

ЗМІСТ

(ПЕРЕД)ПЕРЕДМОВА.....	5
-----------------------	---

ТРИВОГО, ЛАСКАВО ПРОШУ!

Передмова.....	8
1. Ментальне здоров'я.....	12
2. Для чого тривожність?	15
3. Чи потрібно травмувати своє дитинство?	22
4. Як жити з емоціями? Медитація повсякденності	29
5. Про так звані «нав'язливі думки»	41
6. А як бути вночі?	72
7. «Хвилі» навчання.....	76
8. Останні пояснення	82
9. Навчання життю з тривогою: підсилення практики.....	85
10. Вдячність: Найкан і не тільки	91
Післямова.....	108
Додаток А. Єретик від дзен-буддизму Банкей і наш розум.....	111
Додаток Б. Поради для військових	119
Список використаних джерел	124

365 ДНІВ РЕАЛЬНІСТЬ НАГАДУЄ ПРО СЕБЕ
Конструктивні роздуми на кожний день

Передмова	126
Січень	131
Лютий	139
Березень	146
Квітень	153
Травень	160
Червень	166
Липень	172
Серпень	178
Вересень	187
Жовтень	196
Листопад	205
Грудень	212
Різні роздуми, для яких не вистачило календаря	219

(ПЕРЕД)ПЕРЕДМОВА

Жити без тривоги – неможливо. Тривога – природна, як природні п'ять пальців на наших кінцівках. Але багато хто з нас вважає, що наша тривога занадто висока, що від неї варто якось позбутися або знизити, або ще якось «уладнати». Це – невірне ставлення до власних почуттів. Вони всі мають бути в нас такими, якими вони є. Як навчитися такому відношенню – підказує ця книга. Вона є збіркою, яку складено з двох текстів: «Тривога, ласкаво прошу!» і «365 днів Реальність нагадує про себе». Автором першого є я, Максим Білоусенко, клінічний психолог, який живе і працює в Запоріжжі, а другого – здебільшого американський антрополог, психолог, професор Девід Рейнольдс, хоча і моє прізвище знову є на обкладинці.

Обидві книги являють собою навчальні тексти для самостійного опанування того, як жити у світі, де є різні емоції, навіть дуже некомфортні, як звикнути до них і виконувати те, що варто виконувати. Побудоване навчання на основі програми «Конструктивне Життя», яку вже було детально описано в двох текстах¹. Конструктивне Життя має своїм прямим предком дзен-буддизм, тому орієнтується на прийняття почуттів, їх тиху внутрішню переробку й активні дії у світі з досягнення наших цілей.

Тексти готувалися до самостійного друку, але вийшло так, що вони опинилися під однією обкладинкою. У них були збережені

¹ Білоусенко М. Долаючи шаблони тривожності: книга самопомоги. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2024. 136 с.; Рейнольдс Д. Конструктивне Життя: підтримка психічного здоров'я і життєвий шлях / переклад. М. Білоусенко. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2024. – 228 с.

власні передмови, які трохи полегшують початок мандрів у світі, в якому тривожності неможливо уникнути. Проф. Рейнольдс і я зробили все, що могли, щоби мапи, які допоможуть вам, читачу, орієнтуватися в джунглях емоційного світу, були максимально зрозумілими, і донести думку про те, що виживання в ньому не тільки можливе, але є проявом нормального дорослого життя. Решта – ваші зусилля. Відчувайте те, що є, і досягайте того, що хочете, з будь яким рівнем тривожності.

Ця книга видана київським видавництвом Ліра-К, тож я вдячний його керівнику Віталію Зарицькому й усій команді видавництва, яка працювала над збіркою, вірячи в її успіх.

*Максим Білоусенко –
клінічний психолог,
канд. екон. наук;
м. Запоріжжя*

М. Білоусенко

**ТРИВОГО,
ЛАСКАВО ПРОШУ!**

ПЕРЕДМОВА

Ця книга – про те, як жити в реальності разом із нашою тривогою. Тривога – це нормальна частина людської природи, нормальна емоція. Вона нормальна завжди: навіть тоді, коли хтось вважає її підвищеною. Її «нормальність» витікає з того, що вона є зворотним боком нашого прагнення до життя, нашої життєвої енергії. Чим більшого я прагну в житті, тим більше я тривожусь.

Якщо я хочу теплих, із шаную, без сварок відносин із дружиною, то в мене обов'язково буде тривога: чи зможемо я і вона розв'язувати конфлікти мирним шляхом? Чи не будемо ми драгуватися і сваритися? Чи не будемо ми лякати сварками дітей? Якщо я хочу просунутися по кар'єрних сходинках, я буду тривожитися про те, чи зможу я це зробити в цій компанії, чи вистачить сил, чи не буде конкуренції з боку колег, чи не збанкрутує мій бізнес? Коли досягну того, чого хотів, обов'язково буду тривожитися про те, чи зможу втриматися на посаді або зберегти мирні відносини, які створив.

Моя тривога – це зворотний бік монети, на фасі якої написано: «Хочу...». Чим сильніше й напруженіше моє бажання, тим більша тривога. І з цим нічого не зробиш – таке життя.

Але як же жити з підвищеною тривожністю? – запитаете ви. А якщо моє «Хочу...» не реалізується так, як я хочу, або реалізується не так, як я хочу, і тривога – підвищується? Що ж робити з нею, коли я її відчуваю, не можу нормально спати, коли знижується апетит, тремтять руки, бухає серце? Ця книга саме про це. Ця книга – про прийняття тривожності такою, якою вона є, й активні дії з досягнення своїх цілей у житті. Разом із цією емоцією.

Є коротенькі японські віршики – хайку. Так ось, усю філософію життя з нашою тривогою можна укласти в коротенький хайку:

ЗУСТРІНЬ: не відводь очей, поринь.

ПРИЙМИ: не борися.

РОБИ ТЕ, ЩО МАЄ БУТИ ЗРОБЛЕНИМ: досягай власних цілей з будь-якими емоціями.

ВІДПУСТИ РЕЗУЛЬТАТ: дай часу плинути.

Коли настає тривога, ми зустрічаємо її такою, якою вона є. Ми занурюємося в неї. Ми є нею в цей момент. Вона – є ми. Це – некомфортно: я не обіцяю нікому комфорту, але таке життя. Доросле життя – це життя з певною долею емоційного дискомфорту. Тому ми приймаємо тривогу без боротьби й іноді – аналізуємо її: про що вона нам говорить, до чого спрямовує? Посварився з дружиною, неефективно вирішив конфлікт, відчуваю тривогу й сором – скоріше за все потрібно вибачитися й відшкодувати шкоду. Не призначили на бажану посаду – тривога підказує, що треба почекати, або десь не виказав прямо свого бажання обійняти посаду і треба це зробити, або варто пошукати іншу компанію.

Робимо те, що потрібно робити: вибачаємося, або, якщо конфлікт пройшов без сварок, виконуємо те, що за його результатами було вирішено. Чекаємо нового терміну для призначення, виказуємо бажання бути призначеними, шукаємо новий бізнес. Результат – відпускаємо, бо він – неконтрольований.

Настає час – і все заспокоюється. Або ні. Може бути так, що виникне нова основа для конфлікту й нова тривога; тривога вже на новій посаді щодо того, як виконувати нові робочі обов'язки. Або тривога з іншого приводу. Або тривога з приводу можливої тривоги. Ми робимо те ж саме: відчуваємо емоції такими, якими вони є, зустрічаємо їх, приймаємо без боротьби, слухаємо їх послання, їх інформацію, робимо те, що потрібно робити, відпускаємо результати у плін часу. Навчаємось жити зі своєю тривогою й іншими почуттями такими, якими вони є. Не гальмуємо життя. Досягаємо цілей. Фокусуємось не на почуттях, а на тому,

що потрібно зробити. Створюємо успішну, наскільки це можливо в цьому світі, в якому смерть – неминуча, історію свого життя.

Ось це і все, що можна сказати про те, як подолати або як жити з підвищеною тривогою. Це все – просто й водночас дуже складно. Нічого неможливо змінити за один день. Нічому неможливо навчитися за один день. Навчальна програма щодо прийняття власної тривоги й інших некомфортних почуттів, викладена на сторінках цієї книжки, – це не різновид терапії, тобто не набір технік, які можна використовувати або ні. Це – шлях життя, нове відношення, як ви побачите, до себе й до всесвіту. Ця програма починається, але не закінчується після п'яти або двадцяти п'яти сесій у кабінеті психотерапевта або коуча. Вона в кабінеті навіть ще не починається. Початок її – в повсякденному житті, де є сімейні конфлікти, недосконалі батьки, конкуренція з колегами, обстріли і хвороби. Але вона несе вам укріплення характеру, підсилення вашої стресостійкості й реалізм у діях, уміння прийняти свою недосконалість. Приймаючи свою тривогу, інші почуття, не фокусуючись на емоціях, не прагнучі досягти міфічного «душевного спокою», ви більш чуйно прислухаєтеся до завдань, які приносить вам потік реальності, і стаєте більш ефективними. Ви – дорослішаєте.

Навчальна програма в цій книжці побудована на програмі «Конструктивне Життя», яку я вже детально описав у книзі «Долаючи шаблони тривожності» (Білоусенко, 2024), а також – на сайті <https://lifein.pythonanywhere.com>. «Конструктивне Життя» – це програма навчання реалістичному життю в повсякденності, яка наповнена стресами й конфліктами мудро й реалістично, тобто з будь-яким емоційним дискомфортом. Я вдячний американському антропологу, психологу професору Девідові Рейнольдсу за її створення. Він занурився у світ японських психотерапій (Reynolds, 1980), у світ практики й ідей Дзен-буддизму й відточив мову і практику конструктивного підходу так, щоб вона була зрозумілою нам, жителям Заходу. Головні надбання східної буддійської культури, її розуміння людської природи, емоцій і думок, похибок Его були ефективно застосовані

до лікування невротичних здібностей людей Заходу. Вони були ефективно докладені до подолання мого, автора цієї книжки, невротичного періоду в житті. Тепер я ділюся цією програмою, її надбаннями з українцями в той час, коли програма підсилення характеру й підвищення стресостійкості потрібна їм як ніколи раніше. Але викладаю я її на цих сторінках так, як я її розумію і так, як усвідомив і узагальнив досвід конструктивного життя, і тому пишу скрізь: «Моя програма навчання прийняття тривоги й інших некомфортних емоцій». За все, що викладено на цих сторінках, несу відповідальність тільки я.

Я вдячний Шьомі Моріті, Девідові Рейнольдсу, Патріції Медсон, Клер Уікс – моїм вчителям за те, що вони навчили мене, як активно й ефективно жити з тривогою й іншими почуттями. Удячний я й керівнику видавництва Ліра-К Віталію Зарицькому й усім його колегам, які допомагали готувати цю книгу до друку, учасникам онлайн-групи підтримки «Конструктивне Життя – Україна», моїй дружині Марії, синові Яну, бо тепер у програми «Конструктивне Життя», на якій базується ця книга, завдяки йому є своє українське обличчя – сайт <https://lifein.pythonanywhere.com>.

Я – в боргу перед усіма вами, і ця книга – спроба його відшкодувати.

1. Ментальне здоров'я

Почнемо з роздумів про психічне, або, як зараз прийнято говорити, ментальне здоров'я. Нам потрібно мати певний орієнтир, дороговказ, куди йти або від чого відштовхнутися у формуванні свого відношення до тривоги. Я думаю, ви розумієте, що вона є частиною більш широкого цілого, нашого потоку емоцій, який є частиною потоку свідомості, яким ми є.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я так визначає психічне здоров'я: «Психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізувати свої здібності, добре навчатися та добре працювати, а також робити внесок у суспільство»².

Із психологічної точки зору, «стан психічного благополуччя» (a state of mental well-being) включає в себе емоції, думки, образи, спогади й тілесні прояви, що оцінюються нами як прояви психічних станів. Те, що я відчуваю, що думаю, що виникає перед моїм внутрішнім зором, уявні образи або ті, які виникли з реальності мого минулого чи теперішнього часу. Відчуття в тілі, його напруження або розслаблення, больові прояви тощо.

Психічний (ментальний) стан – це наш внутрішній, суб'єктивний досвід, що включає емоції, думки, образи, спогади, тілесні прояви, що ми оцінюємо як прояви психічних станів.

² https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

«Дозволяє людям справлятися зі стресами життя... може... реалізувати свої здібності... добре навчатися та добре працювати... робити внесок у суспільство», – ця фраза говорить про наявність такого внутрішнього досвіду, «стану психічного здоров'я», який дозволяє людині долати навантаження життя, якого не було раніше, справлятися з новими, незвичними й некомфортними ситуаціями (стресами), жити активно, досягаючи своїх цілей завдяки власним силам, навичкам, вмінням. Дозволяє вести нормальне повсякденне життя, бути соціально активною й соціально корисною (і, звісно ж, зворотнім відсвітом – соціально потрібною) особою. Бачимо, що це визначення ВООЗ описує ментально здорову людину як людину, стан свідомості якої – емоції, думки, образи, спогади, тілесні прояви, данні через свідомість – не заважає їй бути активною, такою, яка може впоратися з викликами життя.

Я розумію ментальне здоров'я трохи по-іншому, і це важливо для нашого вміння жити з тривогою. Отже,

**людина є психічно (ментально) здоровою,
коли вона здібна вести активне життя
(активне в сенсі постійного досягнення
власних цілей, що реалізують її цінності)
з будь-яким внутрішнім досвідом:
емоціями, думками, образами, спогадами,
тілесними проявами.**

Це означає, що ви тим більше ментально здорові, чим більше ви приймаєте все те, що відбувається у вашому суб'єктивному світі, будь-який внутрішній досвід як нормальний. Якщо значну долю часу у вас відсутні негативні оцінки будь-яких із його елементів, ви не маєте боротьби з ними, намагаєтесь модифікувати, «виправити», «полегшити» завдяки професійній допомозі ззовні (за допомогою психіатрів і психологів). Якщо ви спираєтесь на досягненні своїх цілей тільки на власні сили, ресурси оточення,

такі як друзі, члени родини (за мінусом указаних вище двох професійних груп), ресурси природного середовища.

Це не означає, що ви ніколи не реагуєте на те, що відчуваєте, про що думаєте, що згадуєте. Просто навіть якщо ваша тривога підвищується більше, ніж це було раніше, або ви гніваєтесь більше, ніж раніше, або сумуєте більше, ніж раніше, ви не вважаєте ці емоції, думки, з ними пов'язані, неприродними, такими, від яких треба позбавитися, які треба «вилікувати». Ви ставитеся до них як до важливого відбитку того, що відбувається у вашому житті, і змінюєте в міру можливостей обставини свого життя, а не свої почуття чи інші прояви внутрішнього досвіду.

Коли ви так ставитеся до всього, що відбувається у вашій свідомості, тобто сприймаєте це все як нормальне, хай навіть некомфортне й іноді не до кінця зрозуміле, то вас не лякають власні емоції, думки, спогади, ваше тіло. Вони просто є. Ви співіснуєте з ними всіма такими, якими вони є.

Можна ще сказати, що

**ментальне здоров'я – це вміння співіснувати
з будь-яким внутрішнім досвідом.**

Як ви бачите, я трохи (☺) змінив визначення ВООЗ, перевернув його догори дригом: бути психічно здоровим означає бути незалежним від свого стану свідомості, свого внутрішнього досвіду як від чогось окремого в нас, *що нам дано* («стан психічного благополуччя, який дозволяє...»), а навпаки, вміння співіснувати з будь-яким внутрішнім досвідом³. А якщо це – вміння, то його

³ Терапія Шьоми Моріті розуміє лікування від неврозу так: «Фрейдисти схильні розглядати результат лікування у термінах свободи від симптомів, тобто [пацієнт] «відчуває себе краще». Моріта-терапевти схильні бачити лікування в термінах суспільної продуктивності. Тобто пацієнт може вийти з їх лікарні зі страхами, тривогою та нав'язливими ідеями, подібними до тих, з якими він

можна розвивати, йому можна навчатись. Можна й варто це робити – вчитися приймати те, що відбувається в вашій свідомості, особливо почуття й думки, як нормальні, природні.

Далі ми й будемо саме це робити: вчитися тому, як співіснувати зі своєю тривогою як з нормальною частиною свого внутрішнього світу. Тим самим ми будемо вчитися підсилювати своє ментальне здоров'я. Я охоплюю в цій книжці емоції, думки, спогади про минуле, які, як ми бачимо, є структурними частинами нашого внутрішнього досвіду. Розуміючи, як жити в гармонії зі своїм суб'єктивним світом, ми підвищуємо силу своєї стійкості до будь-яких викликів життя і смерті, миру й війни.

2. Для чого тривожність?

Тривожність нам потрібна. Вона закликає нас до обережності, мобілізації, пошуку виходу. Але кажуть, що серед людей існує невеличка доля тих, хто з народження (із зачаття?) має підвищену чутливість до зовнішніх впливів, страх за своє життя, якій виражається в підвищеній тривожності. Учений сказав би, що в цих людей (автор також відносить себе до цієї видатної когорти землян) – підвищена тривожність задана структурою нервової системи або предиспозицією характеру. Це питання я детально досліджував у своїй першій книжці «Долаючи шаблони тривожності» [далі ДШТ] (с.15-24), де підбадьорював людей із тривожно-помисливою акцентуацією характеру, або, як називають їх японці, шинкейшицу: це з давніх-давен сильні, вперті, сфокусовані на вдосконаленні власного життя, особи.

увійшов, але вважатися всіма зацікавленими особами «вилікуваним». **Якщо він здатний функціонувати посеред свого нещастя, він почувається добре** [виділення моє – М.Б.]» (Reynolds, Yamamoto, 1972, p.190).

**Так звана «підвищена тривожність» притаманна
людям сильним, упертим, сфокусованим
на розвитку свого життя.**

Але в цій книжці я хочу зосередитися більше на іншому значенні тривоги, яке було тільки одним мазком окреслено в ДШТ і про що я згадав у Передмові. Японський психіатр, психолог Шьома Моріта вважав, що люди тривожаться здебільшого від того, що вони хочуть. «Я хочу» означає «я тривожусь». Будь-яке бажання завжди призводить до переживань з приводу його здійснення й утримування результатів його досягнення.

Більше того, Моріта підняв це питання до рівня філософії життя, глибинного розуміння людської природи. Ми хочемо жити й боїмося смерті. Ми хочемо жити й жити активно, продуктивно, відштовхуючи межу смерті якомога далі від себе. Наші бажання – це трансформоване в кожному «хочу» фундаментальне бажання жити, отримуючи все, що нам потрібно, *спрага до життя*, а тривога – це трансформований *страх смерті*, страх не отримати того, що бажаємо у зв'язку з обмеженістю сил і часу життя.

Ми знаємо, що можемо не досягти і скоріше за все не досягнемо всіх своїх бажань. Тому кожне «хочу» (бажання, мрія, ціль, план її досягнення) завжди викликає тривогу тієї чи іншої інтенсивності: чи зможу досягти? вистачить сил? правильно все розрахував? чи буде допомагати дружина? керівник? як відреагує ринок? що треба зробити, щоби досягти задуманого? Чи встигну я досягти мети до своєї смерті? Коли досяг чого хотів, знов тривожусь: зможу утримати? не вкрадуть? а дружина як буде до цього ставитися? керівник буде й далі підтримувати? чи довго клієнтам буде подобатися мій продукт? що треба зробити, щоби захистити й розвинути свій бізнес?

Відповідей на ці питання ані в мене, ані в когось іншого немає. Я можу запевняти себе або психотерапевт, коуч може запев-

няти, що все буде йти по плану, але це все – балачки. У цьому всесвіті немає гарантії ні на що. Тому я і тривожусь.

Янь – спрага до життя – та інь – страх смерті – постійно взаємодіють, підштовхують одночасно до дій і до переживань: вони – нероздільні. Із їх взаємодії виникають дії з досягнення бажань, розвитку навичок, підтримки задуманого й водночас тривога. Спрага до життя і страх смерті – нерозривно переплетені: янь та інь розрізняються тільки з поверхні, а внутрішньо вони взаємопов’язані та є єдиним цілим. Ці «рибки» – не борються, а «плавають» по колу, ухвативши одна другу за хвіст, переходячи одна в другу  Ми не можемо відкинути одну, не відкидаючи і другої: я хочу уникнути провалу в досягненні свого бажання не тільки тому, що хочу уникнути смерті, але й заради отримання радості й задоволення від досягнення цілі; я тривожусь, щоб отримати радість від життя. Тривога – частина радості. Радість досягнення народжує тривогу за утримання досягненого. Виходить, що без тривоги неможливо було б реалізувати щось у цьому світі. А навіть мені докладати зусиль, якщо я не тривожусь про результат? Нема страху перед смертю (=тривоги), страху не встигнути отримати чогось до кінця життя – немає й активних дій.

Коли я писав про те, що підвищена тривожність можливо пов’язана з успадкованою від народження структурою нервової системи, то це була **перша підказка про природність нашої людської тривоги**. Скоріше за все, так це і є: деякі з нас тривожаться більше за рахунок більш чутливої нервової системи. Роздуми про невід’ємність тривоги від наших бажань, її убудованість у притаманний людині процес реалізації «хочу...», гру спраги до життя і страху смерті – **друга підказка** про те ж саме.

Моріта писав:

«Зусилля і занепокоєння – передумови для здійснення людських бажань... Чим дужче бажання, тим більше занепокоєння. Клієнти з обсесивними розладами намагаються заперечувати своє страждання без того, щоб відмовитися від свого бажан-

ня; вони стають заклопотаними біллю, який супроводжує їх зусилля, і ігнорують задоволення від здійснення свого бажання» (Morita, 1998, p.87).

Отже,

тривога природна тому, що є зворотним боком монети, що на фасі має назву «Хочу...».



Мал. 1. Бажання і тривога з приводу його досягнення є нерозривними частинами однієї і тієї самої монети (малюнок ChatGPT)

Ось – приклад. Жінка середнього віку (назвемо її Галиною) після захворювання на COVID почала тривожитися, що в неї є або буде онкологічне захворювання. Вона не може нормально виконувати свої побутові завдання, ходить до лікарів не менше одного-двох разів на тиждень і робить усілякі дослідження організму. Навіть тоді, коли вона отримує негативний результат досліджень – тести показують відсутність захворювання, – вона не довіряє їм і заспокоюється тільки на пів години. Потім вона починає думати, що лікарі або тести могли пропустити переродження

клітин, що зараз лікарі не знайшли нічого, а більш досвідчені і професійні знайдуть у майбутньому, або сьогодні злоякісних клітин немає, а завтра вони вже з'являться, тому треба завтра знову йти на дослідження.

Увесь цей час Галина не спить нормально, погано їсть, плаче, тривожиться, не розуміє, що з нею, чому вона так почала тривожиться про своє здоров'я і своє життя, сердиться на себе, бо не може нічого із цим зробити, і дуже хоче повернутися до того моменту, коли вона так не переживала і була «як усі, спокійною».

Зверніть увагу на цитату Ш. Моріти. Що відбувається із цією жінкою? У неї є сильне бажання жити. Сила цього бажання підсилилась неймовірно після інфекційної хвороби, яка нагадала Галині про можливу й навіть неминучу смерть одного дня. І вона зосередилася на здійсненні свого бажання жити, на реалізації свого «хочу...»: хочу жити довго, бажано – вічно, ніколи не померти або відсунути смерть від себе в невизначене далеке майбутнє. Але чи визначений її бажанням результат? Ні. Вона не знає, чи зможе в неї вийти те, чого вона так прагне. Вона б'ється за своє життя й сильно тривожиться, бо не може точно сказати, який буде результат боротьби. Вона дуже сильно тривожиться, що помре, тому що дуже сильно бажає жити й бореться проти смерті.

Питання в тому, що Галина тривогу бачить, звертає на неї увагу, намагається її прибрати, не помічаючи свого міцного бажання, заради якого вона почала свою боротьбу й від якого тривожиться. Більше того, жінка не помічає найцікавішого й найголовнішого – вона реалізувала те, що хотіла й «ігнорує задоволення від здійснення свого бажання», бо вона – здорова. Її біготня до лікарів дала свій результат – у неї нема онкологічного захворювання! Галина не дала йому жодного шансу на появлення, але навіть не звернула на це уваги ☺! Вона не помітила своєї сили в досягненні власних бажань і «хочу», якими б екстравагантними вони не були! Природна тривога про своє здоров'я привела її до його реального укріплення, але вона не помітила цього... Галина хоче