілісна структура виживаємо і зберігаємося. Це є загальна реакція психіки людини.

Що робити в такому гострому стані, якщо це трапилось із вами? Ці поради здебільшого, на жаль, лише для тих, хто отримав травму, дізнаючись жахливі новини.

Відчувайте тіло (от прямо відчувайте) — і робіть те, що воно хоче. Біжіть. Обіймайте себе. Станьте під контрастний душ. Кричіть. Плачте. Бийте подушку. Стучіть кулаками. Ваше завдання — повернути душу в тіло (через тілесні відчуття, через рух). Понюхайте щось пахуче, найкраще — ефірні масла. Попийте щось гаряче, можна хильнути 50 грам горілки (краще настоянки з 60 градусів, щоб обпекло горло), але не більше (і не слабоалкоголку чи пиво, тут головне — пекучість зсередини). Знайдіть, з ким поговорити із близьких.

Якщо травма трапилася з тим, хто поряд. Головне — втримуйте спокій. Допоможіть так, як це буде для людини прийнятно. Тут хіба що обійняти (якщо людина дозволяє), закутати в ковдру, напоїти водою (чаєм, 50 г чогось дуже міцного, якщо є, але не більше!), бути поряд та тримати спокій, відвести в більш безпечне місце, можна щось говорити заспокійливе, наче з малою дитиною.

Після гострої реакції (вона приблизно триває пів години) настає стан під назвою ГСР (гострий стресовий розлад). Він триває, зазвичай, від місяця до 2–3 місяців. Тож під час війни більшість людей знаходиться саме в цьому стані.

Від дії людини та її оточення залежить, чи впорається її психіка з цим усім та одужає. За статистикою, це вдається 80 % людей. Для 20 % буде потрібна серйозна допомога, бо у них ГСР трансформується в ПТСР.

Симптоми гострого стресового розладу — повторне проживання травматичних спогадів чи снів. Погані думки та пригніченість. Дисоціативні симптоми — не-

можливість згадати деякі епізоди. Уникнення думок, почуттів, людей, місць, які нагадують про трагедію. Безсоння та розлади сну. Розлади харчування. Підвищена агресивність (словесно та фізично) та збуджуваність, неможливість втриматися від гострих, гнівливих реакцій на найменші подразники (діти, приміром бісять свої сміхом чи будь-яка людина, яка говорить «щось не те»). Постійне напруження і неможливість розслабитися, постійне очікування на небезпеку.

Різновидами ГСР є тривожні розлади та депресія.

Тривожні розлади — це почуття приреченості, надмірне занепокоєння, підвищена стомлюваність, метушливість (потреба щось робити, в тому числі читати новини).

Депресія — постійні смуток та зациpеніння. Раптові напади плачу. Втрата інтересу. Зміни апетиту та ваги. Думки про заподіяння собі шкоди.

На етапі ГСР (у тому числі «тривожні розлади» та «депресія») дуже важливо піклуватися про себе. Робити спеціальні вправи. Це те саме, що під час хвороби мазати рану мазькою, робити перев'язки. В ідеалі, потрібно і самостійно піклуватися про себе (в цій книжці якраз практики для цього), і отримувати психологічну допомогу, і спілкуватися з близькими.

Повторимося. Практики з цієї книги допомагають психіці впоратися з наслідками травмуючої події. Звісно, ще краще була б допомога фахівця (спеціаліста по роботі з травмами), бодай просто психотерапевта без такої спеціалізації. Хоча б спокійних, доброзичливих

людей поряд, які нададуть допомогу та будуть душевно зігрівати.

ПТСР може розвинутися через якийсь час (місяць–два–три) або ні. Він схожий за симптомами на ГСР, але може тривати нескінченно. І без цілеспрямованої допомоги людина з ним не впорається.

ПТСР — тяжкий стан. Ознаки — деперсоналізація (втрачається відповідь «хто я»), дереалізація (світ змінився, а людина боїться бути присутньою), порушення пам'яті, уваги, порушення сну та харчування.

ВАЖЛИВО ЗРОЗУМІТИ ПРО ТРАВМУ

У кожного українця (мало хто зможе уникнути цієї долі, на жаль) вже була своя травмуюча подія (це визначать особливості психіки та особистого досвіду). Дуже для багатьох ними стали і стають новини про звірства у Бучі, Ірпені та інших окупованих територіях. Та й не тільки українці. За кордоном теж багато людей отримали травму просто дивлячись на звірства.

Джерелом травми для людини найчастіше стає ситуація, коли вона переживає моторошні емоції в комплекті з фізичною закляклістю, безпорадністю, неможливістю хоч щось зробити.

Важливо! Саме знерухомленість і безпорадність найчастіше стають джерелом травми.

Що допоможе вберегти себе від травми?

- Більше спілкуватися із близькими, обійматися.

- Менше дивитись жахливі новини (особливо, якщо це нестерпно).

- Плакати.

- Допомагати собі та близьким так, як можете. Що завгодно підійде, що має для вас якийсь сенс. Даруйте щось. Готуйте їжу. Моліться. Будьте прикладом. Розмовляйте. Підтримуйте словом.

– Головне, рухатися і не сидіти. Діяти. Битися. Дихати. Тілу важливий рух. Воно так влаштоване. Без руху психіка не може впоратися із травмою (і під час «травмуючої події», і в «гострій реакції на стрес», і під час «гострого стресового розладу»).

- Робити щось корисне для людей.

Якщо є заклякліcть і безпорадність, проживання пікових емоцій — це в багато разів підвищує вірогідність отримати травму, а потім — рез'ятрити її та прокласти собі шлях до ПТСР.

У цьому й підступність тієї травми, що відбувається зараз із більшістю українців. Людина дивиться на страхи, співпереживає, вона в безсиллі і майже нерухома. Страждає сильно. І знову дивиться новини...

Йога та дихальні практики, до речі, допомагають — про це всі провідні терапевти світу кажуть, які з травмою працюють.

Зрозумійте, із травмою такого масштабу, як зараз в Україні — світ ще не стикався. Інтернет, висвітлення всіх жахіть та доступ до інформації… Кожен неначе особисто побував там, на місці подій і як свідок... отримав стигмат травми.

Тож дбаємо про себе і близьких. І, хто має можливість, отримуємо важливі знання. Це потрібно всім. Тому що лихо прийшло в кожний будинок. Тепер це є наша реальність. І що робити з травмою — важливо

знати кожному на рівні «що робити із сірниками», «з електричною розеткою», «газом на кухні», «правилами дорожнього руху» тощо.

► ПРАКТИКА «КРИЛА МЕТЕЛИКА»

Цю практику можна (і треба!) робити під час гострого стресового розладу. Є багато її різновидів та назв («ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА», приміром), що найкраще підтверджує її ефективність.

Можна робити сидячи чи лежачи, можна навіть стоячи чи на ходу. Звичайно, краще робити в максимально зручній позиції.

Покладіть руки долонями до верхньої частини грудної клітки: права долоня до лівої частини грудної клітки, ліва долоня — до правої, великі пальці чіпляються одне за одне і знаходяться посередині на грудній кістці (під яремною ямкою), а інші пальці торкаються поглиблень під ключицями. У такій позиції долоні нагадують крила метелика.

Почніть по черзі торкатися кінчиками пальців до тіла (під ключицями). Дотики легкі та дбайливі.

Ритм підбирайте найкомфортніший. Прямо одразу спробуйте трохи швидше — чи стало комфортніше? Спробуйте їх сповільнити — чи стало зручніше? Щоразу, роблячи практику, ваше тіло та психіка відгукуватимуться на інший темп. Так і має бути.

Крім темпу, знайдіть ще й комфортну силу дотику: від дуже легкого, як пір'їнка, до щільнішого, коли долоня всією своєю вагою тисне на тіло.

Дозвольте «метелику» жити своє життя і побудьте у цих відчуттях щонайменше три хвилини. Звертайте увагу на виникнення тепла в грудях та розслаблення. Відпускайте ті напруження та важкі почуття, які були в тілі (грудях), чи проявляються вони, щойно ви звернули увагу на своє тіло. Тож проживайте та відпускайте, наче дозволяючи «метелику» змахнути неприємні емоції крилами, розчинити.

Це вступна сесія. Після неї зробіть глибокий вдих і видих. Вдих повільний, наче насолоджуючись чарівним ароматом квітки (або повітрям в горах, лісі, степу — як більше подобається). На видиху більше активності, немов задуваємо свічку. Робимо так кілька вдихів та видихів.

Далі робимо 3–4 сесії впродовж одніє-двох хвилин. Між сесіями — вдихи та видихи.

Ці сесії схожі, в них важливо налаштуватися на позитивні ресурсні переживання.

Нехай метелик почне поперемінно торкатися крилами. І за замовчуванням цей рух долонь буде всю сесію.

Тепер пригадайте спокійний, теплий момент. Приємну ситуацію та свої почуття.

Проскануйте тіло. Де зараз живе безпека, умиротворення? Де найкомфортніше відчуття у тілі?

Почніть прислухатися до цього відчуття і нехай завдяки крилам метелика та вашій увазі воно почне розширюватися по всьому тілу, заповнювати його повністю. Щось спеціально для цього робити чи якось напружуватися не треба. Будьте розслаблені та просто спостерігайте.

Після закінчення сесії зробіть декілька вдихів та видихів. Розслабтеся. І зробіть ще одну сесію, доки їх не набереться 3–4.

Після закінчення практики можна позіхнути і потягнутися, розтерти шию та вуха, погладити коріння волосся, м'яко промасувати обличчя та вмитися.

► ТЕХНІКА/ПРАКТИКА: «ДИХАННЯ ХРЕБТА»

Гарна техніка для нормалізації тілесного та емоційного стану. Допомагає відновити краніосакральний ритм, усунути напругу в твердій спинномозковій оболонці. Простими словами — допомагає при головних болях, при перенапруженні.

Щоб використовувати цю практику, достатньо мати мінімальні навички масажу (потрібна деяка чутливість рук).

Той, кому допомагають — лежить на спині. В ідеалі — на масажній кушетці. На практиці — просто на туристичному карематі.

Той, хто робить цю практику (будемо називати його «терапевт»), сидить біля голови на стільці. Якщо ж дія відбувається на підлозі, то терапевту краще сісти під стіну й опертися на неї спиною, а ноги покласти на підлогу під кутом 70—90 градусів одна до одної. Побратима запросити лягти на спину, а голова має опинитися десь між колінами, щоб терапевту було зручно покласти під голову клієнта долоні.

Отже, терапевт підставляє долоні під потилицю клієнта та просить його розслабити шию (наскільки це можливо). Запитує у клієнта, чи зручно (має бути зручно).

Потім терапевт каже приблизно такий текст: «Уяви, що хребет теж дихає. Він має свій ритм, відмінний від звичайного дихання (зазвичай в півтора-два рази повільніший). На вдиху хребет подовжується буквально на частку міліметра. На своєму видиху — скорочується. Твоє завдання — пірнути всією своєю увагою у хребет і допомогти йому дихати. Ритм звичайного дихання можеш синхронізувати із диханням хребта. Усе тіло через розслаблення (і на вдиху, і на видиху) нехай допомагає дихати хребту.

І ще раз — вся увага в хребті, ти допомагаєш дихати йому всім тілом. Якщо у тілі виникнуть мікрорухи — дай їм місце. Нехай будуть і допомагають. А тепер — дихай. Це приблизно 2—3 хвилини займе.

Отже, клієнт дихає.

Терапевт у цей час робить свою частину роботи.

У найпростішому (базовому) варіанті — просто тримає під головою розслаблені руки. Увагою налаштовується на клієнта, підлаштовує дихання та тримає руки. Перші рази саме так і треба робити!

З часом підвищиться чутливість і терапевт почне помічати, що голова ніби совається до нього та від нього. Причому цей рух відчувається на дотик. Очима ж нічого наче й немає. Коли така чутливість з'явиться, можна переходити до більш ефективного виконання техніки.

У цьому разі увага терапевта проникає в хребет людини і налаштовується на краніосакральний ритм (напруга та розслаблення, струмування спинномозкової рідини). Дихання своє терапевт теж синхронізує з клієнтом (орієнтир на ритми у хребті). Руки огортає розсла-

блюючою енергію. Тонко відчуваючи ритм, руки допомагають голові рухатися на вдиху-видиху хребта. Тобто, не нав'язучи свій, а наче підтримуючи той рух, що є у людини, і «просто» допомагаючи. Амплітуда руху долонь буквально в пару міліметрів! Руки максимально розслаблені. Рух у руках вперед-назад краще організувати за рахунок зсуву свого центру тяжіння (руки не тягнуть і не штовхають; рух відбувається за рахунок нахилу корпусу вперед і назад, а руки просто передають рух).

Терапевту важливо дочекатися моменту, коли у хребті явно почне відчуватися глибинний ритм (стане більш чіткий, легкий, плавний), а все тіло клієнта ніби розслабиться і оживе. На це може піти дві хвилини, а може й чотири-п'ять (довше робити цю процедуру не потрібно навіть якщо явного результату не буде помітно).

Запитайте у клієнта, як він почувається? Чи змінилося щось у відчуттях?

► ПРАКТИКА «СПИНА БАРАБАН»

Вправа може видатися дивною. Та й не такою, що її можна робити, якщо ти військовий. Але вона ефективно заспокоює психіку, знижує напругу, підтримує (покращує) соціальні зв'язки. Отож за нагоди спробуйте.

Одна людина сідає на стілець. Інша стає збоку та вистукує по всій спині мелодію двома раками. Якийсь ритм, для початку — простий (там, пам-пам-пам, там-там чи щось подібне). Людина, що сидить, повторює мелодію на своїх колінах. Перша людина слідкує, аби мелодія була відтворена правильно. Якщо є помилки, повторити мелодію ще раз.

Простукати другу мелодію. Третю мелодію.

Помінятися місцями!

І так декілька разів, поступово даючи все більш складні мелодії. Включаючи свою творчу музичну частину.

Так, це схоже на дитячі ігри, коли малювали один одному на спині. Але це працює. А якщо так, то яка різниця на що це все схоже?!

СПІЛЬНИЙ СПІВ

Просто разом співати пісень! Це дуже потужна можливість для проживання травматичного досвіду та зцілення. Тому музичні інструменти мають бути хоча би в когось з підрозділу. Інші можуть відбивати ритм, хлопаючи по стегнах або використовувати як музичний інструмент будь-який предмет, що може видавати звуки.

Частина 18. ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА СОРОМУ

Дуже багато воїнів страждає від почуття провини чи сорому. Бо не змогли врятувати побратима. Бо вижили в ситуації, коли інші загинули. Бо наче не зробили все те, що мали зробити і через це загинули товариші. Бо отримали поранення та залишили побратимів воювати самих. Бо… багато чого реального та надуманого може статися та стається на війні. І сумління пече, не дає спокою.

Як від страждань перейти до хороших, правильних дій — читайте далі.

СОВІСТЬ ТАКА НЕПРОСТА

Вина та сором регулюються тією совістю, до якої людина приєднана. Сором і токсична вина — на 100 %, вина нормальна — приблизно наполовину, оскільки інша частина провини формується через емпатичне переживання болю, який завданий іншій людині.

Хто ще не знає, то совість буває різна. Совість — це завжди система переконань соціальної групи. Саме це слово «совість» — спільна звістка (послання).

Совість буває сімейна. Наприклад, якщо в сім'ї вважається хорошим та правильним брати те, що погано лежить. І людина керується цією совістю, то підкрадати буде без будь-яких докорів.

Совість буває маминою або татовою. Це про той внутрішній голос, який через десятки років продовжує розповідати, що добре, а що погано. Хоча давно вже зрозуміло, що світ набагато складніший, ніж розповідали про нього у дитинстві.

Совість буває родова. Але набагато частіше людина підключена до совісті більш масової — великих соціальних груп чи спільнот. Наприклад, християнин чи буддист. Байкер, психолог, моряк, вегетаріанець, українець, військовослужбовець, побратим… І всі ці совісті дуже відрізняються: що одному «чудово», для іншого — причина величезних страждань. Хоча, здавалося б, у всіх однаково влаштовані тіла та робота нервової системи.

Взагалі люди часто перемикаються з однієї совісті на іншу, не помічаючи цього. Складність виникає, коли

різні совісті, з якими людина пов'язана, оцінюють дещо (подію, вчинок) протилежним чином. Виникає внутрішній конфлікт.

Тому дуже важливо у разі появи почуття провини чи сорому поставити собі запитання: «Чиїми очима дивлюся на себе у цей час? Хто з людей може сказати «ти винен» чи «це робити соромно»? Перед ким мені було б особливо соромно, якби ця людина (люди) побачила мене такого чи дізналася про цей вчинок?».

Це дозволить зрозуміти, якою совістю регулюється вина чи сором у конкретному випадку.

Відповідно, зцілення відбудеться при виборі тієї (іншої) совісті, яка не соромить і не звинувачує. А якщо шкоду іншому вже завдано, то вибір совісті дозволяє спокутувати провину та компенсувати, а не вішає ярлик «горіти тобі в пеклі за це вічно, як би ти не намагався виправити свою помилку».

Завжди є совість вищого порядку, що дає більше прийняття і розширює бачення. Чим ближче до Творця, тим більше Любові у всьому, тим менше сорому.

ЯКЩО СОРОМНО — РОЗКАЗУЙ ТА ДІЙ

Чому різним людям соромно за різні речі? Бо мали різний досвід зараження соромом. Як це стається? Уявіть будь-яку ситуацію (особливо в дитинстві), де у вас був інтерес, збудження, підйом енергії. У цей момент хтось починає вас соромити, прямо всім виглядом транслює огиду, неприйняття, агресивність і свій власний, дуже сильний сором. Саме в цей момент цей сором ніби переливається від цієї людини до вас. Сором'язли-

ві дорослі саме у такий спосіб можуть заражати своїм соромом дітей.

Тому комусь соромно, коли на нього дивляться. А іншій людині соромно танцювати, попросити про допомогу, їсти булочки, мати саме таке тіло, розповідати про свої бажання, бути голим серед людей, голосно говорити, плакати тощо.

Сором — соціальне почуття, яке формується через взаємодію з людьми. Тому переписати свої реакції (прибрати сором) важливо — а часто і єдино можливо — теж через соціальну взаємодію.

Все просто. Важливо, щоб інша людина, безпечна (значуща) для тебе, була поруч із тобою, коли ти проживаєш сором і всіма своїми «вібраціями» — і словом, і тілесним відгуком, і думками говорила (транслювала, кричала): «ЦЕ ВСЕ ДОБРЕ. ЦЕ — ОК. ТИ — ОК. Я — ОК. МИ — ОК. ТЕ, ЩО ТИ РАБИШ І ЯК РОБИШ — ОК!». Іноді достатньо одного такого спілкування. Іноді потрібно більше і, можливо, із різними людьми. І сором випарується. Піде.

У сором треба йти. Відкритися, зізнатися. Насамперед людині, яка може прийняти. Свій сором потрібно прожити поруч із іншим — і якщо людина прийме, підтримає — цей досвід дозволить подолати. Зазвичай, цим займаються терапевти. Ну і комусь щастить у стосунках.

Приміром, стати жертвою «комбат крампінг» (в частині 1) — наче соромно. Але відчувати з цього приводу сором — то дурне діло. І це почуття важливо відпустити.

Все просто! Важливо проживати сором поряд із людиною, якій все це «ок». Це дозволить перезаписати сприйняття, що соромно, а що ні.

►ПРАКТИКА «ПОМІТИТИ ТА ВИЗНАТИ»

Коли соромно — важливо говорити про те, що соромить. Важливо пред'явити це назовні, йти в контакт».

Чому важливо йти у сором? Тому що це одне з найтоксичніших для людини почуттів. І звичайна реакція — вдати, що все ок, тобто, не показати, придушити цю реакцію — призводить до серйозних проблем надалі. Соромно сказати «йди нахер, ти заліз куди не просять» — будь готовий терпіти дискомфорт від порушених особистісних кордонів і звинувачувати себе за слабкість. Соромно показати свою слабкість на людях — будь готовий вічно боятися справжнього контакту та жити у самообмеженнях самотності.

Чи всім і завжди можна говорити про сором — інше питання. І в якій формі. Це довга розмова. Але навіть на ораторському мистецтві рекомендують, якщо соромно — спочатку виступу якось сказати про це: пожартувати або ж сказати як є.

Що змінюється, якщо ти говориш про свій сором? Як мінімум знімається напруга. А часто дуже багато. Адже озвучена тема перестає мати велику приховану владу над тобою, знижується надмірне напруження і є можливість прожити і відпустити сором.

Безперечно, відкриватися і проживати сором найкраще з безпечною людиною, яка приймає і підтримує. Це може бути близька людина. Але доручити це можна

й психотерапевту, адже це частина його роботи. В ідеалі — говорити про сором і проживати його з різними людьми (приязно налаштованими) доти, допоки сором не піде.

Ось така «проста» практика. Розповідати про те, чого соромишся. Не всім та усюди, але трохи більше, ніж було до цього часу. За можливості, долучити до слухання спеціально навчену людину.

ЯКЩО ПРОВИНИВСЯ

Відчуття провини — це соціальне регуляторне почуття. Воно ніби говорить про те, що щось не так робиш або зробив щодо інших людей, завдаєш болю і страждань. Це почуття дуже важливе для взаємодії людей і засноване на емпатії. Воно діє за принципом «я відчуваю, що тобі погано і теж відчуваю біль. Щоб мені було добре, я більше не роблю погано тобі і хочу спокутувати ту шкоду, яку вже завдав».

Загалом, завдяки здоровому почуттю провини люди здебільшого здатні співіснувати і не вирішують свої конфлікти виключно з позиції сили та влади.

Якщо людину мучить нормальна провина, то єдиний розумний спосіб з нею розпрощатися — спокутувати, компенсувати. Про це нижче у практиці «СПОКУТУВАННЯ ПРОВИНИ».

Набагато частіше люди відчувають токсичну провину. Як правило, це пов'язано з перекосами виховання та обмежуючими переконаннями. Людина почувається поганою, негідною, нікчемною. «Недостатньо добре вчинив, недостатньо правильно зробив, недостатньо...»

— ось основні послання, які крутяться в голові. Начебто всередині сидить «злісний критик», який виносить вирок і сам його виконує. І мучить, мучить, мучить…

По суті, людина проживає цілий набір із негативного спектру емоцій: безвихідь, страх, розпач, жах, безсилля… Усе це, по суті, про страх невідомості — страх смерті у різних її варіаціях та формах.

До страху додається аутоагресія — частина психіки людини виступає як кат. Ще одна частина ніби захищає від цього ката. Ось і виходить усередині клінч із цих частин. На життя не залишається сил та енергії. Людина сама себе знищує.

Очікування смерті гірше за саму смерть. Про провину можна сказати, що очікування покарання — гірше самого покарання. Самопокарання та самознищення відбувається всередині людини. Величезний внутрішній конфлікт, коли одна частина особистості (як правило, внутрішній батько) — знищує іншу (внутрішню дитину), а третя (іноді внутрішній дорослий, іноді — відщеплена «дитяча» частина, тому що при токсичній провині внутрішній дорослий або не сформований, або слабкий) — захищає.

Провина — дуже егоцентричне почуття. Воно ніби поміщає людину в центр Всесвіту і все починає крутитися навколо того, що вона зробила чи не зробила. Якась частина всередині людини вважає, що саме вона у відповіді «за це» і не допускає наявності системних процесів, в яких людина була лише піщинкою і не мала, по суті, вибору.

З токсичною провиною важливо працювати на терапії.

► ПРАКТИКА «СПОКУТУВАННЯ ПРОВИНИ»

З нормальною, реалістичною провиною можна попрощатися через спокуту, отримання прощення, компенсацію, відшкодування збитків. Це зцілює. Головне — знайти можливість і хороший спосіб.

Якщо неможливо перед конкретною людиною — це можна зробити через взаємодію з чимось більшим (елементом чого він є). Від його сім'ї до всього людства. Головне — міру витримати. Чи не перебільшувати, але й не применшувати. Краще спокутувати трохи більше, ніж було завдано шкоди.

Якщо шкода така велика, що її неможливо компенсувати грошима чи діями — компенсувати можна своїм життям. Але не в значенні — позбавити себе життя. Це, даруйте, шлях для слабаків. А докласти всі свої сили, щоб розкрити свій потенціал, стати Людиною, максимально допомагати людям, залишити по собі якнайбільше радісних людей і піти в інший світ у глибокій старості. Такий сценарій було б доречно жити кожному з нас. Але буває, що саме якась трагедія (а заподіяння болю іншим і неможливість його спокутувати безпосередньо — це трагедія і є) немов спонукає до цього.

Реалістичну провину важливо спокутувати. Завжди! Бо у провини наче немає терміну давності.

Відчуваючи провину, людина втрачає адекватне сприйняття дійсності. Тому важливо розповісти про своє відчуття провини людині, якій довіряєте та поважаєте, і в її присутності пошукати можливість для спокутування.

Частина 19. ЯКЩО ТЕБЕ МОБІЛІЗУВАЛИ. АБО Ж ПОПРИ БАЖАННЯ ПЕРЕВЕЛИ ДО ІНШОГО ПІДРОЗДІЛУ

У ЗСУ є багато професійних військових. Також є багато добровольців. Але, на жаль, багатьох людей мобілізували та вони потрапили в армію попри свою волю. Тут можна багато чого сказати про те, як воно мало би бути по совісті. Але поговоримо краще про ті складнощі, з якими стикаються мобілізовані (попри власну волю) та як цьому зарадити. Адже це проблема не лише самої людини, але й підрозділу, до якого вона потрапила.

Можливо, це допоможе зрозуміти товариша поряд. Або ж допоможе особисто.

Головне — це поміняти сприйняття себе як «жертви» (того, з ким вчинили неправильно, несправедливо) на «господаря свого життя» (того, хто сам ухвалює рішення про своє життя, навіть якщо має купу обмежень у свободі). Важливо з «об'єкта» стати «суб'єктом». Відчувати себе людиною. Взяти на себе відповідальність за те, що відбувається. Бути тим, хто робить «що може», а не тим, з ким «вчиняють насилля». Сприймати ситуацію як випробування, як урок для своєї душі.

Здавалось би це лише «точка зору»… Так. Але від неї залежить майже усе.

Також радимо прочитати главу «ДЕВАЛЬВАЦІЯ СЕНСІВ» (частина 15).

НА НОВОМУ МІСЦІ… ОЖИТИ

Коли над людиною вчиняють насилля, то це в багатьох випадках не проходить безслідно. Може бути психологічна травма. Може загостритися почуття несправедливості. Протесту. Проживання себе жертвою.

Це спричиняє страждання самій людині.

У разі потрапляння в ЗСУ під час мобілізації (попри волю, силоміць), це загрожує не лише втратою життя, але й ставить під загрозу боєздатність підрозділу та життя всіх побратимів.

Що робити в такій ситуації?

Ставитися одне до одного (в підрозділі) з розумінням та повагою. Зробити все можливе для адаптації

мобілізованого в колективі та на новому місці. Показати та підказати.

Мобілізованому важливо прийняте те, що вже сталося. Можливо, все було дуже несправедливо. Але тут і зараз потрібно подбати про своє здоров'я та виживання. А для цього потрібно привести себе в норму та налагодити контакт з побратимами. Для шкодування себе та своєї долі нема ні часу, ані можливостей.

Головне — взяти на себе відповідальність за свої дії. Стати суб'єктом, тим, хто приймає рішення та діє. А не об'єктом, тим, з ким роблять щось погане. Були ж інші варіанти (ховатися, судитися, пручатися, втекти....)? Були. Але вибір був зроблений інший. Тож хто зробив вибір?

Як то кажуть, навіть якщо вас зїли, все одно є два виходи.

Тож повернути собі відповідальність — це перший крок.

Далі — адаптуватися на новому місці, в нових обставинах та серед незнайомих людей.

Обжитися.

Щоб обжитися на новому місці (ці поради не тільки для мобілізованих, але й для біженців та переселенців, для військовослужбовців, яких перевели до інших підрозділів), важливо відчути свій новий (тимчасовий) будинок (житло, казарму, окоп...) добрим місцем для себе. Бо наче все довкола чуже. Нема свого куточка. Нема спокою. Нема відчуття безпеки.

А «свій куточок», своє «безпечне місце» надзвичайно важливі для психічного здоровя та виживання. Без цього людина може швидко згаснути.

► ПРАКТИКА «НА НОВОМУ МІСЦІ ОБЖИТИСЯ»

Перший крок — ЗВЕРНУТИ УВАГУ. Тобто досліджувати простір та людей усіма своїми почуттями.

Побачити, розглянути, примітити. Бути уважним до нового будинку та світу навколо. До людей. Вдивлятися. Помічати красу. Це важливо. Головне — бачити та помічати. Предмети інтер'єру, екстер'єр, рослини, побутові прилади, дизайнерські рішення тощо.

Включити свої тонкі відчуття та помітити потік сили життя (енергію Любові, потік сил Природи, прану, ци, Божественну силу…), який на тонкому рівні пронизує весь простір, наповнює світлом. Тут можна зробити практику «ВДИХАЮ З ЛЮБОВ'Ю ВЕСЬ СВІТ» (дивіться далі).

Тут вже живуть люди! Як вони живуть? Як змогли налагодити побут? Розпитайте про це! Можливо, й ви щось зможете зробити щоб покращити умови життя та роботи.

Можливо, не все побачене (почуте, відчуте…) сподобається. Але спробуйте направляти (свідомо) свою увагу на приємне, гарне, хороше. А все те, що незвичне (чи неприємне) — не все в новому місці буде ОК (пліснява на стінах, неприємний запах, старі шпалери, дратуючі сусіди тощо) — спробуйте прийняти. Як є — так є. Можливо, варто своєю уявою робити мандрівки в минуле і роздивлятися історію кожного подразнюючого об'єкта чи суб'єкта. От, приміром, заплісняві шпалери в кімнаті, на яких ледве видно червоні маки. Кому вони сподобалися в магазині та хто їх клеїв? Які світанки вони бачили, чи чули дитя-

чий сміх? Як пройшло їх життя? Що цікавого вони могли б розповісти? Тут навіть можна погратися (актори так роблять під час навчання) та наче перевтілитися в ці шпалери та розповісти історію (свого життя).

Почути, прислухатись. Звуки. Шарудіння. «Співи» місцевого вітру. Шепіт листя і трави. Мелодії місця. Голос міста. Грім та гуркіт зброї.

Принюхатися. Просто дихати цим простором (будинком). Вдихати енергію (силу) цього місця.

Дотик, тактильні відчуття. Прямо торкайтеся стін, підлоги. Беріть до рук предмети. Торкайтеся і гладьте. Полежіть на ліжку, дивані, на підлозі. Походіть босоніж. Обійміть дерево, що сподобалося. Досліджуйте фактуру всіх поверхонь у будинку, а не лише ручки дверей. Рухайтесь з напів- і заплющеними очима (так інші відчуття активуються). Навчіться орієнтуватися у темряві.

Спробуйте на смак, торкніться язиком, прямо по мікрошматочку пожуйте листя місцевих дерев та трави. Це зовсім не дурість. Нехай тіло на рівні біохімії знайомиться із місцевістю.

Крок другий — ЛЕГКА ВЗАЄМОДІЯ. Витріть пил. Помийте підлогу. Зробіть (з дозволу господарів) невелику перестановку (це дуже важливо!). Організуйте свій простір. Пристосуйте своє нове житло (навіть якщо ваше — лише одне ліжко) до себе. Спробуйте наповнити (просочити) простір своєю увагою. Відремонтуйте те, що потребує ремонту.

Крок третій — ІГРОВА ВЗАЄМОДІЯ. Унаслідок другого кроку може виникнути бажання більш сильного

впливу на реальність. Приміром, захочеться докласти більше сил та щось прибрати. Розширити окоп. Посадити кущ або дерево в саду або квіти на клумбі. Тут важливо відчути свої потреби. Змінюючи світ навколо, роблячи його більш цілісним і доброзичливим стосовно себе, змінюватиметься і ваш стан. У бік цілісності та умиротворення.

Зрозумійте, якщо вам тут жити кілька місяців, важливо пристосувати простір до своїх потреб. Це все обговорюється з власниками для взаємної радості (вигоди). Тож на перші пів року точно вистачить трьох кроків щодо знайомства та встановлення контакту з місцем та людьми.

Крок четвертий — ПОВНИЙ КОНТАКТ. Це хіба що вирішите залишитися надовго. Просто сказати собі щось на кшталт: «Тепер це мій новий дім! Я тут живу і вільний робити що завгодно, проявлятися 100 % як схочу».

І СТАТИ ГЕРОЄМ!

Дорога до суспільного щастя, як би це парадоксально не звучало, починається з того моменту, коли людина обирає себе та своє життя.

Є 36 сюжетів, якими рухається драматургія будь-якої історії, роману, кіно і навіть життя людини. Це боротьба, порятунок, помста, загадка, досягнення, жертва, суперництво, перешкоди коханню тощо. Більше, ніж свого часу вигадав Жорж Польті на підставі аналізу понад 1200 різних творів, досі не вигадали. На цьому будується драматургія наших життів. Її важливо знати, щоб усвідомлено вибирати добрі сюжети.

Але є чудовий підхід, немов таємні двері в казку, що незважаючи на сценарії та сюжетні ходи, перетворює звичайнісіньку людину на Героя свого життя.

Герой — той, хто живе своє життя, свою долю та призначення. Хто щасливий у цьому й досягає успіху. Герой — той, хто має відповіді на основні питання «хто Я?», «де Я?», «чого хочу?». Той, хто пише казку свого життя. Знаходить можливості, долає перешкоди. Дружить, любить, живе яскраво, насичено та у всій повноті. Той, кому є що розповісти про своє життя та про що із задоволенням згадати.

У Героя звичайну людину перетворює Подорож. І лише Подорож. Іноді фізична, але частіше — подорож душі та духу. Щоб її почати, потрібно, насамперед, почути Поклик. Потім прийняти Поклик, «піти в незвідане» і наприкінці повернутися додому з дарами. Усьо-

го є вісім етапів подорожі Героя. Про все це докладно написано у чудовій книзі «Герой із тисячами облич». Її автор Дж. Кемпбелл проаналізував незліченну кількість легенд і сказань і дійшов висновку, що глибинна структура казок і міфів єдина для всіх культур і народів, всього людства. Є загальний алгоритм, яким проходить головний герой під час проживання історії своїх пригод.

Повторимося, на Героя звичайну людину перетворює Подорож. І лише Подорож. Іноді фізична, але частіше — подорож душі та духу. Щоб її почати потрібно, насамперед, почути Поклик. Потім прийняти Поклик, «піти в незвідане» і наприкінці повернутися додому з дарами.

Різні люди схильні губитися, залипати, підвисати на різних етапах Подорожі. Хтось не може почути Поклик, щоразу ігноруючи тихий голос свого серця. Інший не наважується його прийняти, майстерно вмовляючи себе «що і так добре» або «я нічого не можу з цим зробити». Третій бажає все вирішувати самостійно і одного разу не справляється без допомоги Хранителів… Аж до того, що все валиться вже після повернення додому з Подорожі, коли близькі не приймають змін, не визнають Героя… і той вважає за краще забути про казку і повертається до старого себе та обридлого способу життя.

ПОЧУТИ ПОКЛИК… І ПРИЙНЯТИ

Велике дослідження світу починається із себе. Що всередині — те й зовні. Що помічаєш у собі, те можеш побачити в інших людях та світі.

Кожен із нас хороший у якійсь справі/хобі/грі. Залишається помітити та визнати як факт!

Багато хто з нас на постійній основі робить те, чого робити не варто, до чого немає схильності і спорідненості, що тільки віддаляє від втілення потаємної мрії душі своєї. Ох, і складно ж на це подивитися і визнати після всіх зусиль!

Досвідченим поглядом — збоку — завжди видно, як інший упускає можливості та шанси, не помічає «очевидного», ігнорує своє призначення, просто не встигає реагувати або не справляється з навантаженням.

Ось і виходить, що чим більше в житті трапляється неприємних, дратівливих подій, ситуацій та емоцій на них, тим більше є обмежуючих переконань, хворобливих мозолів на тілі душі та областей пітьми — всього того, що витісняється, упускається з виду, спотворюється фільтрами сприйняття. І тим дужче душа кличе вирушити в дорогу!

Якщо довго і наполегливо ігнорувати Поклик, не помічати знаків — неминуче трапляється криза. З нього, як правило, у житті і починається Подорож Героя.

Можливо, війна та все що сталося за цей час з вами — то і є той Поклик, на який чекала душа. Та на який потрібно відповісти.

Так, найчастіше велика подорож починається з невдоволення тим, що є і як воно є, з бажання змінити якість свого життя, з небажання й надалі миритися з кракозябрами та загогулінами. Але іноді людина вирушає в дорогу з бажання досліджувати себе, дізнатися про нове. З несподіваного здивування тому, що вже є, із захоплення підібраними з пилу-бруду скарбами своїх талантів.

ЗА ПОРОГОМ. У ПОШУКАХ ХРАНИТЕЛІВ

Людина — істота соціальна. Поодинці мало на що здатна. Для задоволення більшості природних потреб потрібні інші люди. Потреби у коханні, прийнятті та визнанні (статусі) — все це про близьких і не дуже людей. Навіть фізіологічні потреби (їжа, тепло, безпека…) часто можна реалізувати лише спільно.

Саме стосунки — ключ до успіху та щастя. З іншими людьми, близькими і не дуже, а, головне, із самим собою.

Стосунки — це спосіб задовольнити свої потреби, і одна з базових потреб. Це і ціль, і засіб. Це і ресурс, і виклик, що висмикує за поріг затишної зони комфорту.

Стосунки — це іспит та нагорода. Це те, без чого людина перестає бути людиною. Або так ніколи і не стає. Тому що історії про «Мауглі» — це фантазії та відверта брехня, спростована реальними випадками. Без виховання серед людей щось так і не включається в душі людської істоти і вона назавжди залишається ближчою до тварин.

Близькі люди, вчителі, наставники — наші точки опори. Наша сила та наше благословення!

Звичайно ж, найбільше на нас впливають найближчі: партнери, кохані, родичі.

В армії — побратими.

КРІЗЬ ТЕРНІЇ

Подорожуючи, Герой неминуче зустрічається з перешкодою.

В сучасному світі складність не в тому, щоб убити дракона. Реальні «дракони» живуть усередині нас і немає іншого виходу, як подружитися з ними.

Набути цілісності, зцілити душевні рани, приручити внутрішніх «демонів» — ось сенс героїчних вчинків, дорога на щастя. Втім, як і за всіх часів. Саме з такими випробуваннями зустрінеться більшість людей під час війни.

У наш час у більшості людей зовнішні випробування не так загрожують життю, як у минулі епохи. Більшменш добре з їжею, безпекою, житлом. Тому зовнішнє перестало застилати внутрішнє. Глибинні процеси стали помітні більшості, а чи не одиницями серед обраних. Створити себе. Подолати себе. Причому на тлі постійного повсякденного життя.

Війна це змінила. Сильно. Втім,багатьом вдалося забезпечити себе в реальності, але так і не віднайти почуття безпеки всередині.

Головна перешкода на шляху до щастя у самій людині. У внутрішньому розколі. Самокритиці. Саботажі. Позиції жертви. Неприйняття себе. Психоемоційних травмах (і війна їх сильно примножила).

Найбільший подвиг — це подвиг зцілення та самозцілення. Найскладніше виростити свою душу.

МАТИ ЗИСК

Дракони та демони живуть усередині самої людини. З ними можна потоваришувати. Їх можна приручити.

Хороший спосіб зробити це — творити, дати душі та тілу свободу вираження почуттів та відчуттів. Навчити-

ся їх проживати та виражати тілом, розумом, рухами душі. Навчитися витримувати стільки, скільки потрібно. І відпускати без страху та сумнівів. Тим самим створити та зберігати внутрішню гармонію — відчуття щастя та кохання.

Герой на те він і головний Герой у казці свого життя, що не тільки знаходить можливості подолати перешкоду, але також витягує з набутого досвіду щось корисне і трансформує ресурси. Нам усім під час та після війни доведеться опанувати цю науку.

ЗДОБУВАЮЧИ ДАРИ ЖИТТЯ

Розвиток — безперервний процес. Сенси змінюються та поглиблюються, проростають плодами цінностей. Нескінченна спіраль. Нові виклики з'являються, герой їх приймає, долає, трансформується у процесі, пожинає плоди, святкує життя… і перед ним неминуче з'являються нові виклики. Ще вищі. І так від народження до смерті.

На цьому стоїть світ. Так живуть усі люди. Навчитися ходити, говорити, відірватися від мами, адаптуватися в дитсадку, вижити в школі, здобути вищу освіту, опанувати професію… Потім перша робота, здобуття майстерності та/або побудова кар'єри, пошук пари, побудова стосунків, народження дітей, виховання дітей, зміна професії , вікові та екзистенційні трансформації… Війні теж знайшлося місце в цьому списку. Це теж виклик, можливо — найбільший з усіх, що траплявся за все життя у більшості з нас.

У житті кожної людини є багато плодів та Дарів. Навіть якщо здається, що їх немає, вони є! Людина може їх не цінувати — це може бути якась її якість, талант, навичка, здатність, унікальний ресурс (гроші, стосунки тощо), але вони є в її житті.

Бо щоразу, здійснивши подорож за покликом серця, в людині розкривається новий Дар. Це та нагорода, яка чекає на Героя наприкінці подорожі, те, заради чого він(вона) вирушив(ла) у дорогу.

Найпростіше і найважливіше, що можна зробити — це помітити свої Дари. Розпізнати всі ті можливості та ресурси, якості та таланти, які знайшов як Герой ближче до завершення подорожі.

Навіть якщо людина просто живе, не претендуючи на роль Героя, все одно у неї трапляються «неявні подорожі» та накопичуються Дари життя. Просто вони звалені в купу на горищі та непомітні. Але можна протерти їх від пилу забуття та іржі неуваги, взяти в руки та почати використовувати за призначенням. Тоді вихід із лабіринту «безглуздості всього цього» буде знайдено. І ще один важливий крок зроблено шляхом становлення Героєм життя свого.

І в цьому (віднайти свої Дари) часто є ключ, відповідь до того, як же вижити під час війни, як жити в цій незвичній реальності.

Досвід іншої людини, її сенси та несподівані «точки зору» — ось те, що допоможе розглянути щось цінне за пазухою чи під ногами.

Ділюсь з любов'ю та вдячністю. Нехай ЗДОБУВАННЯ ДАРІВ ЖИТТЯ стане звичною і простою справою!

ПОВЕРНЕННЯ ДОДОМУ

Герою часто непросто повертатися додому. На нього там чекають, але зовсім не таким, яким він став у процесі подорожі. Такого нового його ніхто не знає. І місце під сонцем йому (тобі!) для нового себе доведеться «відвойовувати». Поки цей новий образ себе — нова ідентичність — не буде проявлена та закріплена у «звичайному» житті, подорож Героя не може бути закінчена.

Тому, маючи Дари та Таланти, після повернення додому, не залишається іншого виходу, крім як творити своє життя наново, творити нове, примножувати Дари в людях, сіяти добре і вічне, ділитися життєвим досвідом. Тільки через навчання інших та перенавчання себе вдасться зберегти та примножити набуті скарби.

Буває, що повернення додому стає найскладнішою частиною подорожі. Саме тут, у звичному маленькому світі найскладніше залишатися Героєм!

Далі — більше!

Важливо тріумфувати досягнутим, насолоджуватися набутим. Бо момент цей короткий. Важливо відпочивати, набиратись сил для наступної подорожі. Бо вона неминуча. А якщо так, то непогано б заодно навчитися передбачати нові казки та історії, які заохочують нас як Героїв.

Подорож Героя, хоч би якою вона не була, це завжди рух до себе. І це та подорож, яка для нас насправді ніколи не закінчується. Ця пригода довжиною в життя. Із зупинками на відпочити та насолодитися тим, що вже є.

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ!

Дякуємо кожному захиснику Україні! Думка про те, що бодай декільком людям ці практики допоможуть вижити чи зберегти здоров'я додавала нам наснаги на написання книги та підготовку до видання. Бажаємо здоров'я, сил та любові! Щоб було кому, куди та до кого повертатися!

Дякуємо кожному, у кого ми так чи інакше навчалися! Знання та навички — величезна цінність.

Дякуємо видавцю за допомогу та спеціальні умови!

Дякуємо волонтерам!

Дякуємо кожному, хто допоміг словом, гривнею та ділом!

Дякуємо рідним, колегам, друзям та близьким за підтримку!

ПРО ЦЮ КНИГУ: ЯК ЗАМОВИТИ, ЯК БЕЗКОШТОВНО СКАЧАТИ

Ця книга — благодійний проєкт. Автори вклали сили не тільки в написання, але й власні кошти у видавництво (редагування, верстка, поліграфія). Книги з першого накладу (100 примірників) напряму отримали військовослужбовці (через рідних, друзів та волонтерів).

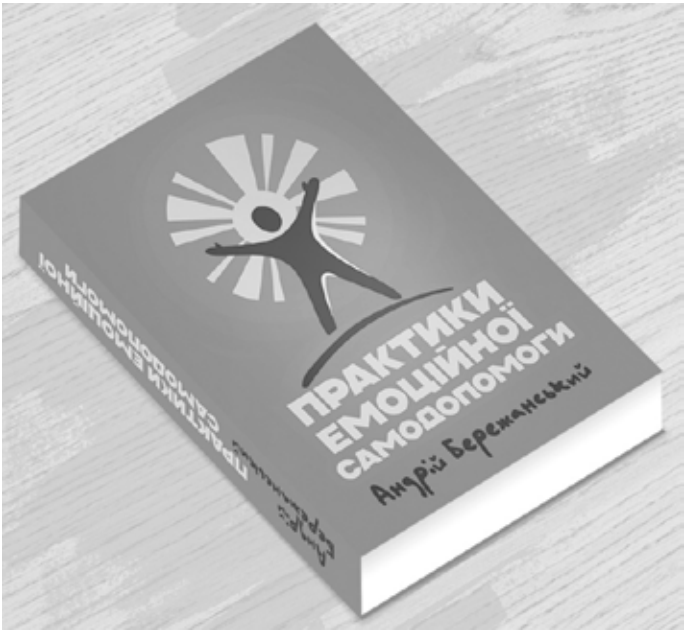
Цю книгу можна безкоштовно скачати в електронному вигляді! Щоб отримати посилання, напишіть будь-кому з авторів у соцмережах (ФБ, Інстаграм) чи месенджерах (телеграм, вайбер). Також посилання для скачування електронної версії можна отримати на сайті www.berezhanskiy.com/contact/

Автори тільки «за», якщо хтось надрукує цю книгу та буде її поширювати (звісно, після узгодження з авторами). Нам важливо, щоб цю книгу мали змогу прочитати якомога більше людей. Але автори категорично проти, щоб ця книга коштувала більше 230 грн (ціна на момент видання). Бо навіть при невеликому тиражі в 50 екземплярів вартість однієї книги з поліграфії не перевищує 180 грн. Плюс поміркована надбавка в 20—25 % на шляху до роздрібної торгівлі — от і вийде та сума. Пам'ятайте, будь ласка, що це благодійний проєкт та приєднуйтесь до нього!

До відома волонтерів. Друк цієї книги можна замовити майже за собівартістю (наклад від 50 примірників) у видавничому домі «СВАРОГ». Саме це видавництво доклало зусиль до першого виходу книги в світ. Звертайтеся напряму або ж через Андрія Бережанського.

ЩО ЩЕ ПОЧИТАТИ

Книга, яку тримаєте в руках (або переглянули в електронному вигляді) — це дев'ята книга Андрія Бережанського (і третя в співавторстві). Якщо книга виявилася корисною та припала до душі, рекомендуємо звернути увагу на ці дві. Вони можуть стати в пригоді вам чи вашим близьким.



- Кількість сторінок 482
- Формат 70×100 1/32
- Папір книжно-журнальний
- ISBN 978-611-01-3107-0
- Вага 450 гр

Головне завдання цієї книги — дати читачеві інструменти для самодопомоги при гніві, страху, смутку та тузі, апатії та браку енергії. Іншими словами — потоваришувати зі своїми емоціями завдяки різним практикам, насамперед тілесно-орієнтованим.

Для комфортного ознайомлення знадобиться приблизно три тижні. За цей час точно вдасться отримати заряд натхнення, сформувати намір руху до своїх мрій, налаштуватися на розкриття потенціалу. Регулярно виконуючи запропоновані практики, ви зможете за 2-3 місяці помітно підвищити якість свого життя!

До речі, саме ця книга стала основою для книги «ЯК ЗАЛИШИТИСЯ СОБОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПІСЛЯ». Річ у тім, що книга «ПРАКТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОДОПОМОГИ» — для цивільних. Велика частина рекомендацій та сенсів в армії не спрацює, тому вони були видалені з рукопису. Але, зрештою, залишилось приблизно 40 % текстів. Бо різниця в обставинах та сенсах життя військових та цивільних дуже помітна. Але й схожого багато є. Усі ми люди та маємо залишатися людьми за будь-яких умов.

Дізнатися більше про книгу
та придбати
можна на сайті
www.berezhanskiy.com

- Кількість сторінок 402
- Формат 70×100 1/16 (24 на 17 см)
- Папір офсетний
- ISBN 978-611-01-2951-0
- Вага 990 гр

Замовити книгу та дізнатися більше подробиць можна на сайті:

«ТВОРИ. МРІЙ. ЖИВИ!» *— це сьома опублікована книга* ***Андрія Бережанського****, тілесно-орієнтованого терапевта, кінезіолога, коуча, системного розстановника. Письменство для нього сьогодні — значна, але не єдина грань творчого життя. Андрій працює як тілесно-орієнтований терапевт, консультант, тож для нього кожна сесія з клієнтом — це творчість (інакше результату не буде). У нього є хобі та захоплення: гончарство, танці, акторська майстерність. Тому він з особистого та спостереженого досвіду усвідомлює, чому творчість «раптом» не трапляється, і як її запросити у своє життя, чому творчість чудесним чином зцілює душу і тіло, дарує радість і задоволення, впевненість у собі, вибудовує сенс життя.*

«Хочеш творити — твори! Ти вже можеш та вмієш це робити. Важливо помітити свої творчі прояви і творити, від малого до більшого та великого. Тільки таким чином вдасться привнести радість творчості у той шлях, яким уже йдеш, та досягти майстерності. Все життя в результаті може стати творчістю. А свою божественну природу вдасться проявляти у всьому, що намагаєшся робити з майстерністю та любов'ю. І це неймовірно здорово! Тому що творчість зцілює душу та тіло. Творити по життю — це найдоступніший і найприродніший спосіб здобути щастя та успіх», — ось найважливіше, що хоче сказати автор цією книгою.

НАВЧАЛЬНО-ДОВІДКОВЕ ВИДАННЯ

Андрій БЕРЕЖАНСЬКИЙ
Сергій ГРИЛЮК

ЯК ЗАЛИШИТИСЯ СОБОЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ПІСЛЯ

*Редагування —**Наталії Ковтун***
*Дизайн обкладинки —**Бориса Борисова***
*Ілюстрації —**Олександри Горячкіної***
*Фотографії —**Ірі Цісарук***
*Верстка —**Тетяни Мальчевської***

Підписано до друку 15.04.2024 р. Формат 70x100 1/32.
Друк цифровий. Папір книжно-журнальний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 15,25. Тираж 150 прим.

Видавничий дім « С В А Р О Г »
вулиця Гната Юри, 9
м. Київ 02105

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2581 від 10.08.2006 р.