

Андрій  
БЕРЕЖАНСЬКИЙ



ПРАКТИКИ  
ЕМОЦІЙНОЇ  
САМОДОПОМОГИ

\*під час війни

## ПЕРЕДМОВА АВТОРА

Головне завдання цієї методички – дати читачеві інструменти для емоційної самопомоги під час війни. Важливо щодня приводити себе у ресурсний стан та виживати. Решта – після. У тому числі зцілення психоемоційних травм та обробка ПТСР. Сильно після. А поки що – справлятися зі своїми негативними станами простими та надійними засобами.

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

Це методичку присвячую всім людям, які хочуть не просто вижити під час війни, а й зберегти свою людяність, свою гідність.

Це удесятеро скорочена версія моєї книги «СЕКРЕТИ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ». Тут найнадійніші (в основному, прості-тілесні) практики, які доступні людині та працюють у надважких умовах. Психіку від травм вони не зцілять (втім, для дива завжди є місце), зате допоможуть збалансувати стан «в моменті» та підвищать шанси на виживання.

Практикуйте та використовуйте ці знання на благо собі та близьким!

Андрій Бережанський,  
тілесно-орієнтований терапевт, кінезіолог,  
коуч, терапевт у гештальт-підході,  
системний розстановник, автор книг

[www.berezhanskiy.com](http://www.berezhanskiy.com)

## РОЗДІЛ 1. БАЗОВІ ПРАКТИКИ

Для стабілізації психіки під час катастрофи, у тому числі 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, а потім підтримувати якийсь час процес (зазвичай 5-10 хвилин). Решта зроблять глибинні механізми саморегуляції організму.

У цьому розділі даю двадцять (базових) практик. Собі підберіть ті, які доступні там, де ви знаходитесь (у підвалі під бомбардуванням, окопі, окупованій території, в тилу, але в сильній тривозі...).

Теорію із цих практик прибрав практично повністю. Регулярне виконання саме собою підтвердить ефективність цих вправ і технік. Тому рекомендую перепробувати всі з них. А потім щодня приділяти хоча б 20-30 хвилин будь-якій із цих практик. Стане легше. І жити, і чекати, і волонтерити, і воювати.

Почнемо!

### Практика №1. «ВОРУШИ СІДНИЦЕЮ, ЯБЛОКИ ЖУЙ»

Зняти стрес можна за допомогою жування - потрібно активно жувати від 10 хвилин і більше.

А що може бути простішим за їжу?

Тому – 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 – і при цьому не виникне огиди. Можна морквину сиру. Огірками похрустіти для різноманітності... Будь-які овочі чи коренеплоди, які є під рукою.

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.

На обкладинці саме такий процес зображено. Під час війни все не так гарно. Навколо може бути сирий підвал, а в руках сухар, але суті це не змінює. Тілу та психіці допомагає.

Якщо психологічно все дуже важко і навіть помити яблуко складно. 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!

### *Чому це працює?*

При різних травмах, стресах, емоційних переживаннях першими реагують м'язи скронево-нижньощелепних суглобів: вони стискаються 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».

Як перевірити, що м'язи СНЩС переповнені стресом? А на вилицях грають жовна. Іноді зуби «скрегочуть». При натисканні на жувальні м'язи виникає болючість. Тяжко швидко і чітко говорити, погіршується артикуляція. Іноді щось клацає при жуванні або відкритті рота. Це все про негаразди в м'язах СНЩС. Всі ці складнощі пов'язані, у більшості випадків, зі складним емоційним станом (стресом).

Ретельне жування знижує спазми м'язів СНЩС.

Навіщо важливо рухати руками та ногами? Справа в тому, що мозок «пов'язує» рецепторні сигнали з великих суглобів з багатьма іншими сигналами, у тому числі з тонусом м'язів тіла та емоційними станами. І ніби вважає за умовчанням, що поки немає змін у рецепторах суглобів, то й в інших системах нічого не змінюється.

Це схоже на закладку у книжці. Поки вона є, беручи її до рук – книга відкриється на зазначеній сторінці. З емоціями людини при нерухомих суглобах відбувається щось схоже.

Звідси практичний висновок – емоційний (і тілесний!) стан простіше та легше змінюється, якщо є рух у тілі (суглобах). Для фіксації стану можна, навпаки, зберігати нерухомість.

Тому якщо хочете страждати довше – згорніться калачиком і прикиньтесь мертвими (нерухомими). А якщо хочете щось змінити – бігайте, танцюйте, кричіть і співайте, активно схлипуйте, бийтеся з тінню, плавайте, крутіть педалі, гребіть, жуйте жуйку чи люто гризть яблука!

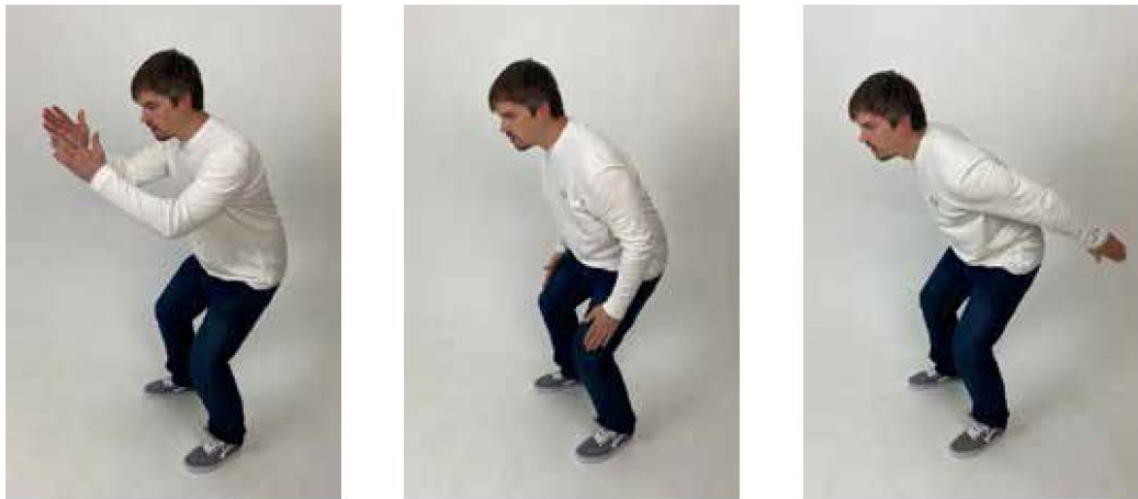
Отож, підсумки. Щоб швидше прожити і відпустити негативні емоційні стани, потрібно (важливо) активно рухати тазостегновими, плечовими та скронево-нижньощелепними суглобами. Тобто, рухати сідницями (тазом) та ногами, махати руками та жувати. Безперервно. Хоча б 5-10 хвилин. Просто жувати через стрес, як це інстинктивно роблять усі люди, - теж допомагає, але в кілька разів менше.

### **ПРАКТИКА №2 «ДЛЯ ЕКСТРЕННОГО ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ»**

Якщо потрібно підбадьоритися «тут і зараз» для початку дій – підійдуть такі прості вправи:

► Вправа «Хлопки по стегнах»

Ледве згинаємо коліна і починаємо струшуючими рухами плескати долонями по зовнішній поверхні стегна (долоні рухаються вперед і назад, ударяючи побіжно). Б'ємо сильно, до появи болю, що щемить. 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!».

Нагадую: 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-по-раз.

► **Вправа «Стукаю по грудях»**



Ця вправа особисто у мене міцно асоціюється з героєм із моїх дитячих книг – Тарзаном. Можливо, ти теж пробував(ла) у дитинстві переможно кричати, стукаючи стиснутими кулаками (основною долоні та фалангами пальців) по грудях. Якщо ні – спробуй це зробити зараз.

Глибоко вдихаємо і починаємо стукати по грудній клітині, одночасно трохи 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 виличкову залозу (по грудині стукати м'яко, не доводити до болю), основні удари – по великих грудних м'язах.

#### ► Вправа «Знімаємо павутиння»



Розумову напругу (нав'язливі думки) можна зняти, приділивши увагу шкірі голови, корінням волосся. Наприклад, ось 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, як тільки воно відривається від пальців).

Насолоджуємося відчуттям ясності в голові і починаємо проминати (круговими рухами, що втирають) коріння волосся. Спочатку – подушечками пальців, потім – основами долонь. За бажанням, можна хапатися за волосся і тягнути його (можна навіть покричати/повити, виплескуючи накоплені - і пригнічені - відчай, розчарування або безсилля. Можна промасувати біологічно активні точки на голові (чоло, потилиця, скроні...).

#### ► Вправа «Глибокий сміх»

Вільна стійка. Набери повні груди повітря та почни «театрально» сміятися: «Ааа-ХА-ХА-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 настрої покращуються (відбувається викид ендорфінів; знімається стресове напруження)! Також така вправа швидко включає та очищає трахею, яка

є джерелом низьких, гарних обертонів голосу (вони надають голосу впевненості та привабливості).

Сміятися рекомендую більше 5 хвилин або до появи щирих веселоців. А вони з'являться, навіть якщо спочатку настрої ніякий чи похмурий. Просто для цього знадобиться більше часу.

### ПРАКТИКА №3 «ОЧАМИ ДИТИНИ»



Спробуйте побачити світ очима дитини. Допитливої, повної інтересу та питань «А чому?», «А як?», «А навіщо?», «А що?».

Це може бути Ваша дитина чи онук. Можливо, це Ваша внутрішня дитина – той непосидючий малюк, який не знав втоми, 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 – спробуйте переключатися в такий стан.

Досліджуйте світ навколо. Навіть якщо цей світ змінився до невпізнання і повністю незрозумілий, все одно ставте запитання. А чому ця «зелена штука» називається міна? А як відрізнити гуркіт артилерії від вибухів бомб?

## *Чому це працює?*

Під час війни виживають ті, у кого виходить швидше прийняти нові правила гри та змінитися. Допомогає у цьому інтерес. Якщо цікаво – простіше вивчити пристрій автомата. Або цю брошуру прочитати і впровадити у своє життя ці практики.

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.

Інтерес – базова уроджена емоція. Це те, що рухає будь-якою дитиною. І це те, без чого людина припиняє жити і йде в інший світ. Згідно даоської концепції У-син, інтерес пов'язаний зі стихією вогню. Так само як радість та любов. Інтерес – це вогонь серця, світло душі. Активний життєвий інтерес дозволяє нам 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 інтерес підтримує контакт, допомагає виявити та розкрити нові властивості в об'єкті/суб'єкті інтересу.

Уродженим активатором інтересу є новизна. Якщо говорити про взаємодію між людьми, то інтерес зберігається до тих пір, поки є новизна та привабливість відмінностей, але при цьому не трапляється злиття (суб'єкт інтересу не захоплюється і не підкоряється).

## **ПРАКТИКА №4 «ПРОДЗВІН ЗЕМЛІ»**

Прозвон (продзвін) землі – 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 та навіть панікою.

Страх – основна емоція. І реакція на нього має бути базова - 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 трансний стан.

Після 5-7 хвилин продзвону психіка та тіло оновлять свій стан.

Тут наводжу «малу» форму виконання, у якій акцент зроблено на фізіологічній (матеріальній) складовій. Для більшості людей цього більш ніж достатньо.

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, притоплюємо 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 чітко 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 відчувати дзвін у своїх ступнях. Він може бути тонкий (дзінь, дзінь) або басовитий (бомм, бомм). Важливо сконцентруватися на цьому дзвоні, цій вібрації та посилювати її кожним своїм ударом.

Наступне завдання – відчувати 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 відчувати 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 прозвон до попереку, потім ребер, лопаток, шиї. Після «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 все 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 протягом декількох хвилин можуть ввести в легкий транс, що відновлює. А це й потрібно. Подібні «танці» використовувалися всіма давніми культурами нашої планети. Знайди і ти в цьому свій ключик до здоров'я та сили.

Ось тут я колись зафільтмував відео з виконанням вправи (до війни, і з іншого приводу, російською мовою, але це не суть важливо – вправу краще подивитися для розуміння):

<https://youtu.be/WxN0c3xWWQU>

*Чому це працює?*

Страх – основна 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 і зустрічаються, то в сотні та тисячі разів рідше. Проблема в тому, що саме з такою реакцією ми всі стикаємося на війні під час ракетних ударів, бомбардувань, коли потрапляємо під перехресний вогонь, а іноді й просто новини досить подивитися... І ці ситуації трапляються настільки часто, що тіло та психіка не встигають повертатися у нормальний стан. Їм важливо допомагати, відтворюючи психосоматичні стани для більш ефективного проживання.

Повторюся, бо це важливе. По суті страх - це енергія для дій. Енергія каламутна, важка в контролі, але все ж таки це паливо. Це гормональний упорскування, після якого повинні працювати м'язи. Бий чи біжи! Якщо трапляється фізіологічна розрядка хоча б 5-10 хвилин – страх уходить, 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 насилу. 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 та такими органами (і меридіанами) як нирки та сечовий міхур. Якщо добре подумати над цією системою, то можна зрозуміти багато цікавих речей (я дам тільки висновки, засновані на практиці моєї роботи тілесно-орієнтованим терапевтом і кінезіологом):

- придушення (ігнорування, приховування) гніву через якийсь час неминуче призводить до переживання страху, аж до жаху і паніки (енергія перестає текти, виникає гребля в елементі «дерево» і немов переповнюється елемент «вода»)

- довга «смиренність» зі страхом породжує внутрішній розкол, позбавляє енергії та вганяє в апатично-депресивний стан (брак енергії в елементі «вогонь», який відповідає за такий стан як «радість буття» та «радість дії»)

- стихії води також властиві такі якості як ніжність, причетність Великому (бути в Потоці) - і в цьому полягає секрет найпростішої трансформації страху (відчутти МИ, відчутти людей поряд, відчутти себе часткою Роду)

- страх дуже просто можна трансформувати в гнів, а той, своєю чергою, перетворити на спрямованість (натхнення, прийняття), забарвити на творчі кольори.

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).

### **ПРАКТИКА №5 «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 шибє гнівом і ненавистю не набагато слабше. А ось можливості їх виплеснути часто нема. А це важливо робити. Інакше це все буде вилитися на близьких і невинних. Тож її 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-другий – 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 недалеко 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.

Тож бігайте, друзі, бігайте!

Якщо є можливість (у тилу, наприклад) обов'язково ходіть до зали, на аеробні групові заняття, на карате та іншу рукопашку. Або на танці з елементом агресії (хіп-хоп, крамп, капоейра...). Дуже корисно! Аж словами складно передати. Головне у всьому цьому – регулярність. Хоча б 2 рази 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, захопившись 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 №6 «РУЙНУВАННЯ НА БЛАГО»**

Продовжуючи тему роботи зі своїм гнівом, люттям та іншими агресивними станами. Якщо їх неможливо направити у справу (копати окопи, стріляти у ворога...), 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. Коли дрова!

Підрізай дерева в саду або парку – і роби це з усією «люттям».

Займися арт-терапією: ліпи зі своїх емоцій фігурки та руйнуй їх.

Пиши від руки листи «гніву» та спалюй.

Шинкуй капусту - це також акт руйнування.

Прибирай у будинку!

Руйнуй слабкість у собі – тренуйся через хороший біль (печію в м'язах через молочну кислоту, тягнуче відчуття при розтяжці та йозі...).

### **ПРАКТИКА №7 «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 величезний ризик взагалі зламатися.

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 зцілюючу, очищаючу дію. На ноті любові та прийняття. А для цього небагато теорії.

Людина – істота багатовимірною.



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 придбань. Все пов'язано з усім і є частиною чогось Великого, що розумом людині охопити неможливо. Лише відчуті фібрами своєї душі.

Тому в якийсь момент, коли сльози і плач досягнуть піку і почнуть йти на спад – ось тут важливо знайти (відчуті) 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 (вбачте мені віруючі, 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 №8 «СПІВАЙСЯ ПІСНЯ, 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, як тільки відчуєте, що «запал пісенний» починає спадати – перемикайтеся на пісні «умовно сумні» (якщо сум-тугу випускали через пісню), а потім і «життєстверджуючі».

## **ПРАКТИКА №9 «ДОЗВОЛИТИ СЕБЕ РАДІСТЬ»**

Багато хто з нас і в мирний час не вміє радіти. Щиро радіти просто так. Виявляти 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).

Ось кілька простих та надзвичайно ефективних тілесних практик. Вони допоможуть створити НАСТРІЙ (нас-трое), тобто налаштувати тіло-розум-душу на проживання радості та щастя.

### **Вправа: «Растираємо руки»**

Всі знають, що стан свідомості (психіки) тісно пов'язаний із диханням. Як би це дивно не звучало, але він настільки ж пов'язаний і з руками. Руки – це продовження людської свідомості. Ми впливаємо на світ за допомогою 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 – 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. Виконувати протягом однієї-двох хвилин.

#### **Вправа: «Розім'яти руки»**



Тут можна згадати відчуття, коли місите тісто чи глину. Намагаємося пром'яти кожен м'яз, кожную 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, масавати) активні точки. Хто «точки» не вивчав – імпровізуємо. Чимала користь буде у будь-якому разі. Головне, не доводити до болю.

Ось приблизна черговість дій:

- прикладаємо розігріті долоні до вух (10-20 секунд);
- розтираємо вуха долонями (10-20 секунд);
- проминаємо вуха повністю: притискаємо в різні боки, скручуємо трубочкою, згинаємо, тягнемо у всіх напрямках (кожний рух по 3-7 разів);
- за допомогою великого і вказівного пальця (рух схожий на щипок) здавлюємо мочку вуха 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 кожній емоції своя карта м'язових напруг, своя маска на обличчі. Забери 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 ворухити вухами та відчувати, як від активного руху ворухиться волосся. Додаємо обертання очима та роздмухування крил носа. Розкриваємо та закриваємо рот, зав'язуємо бантиком губи. Гримасуємо. 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 «УУУ-ИИИ»**

За допомогою мімічних м'язів стискаємо (стягуємо) обличчя в одну точку, немов збираючи до купи щоки, брови, губи та лоб у центр обличчя. Тобто всі мімічні м'язи стягуємо до носа. Голову подаємо вперед і говоримо: "Уу-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 розтяг. Повторюємо 5-7 разів.

Ці вправи на допомогу для включення радості. Але взагалі це велика душевна робота – помічати добре, дозволяти собі радіти. До речі, наступна практика може у цьому дуже допомогти.

### **ПРАКТИКА №10 «АБРАКАДАБРА»**



Це дуже потужна практика, що дозволяє за декілька хвилин досягти стану «внутрішньої безмовності», відключити «внутрішній діалог», вимкнути розум. На душі світло та радісно. Такий ефект досягається за рахунок перевантаження (та подальшого «перезавантаження») мозку.

Загалом, це практика для перезавантаження мозку та тіла. Те, що дуже важливо регулярно робити під час війни.

Психологи стверджують: розум може контролювати приблизно сім різних процесів, плюс-мінус залежно від тренуваності. В АБРАКАДАБРІ ми пропонуємо розуму контролювати десяток

процесів. Нескладних окремо, самих по собі, але непосильних у сукупності. І розум каже: "Це занадто, в таких умовах я відмовляюся працювати".

Рух у стані внутрішньої безмовності дуже корисний. Насамперед, він дозволяє 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 перенапругу 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, скручуючи то одну, то іншу сторону. При цьому шукаємо відчуття розслабленості, вібрації. Допомогаємо долоням ліктями, плечима, а потім корпусом, ногами. В ідеалі – руки починають жити своїм, непередбачуваним життям. Вони ловлять хаотичні імпульси і рухаються у різні боки. При цьому пам'ятаємо: головне – це трясіння, 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 плечах. Обгортаємо увагою плечі, відчуваємо всі затиснуті м'язи і «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 рватися назовні різноманітні звуки (хрипи, ричання). Це добре та правильно. Нехай звуки будуть, дозволяємо собі видавати їх.

Додаємо тряску у животі. Ледве 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 на бік. Відчуваємо і посилюємо імпульси, які кидають таз то вгору, то вниз, то вправо, то вліво.

Відчуваємо, як трясеться весь хребет. Як він згинається, вагинається, 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 (робити той чи інший інстинктивний крок).

Настала черга голови. Розслабляємо шию і дозволяємо голові бовтатися з боку в бік, вгору та вниз.

Розслаблюємо щоки і відчуваємо, як їх тягне до землі, як тряска «вириває» з них звук «аввввввввввввввввввввв».

Згадай відчуття, коли ніби витрушуєш з голови погані думки. Бррррррр! Це воно й є. Відпусти це відчуття на волю, витрушуй не лише з голови, а й із усього тіла.

Додаємо до тряски такий образ - струшуємо зі шкіри, з волосся воду.

Тепер трясеться, вібрує все тіло: руки, плечі, груди, живіт, таз, ноги, голова, щоки. Зсередини рвуться незрозумілі, різноманітні звуки (абракадабра!) - випусти їх 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, свободи, хаотичного звучання – бажано пробути 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 почуття.

### **ПРАКТИКА №11 «ВНУТРІШНЯ ПОСМІШКА»**

Можна бути яким хочеш усередині. Можна бути радісним, а ззовні мати нейтральне обличчя. Це називається "внутрішня посмішка".

Нехай ця посмішка живе у зморшках навколо очей. І за очима. Нехай живе у серці. Це той стан, який сам виникає, коли поруч сміється дитина: світ стає світлішим, а в серці розливається тепло. Ось цей стан посмішки можна практикувати.

Чи висловлювати радість під час війни – питання етики, а іноді й питання самозбереження (не збирати на свою радість біль та агресію від оточуючих). Але є питання виживання - якщо людина забороняє собі радість, вона починає рух до своєї смерті. Тому ця практика – на допомогу.

Внутрішня посмішка!

Вільно висловлювати радість це добре. Адже це допомагає іншим долучитися до цього «поток» і стати трохи щасливішим. Це, щоправда, вимагає й більше внутрішньої сили та стійкості – тому що на радість обов'язково буде реакція і не завжди позитивна. І хтось захоче цю радість стерти з твого обличчя. Тому що в нього всередині багато болю. Або агресії. Тому щоб бути радісним – потрібна внутрішня сила та/або стійкий зв'язок із Всевишнім.

Інше питання – доречність. Якщо ти на похоронах або на карантині, або йде війна - і всі навколо сумують чи гніваються. А ти якщо й розділяєш ці емоції, то трішки й у тебе всередині радість. Маєш на те право? Маєш! Але чи виразити зовні – ось у чому питання? Твоє право вибрати. У тому числі такий варіант, коли всередині у тебе радість, а зовні – смуток. Так також можна і часто це добре рішення. Навіщо тобі підтримувати чужий сум? Життя швидкоплинне, то чи не краще прожити його – по можливості – в радості?!

## **ПРАКТИКА №12 «РОЗСЛАБИТИ ЩЕЛЕПИ»**

Під час стресу м'язи скронево-нижньощелепних суглобів часто так хронічно напружені, що просто «жувати» (практика №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 важливо помити перед цією практикою.

*Перша вправа.* Рот відкрити і вчепитися пальцями за зуби, відтягуючи щелепу вниз. Силу руками спочатку прикладаєте невелику. Раз 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 «кляцання» СНЩС.

Отже, ви закрили рота, долаючи зусилля рук.

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

Рух у результаті 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), розтягуючи щелепу.

Потім на видиху закриваєте щелепу, 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 і десяток рухів щелепою.

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

Відео з виконанням цієї практики викладав у себе у фб:

<https://www.facebook.com/a.berezhanskiy/videos/324811113003189>

### **ПРАКТИКА №13 «ЛЕГКО ДИХАТИ»**

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

Для практики відновлення свободи дихання потрібно лягти та приділити 7-10 хвилин. Можна робити і сидячи чи стоячи, але 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 вчиняється на м'язи та сполучну тканину. Особливо важливо приділити увагу грудині, ребрам, місцям кріплення м'язів живота до грудної клітки. Там, де є болючі (некомфортні) відчуття – приділити більше уваги. Приблизно півхвилини робити кругові рухи, що втирають (ніби мазь втираєте). 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 лімфоток у 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 впливати руками діафрагму. За бажанням можна повторити (вплив на діафрагму на повному грудному вдиху) 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 далять. 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, за насолодою дихати. Наповнитись відчуттями легкості дихання та постаратися його зберегти надалі.

Відео з виконанням цієї практики викладав у себе у фб:

<https://www.facebook.com/a.berezhanskiy/videos/735236014413609>

### **ПРАКТИКА №14 «ЗЦІЛЮЮЧЕ 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 – з 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 до видих! 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 зцілюючого дихання.

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

Відео з цією практикою (2020 року записував під час марафону):

[https://youtu.be/mchqVDk\\_2XI](https://youtu.be/mchqVDk_2XI)

## ПРАКТИКА №15 «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. Вся увага сконцентрована на відчуттях тієї ділянки тіла, до якої торкаються руки. Торкання легкі, наче проводимо пир'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: злегка 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 долонь, 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, чешем 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, відчутти своє тіло.

### ПРАКТИКА №16 «ПОТЯГУВАННЯ ВСІМ ТІЛОМ»



Потягуватися люблять усі, це дуже приємно та надзвичайно корисно! Отже, приступимо до освоєння 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 в словах.

Наступний етап – почніть по черзі потягуватися різними частинами тіла. Наприклад, зап'ястям лівої руки, правою гомілкою, лівим боком, шиєю, правим стегном...

Якщо не вдається потягтися 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 «тянуче» почуття 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 розслаблятися. Так само опрацьовуємо інші частини тіла.

Ми підійшли до самої суті вправи – вільним потягуванням 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 відчутти, 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 почуття достатності.

### **ПРАКТИКА №17 «Я Є УВАГА»**

Увага - це чудова сила, за допомогою якої людина може змінювати свою реальність. На що спрямована увага, 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 подорож 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, струму крові, пульсації, вібрації та ще чогось «тонкого, незримого», що важко описати словами. Перший час для налаштування знадобиться приблизно півхвилини.

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 відчутти). Приділіть хвилину.

Розфокусуйте зір. Уявіть, що у вас «очі на потилиці» і ви бачите на 360 градусів. 30 сек.

Розфокусуйте слух і одночасно почуйте всі звуки навколо: дихання інших людей, цокання годинника, шум на вулиці... Нехай «щупальця» слуху заповнять весь простір навколо. 30 сек.

Почніть слухати світ навколо (вібрації, подих повітря, звуки) всім тілом, всією поверхнею шкіри. Хвилина.

Уявіть як на вдиху ви розширюєтеся і стає великою прозорою кулею декількох метрів діаметром. А на видиху здуваєтесь до розмірів фізичного тіла. Хвилина.

Заповніть собою (своєю аурую, зором, слухом, відчуттями) приміщення. Немов ви не тільки тіло фізичне, а й тіло енергетичне у вигляді прозорої димки, туману, що заповнює кожную 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 (воно не дуже зручне) 15-20 секунд. Втримуйте свої відчуття, всі відчуття себе в середині – 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, заповненності, вібрації. Насолоджуйтеся цим станом свободи та ясності. Від 10 сек і скільки забажаєте.

Виберіть предмет, на якому тренуватимете увагу. І зробіть просту дію. Ось 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.

### **ПРАКТИКА №18 «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'язу, підколінні м'язи.

Як правило, сильні емоції призводять до зміни тонусу пов'язаних з 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. Більше того, знайшовши ці точки на них можна впливати за

допомогою ішемічної пресури (масажна техніка) для нормалізації лімфотоку. Це прибере фіксацію емоцій на тілесному рівні та їх буде простіше відпустити/трансформувати.

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

Рухатися по точках краще зверху донизу. Спереду легко зробити самостійно і часто цього достатньо. 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 розглядіти точки лише приблизно. Але то не страшно. Просто масуйте в регіоні. Якщо не боляче – то переходьте до іншої ділянки тіла. І от так 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 емоцій непереверених, що вони точно мали погіршити лімфоток в декількох м'язах).

*\* З книги «ЕНЕРГЕТИЧНА КІНЕЗІОЛОГІЯ: ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІЙ РОДИНИ», Андрія Барабаша та Андрія Бережанського.*

## ПРАКТИКА №19 «ДЯКУЮ ЗА ВСЕ»

Цю практику добре робити хоча б місяць для формування навички. Щоденно. Втім, важливо її просто робити. Хоча б раз в декілька днів. Хоча б пам'ятати про неї.

Під час війни, коли горе невиносиме... коли біда трапилася з близькими, або з Вами... і це невиносимий біль... Під час війни цю практику робити найважче всього. 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 протягом дня зробили чи не зробили люди: близькі, рідні, друзі, співробітники. Записати все, що згадується при перегляді 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 події у більшості людей події можуть бути (і є) зовсім інші, але теж про відносини між людьми. Товариш дав куртку. Волонтери довели куди треба. Далекий знайомий запитався в фб «як ти?»...

Друге. Після того, як список подій складено, до кожного пункту пише «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 неухважністю», «Дякую, що пішли війною так тупо і бездарно»...

Для себе (за свої дії) теж знайдіть подяку!

Третє. Налаштуйтеся 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-подяки 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.

*Чому це працює?*

Чудову силу вдячності-подяки важко переоцінити. Але у всьому цьому важлива щирість. Найменша, але щира подяка, стократ сильніша за величезну, але порожню і надуману.

З погляду гештальт-терапії, вдячність – емоція постконтакту. Вона допомагає завершити контакт, винагородити всіх причетних позитивним емоційний 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 подякою 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-син відчуття вдячності належить до елементу (стихії) «дерево» і живе у Печені. Тут виникає і гнів. Тому від самої людини багато в чому залежить, 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 (1875-1965рр), німецький і французький теолог, філософ, гуманіст, музикант та лікар, лауреат Нобелівської премії миру.

### **ПРАКТИКА №20 «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.

(розумію, що під час війни 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.

## РОЗДІЛ 2. РОЗШИРЕНІ ПРАКТИКИ

Ці практики вимагають вкладення трохи більших сил, часу та розуміння, ніж базові з попереднього розділу. Але і результат вони дають потужніший і триваліший.

Тому важливо частину енергії, яка виникає завдяки базовим практикам - інвестувати в ці ось практики. Це дуже допоможе поглибити та зміцнити психоемоційний баланс.

### ЛОБНО-ПОТИЛИЧНА КОРЕКЦІЯ\*

Заспокоїти біг 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 (!) сформувану 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 боротьба-втеча, який автоматично знижує приплив крові до лобового 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», напиться, курити і т.д.) – будьте певні, що це активувалися програми виживання зі стовбурово-лімбічної частини мозку.

*\* З книги «ЕНЕРГЕТИЧНА КІНЕЗІОЛОГІЯ: ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІЙ РОДИНИ», Андрія Барабаша та Андрія Бережанського.*

Для зниження рівня стресу та емоційного розсіювання ситуації необхідно включити лобові 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 лобових часток, навіть незважаючи на те, що в людині йде емоційна реакція на стресовий фактор!

Як тільки активується лобова кора, включаються можливості вирішення проблем та раціональної обробки інформації. Більше того, префронтальна кора також дає доступ до трансцендентальних почуттів (емоцій) співчуття, любові, прощення. Саме ці почуття дозволяють вийти за межі еґо (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 і т.д., ми відомі своїм еґо і замкнені в реакції, що контролює емоційні стани та поведінку.

Отже, ці точки включають функцію лобових 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 і відповідають точкам 20 Меридіана Жовчного міхура.

Ці точки можна утримувати кілька хвилин, поклавши ОДНУ ДОЛОНЬ НА ЛОБ, а іншу НА ПОТИЛЦЮ (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 торкнулися 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».

- Розплющити 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) і т.д. 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 ранкове освітлення, очі вгору-вниз-вправо-вліво. Тут і надалі очима рухати 5-7 циклів в кожному з 8 станів.

Очі відкриті, уявіть яскраве денне освітлення, очі вгору-вниз-вправо-вліво.

Очі розплющені, представте 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 зцілюче світло, яке розходитьсь 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 в районі лівої скроні і над вухом.

Найгеніальніше в цій техніці – її простота та безпека. Ось зараз, не вникаючи в подробиці, Ви можете прикласти на 2-3 хвилини долоні до лобових і потиличних пагорбів і відчути, як «відпускають» важкі емоції та переживання щодо якоїсь актуальної стресової ситуації.

Відчувши корисність техніки у її простому варіанті, у Вас з'явиться достатньо мотивації для її повної версії. Звичайно, багато простіше, коли Вам допомагає близька людина – утримуючи свої долоні та підказуючи Вам, що за чим робити.

Відео з виконанням ось тут: [https://youtu.be/PEMk\\_jncV-Q](https://youtu.be/PEMk_jncV-Q)

### **ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК\***

Комплекс вправ «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК» - чудовий засіб для зняття поточного стресу у повсякденному житті. 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 «завершуючих» дій.

Періодичне виконання 1-2 рази на тиждень попереджає перемикання організму в режим «дерись або біжи», тим самим зберігає в нормі баланс зволоження та попереджає накопичення токсинів.

Даний комплекс профілактичний та 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!

*\* З книги «ЕНЕРГЕТИЧНА КІНЕЗІОЛОГІЯ: ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІЙ РОДИНИ», Андрія Барабаша та Андрія Бережанського*

«Золотий ключик»: по крокам

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. Разом час - 12 хвилин!
8. Завершення: попити води досхочу (за бажанням!), не їсти хоча б 20 хв 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, як вважається авторам, 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, зцілюючого світла. Найпростіші способи «включити» руки: розтерти долоні з усіх боків, пром'яти долоні та пальці, наче тісто на вареники або глину, і ще раз розтерти. Вся процедура може тривати від десятка секунд до 2-3 хвилин. Наприкінці процедури руки мають бути теплими, в ідеалі – випромінюючими 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-птахку (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 пупці, 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 – масажуємо крапку над верхньою губою.

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

- Одна долоня на пупці, 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 в кожній позиції.

Не важливо, з якої нирки починати. Нехай буде ліва – так звичніше авторам книги.

Спереду на ліву нирку (на рівні попереку, тобто лівіше і трохи нижче за пупок) 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 зцілююче 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 виявленої агресії, страху, гніву та будь-якої іншої емоції, що виникла при стресі, але зазвичай не проявляється у соціумі. А тепер, на думку тіла, виявиться... - 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 відчувати 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

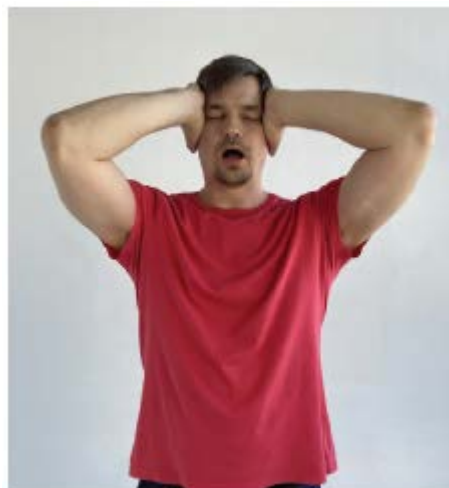
Алгоритм такий самий, як і для лівої нирки. Просто поміняйте руки: спереду на нирку притискаємо долоню лівої руки, ззаду – правою.

### 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 в глиб 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 та погляд не перекривають. Основи долонь приблизно на рівні вуст.

У такому становищі 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. Затримка

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

Навіщо вода сказано вище. Не їсти після техніки важливо, щоб, по-перше, дати час організму на зволоження, по-друге, не включати звичний механізм «заїдання». Серйозно, однією з побічних ефектів цієї вправи стане нормалізація апетиту: піде «тварини» 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.

Відео з виконанням цієї практики ось тут:

<https://youtu.be/gUlel4kTjww>

## І СНИТЬСЯ МЕНІ... TAKE!!!

Це чудова практика для покращення настрою, опрацювання пригнічених та витіснених емоцій, зниження стресу, розвитку уяви та виразності. Познайомився я з нею під час навчання у театрі-студії імпровізації «Чорний квадрат» у 2018 році, але зміг оцінити її потенціал та глибину лише через два роки. Ця практика називається «СОН». У цьому розділі дам її терапевтичну версію, в якій змістив акценти з завдань актора (розвиток уяву та уваги, розкріпачення, робота на публіку і т.д.) на завдання психотерапевтичні (опрацювання та відпускання емоцій, перехід у ресурсний стан). Дуже рекомендую прочитати та подивитися відео виконання вправи на моєму ютуб-каналі у плейлисті «ПРАКТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОДОПОМОГИ»:

<https://youtu.be/PAgNbxWJs5E>

### ПРО «СОН» ВАЖЛИВЕ

Що ж таке «СОН»? Це гра уяви, це симфонія творчості, це низка снів наяву, про які потрібно розповідати і які потрібно жити-показувати всім тілом. Це краще побачити, але щоб усвідомити всю глибину, важливо прочитати у всіх подробицях. А потім присвятити десятки годин на практиці.

Навчаючись у студії імпровізації я помітив за собою та іншими таку штуку: перш ніж включається уява та потік, під час «СНА» в реальність втілюються та відіграються несвідомі стани, афекти, патерни, сюжети, емоції та думки. Іншими словами, чим людина переповнена – те їй і «сниться». Незважаючи на всі акторські завдання щодо різноманітності снів, їх неповторності. Хтось частенько літає, хтось повзає землею, у когось кожен другий сон страхом віє, інший у печалі руки заламує регулярно, у когось тема насильства та агресії очолює ТОП-3.

Зараз розумію, що інакше й бути не може. Всяку несвідому «муть» важливо «виграти» через цю вправу, прожити і відпустити (можливо, регулярно відпускати). І тоді з'являється набагато більше свободи у виборі сюжетів, більше того, з несвідомого спливають образи світлі та оптимістичні, казкові, архетипові.

Вправа «СОН» - шикарна психотерапевтична практика прояви і відпускання пригнічених (прихованих, витіснених) емоцій (станів, почуттів, емоцій, переживань). Проживаючи важке у форматі «сну», його можна відпустити як мінімум – помітити та знизити напругу. І принести важливий матеріал у терапію.

Сама форма вправи така, що знижує значущість внутрішнього критика, включає праву півкулю головного мозку, прибирає багато заборон і тим самим допомагає висловити назовні те, що іншими способами (навіть на якісній терапії) помітити і виявити буде на порядок складніше.

В акторській майстерності ця вправа робиться у групі. Що дуже сильно включає проживання сорому, провини, страху проявитися.

Якщо цю вправу робити самостійно, як і пропоную в терапевтичній версії, можна дати волю собі, своїй Тіні, несвідомим процесам. Виявити все те, що вариться у глибині, піддавлює зсередини, є джерелом внутрішніх конфліктів та причиною втрати енергії.

Підкреслю, вправа «СОН» відрізнятиметься в акцентах, якщо її робити з метою терапії чи розвитку акторської майстерності. Для акторських цілей важливі виразність, драматургія, робота в команді і на публіку... Якщо робити цю вправу як регулярну практику з метою терапевтичної, то акценти будуть дещо іншими...

Прибравши «з рівняння» боротьбу з сорому і страхом публічності, можна отримати доступ до своїх глибинних ресурсів виразності та спонтанності, включити уяву, прокачати імпровізацію такого рівня, коли прояв себе серед людей перестане вкидати у стрес.

Я не можу передбачити, як вплине ця вправа на людину з ослабленою психікою чи в стані ПТСР. Так що за бажання попрактикувати цю вправу - проконсультуйтеся у свого психотерапевта.

Я впевнений, що для людини умовно здорової вправа «СОН» - це чудовий спосіб знизити стрес і напругу, наповнитися енергією та створити собі гарний настрій, включити внутрішню дитину та зарядитися інтересом навпіл з цікавістю, навчитися імпровізувати та запустити творчість.

Важливі думки не тільки повторюватиму, а й сплітатиму з них різну в'язь слів. Деякі їх будуть обов'язково чітко сприйняті, інші – розширять і розфарбують розуміння. Тому що відразу зрозуміти і уявити все це, спираючись просто на слова ... зовсім непросто.

## ПРАВИЛА ТЕРАПЕВТИЧНОГО СНУ

Кому розповідати «СОН», коли ти наодинці? Можеш уявити людину, поряд з якою тобі легко та вільно, цікаво говорити та розповідати про себе. Яка розуміє та вміє підтримати. Або уяви групу друзів, з якими чудово грали в «Крокодила» - вони точно зрозуміють. Або розповідай та показуй свої сни Творцеві. Або взагалі не морочся про те, хто глядач. Просто сновидь наяву, будь диханням світу, сльозинкою на щоці Бога, падаючим листком, стрибаючим кошеням, мандрівником на вершині гори, лавиною в горах, піснею в снігах, дивною дитиною з чубчиком до підборіддя, оселедцем під горілку, тінню акули, сміхом Мельпомени...

Сон важливо сно-бачити, сно-відчувати та сно-телити (виражати через тіло). Нижче наведено правила, яким важливо слідувати. Але! Ще важливіше робити так, як виходить. Тому якщо правила тягнуть занадто багато уваги, паралізують - геть їх (на перший час так точно)! Укріпись у дії! Набери хоча б пару годин досвіду «сну наяву». І тоді багато правил включаються самі собою, а з тими, що залишаться, вдасться впоратися завдяки увазі та наміру.

Я максимально докладно розповідаю, тож багато тексту. Робити все це – насправді просто. Показувати – швидко. Слова потрібні для глибшого осмислення.

Перше. Сон важливо розповідати. З розповіді має бути зрозумілим «хто я», «де я», «що роблю, чого хочу?».

Практика починається з того, що ти виходиш до центру приміщення (кімнати) і кажеш «І сниться мені, що я...».

Далі промовляєш перший образ, що прийшов у голову (або вже засів там... втім краще той образ, що з'явився після того, як вийшов та сказав слова «І сниться мені, що я...»): старий на милицях, кам'яна гусениця, сумний клоун, зруйнована станція смерті на орбіті червоного карлика, дівчинка з величезними бантиками, спекотний день у степовому селі, кущ троянд, примара опери, дуже важливий пан, пекельне полум'я, хрест під калиною, прапор на верхівці...

Ти можеш бути будь-якою живою істотою, предметом чи явищем. Це світ уяви, тому всі предмети і явища одухотворені, тобто мають емоції, думки і відчуття.

Говорячи про себе, можна обмежитися одним словом "кіт", "жінка", "молоток", але краще додати кілька слів-образів, що характеризують тебе, що додають індивідуальності, а - можливо - сильно дивують (тебе, в першу чергу) незвичайністю, парадоксальністю. Незвичайність беремо з уяви, зі своїх невиразних асоціацій і почуттів. Так вийде «кіт у чоботях», а в когось «кіт у наручниках», або «сумний чеширський кіт», або «худе сліпе кошеня».

Обіграння дрібниць, деталей, запахів дуже важливе для включення в сон, запуску уяви, зміцнення віри. Для початку досить кілька слів про те «хто я», а потім можна домальовувати картину через дію та оповіді (слова).

Важливо розповісти "де я" - це про місце дії. Матеріал беремо зі своїх почуттів, емоцій, відчуттів, асоціацій. Місце події створюється на момент створення сну. «І сниться мені, що я сумний чеширський кіт. Дуб давно зрубали, але я не можу піти звідси. Довелося навчитися рити нори, земля постійно впадає у вічі і я плачу».

Важливо додати саму дію, тобто «чого хочу?» або «що роблю?». «І сниться мені, що я сумний чеширський кіт. Дуб давно зрубали, але я не можу піти звідси. Довелося навчитися рити нори, земля постійно впадає у вічі і я плачу. Зараз я намагаюся зірвати невидимий повідець і піти звідси. Він упивається в шию, на землю падає перлинами моя кров, а я, упираючись усіма лапами, хочу зробити ще півкроку».

Черговість "хто я", "де я", "що роблю/чого хочу" може бути різною. Повернемося, наприклад, про котика. Можна так: «І сниться мені, що я прикутий до дубового пенька. Невидимими путами. Я сумний чеширський кіт ... ». Або ось так: «Хочу розірвати цей зашморг. Пручаюсь. Кров капає перлинами із розрізаної шиї. Величезний пеньок, до якого я прикутий, усе далі. Мої лапи вп'ялися в землю сталевими кігтями. Я чеширський кіт. Але я давно не посміхаюся.

Друге. Сон важливо показувати всім тілом.

Перевтілюватися (наскільки це виходить) на того, хто ти є і що ти робиш. Показати сумного чеширського кота, ставши на всі чотири і скорчивши мордочку.



Показати свою злість і смуток (або радість! – так теж можна, і це про парадоксальність) у той момент, коли говориш «дуб давно зрубали, але я не можу звідси піти». Показувати через тіло можна і потрібне своє ставлення до того, що відбувається.

Показувати події. «Довелося навчитися рити нори, земля постійно потрапляє у вічі і я плачу» - рити нори руками та ногами (загребати), заплакати, як не вийде. Як мінімум, мружитись і кліпати, намагаючись лапами дістати пил з очей. «Нашийник впивається в шию, на землю падає перлинами моя кров, а я упираючись усіма лапами хочу зробити ще півкроку» - не потрібно вигадувати чогось понад (хоча можна, якщо є на те ресурс), можна впертись руками та ногами в землю, пустити в тіло напругу і тремтіння, надзусилля, дозволити диханню стати судомим, збудженим... і «загарчати» (зам'явчати, зашипіти... хто зна, що то кіт може?).

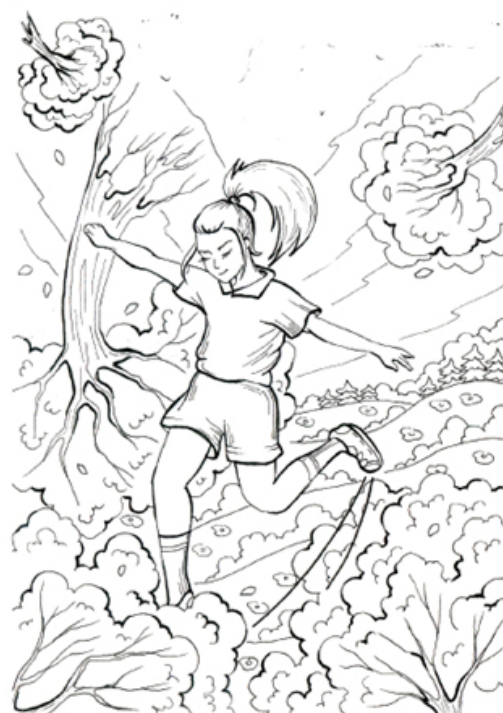
Важливо, щоб тілесне вираження було пов'язане (відповідало) зі словами. Якщо говориш "я чобіт, і я лечу" - покажи який ти чобіт і як ти летиш. Якщо говориш «я старий інвалід з горбом і тростиною, і повільно бреду по ожеледиці» - пірни в цей образ і прожив його через тіло.

Третє. Розповідати сон важливо від першої особи і зараз. Тобто, "я біжу по пустелі легко, ледве торкаючись піску босими стопами", "я плачу (заплакав), і сльози стікають мені прямо на язик", "я бачу (побачив) перед собою зарості бамбука зі сталі" і т.д.

Четверте. Сновидіти в реальному часі, в потоці творення, в імпровізації. Тут важливо просто помічати те, що відбувається всередині (і зовні) і в якісь моменти приділяти увагу спливаючим «як бульбашки у воді» думкам, відчуттям тіла, емоціям та образам. Ці «образи», що з'являються, розглядати і роздмухувати, втілювати в сон. Проявляти через тіло і проговорювати!

Ось подумалося про мух (або муха продзижчала) – можна сказати «я муха. І я дзижу серед симфонічного оркестру», або так: «я стікаю кров'ю. А наді мною гуде зграя чорних, жирних мух...» або ще щось. Якщо цей образ – муха – привернув увагу, його можна уві сні використовувати. Це про зовнішній фактор.

Якщо внутрішній – емоція розгубленості виникла, наприклад. Тоді її в сон повертаємо: «Я розгубився. На мене нависає величезна тітка. А я маленький хлопчик три роки. Вона мені тицяє цукерку, а я чекаю маму». Або так: «Я шукаю мелофон. Втратив його і розгубився. Розгубашка я. Злюсь на себе. І заглядаю під кожен листок у парку...». Або живіт заболів. Про це можна снити. "У мене болить живіт. Я велетень і проковтнув слона цілком. І ось тепер мене розпирає. Я штовхаю дерева і ті відлітають за обрій. Б'ю кулаками по землі...».



Це про відкинути контроль. Відпустити свою уяву у вільний політ. Важливо нести у потоці образів, думок, емоцій та відчуттів. Озвучувати їх та показувати через тіло. Сон створюється (виявляється) у процесі! Це складно зрозуміти, страшно уявити, доки не спробуєш... але ж у цьому величезний кайф! Надзвичайне захоплення творіння та здивування від себе (занурення у своє несвідоме).

Відкинути контроль – це довіритися своїм переживанням (емоціям, відчуттям, потоку думок та асоціацій) та просто випускати їх назовні. Це ніби фантазування, тільки матеріал береться не з книги (фільму), якогось одного свого завдання, а з різних частин себе і несвідомого.

Психотерапевтична розрядка тут саме в тому, що будуть виявлені різні пригнічені (витіснені) емоції та думки. Тут немає моралі. Можна побути і вбивцею, і жертвою, і героєм, і нікчемною козявкою, і шматком гівна (у прямому сенсі цього слова. Ну типу «і ось я шматок говна. Щільний такий, зі шматочками неперетравлених злаків. І застряг у зливній трубі. Попереду море говна, а ззаду напірає вода... І мені так хріново, мене плющить і викручує, розмазує тонким шаром»). Загалом, можна і важливо побути різними персонажами, предметами і явищами.

П'яте. Бачити різні сні, трансформуватись, змінюватись, рухати сюжет. Загалом важливо не залипати в одному сні. Важко сказати, як довго "правильно" тримати один сон (образ). Залежить від стану психіки, досвіду в цій справі та завдань. З одного боку, важливо проявити образ (сон) насправді і хоча б трохи його вигуляти, насититися ним. З іншого боку – важливо підтримувати процес трансформації, не залипнути в одному сні. Тому для початку спробуйте міняти сон приблизно раз-другий за хвилину. Іноді можна сну приділити кілька хвилин (якщо образ дуже зачепив і сколихнув зсередини).

Повернемося, до прикладу з котиком. Після слів «...а я упираючись усіма лапами, хочу зробити ще півкроку» можна робити трансформацію, зміну сну.

Трансформація – це зміна місця дії чи персонажа, а найчастіше і того, й іншого.

«... а я упираючись усіма лапами хочу зробити ще півкроку... І падаю з ущелини! Я вільний. Я взлітаю догори, вертячи хвостом із диким гулом. Там літаючий острів, на якому живуть рожеві миші, що літають. Як давно я їх не їв! Голод прокинувся у мені...». Це про зміну місця дії та зміну цілей (бажань) персонажа. Можна й інакше. «... а я упираючись усіма лапами, хочу зробити ще півкроку... І мною вистрілюють із гармати. Величезної гармати з кори меллорну. Я кругле, чавунне ядро. БУМ! Я вдаряюсь у гору і застряю у її центрі. І я зараз вибухну. Закипаю. Радію. БАХ. Гори більше нема. І мене нема. Я чорна дірка у холодному космосі. Поруч немає нікого». Тут про зміну «хто я», «де я», «чого хочу» і ще раз про зміну...

Шосте. Дати собі час. Дати собі право тупити скільки завгодно. Дати собі багато часу (десятки годин) прожити («виграти») свій біль та вигуляти «жахи».

Сьоме\*. Для досвідчених користувачів Використовувати весь свій виразний (акторський) арсенал: інтонування, жести та пластику, зміну емоційного забарвлення, темпоритму та мізансцени, робити собі складно/цікаво, вкидаючи в сон найпарадоксальніші образи.

Отже, «СОН» важливо:

- уявляти (сновидіти) в реального часу, в потоці творення, тобто - імпровізувати
- розповідати словами та показувати всім тілом те, що відбувається
- постійно трансформувати, створюючи низку снів-образів
- дивувати і дивуватися, горіти інтересом до творення світів, приєднуючись у цьому процесі до Творця.

Як і коли закінчувати вправу?

Особливих правил немає. Але добре сновидіти хоча б сім хвилин за підхід.

На початку практики важливо завестися, налаштуватися на хвилю, увімкнутися. Потім важливо прожити хвилю азарту. Закінчення практики – коли потік образів та почуттів трохи схлине. Гребля, яку прорвало, почне заспокоюватися.

Закінчувати краще на позитивному образі або на нейтральному. Після цього можна позіхати, потягнутися.

Якщо образи були депресивні, тоді дати їм вигулятися (ще 10 хвилин) і в якийсь момент вольовим зусиллям переключитися на щось хороше. Закінчити сон. І зробити стабілізуючі тілесні практики. Наприклад, "Лобно-потиличну корекцію" або "Золотий ключик").

### **РОЗДІЛ 3. ЛЮДИНОЮ БУТИ**

Тут зібрані упереміж практики для душі та важливі ідеї (налаштування) для розуму. Це розширена програма для тих, хто освоїв два перші розділи і хоче більшого.

Так, під час війни дуже не до тонких «матерій». Але тільки якщо вийде про все це «тонке» пам'ятати і, більше того, все це зберегти у своїй психіці – тільки тоді вдасться залишитися людиною. І не просто вижити, а й стати переможцем у найскладнішій – внутрішній – битві.

Тут багато про ненависть. Бо після свідоцтв жахів війни – ненависть здійснюється з надзвичайною силою майже в кожній людині. Біль накриває з головою. Відчай. Відраза. Але й ненависть. І в цьому стані хочеться не просто знищити ворога, а викинути з життя все, що може його нагадувати. Викинути людей, які думають інакше. Відрізати від себе шматок, який несамовито болить.

Не кожному вдасться втриматись від цього та зберегти хоча б якусь внутрішню рівновагу.

Але спробувати втриматися важливо. Бо без цього не настане мир, навіть після закінчення війни. Буде пекло в душі та неможливо мирно жити. Страждатиме від цього сама людина та найбільш близькі люди, і особливо – діти.

### **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".

Травмуючу подією може бути будь що, навіть якщо десь вдалині бахнуло. Сидіння в підвалі. Озброєні люди. Страшні новини про жахиття. У кожного своє. Але якщо для психіки подія стає травмуючою – далі йде ось цей ланцюжок реакцій: "травмуюча подія" - "гостра реакція на стрес" - "гострий стресовий розлад" - "ПТСР".

Вона схожа 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. В травмі непереносимі почуття, невимовний біль. Травма – це відламаний шмат енергії життя, віддерта частина душі людини. На рівні душі травму те й 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... В 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 самосцілення йде, в середньому, до 30 днів (інколи 2-3 місяці). А 20% людей переживають після травми декілька місяців пекельних відчуттів, але так і не зцілюються та потрапляють в стан під назвою «пост травматична стресова реакція» (ПТСР).

Травмуюча подія може тривати і декілька секунд, і бути розтягнута в часі на години, або мати серію епізодів, один з яких стане «останньою краплею».

Після травмуючої події настає «гостра реакція на стрес» (ГРС), яка триває до півгодини. Емоції такі сильні, що людина їх не контролює від слова зовсім.

Як зрозуміти, що у людини (відкрита) чи ГРС (гостра реакція на стрес). Часто тремтіння всього тіла. Паніка та жах, реакція замирання або нестримного бігу. Людина випадає з реальності на не сприймає її. Частий симптом – дисоціація. Те, що сталося здаєть нереалістичним, наче трапилось не зі мною. Наче втрачається зв'язок с тілом, буквально наче душа вилітає з тіла і болить десь поряд. Розгубленість. Важко орієнтувати, 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. Психосомтика – нудота. Або повна втрата апетиту. І все це нормальна реакція психіки після події, що травмує. Ми як цілісна структура виживаємось і зберігаємось. Це є загальна реакція психіки людини.

Що робити в такому гострому стані, якщо це трапилось за вами? Ці поради в свої більшості, нажаль, лише для тих, хто отримав травму, дізнаючись жахливі новини.

Відчувайте тіло (от прямо відчувайте) – і робіть 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 гр чогось дуже міцного, якщо є, але не більше!), бути поряд та тримати спокій, відвести в більш безпечне місце, можливо щось говорити заспокійливе як з малою дитиною.

Після гострої реакції (вона примірно півгодини) 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. Диссоціативні симптоми – неможливість 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 «що не те»). Постійне напруження 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 заціпеніння. Раптові напади плачу. Втрата інтересу. Зміни апетиту та ваги. Думки про заповідання собі шкоди.

На цьому етапі – ГСР (в тому числі «тривожні розлади» та «депресія») дуже важливо піклуватися про себе. Робити спеціальні вправи. Це те саме, що під час хвороби мазати рану мазкою, робити перев'язки. В ідеалі, потрібно і самостійно піклуватися про себе (в цій методичці якраз практики для цього), і отримувати психологічну допомогу, і спілкуватися з близькими.

Повторюся. Практики з цієї методички 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 розвинути 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) буде своя травмуюча подія (це визначають 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 комплексі з фізичною нерухомістю, безпорадністю, неможливістю хоч щось зробити.

Важливо! Саме знерухомленість і безпорадність найчастіше стають джерелом травми.

Що допоможе уберегти себе від травми?

- Більше спілкуватися із близькими, обійматися
- Менше дивитись жахливі новини (особливо, якщо це нестерпно)
- Плакати

- Допомогати 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. Чи не сидіти. А рухатись. 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").

Якщо є нерухомість і безпорадність, проживання пікових емоцій – це в багато разів підвищує вірогідність отримати травму, а потім – резбередити її та прокласти собі шлях до ПТСР.

У цьому й підступність тієї травми, що відбувається зараз з більшістю українців. Людина дивиться на страхи, співпереживає, 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 жахів 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 з сірниками", "з електричною розеткою", "газом на кухні", правилами дорожнього руху...

P.S: Особисто я пішов на курси (підвищення кваліфікації) по роботі з травмою під час війни до Елена Тарарина. Дякую! Ця глава написана за мотивами першої лекції (5 квітня 2022).

Курс розрахований на два місяці. Щойно почався і можна долучитися (є записи лекцій). Для українців його вартість – донейшен!

Олена дає багато практик для самосцілення, які згодяться от прямо зараз. І за тиждень, і за місяць. І ще багато років.

Рекомендую кожному!

## В ПОШУКАХ СПРАВЖНЬОГО УКРАЇНЦЯ

До війни було дуже модно сперечатися хто такий справжній чоловік та яка вона – справжня жінка. Зараз новий пішов тренд – придивлятися до себе та інших та й задаватися питанням чи справжній перед тобою українець? Чи так, не дуже. Хтось це робить вголос. Інший – тільки подумки. Але це дуже зле, як на мене. Бо це почалася улюблена народна забава пошуку зрадників та внутрішніх ворогів.

Ця тема бринить (через траму, про яку розповів в попередній главі). І щоб ця тема не мала прикрого та тяжкого впливу на всіх нас та зрештою не розколола суспільство, не призвела до срачу між собою – давайте це обговоримо!

Отже, які є прикмети справжнього українця чи українки? Як їх впізнати?

Мабуть, він боронить свою країну з автоматом. Чи ще якимось. Але точно боронить. Мабуть говорить українською. Певне, дуже любить свою країну. Ненавидить ворога, особливо московітів. Вірить у 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...

Знаєте, не хочу й не буду це продовжувати. Бо це шлях у прірву – такі думки про прикмети «справжніх». Бо коли про це думаю, мені стає прикро, гидко. Бо так не має бути. Не має бути такого розділення на справжніх та не справжніх! Якщо ви не відчуваєте це, то спробуйте пояснити. Не впевнений, що зможу. Але спробую. Також нагадаю, що це роздуми та запрошуюю висловлювати свої думки в коментарях. Бо зараз це роздуми – а за кілька тижнів чи місяців це «тремтіння думок та емоцій» почне проявлятися через конкретні дії. І дай Бог, щоб ми всі гуртом встигли скорегувати все це в напрямі розвитку та життя.

Отже, не можна за якимись прикметами чи відповідями в анкеті встановити справжнього українця чи українку.

Втім, є проста відповідь.

У нас в паспорті написано громадянство. Це базова відповідь. Однозначна. Тож пропоную нам усім спертися на неї та саме її розвинути.

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. Як на мене – ось це головна ознака українця чи українки. Все інше вторинне та може бути яким завгодно.

Перефразую. Українець – той, хто вважає цю землю своїм домом. Місце, де вона живе чи куди повертається постійно.

Все інше може бути чи не бути. В 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 чи русскоговорящий, чи 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, й самі «праведні», й «не дуже справжні українці», й «зовсім не справжні». І це знівечить все 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 врахуванням прав та свобод людей навколо.

Тому якщо хочете Україні кращої долі та бодай щось для цього робите (молитесь, принаймні) – Ви вже українець чи українка.

P.S: Звісно, хотілося би, що українці та українки мали якомога більше позитивних якостей і талантів. Були вільні, свободолобові 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 (чиста вода 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. В 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, дозволить поважати навіть росіян – ту їх частину, що сказала «ні» війні, що підтримали Україну. Словом чи ділом. Але зараза не про росіян, а про нас. Бо у них з повагою до себе та інших велика біда... Тому ця трагедія і сталося, більшим чином.

Тому 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 НИХТО З ЛЮДЕЙ НЕ МАЄ ПРАВА ВАС СУДИТИ, ЩО ВИ РОБИТЕ ЗАМАЛО ЧИ ЯКОСЬ НЕ ТАК ЖИВЕТЕ.**

### **ВІРУС НЕНАВИСТІ СПОПЕЛЯЮЧИЙ**

Останні тижні в соцмережах (написано приблизно на 40й день війни рашки з Україною, коли стали відомі звірства нелюдів на окупованих територіях) дуже багато текстів про лють, праведний гнів та ненависть. З одного боку – це добре. Більш того – так і має бути. Бо ворогам – смерть. Але! Треба розуміти відмінність гніву, злості та люті від ненависті. Потрібна розуміти, що в великих дозах агресія перетвориться з сили, яка допомагає пережити жахіття війни та боронити себе... перетвориться в ворота до пекла. От в прямому сенсі. Перетвориться в отруту, яка знівечить душі та вкраде в нас усіх перемогу. Тож дуже прошу прочитати цю статтю. Щоб знати, коли в своєму праведному гніві треба запинитися та отримати саму важку перемогу. Перемогу в битві за свою людяність та своє майбутнє щастя.

Чи знаю я, про що пишу? Знаю. Бо це моя робота. Чи претендую я на істину в своєму розумінні? Ні. Я людина і можу помилятися. Але я давно і багато досліджую емоції та допомагаю людям їх опанувати, тому знаю про що кажу краще за багатьох інших. Тож ці 10-15 хвилин, що піде на читання – стануть в нагоді.

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 трапляється. 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 сказ, 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 уходить 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, чії 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 злість від гніву чи люті відрізняється? В 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.

В (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.

Тож дуже прошу відрізнити гнів, злість, лють від ненависті.

Гнів, лють, злість зараз відчувати можна. Та й не вийде їх не відчувати. Всі українці їх відчують. А от якщо ці емоції вже (через величезну інтенсивність) почали перетворюватися на ненависть – схаменіться. Рятуйте себе і своїх близьких. Саме час.

Поговоріть про свою ненависть з друзями. Сходіть до церкви. Чи помоліться. Чи з психологом поспілкуйтесь. Постійно робіть практики по вивільненню агресію через тіло (дам їх наприкінці цього тексту). Знайдіть можливість врятувати себе та близьких. Бо ненависть вміє тільки знищувати. Після ненависті лише попіл на серці.

Чим більше людина потрапляє в пастку ненависті, поринає в це почуття, тим більше втрачає здатність любити. Бо її серце згорає та все 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 відчують не ненависть, а гнів чи злість, пронизливу образу. Просто слово «ненависть» звучить вагомо та загрозово, театральнo та кіношно. Ось воно часто і використовується не до місця. "Я ненавиджу тебе!", - звучить же? А діти... – діти копіюють дорослих.

Отже, не треба говорити, що від любові до ненависті один крок. Це велика брехня з тих, 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...

Ненавість – складне почуття.

Воно з'являється тоді, коли людина не може висловити, прожити і відпустити свою злість, образу, гнів, лють, огиду, відразу, заздрість, ревності – насамперед, а також – страх (на реальну чи уявну загрозу життю чи реалізації своїх потреб та цінностей) та почуття провини. Всі ці емоції (почуття), накопичуючись усередині, перетворюються на живильне середовище для ненависті. Тому найкраща профілактика цього складного почуття – потоваришувати зі своїми базовими емоціями та почуттями. Навчитися витримувати, вільно проживати, не накопичуючи всередині.

Зараз про ненавість говорю у зв'язку з війною. Про «буденну» ненавість, яка приміром може виникнути між коханцями замість понівеченої пристрасті – не буду.

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 ніде позбавлятися всіх цих неприємних станів, то поступово накопичується озлобленість, посилюється огида ... і в якийсь момент вони можуть мутувати в ненавість.

Про ненавість я написав в 2020 році. Це трохи відредагована глава з моєї книги «СЕКРЕТИ ЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ». Попередні два абзаци не міняв. І хоч тоді про війну і не думав, але примірте ці слова на сьогоднішню ситуацію. Чи не дуже схоже? Коли більше за всіх ненавість захоплює не наших воїнів (вони тримають свій стан... бо з ненавистю довго не навоюєш... і сам загинеш, і товаришів підставиш), а жінок.

Ось перший рецепт: ненавість = 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 ненавість досить функціональна. У страху, наприклад, людина безсила і паралізована, пасивна, принижена, а ненависті – вирує енергією і планами відновлення справедливості, ніби бере в руки таємну владу, повертає собі силу і гідність (ключове слово тут – «ніби»).

Ненавість 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 свої землі та близьких).

Ненавість - 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 за підсумками ціна виявляється занадто великою. Психіка, на жаль, часто не має вибору чи плуває. 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 зомбі.\*\*\*

Чим менше в людини реалізованих потреб, чим більше недолюбленості, чим вужче й більш обмежений 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 вдається 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 ревності).

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, варить 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... – 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.

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 образ, 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 відчуваю" і "мені всі повинні спочатку". Страх ірраціональний. Огида зовсім не за адресою. Заздрість... ось вона може бути щирою та нестерпно великою.

І така ненависть захопила орків та багатьох голів в рашці. І коли чутливі українці (жінки, насамперед) відчувають цю неадекватну ненависть, направлену на Україну та українців, то в них також дзеркально включається ненависть. По принципу індукції. Але, як казав вище, 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 в «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 вужче кругозір, менше ресурсів, практично немає свободи вибору (вони захоплені 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 віссу, 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 повертається 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.

Тож дуже прошу всіх співвітчизників втриматися від ненависті. Є лють, є гнів, є злість – їх відчувайте. Ай вони дають сили, але не йдіть на темний бік сили. Воно того не варто. Орки того не варті.

## 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, вилізути 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 (червоній) 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, порожня, що смокче. А навколо попіл почуттів, гіркота та скорбота. Плюс ниють усі ті емоції (страх, розпач, відчай, наприклад), які були анестезовані на час «здійснення помсти».

## ПРИРОДА НЕНАВИСТІ

Ненавість всепоглинаюча, несамовита, пекельна... Її основа – стихія вогню. У цьому розділі дам моє розуміння з погляду філософії У-сін (традиційна китайська). Ця невеличка під глава для тих, хто в темі. Але і хто не в темі – раджу почитати.

Ненавість позбавляє розуму, любові, чуйності, прийняття, ніжності, страху, доброти, подяки... Усіх емоцій стихій води та дерева. Вони або згоряють, або перетворюються на пару. Позитивні емоції стихії вогню теж недоступні – інтерес, радість, захоплення... Для них немає місця. Лише (вогняні) образа, злість, ревності, огида, заздрість добре уживаються з ненавістю.

У ненавісті контакт зберігається з (стихіями) «металом» та «землею»... З них потім утворюється попіл. Але поки пекельне полум'я ненавісті горить, воно наповнює людину цілеспрямованістю і впевненістю, незламним наміром, відгороджує від смутку і туги (людина не може журитися).

Ненавість дає багато енергії. Але платою за це бере життя, тіло і кров, серце та душу, стосунки з Божественним.

Ненавість перетворює життя людини на пекло вже на землі. І навколо неї виникає філія пекла. Мабуть, вірус ненавісті – найнебезпечніше захворювання.

Трапляється, що ненавість – це захисна реакція психіки від проживання травми втрати, смутку розміром з океан та туги, що неможливо висловити словами. «Ліки», які калічать більше, ніж допомагає. Пекельна анестезія.

Про це особливо важливо пам'ятати сьогодні!

У ненавісті до стихії вогню домішуються метал та земля. Тут дорога вже проторена образою, заздрістю, огидою та ревностями (все – суміш стихій вогню та землі). Залишається тільки знайти винного, тобто націлити цю справу за допомогою стихії металу. Просто? Це набагато простіше, ніж змішати все добре від усіх п'яти стихій та «включити» потік любові.

Ненавість – це пекельний, монструозних розмірів меч без ручки, який ти тримаєш за лезо. Від нього стікає кров'ю та згораєш сам і сплюєш інших.

Ненавість дарує цілеспрямованість та величезну працездатність. На зношування. Позбавляє адекватності. Людиною в ненавісті 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 – ненавісті – величезну працездатність, переконливість та здатність заражати цим почуттям сотні мільйонів людей. путінхуйло теж цим користується.

## ВІРУС НЕНАВИСТІ

Ненавість – це енергоінформаційний вірус. Це моє трактування. Я так сприймаю і вважаю це почуття неприродною, привнесеною шкідливою для людини програмою. Не знаю, звідки вона взялася і переконаний, що немає сенсу шукати джерело. Цей вірус вже є і нікуди не піде.



Він навіть виконує свою роль і приносить користь у невеликій кількості. Але на шляху людяності це почуття, з якого важливо вирости, темною силою якого важливо не спокуситися назавжди (пройти через урок ненависті, перехворіти і залишити в минулому доведеться, напевно, кожному). Тому що вигода тимчасова, мета пропонована – міражна, для справи вирощування душі та становлення людиною неприйнятна.

Почуття ненависті – це вірус. Набравши сили в душі, він починає долучатися до всіх емоцій. Чим яскравіше виражена емоція і біль чітко спрямована, тим легше і сильніше отруїть її полум'я ненависті.

Якщо людина когось боїться – до цього легко долучиться ненависть. Якщо гнівається, сердиться, ображається – сюди ж. Якщо відчуває огиду, заздрість або ревності – отримайте та розпишіться. І ось вже замість цих ситуативних емоцій на іншу людину, часто рідну, близьку або навіть найближчу - спрямована ненависть.

Ось який сенс і користь від цієї негативної емоції у будь-якій ситуації, окрім війни на знищення? Нема таких. У той час як у всіх інших «негативних» емоцій і почуттів закладено творчий, регулюючий ситуативну поведінку аспект. Можливо, це найголовніший аргумент на користь того, що ненависть – це вірус.

Ще один аргумент на користь того, що це вірус, моє спостереження і моїх колег, що часто це системне почуття. Якщо людина переповнена ненавистю, якщо вона спалахує з півслова, часто виявляється, що в сімейній системі була якась трагічна подія, у зв'язку з якою учасники зазнали тонни ненависті. І ніби створили програму ненависті та «витягли ярлик на робочий стіл свідомості». Хочете вірте, а хочете – не хочете, але після кількох розстановочних робіт ненависть часто дуже стихає.

Найбільше в суспільстві чомусь помічають ненависть, яка нібито поєднується з любов'ю. Ненависть і любов розглядаються як протилежні, то як пов'язані і взаємозалежні почуття. Про це пишуть вірші, співають... І чомусь люди здебільшого не бачать у всьому цьому великої невідповідності, підстави та неправди.

Знову ж таки, це моя думка, бачення та почуття. Спільного у коханні та ненависті лише сильна вогненна основа. За неї вони і конкурують, витісняючи іноді один одного. У хвилини душевного роздратування, слабкості, коли дестабілізована чуттєва сфера, пекельне полум'я ненависті переважає любов і наче пригнічує її. Але як тільки баланс відновлюється і виникає гармонійна взаємодія стихій (що є любов), полум'я ненависті не отримує підживлення і стихає (одного разу воно зникає з психіки повністю).

Вогонь ненависті часто сильніший від вогню радості, злості чи інтересу. Він навіть сильніший від вогню закоханості. Але в коханні змішані всі п'ять стихій (по У-сін: вогню, землі, металу, води, дерева) і коли вони разом, коли почуття любові глибоке і всеосяжне, воно багато більше ненависті і не залишає для неї місця. Складність у тому, що любов живить свою силу в балансі стихій, а для ненависті досить сильного перекоосу у бік вогненних злості, образи, огид і ревностей.

Ненависть в рази більш доступна, ніж кохання. І на порядок доступніша за любов.

Ненависть може виникнути у будь-яких відносинах, яким надавалося значення. Вона замінює інші почуття/емоції, перекручує і заражає їх. Залишається лише спрямованість – концентрація на іншу людину (у випадку війни – на цілу країну). Якщо інший дасть слабину, якщо його психологічний імунітет слабкий, то і він буде інфікований цим вірусом.

Ненависть продукує ненависть.

Ненависть може перекрутити все, крім любові. Якщо любов перетворилася на ненависть, вибачте, але це була не любов. Можливо пристрасть, або 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, сказ, лють... Це афекти. 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 відчутті взаємозв'язків всього 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, прямої. 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 мені дуже радісно це чути, бачити і відчувати цей стан, починаючи з головнокомандуючого, закінчити військовими експертами і тими солдатами, що боронять Україну).

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 що 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. Про це в мене ціла методичка. Посилання в коментарі. Тут дам декілька вправ.

## ОЗНАКИ ВОРОГА

Цей текст про мовне питання в розрізі адекватності. Тобто не мішати мух, гівно та котлети. Це дуже важливо. І чим більше вам огидна російська мова зараз – тим важливіше це прочитати. Бо коли в психіці злипаються різні фігури/поняття (РФ-рашка-путінхуйло-росіяни-орки-нелюди-російськомова-катування-російськомовніукраїнці-ненависть-знищити) – то це біда. Таке злиття сталося з багатьма жителями РФ, з тих, хто мав від природи «імперську» пихатість та мав слабкість до багаторічної пропаганди путінського фашиського режиму.

Чи треба і нам, українцям, йти цим шляхом? Впевнений, що ні. В нас інші цінності. Повага, свобода, воля, мир, гідність, справедливість! І тут відношення до російської мови має велике значення. Це прикмета, за якою можна відрізнити людей, яким дуже болять (бо травма). Бо ж російською говорять жителі Маріуполя, Харкова, Херсона, Києва... І військові України розмовляють. І аналітики українські. Тож, навіть якщо вам російська мова стала огидна – прочитайте наступний текст в оригіналі. Та спробуйте зрозуміти.

## ПРИЗНАКИ ВРАГА

Я украинец. И мне вот сказали, что я говорю (пишу) на языке врага (мой, кстати, хороший знакомый, коллега сказал... когда я опубликовал вот эту методичку на русском языке. Потому что «практики замечательные, но на языке врага»). Без обвинений. Просто как факт сказал... И такая позиция, знаю, есть у многих. Я подумал, и у меня есть что возразить на эту тему. От мыслей ситуативных, до глобальных.

Первое. Язык врага не русский. Язык врага – страх, ложь, ограниченность, предательство, тупость, ненависть и презрение. Это слышно в речках политиков нынешних из рашки. Это слышно в перехватах тех разговоров рашиских солдат, которые пришли сюда войной. И не сдались, не отказались выполнять преступный приказ. И выбрали быть частью оркской орды. И выбрали отказаться от человеческого в себе.

Фон и контекст, которые формируют враги Украины сегодня – зависит не от языка, а от того, что у них внутри. Многие враги отлично себе разговаривают українською мовою, но от них несет гнилью даже через годы и расстоянья.

Поэтому мне важнее не столько текст и на язык, сколько контекст и фон, то большое и незримое, что стоит за человеком или во что он включен.

Поэтому не по языку я идентифицирую врага.

Понимаю тех, кто так делает. Кто сейчас так чувствует и воспринимает. Но не сильно высокого мнения о таком способе идентификации свой-чужой.

Сейчас есть много русскоязычных людей и человек, которых я уважал или начал уважать после 24 февраля. Я не считаю их врагами и не собираюсь это делать. В том числе в ЗСУ много русскоговорящих. Харьков. Мариуполь. Херсон.

Второе. Я не отдам этим пид\*расам еще и язык. Они украли лично у меня мир и громадьё планов. Они украли у Украины мир и принесли многие тысячи смертей, разрушили города.

С ху\*ли я еще и язык им отдам, которым владею лучше чем вся их армия вместе взятая? На котором думаю и общаюсь, на котором у меня написано девять книг.

Это у них нет права говорить. Не только на русском. А вообще. Вот прямо хочется к ним применить разные наказания, которые использовали раньше для лжецов.

У них на этот язык не больше прав, чем у нас. Это наши писатели во многом развивали русский язык. Ага, вспомним и Гоголя, и Булгакова. И сотни, тысячи и десятки тысяч писателей, актеров, врачей, ученых, деятелей культуры ИЗ УКРАИНЫ, которое вносили огромный вклад в развитие русского языка. И десятки миллионов украинцев, которые многие десятки лет общались на русском и вносили весомый вклад в развитие этого языка. Вспомним о Киевской Руси, от которой вообще возникла московия. А значит – у нас есть полное историческое право называть в том числе и русский язык своим наследием. И наша доля там велика, в этом проекте. Минимум – треть. Но есть подозрение, что и 50+1% акций (помним про истоки языка – Киевскую Русь и много чего еще).

Так какого нам от этого наследия отказываться? Только потому, что путинхуйло вместе со своим правительством, а большая часть жителей РФ живет в страхе, равнодушии или пропагандонском пузыре? Пусть они доказывают, что достойны говорить на русском. Что вообще достойны говорить хоть что-то после того, как малодушно промолчали.

Третье. В мире уже было немало войн, когда стороны говорили на одном языке. И от языка не отказывались. Вот войны за независимость США от Англии, к примеру. Никто от английского не отказывался. Потому что это просто глупо.

Четвертое. Вопрос не в том, на каком языке говорить. Вопрос всегда в глубинной мотивации. Из какого чувства человек делает это?

Есть страх, есть любовь, есть ненависть...

Что угодно делать из страха или ненависти – не приведет к добру.

Даже если просто менять язык во время войны. Из ненависти к преступлениям путина и рашки отказываться от русского языка и судорожно переходить на украинский. Или из страха, что тебя не поймут украинцы и скажут «геть!» и «зрада!».

У меня пока что нет внутреннего желания полностью переходить на украинский. Да, я его знаю. Да, я начал некоторые тексты писать мовою. Иногда начал говорить. Перевожу свою новую книгу про творчество. Но пока что это ситуативно и не меняет того факта, что я думаю и говорю на русском. Мне это привычно и вполне устраивает. И таких людей в Украине, несмотря ни на что, половина (может большая, может меньшая).

Для меня важны искренность и правда. Моя правда касательно языка – вот такая. И что-то изображать я не хочу. Делаю по сердцу (к примеру, эту методичку перевел не потому, что это может очень многим людям). Верю, что это много важнее (искренность, человечность, доброта, уважение, благодарность) того, на каком языке я говорю.

Повторюсь:

- Язык врага не русский. Язык врага – страх, ложь, ограниченность, предательство, тупость, ненависть и презрение. Важнее не столько текст и на язык, сколько контекст и фон, то большое и незримое, что стоит за человеком или во что он включен. Поэтому не по языку я идентифицирую врага.

- Это у рашки нынешней и путина нет права говорить. Не только на русском. А вообще. У них на русский язык не больше прав, чем у нас. Так с какого перепугу украинцам отказываться от своих прав на русский язык (вспоминаем Киевскую Русь, от которой пошла Московия и множество русскоязычных украинских писателей, ученых и т.д.)?

- В мировой истории не раз воевали страны, говорящие на одном языке. Но отказывались ли от языка?

- Вопрос не в том, на каком языке говорить. Вопрос всегда в глубинной мотивации. Из какого чувства человек делает это? Есть страх, есть любовь, есть ненависть... Продолжать говорить на каком-то языке или переходить на другой язык важно из любви, ну хотя бы из сильных интереса и предвкушения. Если за сменой языка скрывается ненависть или страх – лучше заняться своим внутренним миром. Да, это можно сделать вместе со сменой языка. Но после восстановления внутреннего мира – языковой вопрос исчезнет. Потому как не в языке дело.

### **ПАМ'ЯТАТИ ВСЕ, АЛЕ ДИВИТИСЯ НА ГІДНЕ**

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

Тіло, розум та душа пам'ятають усе. На якомусь із рівнів пам'яті все, що відбувалося з людиною протягом її життя, у тому числі від зачаття до народження – зберігається. Зберігаються всі-всі стани: від розпачу, страху і безвиході до екстазу, захоплення, ейфорії та багато тисяч проміжних станів і пов'язаних з ними обставин.

Все залишається з людиною назавжди. Це її досвід.

Питання здоров'я тілесного і психічного в тому, що з усього цього «досвіду» буде на самому видному місці в Будинку її Душі.

Дім Душі – це чудова метафора, яка описує процес. Ось уявіть, що є великий будинок з просторою вітальнею, багатьма кімнатами, майстернею, робочим кабінетом, кухнею, підвалом із запасами, гаражем, сходами та переходами.

У якихось локаціях людина буває по сто разів на день, в інших – кілька разів на рік.

Питання в тому, що знаходиться у вітальні, передпокої та інших місцях, в яких людина буває найчастіше.

Там можуть бути чудові картини дивовижних подій, дорогі серцю речі, статуї, столи та інші предмети інтер'єру. І щоразу, проходячи повз... - погляд, серце і душа будуть радіти.

Але практично у кожної людини серед цієї пишноти зустрічаються якісь моторошні, важкі, несамопиті «болючі, жажливі спогади». Розбите вщент піаніно посеред вітальні, спалена

улюблена картина, залита сльозами і кров'ю прямо на порозі будинку, купа брудних речей у коридорі, а в когось тут і щось страшніше...

Коли мова заходить про хворобливі стани та симптоми, важкі емоції, саморуйнівні дії – можна бути впевненим у тому, що на найвидніших місцях у Будинку Душі знаходяться неприємні (і це м'яко сказано) речі. Про які серце пораниться десятки та сотні разів на день. Кожен день. Все життя. Бо це травма та її наслідки.

Завдання людей допомагають професій, а зокрема кінезіолога (те, чим я займаюся) – це допомогти людині всі важкі речі акуратно запакувати та сховати у комору на зберігання. А на видних місцях - вітальні, передпокої, спальні ... - Поставити те хороше і прекрасне, що було в житті. Щоб воно щоразу, коли людина проходить повз, а це десятки і сотні разів на день, тішило серце, дарувало щастя та задоволення, захоплювало та надихало.

І тоді життя кардинально змінюється. Потрібно інакше розставити акценти в психіці – прибратися в Будинку своєї Душі. Тяжкі спогади сховати, а легкі та добрі – розмістити на видних місцях.

Хтось скаже, що погане можна забути та стерти. Я не буду сперечатися. Частина моїх вчителів дотримується цієї позиції. Але інша частина вважає, що тіло пам'ятає все, що душа пам'ятає ще більше, у тому числі все, що відбувалося з предками.

Маючи свій досвід як людини і як тілесно-орієнтованого терапевта, приєднуюся до другої групи. Що було – те було і це не змінити і не стерти. Можна сильно згладити, можна і потрібно упаковувати та розмістити у сховищі важке (це досвід), а на видних місцях розмістити добре та вічне, радісне та оптимістичне.

Нажаль, це все можна буде (і потрібно) робити після закінчення війни. А зараз можна лише трохи собі допомогти втриматися.

#### ► ЗГАДАТИ ШИКАРНОГО СЕБЕ: ПРАКТИКА

Важливо нагадувати собі, хто ти є на піку свого потенціалу, пережити значущі моменти життя, слави та визнання. І робити це щоразу, коли це ось відчуття «шикарності себе» – у професії, хобі, стосунках, житті-бутті... – витончується, втрачається! (а під час війни це стається з 9 людьми з 10). Знайоме таке: в якийсь момент те, чим займаєшся довгий час, те, що тобі важливо – втрачає свою значущість, а сам(а) ти перестаєш відчувати причетність до цієї справи, ніби втрачаєш зв'язок із цією своєю роллю (ідентичністю)?

*Текст написаний був для мирного часу. Для тих, у кого вигорання. Але ж зараз у майже всіх нас вигорання (і у мене теж). Я тримаюся за те, що пишу та можу цим допомогти людям. Тож і вам бажаю знайти собі опору. Віднайти почуття шикарного себе!*

Втрата стану може статися через накопичену втому і перенапруження, коли зникає ресурс і просто немає сил. Іноді після тривалого відпочинку (перерви) типу «сильно перемкнуло» на байдикування (або активується і не відпускає «протилежна» ідентичність). Іноді після якогось травмуючого – поразницького – події. На війні (як виявилось, на жаль) – майже неминуче.

Наприклад, у мене іноді трапляється втрата зв'язку з відчуттям «я письменник і хочу розповісти про важливе». Якщо місяць-другий не пишу – таке було кілька разів за десяток років. Або ось не так давно, напередодні НР 2021, таке трапилося на кілька тижнів через перенапруження. Дивно, звісно, втрачати це відчуття «я письменник». У мене вже шість написаних книг та 17 років досвіду у журналістиці, копірайтингу, письменстві. Але ж так є. І в цьому, знаю, я не самотній. Просто про це мало хто каже. Іноді помилково називають ці процеси вигорянням. Хоча часто така втрата контакту з частиною себе має інші причини і зцілюється набагато простіше.

Отже, як повернути відчуття «шикарності себе», включити ресурсну ідентичність?

Насамперед – дозволити собі «не бути шикарним», не робити звичне, а робити зовсім інше. Або не робити нічого (більшість з українців під час війни не мають сил щось робити, окрім чекання на перемогу, і це важливо прийняти. Не всі мають хист та сили воювати зі зброєю чи волонтерити. Тут би своє життя та рідних врятувати). Для відновлення ресурсу досить буває кілька тижнів, рідше – місяців. Якщо цей період затягується на півроку та більше – краще звернутися до фахівця.

Досить відпочивши, можна приступати до включення «шикарного себе».

Перше. Через дію. Просто почати робити те, що добре вмієш чи зараз можеш. Тут знадобиться вольове зусилля, і це нормально. Головне, у процесі трохи більше приділяти увагу своїм відчуттям, наповнюватися наново такими знайомими станами.

Друге. Через перепроживання та перегляд важливих подій та досягнень. Думки разом із емоціями, чуттєвий, заряджений позитивом образ, враження від нього – ось що важливо піднімати із глибин пам'яті. І тим частіше, чим більше довкола (як у нас зараз) негативу та депресії.

Тут можуть допомогти дипломи, нагороди, фото та інші символи/плоди досягнень. Іноді їх достатньо потримати в руках і згадати все – яскраво, з емоціями, пов'язане з ними.

Допоможе подяка від людей. Їх визнання важливості того, що робиш.

Комусь і фотографії згодяться, особливо якщо цінності стосунки, соціальна значимість.

Комусь рахунок у банку, квартири, автомобілі, статусний одяг та речі допомагають згадати «шикарного себе».



Повертаючись до особистого прикладу. Для мене створені мною тексти та книги – це та сама чуттєва пам'ять. Але мені мало просто потримати книгу в руках. Для мене це не спрацьовує. Мені важливо читати свої тексти! Я ж їх через рік (іноді й менше) пам'ятаю дуже невиразно... І ось я читаю себе ж і надихаюся. Починаю мріяти, як напишу ще щось таке ж важливе та корисне людям, актуальне десятки років.

Третє. Через спілкування з тими людьми, які чітко бачать/помічають у тобі ось цю шикарну частину тебе, які визнають її, з якими саме ця грань твоєї особистості (ідентичність) сама собою проявляється найсильніше.

Подбайте про те, щоб відновлювати «шикарну частину себе» навіть під час війни. Особливо під час війни! Особливо якщо ви не солдат і не волонтер, на тлі яких у воєнний час неймовірно складно відчувати свою важливість і потрібність країні.

### **ТИ БІЛЬШЕ, НІЖ ВСЕ ЦЕ**

Ти набагато більше, ніж тобі здається в моменти болю, душевного чи фізичного, коли увага звужується та фокусується, коли душа наче вилітає з тіла.

Приклад не про війну. Але і текст був написаний до неї. Він для миру. Але й під час війну дуже важливий.

Моя творчість виражається текстами. І, напевно, багатьом після прочитання здається, що вони знають мене чи мою думку щодо того чи іншого приводу.

Але я це не мої тексти.

Хтось думає, що знає мене, поспілкувавшись якийсь час особисто.

Але це також не так. Тому що з різними людьми я відчуваю, думаю і поводжусь інакше.

Мені теж частенько здається, що я знаю себе, живучи кільканадцять років у цьому тілі.

Помиляюся, звичайно. І життя доводить це легко і невимушено.

Ось я ніби знаю себе, але відбувається щось – і я відчуваю те й роблю таке, про що не міг подумати.

Хто я?

Я це не мої тексти. Я не мої фото. Я це не моє тіло. Думки, емоції теж не я, якщо розібратися.

Але, з іншого боку, мої думки є частиною мене. Емоції – частина мене. Тіло – частина мене. Мої друзі – це частина мене. Світ навколо – частина мене. І навіть одяг, який сьогодні одягнув – теж частина мене.

Ось така подвійність.



Все всередині та зовні моєї шкіри – одночасно і Я, і не Я.

*У воєнний час звичні ідентичності (відповіді – хто я?) мирних людей немов блякнуть. 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.

#### ► ПРАКТИКА «ТИ БІЛЬШЕ, НІЖ ВСЕ ЦЕ!»

Є чарівна фраза із системних розстановок (може і не з них, але там я її почув і вже багато років вона є для мене опорою), яка дозволяє прийняти та інтегрувати різні частини себе, вийти на більш високий рівень сприйняття та відчуття:

«Я і ТО, і ІНШЕ (і третє, і четверте ...). АЛЕ (І) Я БІЛЬШ НІЖ ВСЕ ЦЕ!»

Цю фразу можна застосовувати до чого завгодно!

Цю фразу важливо говорити про себе, вголос для себе, для інших людей у всі моменти, коли сприйняття себе звужується.

Цю фразу можна так чи інакше змінювати, важливо лише залишити суть «але я більше, ніж все це!».

Я БІЛЬШЕ НІЖ ВСЕ ЦЕ! БІЛЬШИЙ ЗА СВІЙ БІЛЬ. ЗА ГНІВ. ЗА БУДЬ-ЯКЕ ПОЧУТТЯ. БІЛЬШИЙ ЗА БУДЬ ЩО, ЩО МОГЛО ЗІ МНОЮ ТРАПИТИСЬ.

Для зручності цю фразу можна говорити під час медитації. Влаштуватися зручно, заплющити очі та подумати про себе в контексті якоїсь ситуації. Усвідомити якесь одне своє обмеження, потім інше (схоже чи протилежне), потім третє... І заявити (задекларувати) перед лицем всесвіту.

Напевно, з прикладами буде простішим.

Під час тілесної хвороби, коли увага обмежена недугою і прикута до неї можна говорити: «Я – це моє тіло. Я це мій розум. Я це моя душа. Я це і моє тіло, і розум, і душа. Я і ТО, і ІНШЕ і ТРЕТЄ, АЛЕ Я БІЛЬШ НІЖ 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 БІЛЬШ НІЖ ВСЕ ЦЕ. Я Людина, я Душа, я частка Духа».

Якщо ти під обстрілом і боїшся померти... Я і той, хто боїться. І той, хто безстрашний, хто вірить у безсмертя душі. Але я більше, ніж це все!

Якщо ти на передовій із зброєю в руках. Ти і той, хто завдає смерті ворогам. І той, хто дарує життя. І ти більше за все це...

Якщо всередині борються творчість (хаос) та порядок (переконання, правила)... доречно сказати таке: «Я – це моя творчість. Я – стереотипи поведінки. Я – це мої переконання та цінності. Я і ТО, і ІНШЕ і ТРЕТЄ, АЛЕ Я БІЛЬШ НІЖ ВСЕ ЦЕ!».

Якщо ти вперто не бачиш у собі талентів, вважаєш себе «сірою мишою»... можна сказати: «Я – проста людина. Я – Герой свого життя. Я і людина і Герой. Але я більше, ніж 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 ТО, і ІНШЕ і ТРЕТЄ, АЛЕ Я БІЛЬШ НІЖ ВСЕ ЦЕ! Я людина, я душа, я частина Духа».

Знай! Ти більше, ніж усе те, ким (чим) собі здається. Ти більше, ніж усі ті, ким собі здається!

І про це варто періодично нагадувати собі та Миру вголос. Ось прямо - буквально - з почуттям, до ладу, розстановкою говорити подібні чарівні формули.

У процесі такого - чуттєвого - декларування підвищується можливість усвідомити і розширитися.

**Тому щойно помічаєш, що сприйняття себе звузилося до якоїсь однієї ролі, ідентичності, однієї частини себе... В якій тобі бути важко, некомфортно (відчуваєш біль чи слабкість, не знаходиш сенсу...)... Шукай протилежну, шукай додаткову, шукай іншу-парадоксальну, шукай «ні ту, ні іншу». І поєднуй їх разом, виходь за їхні рамки і на більш високий рівень.**

Наприклад, пожурив тебе шеф на роботі. Відчув себе «букашкою офісною». Це перше. 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 букашка офісна, і вільна людина, і мрійник, і воїн духу. Я і ТО, і ІНШЕ і третє, і четверте, але я більше, ніж усе це!».

Пам'ятай!

Ти більше, ніж усе те, чим собі здається.

Ти більше, ніж усі ті, ким собі здається!

### **ФОРМУЛА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Мені давно відома базова формула здоров'я фізичного, що складається з трьох компонентів: фізичні навантаження, сон, харчування - всього в міру. Дізнався про неї багато років тому від одного з моїх вчителів по життю.

Знадобилося чимало років навчання та розвитку у сфері психології, щоб усвідомити базову формулу здоров'я психологічного.

Три найважливіші компоненти: творчість, мрії, причетність (єдність).



Далі я розшифрую сенси, які вкладаю у ці слова. А тут хочу сказати, що за моїми спостереженнями, у всіх психологічно здорових людей все це є в житті, а у хворих відсутні повністю або сильно не вистачає якогось компонента.

#### ЩО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ – ТО РОЗВИВАЄТЬСЯ

Це універсальний принцип – на що звертається увага, що підтримується – те й розвивається, а чому увага не приділяється – то деградує чи зникає.

Підтримуючи певні процеси в тілі та психіці, людина зміцнює та розвиває своє фізичне та психічне здоров'я.

Щоб були сила, спритність і витривалість (всі разом – 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.

Напруження/вичерпування та розслаблення/наповнення – з таких нескінченних циклів складається здоров'я. Якщо не напружуватися і не використовувати наявне – почнеться деградація і регрес до мінімальних параметрів (сили, гнучкості, пам'яті, мислення...). 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).

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

## ПРОЯВЛЕННЯ ЕМОЦІЙ - САМО СОБОЮ

Є ще проявлення емоцій, проживання-втілення через тіло – це важлива складова психічного здоров'я. Її можна було б в окрему категорію вивести, четверту. Але якщо намагатися мінімізувати, акцентуватися на цілях (а вираз емоцій як самоціль... не дуже гарна) можна не виділяти. Тому що творчість неможлива без вираження емоцій. Рух до мрій, усвідомлення своїх мрій, подолання перешкод на шляху до них (зокрема зіткнення інтересів), пошук союзників (налагодження співпраці) – також вимагають контакту з душею, навички усвідомлювати, висловлювати та проявляти емоції та почуття. Тож без «вираження емоцій» не обійтися. Тому краще сконцентруватися на творчості та здійсненні мрій, а вираз емоцій освоїти у процесі (тим чи іншим способом).

Але також як і для людей хворих тілесно замість фізичного навантаження необхідна реабілітація або лікувальна фізкультура, так і для людей хворих психологічно замість творчості та руху до мрій спершу (або паралельно) потрібна психотерапія (лікування травм) і навчання навичкам вираження емоцій, тобто розвиток емоційного інтелекту.

## ТВОРЧІСТЬ, МРІЇ, ПРИЧЕТНІСТЬ

Творчість і втілення мрій (рух до своїх цілей) притаманні кожній здоровій людині. Усі живі люди дихають. Всі психічно здорові люди творять, мріють, відчувають та посилюються зв'язок з Божественним в 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 цього погляду кожна людина може бути великим творцем свого життя. Може, в цьому є один із головних сенсів нашого земного життя?

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

Причетність (єдність) – це відчуття зв'язків з різними системами, в які входить людина (цим найбільше на системних розстановках займаються), це відчуття свого гарного місця в

сімейній та інших системах, це відновлення порядку та опора на розуміння «хто я і де я, яка моя шикарна роль у всьому цьому».

Якщо дивитися глобально, то причетність - це про налагодження контакту з Божественним (Всесвітом, Природою), набуття цілісності та відчуття єдності. Я умовно назвав це причетністю. Можна використовувати слово «приналежність».

Причетність до Великого створює умови для народження любові. Набути причетність простіше, ніж наповнити серце любов'ю. Тому я використав цей термін. Таке завдання під силу практично кожній людині.

Причетність формує відчуття/почуття 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).

Ось така формула психічного здоров'я. Обійтись без якогось із елементів не вдасться, бо тоді щось важливе зникне з життя і станеться дисгармонія. Без руху до мрії людина втрачає сенс життя. Без творчості живе більше з «треба» і страждає від цього, мучить свою внутрішню дитину. Без причетності неможлива соціальна реалізація, душевність та духовність.

Щоб творчість, мрії та причетність були в житті, їм важливо регулярно приділяти увагу й саме їм віддавати перевагу в умовах вибору!

## **СИЛА МРІЇ**

Мріяти важливо. Навіть якщо війна, гинуть люди (далеко і поруч із тобою), все одно важливо мріяти. Мрія – це джерело життя, паливо життя та одна з трьох найважливіших опор для стабільності психіки.

Мрія відрізняється від фантазії. Мрія наповнює енергією, заряджає на дію, допомагає набутти сенсу життя. Мріяти – корисно, а не мріяти – прирікати себе похмуро існування. Тому вчимося мріяти, згадуємо «як це» та надихаємося на політ душі та духу!

Під час війни (стресу) мрії можуть звужуватися до найпростіших. І це добре. Чим конкретніша мрія – тим краще. Важливо мати мрію на сьогоднішній день. І мрію трохи надовше – на кілька тижнів хоча б.

### **► Я НАПОВНЯЮСЯ СИЛОГО ЖИТТЯ: РЕСУРСНА ПРАКТИКА**

Цю практику регулярно застосовую на сеансах кінезіологічної корекції. Але її можна робити самостійно. За відгуком. Стільки разів, скільки захочеться і так часто, як у цьому відчуватиметься потреба. Допомагає швидше вийти з депресивних станів, налагодити роботу шлунково-кишкового тракту та дихальної системи, покращити засвоєння корисних речовин, знизити стрес, включити насагу, наповнитися силою життя. Не знаю, чи вдасться всі ці бонуси з однієї такої практики отримати. Плюс результат сильно відрізняється від людини до людини та

залежно від ситуації. Але має сенс спробувати її зробити кілька разів і на собі випробувати зміни на краще.

### ПІДГОТОВКА ДО ПРАКТИКИ

Цю практику краще робити лежачи у збалансованому стані. Якщо немає часу або сил на підготовку, можна лягти і полежати 5 хвилин, поклавши одну долоню під потилицю, а іншу на лоб. Лежачи просто розслабляться будь-якою відомою практикою (можна спостерігати за диханням, на видиху намагаючись максимально розслабити м'язи обличчя).

Якщо є час і ентузіазм на підготовку (15 хв), тоді добре розслабитися і зняти стрес за допомогою кінезіологічної практики «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК» (в другому розділі).

### ТРИ РЕСУРСНІ НАЛАШТУВАННЯ

Сама практика складається з ментально-емоційного налаштування на три фрази по 2-3 хвилини кожна.

Ментально – це означає фразу потрібно про себе промовляти раз-по-раз кілька хвилин. При цьому акцентуючи увагу і на словах, і на тих сенсах, що в них закладені.

Емоційно – це означає, що важливо не просто промовляти, а й наповнюватись відповідними позитивними емоціями.

Ментально-емоційно - поєднувати сенси та емоції в цілісний «відчутний» образ себе. Тобто такий образ, який включає і сенси (думки), і емоції, відчуття тіла.

### ПРЕДСТАРТОВА ПІДГОТОВКА

Отже, ви лягли зручно та 5 хвилин приділили розслабленню (або зробили практику «ЗОЛОТИЙ КЛЮЧИК»).

Наразі Вам важливо розмістити руки (долоні) максимально корисно для майбутньої роботи. Так, долоні випромінюють не лише тепло, а й енергію та їх розміщення у правильному місці помітно посилить практику.

Отже, знову прикладіть долоні до потилиці та чола. Дайте собі 10 секунд прислухатися до відчуттів і відчуйте (за відчуттями), яку з долонь більше хочеться залишити притуленою до голови (лоба або потилиці). Якщо обидві хочеться так і залишити – гаразд. Якщо одну – теж добре. Тоді для другої долоні потрібно знайти гарне місце.

Взагалі, для кожної долоні потрібно знайти такі місця, які створюватимуть максимально комфортне, спокійне, ресурсне відчуття в емоціях.

Основні майданчики на тілі (вони пов'язані з певними біологічно-активними точками та областями) такі:

- лоб і потилиця (їх вже випробували),
- низ живота (друга чакра),
- пупок,
- сонячне сплетення (діафрагма),
- грудина (серцева чакра),
- під ключицями (область нижче за ключиці),
- у лівому міжребер'ї (селезінка) або правому (печінка та жовчний).

Просто по черзі прикладайте долоню до всіх цих місць, порівнюючи емоції та відчуття.

Обов'язково буде лише одна область, де руку захочеться залишити і продовжити почуття безпеки, наповненості, комфорту та якоїсь «правильності».

Після цього можна і другою рукою спробувати змінити позицію. Раптом для неї знайдеться комфортніше (правильне) місце?! Там і лишайте.

Тепер Ви готові до практики.

#### БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПРАКТИКА «Я НАПОВНЯЮСЯ СИЛОЮ ЖИТТЯ»

Очі під час проговорювання фраз бажано закривати. Якщо потрібно взяти та підглянути наступну фразу – не страшно. Сміливо очі відкривайте та беріть у руку телефон або роздруківку.

На кожній фразі бажано шукати хороше становище для долонь. Воно може змінюватись!

#### №1: «МОЄ ТІЛО НАСИЧУЄТЬСЯ РЕЧОВИНАМИ ЖИТТЯ»

Ця фраза про те, що речовини з шлунково-кишкового тракту (білки, жири, вуглеводи, мікро- і макроелементи, клітковина, вітаміни і мінерали, і навіть вода!) разом із кров'ю потрапляють у всі клітини тіла.

Бажано візуалізувати ефект, уявляючи, як всі клітини тіла починають світитися силою (енергією), насичуються потрібними речовинами життя, оживають, зцілюються, наповнюються.

Ця фраза також про те, що кисень з легенів разом із кров'ю потрапляє у всі клітини тіла. Також візуалізуємо.

Моє тіло насичується речовинами життя – ця фраза про те, що всі необхідні речовини ззовні потрапляють у клітини в достатньої кількості, що всі біохімічні процеси у тілі збалансовані!

## №2: «У КЛІТИНАХ РОЗКРИВАЄТЬСЯ ПОТЕНЦІАЛ ДНК»

Ця фраза про те, що закладений у ДНК образ ідеального здоров'я стає активним. Що всі «перешкоди» та «генетичне сміття», привнесене в організм протягом життя, очищаються. І мудре тіло як приклад та зразок бере саме початковий образ здоров'я (подарований Родом, предками) та розкриває весь закладений від народження потенціал ДНК, силу предків.

Ця фраза, на мій досвід, найскладніша для візуалізації. Можете просто уявляти ідеальний образ себе (краса, сила, гнучкість, спритність, інтелект, творчі здібності тощо). Мрійте про те, яким(ою) би хотіли(а) і могли(а) б стати, проявляючи до себе увагу, турботу та строгість (у дотриманні режиму тренувань та харчування).

## №3: «Я НАПОВНЯЮСЯ СИЛОЙ ЖИТТЯ»

Ця фраза про те, що всі тонкі тіла (аура як мінімум) легко і вільно наповнюються тією божественною силою (енергією), що розлита у світі навколо.

Не має значення, як назвати і відчувати цю силу (прана, ци, ра, божественна енергія, сила життя, жива, природні потоки сил тощо). Важливо просто вдихати цю силу.

Під час кожного подиху уявляти, як ця сила наповнює і тіло фізичне, і особливо тонкі тіла (ауру) і ті стають насиченими, щільнішими, наповненими енергією. 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. Усередині залишиться стільки, скільки потрібно. І працювати таким собі «насосом» для насичення навколишнього простору божественною силою!

Візуалізація на допомогу. Уявляйте як світитеся самі, світиться аура та простір навколо. У в тілі намагайтеся включити відчуття легкості, наповненості дихання, відпочинку душі та тіла.

У такий спосіб дихати (з кожним вдихом наповнюючись божественною силою) можна весь час. Хоча б час від часу, коли на це вистачає уваги.

## ПІСЛЯ ПРАКТИКИ

Найкраще позіхати і потягнутися.

Іноді клонитиме в сон для засвоєння енергії та зміцнення нових програм життя.

Іноді буде надлишок сил - і тоді їх краще пустити на добрі справи та творчість.

Щастя, любові та успіху!



## ЧИМ НАПОВНЕНИЙ, ТЕ Й ТВОРИШ

Чим ти наповнений - тільки те й можеш видати, виплеснути, втілити назовні. В житті загалом. У творчості зокрема. Словами - і тоді ти письменник чи поет. Фарбами та формами – художник, тілом та ритмом – танцюрист, голосом та образами – співак чи оратор, смаками та їх поєднанням – кухар... Загалом, наповненість – це дуже важливо. Запрошую про неї поміркувати.

Люди не мають проблем із наповненістю. Адже насправді кожен із нас наповнений. Кожен завжди чимось наповнений до країв (ствердження №1)! Питання, чим саме наповнений? І чи помічає (відчуває) людина свою «сповненість»?

Чим людина наповнена - тільки те й може видати назовні (ствердження №2). Логічно ж?

Лихо людей, які назовні майже нічого не видають у тому, що вони мають емоційний запор. Усередині багато чого є, але вони так тримаються за все це, так сильно намагаються заховати усередину й ховають, що створюють ілюзію своєї порожнечі. Для інших. Ба, навіть для себе!

Часто вони не відчують запору. Тяжко і сумно, але практично всіх з нас так інтенсивно вчили шифрувати своє нутро, створювати стільки видимостей та ілюзій зовні, робити це так досконало, що ми й самі губимося і не відчуваємо чого там насправді у нас всередині. Чим сповнений чи навіть переповнений?

Тому коли у людини творчої трапляється зупинка, «творча криза», розлад із натхненням, розставання з музою – це не означає, що вона вичерпалася. Це означає, що вона не хоче показувати назовні те, чим сповнена і переповнена. Дурна стратегія. Саморуйнівна. Адже чим раніше вона звільниться від зайвого, тим швидше наповниться чимось важливим і зможе це втілити через творчість.

Під час війни особливо складно виявляти назовні те, що всередині. Тому що там часто пекло. Невимовний біль. Ненависть. Але! Але це все важливо проявляти, причому це набагато важливіше робити чим у мирний час. Інакше це знищуватиме зсередини.

Коли світ навколо наче сірий та нікчемний, коли нічого не хочеться і все безглуздо, подвійно важливо зрозуміти і відчути, чим саме ти переповнений у своєму нутрі. Стражданням? Біллю? Тугою? Розлюченістю? Гнівом?

Ні, нічим таким не сповнений? Все порожньо?

Не заливайте мені брехню у вуха. Не вірю! Це 100% не порожнеча! Це цілком конкретне щось, що людина дуже не хоче відчувати, бачити та усвідомлювати. Тому ніби «порожнеча», ніщо. А насправді – відчай чи безвихідь, холод та жах...

Уявіть, що є великий будинок з багатьма кімнатами. І всі кімнати, крім однієї забиті речами, шафами, всякою всячиною... Аж двері тріщать! Але людина гуляє сама і гостей водить тільки в те єдине, порожнє приміщення. Щиро розводить руками і каже: «Ну порожньо»!

Але так тільки в тій кімнаті. Насправді є багато наповненості у людині. Просто вона не хоче (та й не може) до неї «торкнутися».

Щоб зрозуміти та відчутти наповненість найкраще допоможе творчість. Вона допоможе звільнитися. Так, часто це на пронос чи блювання буде схоже. Але це потрібна процедура. Як промивання кишківника при гострому отруєнні. Не звільнившись від старого, неможливо наповнитися новим. Посудина сповнена лайном і навіть найчистішу воду туди не залити

Тому будь-яка творчість - це величезний крок до зцілення, інколи й цілий Шлях. Запустити промивання дуже просто – потрібно просто почати робити. Найпростіші вправи та завдання для дітей молодшого шкільного віку: ліпити з глини або пластиліну фігурки, малювати каляки-маляки, плести з лози або м'якого дроту, виточувати з дерева, виписувати на папір, звучати абракадаброю, витрушувати і витанцьовувати дикими рухами... якщо це робить людина фізично доросла, то називається це арт-терапія!

Отже, кожен наповнений емоціями та сенсами. Цю «начинку» можна відчутти та втілити назовні. Чим би людина не була наповнена – це важливо втілювати назовні, інакше вона захворіє (ствердження №3). Повторюся. Важливо проявлятися і тим самим позбавлятися накопичених усередині відходів. І в цьому найкраще допоможе творчість. Так, творчість. І ні, її не обов'язково людям показувати. Але втілювати, проявляти – обов'язково. Комусь доведеться змалювати всілякими огидними штуками тисячу картин, щоб звільнитися від внутрішньої каламуті. Хтось заспіває кілька тисяч пісень, інший – виліпить і зруйнує дев'ять сотень фігурок. А хтось присвятить проживання через тіло 100 500 годин.

Тільки висловивши все, позбавившись запору і очистившись – можна наповнитися новими істинами, радістю (ствердження №4). І їх же виражати у своїй творчості, перетворюючи на мистецтво!

Якщо хочемо гарну, життєствердну творчість – немає вибору, чим наповнюватися. Це, і тут без варіантів – краса. Краса! Її щире, вразливе, відкрите проживання.

Проживання краси відкриває душу. На неї просто слід звертати увагу. І наповнюватися красою природи, мистецтва, людей, стосунків, щирих проявів себе...



Наповнившись красою, людина може видавати її назовні. Більше того, коли вона чиста усередині і прозора - їй немає необхідності напихатися, утрамбовуватися цією красою. Сила –

краса – тече крізь людину, сповнюється фарбами її душі, наповнюється обертонами її серця та запахами її думок. І трапляється творчість. Створюються шедеври!

Творчість – це відкритість до краси та здатність бути провідником, пропускати її крізь себе та зрощувати, концентрувати, перетворювати.

## **РАДІСТЬ ЗСЕРЕДИНИ**

Танці та співи – те, через що радіє й щаслива душа, через що вона зцілюється та розквітає. Танцюйте! Співайте!

Але це окремі випадки.

Одним словом, це називається ТВОРЧИСТЬ.

Саме через творчість із душі (психіки) знімається заціпеніння та депресивність.

Тому якщо у Вас з'являється творче піднесення, кураж, інтерес, «свербіж щось зробити» – важливо творити.

Це може бути «тілесний» рівень (співати, рухатися за внутрішніми імпульсами...), «рукоробний» (ліпити, шити, готувати їжу, наводити чистоту, плести, в'язати, забивати цвяхи), «інтелектуально-витончений» (зплітати слова усно або письмово, створювати головоломки, продумувати проекти, писати мову, малювати, фотографувати).

Якщо виникло бажання – важливо творити! Тому що інакше ця творча енергія буде витрачена на щось інше. І творчості не станеться. Повірте, є багато на перший погляд безневинних дій, які зжирають та вичерпують її до дна.

Почитати книгу або полаяти пости у фб – це витрати енергії. Так! Вона витрачається на промальовування чужих фантазій. Розум, повірте, працює, піднімає з пам'яті образи, кольори та запахи, добудовує картинку, створює цілий всесвіт – і на все це йде енергія. На «дивитися фільм» - теж йде. Поговорити з людиною, особливо якщо хочеш її у чомусь переконати – теж витрачається.

Під час сучасної війни особливо витягує енергію перегляд новин.

Поїсти, зробити собі мейк-ап, вигуляти собаку або пройтися - навіть такі звичні дії можуть виснажити творчу енергію або переключити думки на щось інше, побутове. У результаті творчість не відбувається.

Хтось скаже, що йому все сказане вище не заважає. Так буває. Якщо творчої енергії море – про її витрати можна не думати. Але це у третини людей плюс-мінус. У всіх інших бюджет дуже обмежений. І щоразу потрібно вибирати.

Дуже багато творчих людей навколо є такими не тому, що у них більше енергії або вони в чомусь неймовірно талановиті. Головна відмінність – вони йдуть за своїми позивами творити і

дбайливо ставляться до «творчого настрою». Якщо він з'являється, то відкладають інші справи. Вони чітко знають: творчість живе у моменті і її неможливо відкласти на більш зручний час.

Творчість зцілює від емоційного та ментального заціпеніння. Саме тому так важливо привнести її до свого життя. Помічати, в яких ситуаціях і з якими людьми у Вас прокидається творчий настрій і слідувати цьому поклику. Творити в дрібницях, створювати щось велике, знову творити щось непомітне збоку. Головне - проживати всередині цей стан творення, творіння, інтересу, емоційного піднесення, передчуття, а іноді і куражу навпіл з екстазом.

І буде глибинне зцілення творчістю!

Навіть під час війни. Особливо під час війни це потрібно кожній людині. Перемагають ті воїни, котрі творчо підходять до завдань на полі бою!

### 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. Більш 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. Усього 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 вивів, 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.

Повторюся, 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, то 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. Це стосується мене. Тебе. Кожної людини.

Частина розділів цієї книги підсвічують різні складнощі, натякають на рішення. Вони звуть вийти з королівства кривих дзеркал, піти за білим кроликом, пізнати себе, Світ і себе у Світі. Такі

тексти покликані «ворушити», підсвічувати складнощі, провокувати, піднімати неприємні емоції. Інакше як ще почути поклик своєї душі?

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 п'їтьми - 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.

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 кракозяблами 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-бруд скарбами своїх талантів.

Розглянути б! Зважитися б! Не чекаючи, поки гримне грім.

#### 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 відносини – ключ до успіху та щастя. З іншими людьми, близькими і не дуже, а, головне, із самим собою.

Відносини – 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.

Відносини – 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 душу 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.

#### КРІЗЬ ТЕРНІЇ

Подорожуючи, Герой неминуче зустрічається з перешкодою.

В сучасному світі складність не в тому, щоб убити дракона. Реальні «дракони» живуть усередині нас і з ними немає іншого виходу, як подружитися.

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. Більш-менш 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 травм (і війна їх сильно примножила).

Найбільший подвиг - це подвиг зцілення та самозцілення. Найскладніше виростити свою душу. Більшість практик з цієї книги про це і для цього.

## МАТИ ЗИСК

Драconi 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. Навчитися 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, прийдеться 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 його 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, освоїти 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, відносини...), але вони є в її житті.

Бо щоразу, здійснивши подорож за покликом серця, в людині розкривається новий Дар. Ця 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 неухаги, взяти в руки та почати використовувати за призначенням. Тоді вихід із лабіринту «безглуздості всього ось 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 досягнутому, насолоджуватися набутому. Бо момент цей короткий. Важливо відпочивати, набиратись сил для наступної подорожі. Бо вона немінуча. 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.

## 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 сенс. Той, який є відповіддю на запитання «навіщо я живу сьогоднішній день»?

Якщо є відповідь, яка хоча б наполовину дає відповідь, значить, все не дарма, 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 «проходящих» днів.



Не знаючи сенсу сьогоднішнього дня... не хочеться прокидатися, незрозуміло куди себе подіти і чим зайняти. Чи фільми дивитися, чи їсти-пити, чи новини дивитися, чи «чекати»... Цей стан викручує зсередини і позбавляє останніх сил.

Під час війни це стало особливо помітно. Хто «чекає на перемогу» (неважливо, в своїх домівках чи за кордоном) – той вже потратив в цю пастку. Тож треба віднайти сенси.

А хто під обстрілами або на окупованих територіях і не може нічого зробити (бо мирна людина, або не знати що треба робити) – теж важливо віднайти сенс. Щось більше, ніж ще один день вижити (це передусім, само-собою... але одного цього – замало).

Сенс життя дуже важливий і він проявляється саме у сенсі сьогодення.

## СЕНС ЦЬОГО ДНЯ

Як зрозуміти сенс цього дня?

Сьогодні?

Якщо за вікном сіра хмара, планів важливих немає, бажання не відчуються, стан апатичний (якщо не сказати – депресивний), та й ось цей текст уже набрид своєю повчальністю?

Особливо, коли йде війна. І від тебе мало що залежить.

Рецепт для людей у ресурсі. Запитайте себе: Що мені важливо зробити сьогодні? або «Що хочу зробити для себе та для людей?». Та зробити.

Рецепт для людей не надто в ресурсі. Спробуйте хоча б зробити декілька практик. Потурбуйте про себе. Як можете набратись сил?

Пам'ятайте, життя відбувається прямо зараз. Сьогодні! І немає в неї зараз за фактом іншого сенсу, крім того, чому ти присвячуєш свою увагу та думки.

## У ЧОМУ ТВОЯ СИЛА?!

Є хороше, але бентежне питання: «У чому ти гарний(а)? У чому кращий(а) за інших?».

Лише у тих людей, які вклали багато сил – роки та десятки років – у розвиток своїх навичок та талантів, в становлення майстром, є проста та очевидна для всіх відповідь: класний вчитель, хірург, слюсар, співак, масажист, машиніст асфальтоукладача, садівник, математик і т.д. Саме у відчутті та проживанні своєї майстерності, у глибокому підсвідомому знанні «я гарний у цьому» вони черпають свою силу, відчуття цінності та визнання від інших.

Але що робити всім іншим, а це 95% людства, які далекі від вершин майстерності в чомусь конкретному? Вони міцні середнячки, фахівці, але на видноті десятки та сотні інших людей, досвідченіших чи талановитих. Що робити всім цим «звичайним» людям? Щосили намагатися наздогнати майстрів, прикладаючи вдвічі більше зусиль? Створювати видимість, самозабутньо

дурити інших і себе самого? Забити на все і вдатися до гедонізму? Знецінювати тих, хто досягнув більшого? Змиритися з тим, що завжди будеш частиною сірої маси?

Як звичайній людині знайти свою силу? У чому знайти свою унікальність? У тих повсякденних умовах, коли ти хороший фахівець, але далеко не майстер... коли є талановитіші за тебе, більш досвідчені, завзяті, удачливі... На що спертися «звичайній» людині, щоб стати унікальним фахівцем і знайти надійну опору?

*Це роздуми для мирного часу. Але в чомусь вони згодяться і для часу воєнного. Особливо, коли важливо щось робити (для перемоги, щоб заробити грошей для життя свого та близьких, облаштуватися на новому місці...).*

## СИЛА НА СТИКУ

Свою силу можна знайти на стику різних навичок, умінь, дисциплін, професій. Це дуже проста відповідь. І у цьому його сила. Саме в об'єднанні декількох своїх умінь, навичок та якостей запускається алхімічна реакція та народжується щось унікальне.

Унікальність утворюється на стику кількох розвинених навичок. У кожній з них людина є фахівцем (міцним середнячком), вони добре розвинені, але не видатні. І ось на стику цих навичок/умінь виникає щось унікальне, тільки твоє (бо такий набір мало в кого ще зустрінеться). І розвиваючи саме ось це СВОЄ - вдасться стати помітним, відмінним від інших, потрібним соціуму. Вийде стати унікальним!

Приклад про себе. Я цілком собі середнячок як кінезіолог, (психо) терапевт, коуч, системний розстановник. До майстерності ще багато років досвіду та навчання. Я не виділяюся в жодній із цих сфер. Але поєднуючи все це разом, з'являється щось унікальне, що виділяє мене серед моїх колег. І дозволяє добре робити свою роботу, допомагати людям із вирішенням різних емоційних та психосоматичних запитів.

Розумієте? У цьому випадку четвірка середньорозвинених спеціалізацій (навичок, умінь) дають нову якість, створюють ефект синергії. Так, я позиціоную себе як кінезіолог, бо про все одразу складно заявити. Але суть у тому, що я змішую всі ці інструменти і більше ніхто (наскільки я знаю) так не робить. Терапевтичного спілкування на моїх сеансах набагато більше, ніж у колег-кінезіологів. Порівняно з терапевтами, у мене багато тілесно-орієнтованих впливів. Від коучінга додаю домашні завдання. І це все дарує хороший результат.

А в чому твої сила та унікальність? Знаєш?

Можливо, до того списку навичок та професій, якими володієш на хорошому рівні, залишилося додати ще одну-дві – і тоді пазлики складуться і ти здобудеш свою унікальність?!

Мій пазлик про тілесно-орієнтованого терапевта склався, коли до моїх навичок "терапевт", "коуч", "системний розстановник" додався "кінезіолог".

Просто дай волю своїм мріям, а потім додай до блюда, що вийшло, трішки логіки і цілеспрямованості.

... уникальность рождается в удачном смешении нескольких самых лучших навыков, умений и качеств...



Фотограф + мандрівник + кухар = спеціальний фотокор для журналів, у яких є рубрики про їжу!

Масажист + майстер рейки + розпис хною = авторський психосоматичний масаж-розпис серцевої чакри)))

Вихователь + аніматор + учитель англійської = навчання дітей англійської в ігровій формі (у малих групах).

Якось так.

Унікальність народжується в вдалому змішуванні кількох звичайнісіньких навичок, умінь і якостей.

PS: Свою унікальність під час війни знайти складніше. Твоя унікальність для мирного часу втрачає своє значення. Від соціуму є замовлення на обмежену кількість ролей. Потрібні солдати, потрібні ті, хто обслуговує армію та критичну інфраструктуру. Іншим людям залишається лише дбати про своє виживання. Затребуваними будуть простіші функції. Тож, швидше за все, доведеться відкласти свою унікальність до найкращих часів. І виявлятися простими та зрозумілими сторонами: кухар, масажист, вантажник, водій. Якщо ж ти за кордоном – там більше можливостей для прояву і ці поради можуть згодитися. Сила на стику!

## СИЛА РИТУАЛІВ, СЛАБІСТЬ 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. Підміна приблизно того ж кшталту, як і у дівчат у пошуку кохання. Тих з них, які в пошуках близькості демонструють гарні форми та легкість у спілкуванні, а потім закономірно знаходять що завгодно, крім того самого бажаного кохання та щасливих стосунків.

### 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 у 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.

Нажаль, 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

Що таке ритуал? Це слово я використовую спеціально, щоб зачепити увагу. Не факт, що воно ідеально підходить для того, що я маю на увазі. Втім інші підходять ще менше. «Обряд», «церемоніал» - ніби синоніми, але не про те.

Під словом «ритуал» я маю 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 немає 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.

Чому порівнюю звичку та ритуал? 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, рефлексивно 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 ходити на фітнес – ритуал. Готувати їжу з урахуванням своїх особливостей – ритуал.

Вранішня зарядка (йога чи щось інше) – дуже важливий ритуал.

Деякі практик з цієї методички 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 як матеріальне втілення, і емоційне, до очищення/виращування 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 спрацює, 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 і т.д. 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, Сурья Намаскар. Або «Око відродження» (це мій вибір, до речі, на момент написання книги... і

після 24 лютого 2022 року мені це дуже допомогло). Або комплекс особисто відібраних вправ та дій. Якщо це ритуальна дія, то людина її робить 100%, прикладаючи вольове зусилля, долаючи первинне "не хочу".

Розповідаю та демонструю деякі вправи для доброго ранку. Єх, давно це було. Але зараз нема можливості перезняти. Тож тільки такий запис: <https://youtu.be/g-S3--z-Ac>

Повторюся. У ритуалі є поріг входження. Звичка – це економія. В ритуал (для старту) доводиться інвестувати свою психічну енергію. Але після завершення ритуалу енергія повернеться багаторазово!

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 безперечна!

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 "дотягти" 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 прикласти 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.

Який ритуал важливий і корисний, із тих, які знаєте, які цікаві та корисні, могли б зараз втілити у життя? І зробити, звичайно, регулярним! Скільки сил можете дозволити вкладати в нього щодня, щоб не виснажитися передчасно, а навпаки, трохи наповнюватися від цього джерела? Нехай по кілька крапель, але жити у прибутку.

Під час війни багато старих звичок і ритуалів зникають, стають неможливими. Але стабільності психіки вони дуже важливі.

Тому нехай вдасться створити свої нові, корисні для життя звички та ритуали. І нехай ідеї та практики з цієї методички у цьому допоможуть.

## ДЯКУЮ!

Дякую всім тим чудовим людям, у яких я так чи інакше навчався, хто мене підтримував і спрямовував\*:

Сергій Веретюк – коуч, психолог, автор книг, практик гімнастики «ЗДРАВА»,

Олександр Токарчук – творець Школи образної поведінки. Автор книги «Школа образності. Акторське мистецтво. Психологія»,

Лілія Клімчук – хореограф, практик інтегрального (вільного) руху,

Руслан Нарушевич – фахівець у галузі сімейної психології, ведичний психолог, автор численних книг та лекцій,

Леся Бережанська – моя перша дружина, системний розстановник, коуч, арт-терапевт, творець центру комплексної терапії «Астрід»,

Егор Йордек – творець центру «КИЇВ-ТРЕНІНГ», коуч, психолог, психотерапевт,

Ірина Іщенко – доктор філософії, атмолог, директор «Центру розвитку людей Mir-Ra»,

Юрій Зенков - сенсей школи бойових мистецтв «Архат ДО», володар чорного поясу (п'ятий дан).

Ірина Жабська – психолог, психотерапевт, системний розстановник, вчитель вищої категорії, керівник «Київської школи психології»

Геннадій Крахмалюк – психолог-психотерапевт, системний розстановник,

Олена Баєва – гештальт-терапевт, супервізор, провідний тренер ВОППГП,

Олена Мітіна - гештальт-терапевт, супервізор,

Сергій Лобанов – медичний психолог, лікар-психіатр, гештальт-терапевт, супервізор, викладач гештальт-терапії

Тетяна Зайчикова – гештальт-терапевт, системний сімейний терапевт, канд. психол. наук

Андрій Барабаш – міжнародний інструктор з кінезіології, офіційний представник по Україні міжнародного інституту прикладної біоневрології, психолог, психотерапевт

Яна Короленко – кінезіолог, розстановник, психолог

Світлана Светозарова – директор Південно-Східного Інституту Психоаналізу, к.п.н., системний розстановник

Ірина Казеєва - психолог, системний консультант, керівник навчальних проєктів із системних розстановок

Олег Миронов – системно-орієнтований та процесуальний психолог, кандидат наук

Марія Шульгіна-Малько – гештальт-терапевт, супервізор, арт-терапевт.

\* у хронологічному порядку (з 2010 по 2021 включно)

Дякую моїм рідним, друзям та близьким.

Дякую моїм читачам, клієнтам і всім тим, хто приходив і приходять до мене на заняття, тренінги та семінари. Ваш інтерес, ваші усмішки, досвід життя та питання, успіхи та подяки надихали та надихають мене, дають матеріал для роздумів, дарують пазлики, з яких у мене складається цілісна картина усвідомлення.