

**Хай буде дощ. Психологічні
практики, щоб прийняти
складність життя**

КУПИТИ

Наш біль як дощ, каже психолог Даниїл Міліковський. Ми не можемо його ані контролювати, ані уникнути, але кожна злива рано чи пізно закінчується.

Автор пояснює, що впливає на нашу психіку та що із цього ми можемо контролювати, а що - ні; як прийняти свої емоції й навчитися ними керувати. Книжка вчить мислити гнучкіше та плекати корисні думки навіть у найскладніших обставинах, зберігати внутрішню стійкість і справлятися з деструктивними думками. Поміж історій клієнтів психолог вплітає вправи, які допомагають вирішувати, спираючись на ваші життєві цінності, та рухатись до плідного й наповненого сенсами життя.

У своїй книжці Даниїл спирається на техніки з класичної когнітивно-поведінкової терапії, терапії співчуття собі та терапії прийняття й відповідальності.

Даниїл Міліковський - практикуючий психолог. Спеціалізується на роботі з тривожними і депресивними розладами, низькою самооцінкою, працює з розладами особистості та травмами, пов'язаними з негативним досвідом у дитинстві.



Даниїл Міліковський

ХАЙ БУДЕ ДОЩ

*Психологічні практики,
щоб прийняти
складність життя*

ВіХОла

Даниїл Міліковський

ХАЙ БУДЕ ДОЩ

*Психологічні практики,
щоб прийняти складність життя*

Віхбла

Київ · 2025

УДК 615.851:[165.194:616.89-008.454

М72

Міліковський Даниїл

М72 Хай буде дощ. Психологічні практики, щоб прийняти складність життя / Даниїл Міліковський. — Київ : Віхола, 2025. — 280 с. — (Серія «Психологія»).

ISBN 978-617-8517-89-2

Наш біль як дощ, каже психолог Даниїл Міліковський. Ми не можемо його ані контролювати, ані уникнути, але кожна злива рано чи пізно закінчується.

Автор пояснює, що впливає на нашу психіку та що із цього ми можемо контролювати, а що — ні; як прийняти свої емоції й навчитися ними керувати. Книжка вчить мислити гнучкіше та плекати корисні думки навіть у найскладніших обставинах, зберігати внутрішню стійкість і справлятися з деструктивними думками. Поміж історій клієнтів психолог вплітає вправи, які допомагають вирішувати, спираючись на ваші життєві цінності, та рухатись до плідного й наповненого сенсами життя.

У своїй книжці Даниїл спирається на техніки з класичної когнітивно-поведінкової терапії, терапії співчуття собі та терапії прийняття й відповідальності.

УДК 615.851:[165.194:616.89-008.454

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

© Даниїл Міліковський, 2025

© Марія Купріян, обкладинка, 2025

© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2025

Вступ

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

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

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

Нащо я все це зараз описую? Щоб чесно й з відкритою душею поділитися власним досвідом і сказати, що життя складне й легкого способу його проживати не існує. Ми, людські істоти, запрограмовані страждати, і це нормальна та невід'ємна частина нашого життя. У світі буквально немає людей, які не були би певною мірою травмовані. Це може нам не подобатися, ми можемо категорично заперечувати й ігнорувати реальність, але це не припинить бути правдою. Я навіть не

можу описати, скільки зусиль під час своєї терапії витратив на заперечення того простого факту, що я — така сама людина, як усі. Я перепробував безліч вправ і різних технік роботи з тривожністю, періодично хитаючись між тотальною безнадією й відчуттям короткотривалого полегшення. Але моя тривога все одно поверталася, хай що я робив. І раз я вже з вами чесний — вона повертається й тепер.

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

Перша мета написання книжки, яку я амбітно визначив, — допомогти вам побачити, що біль — це невід’ємна частина людського існування, закодована в нас еволюційно. Ба більше, він є так само важливим у нашому житті, як і спокій та щастя. Ми всі відчайдушно намагаємося уникнути неприємних почуттів і робимо все можливе, аби якось позбутися цього внутрішнього дискомфорту. Вживаємо надмірну кількість алкоголю, хоча знаємо, яка від нього шкода; палимо, бо віримо, що це хоч якось допомагає нам відійти від неприємних думок про роботу або проблеми в стосунках; відкладаємо похід до стоматолога до останнього, поки вже притисне, адже боїмося відчуті біль і почути слова лікаря про десять карієсів, які треба терміново лікувати, щоб не втратити всі зуби в сорок років. Ми граємо в ігри, купуємо непотрібні речі, набиваємо себе неймовірною кількістю шкідливої та непотрібної їжі — і це все, аби почуватися трохи краще. Але всередині ми всі час від часу відчуваємо, що насправді це не допомагає, а лише на якийсь час відводить від таких неприємних думок і почуттів. Якщо ви жодного разу не робили чогось із того, що я описав вище, — ви просвітлена людина й ця книжка вам не потрібна. Але якщо ви така сама людина, як і я, тоді вона стане вам за корисне джерело цікавої психологічної інформації.

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

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

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

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

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

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

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

Протягом усієї книжки наскрізно проходитиме метафора дощу, на честь якої вона й названа. Мета цієї метафори, як ви зрозумієте пізніше, — у підкріпленні головної тези тексту: дощ нашого життя не має завадити прожити плідне й цікаве життя, яке має ціль і глибокий сенс. Ми в когнітивно-поведінковій терапії дуже любимо метафори — у цій книжці ви точно це побачите й відчуете.

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

По-перше, хоч і вивчаю психологію вже понад десять років і практикую понад п'ять, я все-таки молодий психолог — станом на 2025 рік мені двадцять вісім років. Я щиро сподіваюся, що це вас не злякає, бо, попри вік, я таки маю певний багаж знань і вже працював з багатьма клієнтами, у яких були різноманітні психологічні проблеми й розлади. Окрім цього, я постійно поповнюю свої знання в галузі психотерапії: читаю сучасні дослідження та наукову літературу й

проходжу клінічні супервізії для розвитку необхідних компетенцій. Я практикую в таких напрямках: когнітивно-поведінкова терапія, схема-терапія; а ще використовую у своїй практиці АСТ (терапію прийняття і відповідальності) і СFT (терапію, сфокусовану на співчутті). До мене варто звернутися, якщо ви маєте один або декілька із зазначених запитів:

- висока тривожність, тривожні розлади, фобії;
- депресія;
- низька самооцінка;
- емоційні травми, пов'язані з дитинством;
- неприйняття себе;
- розлади особистості;
- хронічний стрес;
- проблеми у стосунках;
- саморозвиток;
- пошук себе та своїх цілей.

Докладніше про мою освіту ви можете прочитати в розділі «Про автора» цієї книжки, а також перейшовши на мою сторінку в інстаграмі [@milikovskiyi](https://www.instagram.com/milikovskiyi) чи на сайт milikovskiyi.com. Якщо ви хочете звернутися до психолога та почати власну психотерапію, рекомендую звернутися до мого психологічного центру [Mindspace](https://mindspace.com).

По-друге, щоби продемонструвати вам практичний бік матеріалу й допомогти заглибитися у зміст книжки, у кожному розділі я описуватиму клієнтські випадки, з якими стикався протягом психологічної практики. З метою забезпечення конфіденційності й збереження гідності кожної людини всі деталі, включно зі статтю, віком, індивідуальними особливостями та життєвими обставинами, були вигадані або видозмінені. Будь-які збіги з реальними людьми випадкові.

По-третє, ця книжка не замінить повноцінної психотерапії. Іноді найкращим варіантом є саме звернутися по якісну психологічну допомогу, ніж читати купу книжок. Кожна людина має власні історію й унікальні особливості, які жодний текст не може врахувати повністю. Я намагався дати універсальну інформацію, характерну для більшості

психологічних проблем, однак якщо ви переживаєте важкий перебіг психічного розладу, маєте психічні травми або відчуваєте, що не можете самотійно впоратися зі своєю проблемою, це має вирішуватися психотерапевтичними та, можливо, медикаментозними методами лікування. Зрештою, психотерапія не зводиться до лише ефективного використання технік — це й про можливість пережити досвід безпечного ставлення, відчуття довіри й безумовного прийняття, коли тебе слухають і чують.

А втім, ця книжка може бути корисною як для тих, хто відчуває, що має внутрішній ресурс і можливість впоратися зі своїми труднощами, так і для тих, хто проходить або раніше був у психотерапії і хоче поглибити арсенал навичок та знань у методах психологічної самодопомоги. Зазвичай ми достатньо впевнені у своїх силах і можливостях, але не маємо в запасі ефективних практик і методів емоційної регуляції та особистісної ефективності. Я вірю, що ця книжка зможе достатньою мірою заповнити прогалини в цій площині й допомогти вам краще справлятися з викликами та рухатися вперед до плідного й щасливого життя.

Отож запрошую вас разом зі мною пірнути у вир доказової психотерапії, щоб дослідити, як можна зробити життя кращим, і допомогти собі ефективніше справлятися з бурями, що їх приносить нам реальність. Зміни на краще можливі, і вони завжди починаються тільки зараз.

Найкращий момент, щоб посадити дерево, був двадцять років тому. Наступний — сьогодні.

Китайське прислів'я

Розділ 1. Коли приходить дощ: пізнаємо себе й людський розум

Де грози падають — там райдуги встають.

Павло Тичина

Наше життя дуже схоже на погоду. Іноді небо чисте, пташки співають, тож здається, що життєва енергія переповнює цей дивовижний світ. Час від часу погода буває нестабільною: пориви вітру змінюються проміжками приємної тиші, та коли-не-коли п'ятихвилинний прохолодний дощик нарешті перериває 35-градусну — вже таку звичну — серпневу спеку. А іноді приходить дощ — холодний і похмурий, довгий і безжалісний. І не те щоб цей дощ завжди поганий — подеколи ми доволі гарно справляємося з ним, мудро балансує між перебуванням вдома й безпечним пересуванням зі старою доброю парасолькою. Але вряди-годи цей дощ застає нас зненацька та накриває тоді, коли ми до цього не готові. Бувають і моменти, коли дощ падає так довго, що нам починає здаватися, що так буде завжди і він ніколи не мине. Цим дощ дуже схожий на людське життя: іноді воно рівне й спокійне, іноді веселе й динамічне, іноді хаотичне та неспокійне, а деколи — депресивне й похмуре. Найстабільніше в цьому всьому — динамічність та іноді навіть нестабільність нашого стану, зокрема й внутрішнього, психічного.

У житті кожної людської істоти стаються випадки, коли приходить дощ — складний і навіть небезпечний. І якщо не знати, як правильно підходити до нього, то він дійсно може залишити важкий слід. Депресія, тривожність, утрата близької людини, стрес на роботі, проблеми в стосунках, важке розлучення, аварія, неочікувана хвороба, втрата сенсу, війна й виснаження — усе це «дощ», який приходить у наше життя. Чи хочемо ми його мати? Ні. Чи подобається він нам? Теж ні. Чи хочемо ми іноді відчайдушно його позбутися? Ще й як! Чи не кращим рішенням буде позбутися цього дощу? Про це ви дізнаєтеся трохи згодом. Але на цьому етапі нам дуже важливо дослідити, що дійсно відбувається, коли в наше життя приходить дощ: чому

приходить, чому затримується, що із цим треба робити та як допомогти собі. Це і є основна мета цього розділу.

ЛИШЕ ФАКТИ

Єдине, що можна сказати про людське життя напевне, — хай яка розумна, фінансово забезпечена чи відома людина, вона ніколи не зможе дізнатися наперед, де, як, від чого й коли помре. Сподіваюсь, я не відкрию вам велику таємницю, якщо скажу, що життєві труднощі майже завжди приходять тоді, коли їх не очікуєш. Хоча нам усім хочеться бути готовим до життєвих викликів і мати можливість прогнозувати майбутнє, в реальному житті ніхто не може достатньо підготуватися до серйозної хвороби, смерті близької людини, війни та будь-яких інших психотравмувальних подій. Українське суспільство, на превеликий жаль, знає про це як ніхто інший.

Прекрасний і одночасно бентежний атрибут нашого життя — це невизначеність. Ви навряд чи зможете знайти людину, яка вам скаже щось на зразок «я вже в десять років знала, що в тридцять у мене буде депресія» або «це було дуже очевидно, що через п'ять років у мене почнуться панічні атаки!».

Трохи корисної статистики

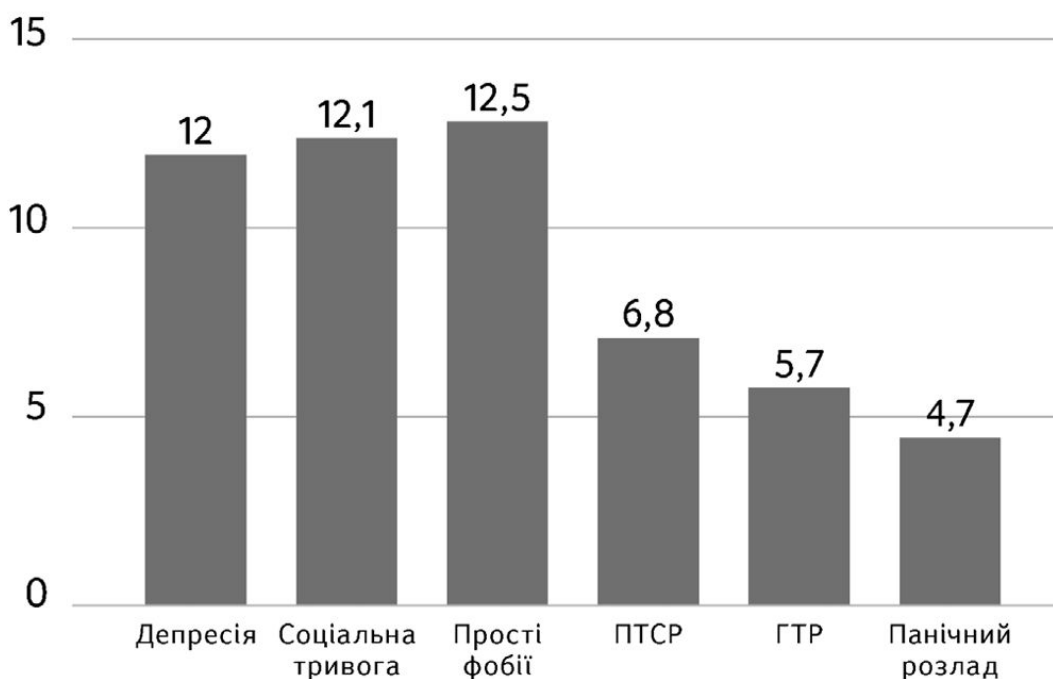
Згідно з даними американського Національного інституту психічного здоров'я NIMH, приблизно 23,1 % американців у віці понад вісімнадцять років страждає від психічного розладу, який можна діагностувати впродовж року. Це кожна четверта доросла людина.

За оцінками NIMH, 31,1 % дорослого населення США стикається з будь-яким тривожним розладом у певний період свого життя.

Згідно з даними дослідження Global Burden of Disease 2019 року, тільки на депресивні й тривожні розлади припадає понад 970 мільйонів відомих випадків у всьому світі. Треба зазначити, що ця статистика не охоплює психологічні проблеми або життєві труднощі, яких не додано в міжнародну класифікацію хвороб, хай то хронічний стрес у період війни,

економічна криза чи смерть близької людини внаслідок воєнних дій.

Тож якщо ви або ваші родичі сумніваєтеся в серйозності таких розладів, як депресія чи тривожність, ви можете представити їм цю статистику, указавши також на те, що, згідно з аналізом NIMH, розлади психічного здоров'я, як-от клінічна депресія, біполярний розлад, obsесивно-компульсивний розлад, шизофренія, є одними з головних причин інвалідності в країнах з розвиненою ринковою економікою (США, Німеччина, Японія).



Ілюстрація 1. Відсотки поширеності протягом життя

Пожиттєва поширеність різних розладів серед дорослих (статистичні дані взято з NIMH)

Дані можуть коливатися залежно від певних країн і представлених досліджень.

Розшифрування: ПТСР — посттравматичний стресовий розлад, ГТР — генералізований тривожний розлад.

1000 Й 1 ПРИЧИНА ХВОРИТИ

Наша психіка — дійсно прекрасне еволюційне надбання, яке дає нам змогу щиро закохуватися, мріяти, ставити життєві цілі й рухатися до

них, пізнавати справжню здорову прив'язаність, будувати складні стосунки, бачити красу у світі. Але водночас вона створює нам проблеми, з-поміж них надмірна тривожність, прив'язаність до неіснуючих речей, руйнівна та жорстока агресія, галюцинації і ще багато іншого.

Вивчаючи клінічну психологію і патопсихологію, я, як і більшість психологів, дійшов неприємного висновку: у людини є безліч причин мати психологічні проблеми й ментальні хвороби. Я навіть сформулював би це так: враховуючи, скільки в нас є причин мати ментальні хвороби, було б дивно, якби їх не було!

У цій книжці я висвітлюватиму дві сторони нашої психіки-медалі: трагічну й героїчну. Я щиро вірю, що наша психіка більш героїчна і прекрасна, ніж трагічна і жахлива, та сподіваюсь, що ви таки в цьому переконаєтеся. Саме в цьому розділі я охоплю певні «трагічні» аспекти нашої психіки, які зумовлюють виникнення психологічних труднощів і проблем та психічних розладів у нашому житті.

Біологія

Якщо ви колись були в дитячому садочку в дорослому віці, то вам напевне доводилося спостерігати за тим, як дуже по-різному діти проявляють себе в ранньому віці, не маючи при цьому певних засвоєних від своїх батьків моделей поведінки. Навіть близнюки й діти, народжені в одній родині, можуть кардинально відрізнятись своєю поведінкою і моделями емоційного реагування у певних ситуаціях. Тоді як одна дитина бігатиме, кричатиме й веселитиметься, інша спокійно сидітиме й дивитиметься в небо, із цікавістю роздивляючись хмари.

Тож до одного з важливих чинників виникнення психічних розладів прийнято зараховувати біологічні фактори. До цього ми можемо додати вроджені особливості нервової системи — темперамент. Дійсно, ще з дитячого віку простежуються певні тенденції нервової системи, які з роками можуть закріплюватися або коригуватися залежно від виховання й певного культурного середовища. Але точно можна стверджувати, що ми народжуємося вже дуже різними. Деякі діти проявляють себе через надмірну мінливість і чутливість до певних

зовнішніх факторів, тоді як інших можна назвати «товстошкірими» — вони доволі легко справляються зі стресами й емоційними навантаженнями. У часи війни в Україні можна чітко простежити, як по-різному реагують діти на обстріли та повітряні тривоги: деякі не сприймають це всерйоз і не надто переймаються цим, тимчасом як інші сильно хвилюються й відчують інтенсивні страх і тривогу. Деякі діти можуть сильно застрягати в переживаннях чи думках, прокручуючи в голові певні неприємні ситуації і спогади, тоді як інші легко відпускають проблеми та швидко забувають неприємності. Застрягання може зберегтися в зрілому віці, і, якщо ці прояви надмірні, це часто призводить до розвитку нав'язливих тривожних і депресивних думок.

Особливості темпераменту є вродженими й не піддаються повним змінам, оскільки вони вкорінені й біологічно обумовлені. Але є велике «але» — це зовсім не означає, що народжений вразливим до стресів помре так само вразливим. Особливості темпераменту можуть з лишком компенсуватися розвитком здорових навичок стресостійкості й вивчених моделей поведінки. Навіть у дорослому віці емоційно вразлива та мінлива людина може розвинути функціональні моделі поведінки, які дадуть їй змогу краще справлятися зі складними емоціями та життєвими обставинами. Наша сила полягає в розумінні себе й своїх особливостей, прийнятті їх з відкритістю і співчутливим розумінням. Ми не обирали цього, але можемо навчитися мудро жити з ними.

Другим важливим чинником заведено вважати внутрішньоутробний розвиток дитини. Під час цього періоду може відбуватися різне, хай то стрес матері, погана екологія, зловживання психоактивними речовинами, поява певної фізичної чи психічної хвороби — усе це може впливати на формування плода й активацію певних генів (Gilbert P. Choden 2013).

Ще одним чинником виникнення психічних розладів є генетична спадковість. Дослідження американського Національного інституту здоров'я НІН засвідчило генетичний взаємозв'язок із принаймні такими психічними розладами, як аутизм, розлад дефіциту уваги й гіперактивності (РДУГ), біполярний розлад, депресивний розлад та шизофренія.

Ця наукова знахідка не оминула й тривожних розладів. Наприклад, популяційне сімейне дослідження дітей, які мали генералізований тривожний розлад (надмірна тривога, що проявляється в хронічному переживанні про широке коло не пов'язаних між собою проблем, як-от фізичне і психічне здоров'я своє та близьких, кар'єра, нещасні випадки, фінанси тощо), показало високу частотність діагностування того самого ГТР у їхніх батьків (Hettema JM., Neale MC., Kendler KS. 2001). Також Геттема й колеги, проаналізувавши п'ять різних досліджень, дійшли висновку, що ризик мати панічний розлад (неочікувані й повторювані епізоди страху високої інтенсивності) у дітей, чиї батьки мали панічні атаки, був на 8 % вищий, ніж у тих, хто не мав випадків панічних атак у родині (Hettema JM., Neale MC., Kendler KS. 2001).

Загалом сучасні дослідження спадковості зайшли так далеко, що зараз учені намагаються визначити конкретні гени, які провокують ментальні хвороби. Результати цих розвідок у майбутньому допоможуть краще дослідити формування психічних порушень і дадуть змогу ще ефективніше їх розуміти й лікувати. Але навіть зараз ми вже маємо велике усвідомлення — спадковість є фактором, який не можна ігнорувати. Це знання частково спростовує відому всім психоаналітичну ідею, що розлади виникають унаслідок конфлікту між несвідомими потягами й неможливістю їхнього задоволення в реальному житті. Такі дослідження наочно демонструють, що існує багато інших чинників, про які терапевтичні методи XX століття й не здогадувалися.

Дуже важливо розуміти, що ми не обираємо, у якому тілі народжуватися та які гени отримувати. Іноді депресія може виникнути тільки тому, що вона закодована в наше тіло так само, як й інші спадкові хвороби, як-от певні типи раку, шизофренія тощо.

Але є і хороша новина: те, що закодовано, не обов'язково винирне на поверхню. Хоч дослідження дійсно показують, що спадковість є важливим чинником, вони також демонструють і те, що можна захворіти, не маючи генетичної схильності. Навіть дитина, обидва батьки якої мають шизофренію, має більш ніж 50 % імовірності не захворіти на цю недугу. З одного боку, ми дійсно залежимо від наших генів, але ми не їхні в'язні. Розуміння своєї природи дає нам велику

силу, бо так ми можемо навчитися приймати їх, усвідомивши, що не обирали їх мати. Однак, з іншого боку, ми відповідальні за те, як ставимося до цього знання й що робимо з ним. Усвідомлення, що у вашому роду хтось страждав на алкоголізм, дає вам свободу й вибір будувати ваші подальші стосунки з алкоголем. Розуміння, що хтось у сім'ї мав тривожний розлад, дозволяє вчитися піклуватися про себе й розвивати стресостійкість. Тож ми дійсно не в'язні нашої генетики. Вона є важливою, але на ній усе не закінчується. Генетика не зробила із Шопена великого композитора, вона не змусила Стіва Джобса заснувати Apple і тим паче не силувала Гітлера або Путіна почати війну. Як людина з поганою генетикою може творити прекрасні речі, що змінюють світ на краще, так і людина з прекрасною може чинити неймовірні жахи світового масштабу. Чудовим і надихущим прикладом є знаменитий мотиваційний оратор Нік Вуйчич. Нік народився з рідкісною патологією, через яку не має кінцівок. Єдине, що в нього було, — це частина однієї стопи. Але це не завадило чоловікові здобути дві вищі освіти, об'їздити 65 країн світу та стати видатним діячем, який надихає мільйони людей у всьому світі на життя без обмежень. Ми дійсно завжди маємо вибір, ким нам бути, — попри будь-яку генетику!

І так я плавно підводжу до другого, дуже важливого критерію виникнення багатьох психічних розладів, який часто може накладатися на спадковість, але водночас стає вирішальним з точки зору багатьох сучасних методів психотерапії — це життєвий досвід.

Досвід

*Ми не народжуємося зі страхом.
Ми засвоюємо його дорогою життя.*
Едіт Егер

Як уже зазначалося, ми всі народжуємося доволі різними, ба більше — зростаємо в різних умовах. Нас оточують конкретні культури й специфічні історичні епохи. Людина, народжена у XX столітті, суттєво відрізнятиметься від людини, яка народилася у XXI столітті, типом мислення та певними світоглядними й політичними переконаннями. Так само дитина, народжена у фінансово стабільній сім'ї, матиме

більш помірні й доволі конкретні матеріальні потреби, як порівняти з дитиною, яка росла в умовах фінансової нестабільності. Часто, маючи фінансові блага в дорослому віці, такі люди починають фанатично відкладати гроші на «чорний день» або, навпаки, хаотично й необдуманно витрачати всі кошти — живуть, так би мовити, «на повну».

Наш досвід може сильно впливати на те, у що ми віримо й що вважаємо правильним чи неправильним. У попередньому розділі вказувалося, що генетика відіграє важливу роль, однак у психотерапії досвід людини є не менш важливим, бо саме через нього може проявитися безліч прихованих генетичних схильностей. Ба більше, дослідження депресії показують, що людина, яка не успадкувала жодної ментальної хвороби, може отримати її, якщо в її житті велика кількість стресових подій. Це означає: що більше є складних і травмувальних подій у житті, то більша ймовірність захворіти на депресію, навіть не маючи схильності до неї. Які є поширені чинники виникнення психічних порушень, пов'язані з досвідом:

- жорстоке ставлення або нехтування ваших потреб у дитинстві;
- фізичне, сексуальне, домашнє насилля;
- соціальна ізоляція або відчуженість від суспільства;
- зловживання психоактивними речовинами;
- сильний або тривалий стрес (якщо подумали про війну, то маєте слухність);
- погані житлові та економічні умови;
- будь-які прояви дискримінації (через сексуальну орієнтацію, колір шкіри, фінансовий або сімейний стан, стать тощо);
- тривале безробіття або втрата роботи;
- булінг у школі;
- втрата близьких;
- фізичні чинники — наприклад, травма голови;
- воєнні дії;
- тривалі проблеми зі здоров'ям, які виснажують емоційно й фізично.

Унаслідок отриманого негативного досвіду, особливо в дитинстві, людина може сформувати певні негативні переконання про себе, людей або світ. У когнітивно-поведінковій терапії це називають глибинними переконаннями, або схемами.

Глибинні переконання є дуже вкоріненими й глобальними. Вони — як лінза, крізь яку ми розглядаємо й аналізуємо будь-яку ситуацію та життєвий досвід. Саме тому люди з різними глибинними переконаннями, опинившись в однаковій ситуації, сприймають її дуже по-різному (Therapist Aid LLC 2020). Тоді як для однієї людини виступ перед великою аудиторією — це можливість гарно показати себе і свої знання, для іншої — це потенційний страх осоромитися й виглядати безглуздо.

Такі переконання можуть звучати як дуже загальні ярлики, наприклад: «Я невдаха», «Я нікому не треба», «Люди жорстокі й скривдять мене», «Світ небезпечний», «Іншим не можна довіряти», «Я слабка людина» тощо. Під час роботи з клієнтами я вже на перших сесіях намагаюся виявити глибинні переконання, бо вони дають розуміння того, чому певна проблема або розлад могли виникнути й закріпитися.

Приклад із практики

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ