

Оксана Верховод

В МОМЕНТИ, КОЛИ



УДК 821.161.2`06-3
В36

Оксана Верховод

В36 В моменти, коли / Оксана Верховод. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2022. -176 с.

ISBN 978-617-520-208-1

В книзі «В моменти, коли» ти знайдеш 20+ щирих справжніх історій жінок, які дозволили собі говорити правду, перестали ховатися від самих себе та одна одної. А також — простір для особливої історії. Твоєї. Час припинити ховати у собі людське. Це не вигадка. Можна зцілити свій біль, віднайти всередині сили та бути живою, давши собі на це стільки часу, скільки буде потрібно. Я знаю. Вони пройшли цей шлях. І я також.
Ти з нами?

УДК 821.161.2'06-3

ISBN 978-617-520-208-1

© Верховод О., 2022

© Видавництво Ліра-К, 2022

Оксана Верховод

В МОМЕНТИ, КОЛИ

книга-зустріч

Київ



Коли хочеш кричати і розбиватися об стіну...Коли біль роздирає на шматки і більше немає сили зібратися до купи...

Коли до втрати пульсу втомилася бути сильною та вирішувати все, підкорювати одну за іншою вершини...

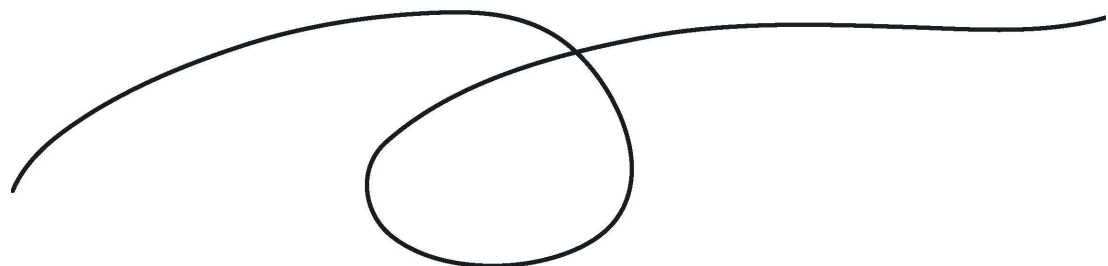
І більше не відчувати себе...

Коли лежиш посеред кімнати, і не знаєш: за вікном день чи ніч...

Коли відчуваєш, що на цьому все, й не маєш і гадки, що робити далі.

І не хочеш...

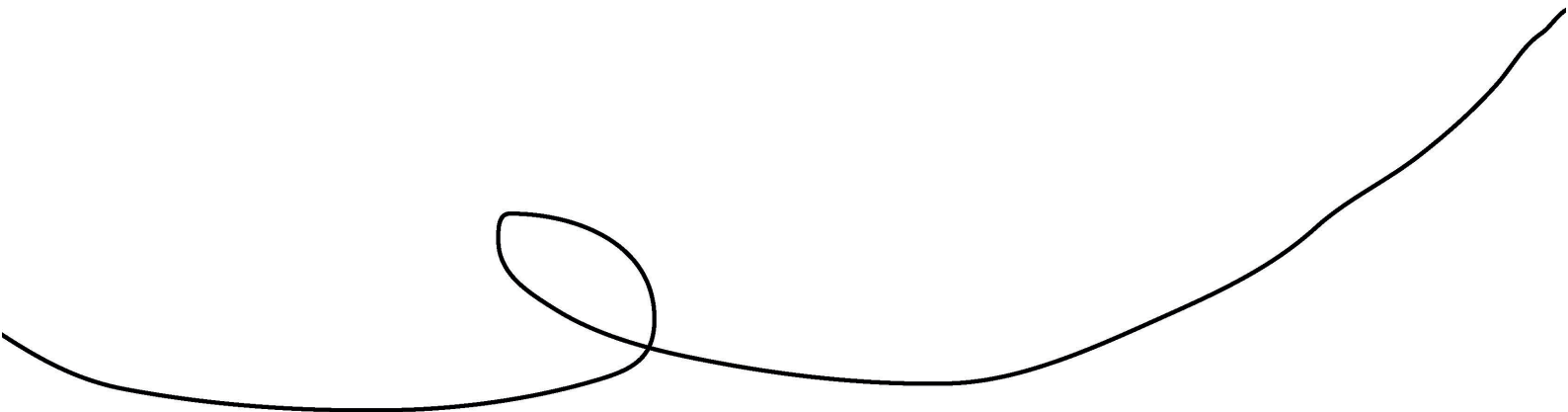
Просто візьми цю книгу. І почни читати.



Це не ліки і не панацея. Ти не знайдеш тут поради чи рекомендацій, як розрулити чергове «коли».

Я не вчитиму тебе жити і пояснювати, чому так вийшло. Ця книга — не порятунок. Вона — не довідник і не енциклопедія мудрості. Але, на її сторінках ти знайдеш...— розуміння.

Я хочу дати тобі відчуття, що ти не сама. Я хочу, щоб ти відчула підтримку! Тому що твій біль має право бути почутим! Як і весь той біль тих, чиї історії опинилися на цьому папері...



ЗМІСТ
СТОРИННОК
РЕАЛЪНОСТІ

08	_____	АНОТАЦІЯ
10	_____	ПРО КНИГУ
17	_____	«ЖІНОЧНІСТЬ»
23	_____	САМА ВИННА?
28	_____	ВИМАЛЮВАНА ПОСМІШКА
33	_____	У КУТІ КІМНАТИ
37	_____	ВИ КАЖЕТЕ — ОБСТАВИНИ
43	_____	БІЛЬ ПРАГНЕ ГОВОРИТИ
48	_____	ВАЖКО ДИХАТИ
52	_____	ЩАСТЯ ЗІ СМАКОМ ТРИВОГИ ТА БОЛЮ ВІД СПОГАДІВ
55	_____	ХОЧЕТЬСЯ БУТИ ДО СЕБЕ БЛИЖЧОЮ
59	_____	ЗНАТИ СВОЄ МІСЦЕ
65	_____	РІК МОЄЇ «БЕЗМЕЖНОЇ» ТЕРАПІЇ
69	_____	РІШЕННЯ
76	_____	МАЛЕНЬКА ДОРΟΣЛА
81	_____	«МИ БУЛИ В НАШИХ МИТЯХ»
88	_____	КОЛИ Є МІСЦЕ
92	_____	ХОЛОДНІ ДУМКИ
96	_____	ПОРОЖНЕЧА
99	_____	ЧИ ЗНАЄШ, ЩО ТИ КРАСИВА?
104	_____	СКАЖИ, А В ТЕБЕ Ж Є МРІЯ?
107	_____	«ДО» ТА «ПІСЛЯ»
113	_____	ОБИРАТИ СЕБЕ
118	_____	КРАЙНОЩІ — ІСТОРІЯ, ЯКА В МИНУЛОМУ
123	_____	ТРОЄ В МАШИНІ
133	_____	ПРОСТІР ДЛЯ ОСОБЛИВОЇ ІСТОРІЇ
171	_____	ЗАМІСТЬ ЕПІЛОГУ
173	_____	КОРИСНІ КОНТАКТИ

від жінки до жінки

Анотація

Палітра почуттів не обмежується радістю чи смутком... В ній сотні, тисячі відтінків. Емоції жінки - то не палітра, а безмежний океан тонів та напівтонів... В яких іноді можна заплутатися, а іноді - навіть потонути.

Ми звикли, що жінка має право на почуття. Соціум більше схильний до їх вияву саме серед жінок. Чоловікам з цим пощастило менше.

Але, чи всі почуття жінки знаходять його розуміння? Чи все буде прийнято та дозволено існувати?

До прикладу, чи дають розуміння жінці, яка щойно зробила аборт? А жінці, яка втративши чоловіка та ненароджену дитину, удає, що у неї все добре? І вона себе чудово відчуває, життя налагоджується, горе не вічне.

Чи можуть без осуду зрозуміти жінку, заради якої чоловік кинув дружину з трьома дітьми, одному з яких ледь досягнуто трьох?

Чи, можливо, не закидають камінням жінку,
яка виштовхала з дому дочку посеред ночі, лише
тому, що вона вирішила піти від чоловіка?

У кожної свій біль та свій важезний
камінь, що поселився у грудях.

Я його приймаю. І хочу дати кожній, котра ховає
за дверима ванної кімнати, завішаними вікнами,
темрявою на кухні чи холодною ковдрою,
свій розпач, відчай, провину, образу, ненависть,
злість та нестерпний біль, розуміння того,
що все це має право існувати та бути почутим.
Я чую тебе, жінко... Я чую.

Про книгу

Люба жінко, якщо ти тримаєш в руках цю книгу, це означає, що у нас все вийшло! 20+ неоднозначних історій, реальних, таких різних, але таких глибоких жіночих доль вже на сторінках цієї книги.

Вище я писала про те, що тут не буде порад, і тут точно не буде повчань, як тобі жити та як діяти в тій чи іншій ситуації.

В цій книзі я зібрала досвід жінок, яким у своєму житті довелося зустрітися з чимось, що значно вплинуло на їх життя. Тут те, що, можливо, поселилося болем та жалем у спогадах або рубцем на серці. Але воно точно дало їй поштовх звернути увагу на себе справжню, шукати відповіді на запитання: «Чого я хочу?», «Що в цьому житті для мене?», «Чи маю я цінність?», «Чи маю я право бути собою?».

Кожна, хто поділилася зі мною власною історією, чимало часу жила з цим, ховаючи свої справжні

почуття в глибині душі. Кожній було нелегко наважитися бути вразливою та щиро поділитися власним досвідом. Кожна мала спротив та сумніви в тому, чи, дійсно, її історія має значення, чи важлива вона, чи буде для когось цінною? І я неймовірно пишаюся кожною, хто це зробив! Хтось у стінах мого кабінету на психотерапії, хтось йдучи пліч-о-пліч зі мною по життю, хтось у якихось інших життєвих обставинах, де наші долі зустрілися. Вони змогли!

Вони вкотре довели, що найболючіший, найбільш неоднозначний досвід може стати не лише фундаментом для побудови бажаного життя в майбутньому, а й опорою та підтримкою для інших.

Для тих, кому також доводиться йти своїм шляхом, вимощеним перешкодами, зрадами, втратами, болем. Для кожної з нас, хто братиме до рук цю книгу та відчуватиме: «Я не сама. Світ різний і в ньому можна знайти підтримку. Я теж зможу!»

Ми сподіваємося, що книга дасть Тій, хто її читатиме, розуміння — я не сама, мої почуття мають право на існування, є ті, хто можуть не тільки засуджувати, а й розуміти, бути поруч, навіть на відстані.

Як ти вже зрозуміла,
на сторінках цієї книги
на тебе чекає понад
20 реальних історій.

Історії не розкривають
деталі, за якими можна
впізнати людину.

Вони обрамлені моїм
художнім стилем.

В книзі є короткі художні
замальовки, своєрідні
послання, які я колись
писала для себе,
проходячи власний шлях

трансформації болю, встановлення контакту
та близьких стосунків з собою. Їх можна
перечитувати в моменти, коли потрібна підтримка,
внутрішні дозволи на прояв себе, своїх бажань,
реалізацію потреб.

Окрім того, з цією ж метою, книгою розміщені
короткі підказки, що можуть підсвітити на деякі
важливі речі у твоєму житті, самовідчутті, проявах.

Проте, мабуть, найголовніше — в книзі є друга,
інтерактивна частина. З її допомогою ти можеш
написати власну історію, дослідити деякі важливі
моменти стосунків з собою, зробити важливі кроки
до внутрішньої цілісності.

Зверни, будь ласка, увагу, що тобі не потрібно відповідати на усі-усі запитання, тим паче робити це одразу. Взагалі, не стався до цього, як до завдання чи необхідності.

Нехай це буде захоплива подорож у глибину себе. У тому темпі, який комфортний для тебе. З тим ступенем заглиблення, який є безпечним. З однією-єдиною метою — задля зустрічі з Собою справжньою.

Якщо захочеш, можеш використовувати ілюстрації як антистрес-розмальовку.

В кінці книги я розмістила контакти, які можуть бути тобі корисні «в моменти, коли», куди можна звернутися за підтримкою, підказками, допомогою.

Хочу також зазначити щодо історій. Так може бути, що ти читатимеш книгу в моменти, коли проживаєш свій болючий досвід.

Будь ласка, будь дбайливою до себе. І зупиняйся, коли відчуватимеш, що для тебе занадто почуттів, переживань.

Історії інших можуть сколихнути якийсь твій біль чи минулий досвід. Не лякайся цього. Це нормально.

Зцілення розпочинається зі знайомства з тим, що важливо зцілювати. Не можливо «позбутися» від чогось, просто намагаючись забути це, викреслити, втекти. Відмічай те, що підіймається, проговорюй, записуй, ділись з іншими.

Можеш читати послідовно, а можеш — за покликом серця відкривати ті історії, назви яких тобі відгукуються найбільше.

Буду рада бачити тебе в друзях у мережі Фейсбук, а також на сторінках спільноти «В моменти, коли...».



В ній ти також можеш розмістити свою історію, подати запит на підтримку чи допомогу у вирішенні ситуації, що відчувається, як «глухий кут».

Буду рада твоїм відгукам на книгу, поділися своїми враженнями, щоб якомога більша кількість людей дізналася про дану ініціативу, і наша спільнота жінок, небайдужих одна до одної, поповнювалася та зростала.

А разом з тим, кожна відчувала дружнє плече,
в ті самі «моменти, коли...»

З великою любов'ю та
повагою до тебе,

психологиня, жінка

Оксана Верховод