

Що зі мною?

КУПИТИ

Журналіст Марк Лівін і психологиня Софія Терлез об'єднали досвід, дружбу і сотні годин розмов із найвпливовішими дослідниками психології та нейронауки, щоб створити інструмент турботи про себе у часи потрясінь. Адаптована до українських реалій модель пояснює, як саме ми можемо підтримувати себе під час довготривалого стресу, і спирається на 11 елементів стійкості: тіло, емоції, звички, їжа, цінності, відповідальність, корисне мислення, креативність, соціальні зв'язки, дружба, любов. Кожному з них присвячено розділ, який доповнено практичними вправами для самопомоги.

Це не чергова книжка з порадами на кшталт «будь кращою версією себе», а інтимна, щира й структурована розмова, яка дозволяє зупинитися, побачити себе у складних обставинах і відповісти на головне запитання: «Що саме зараз мені допоможе?».

Детальніше про книгу

Книга «Що зі мною? Як розвинути стійкість і жити якісно» — це український нонфікшн від психологині Софії Терлез і журналіста Марка Лівіна з ілюстраціями художниці Ярини Мозиль. Автори не окреслюють своє напрацювання довідником із психотерапії. Для них текст цієї книжки є чесною, глибокою бесідою про розкриття внутрішнього стану людини, що потребує емоційної підтримки у складні часи. У кожному з одинадцяти розділів наведено техніки й практики для самопізнання та самопомоги. Текст доповнюють QR-коди, після переходу за якими можна ознайомитися з подкастами, статтями, дослідженнями й багатьма іншими цікавими матеріалами із популярної психології. Книга не вимагає лінійності в читанні: її частини побудовані на історіях, які або формують основу сюжету, або посилюють міркування авторів. Складати «пазл» можна у довільному порядку. Видання створене за підтримки Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи Олени Зеленської.

Повномасштабна війна як каталізатор довготривалого стресу

У нонфікшні «Що зі мною?» Марк Лівін і Софія Терлез розробили унікальну модель психічної стійкості під сучасних українських читачів, що перебувають у стані емоційного напруження через повномасштабне вторгнення. «ТЕЗІЦВККСДЛ-1» — так автори жартома назвали конструкцію психологічної резильєнтності, що складається з одинадцяти елементів, яким і присвячено

кожен розділ книги.

Напрацювання Софії Терлез і Марка Лівіна спирається на знання провідних світових науковців, у складі яких Анна Лембке й Бессел ван дер Колк, а також українських вчених, серед яких Віктор Досенко й Олег Чабан. Автори поєднали їхній професійний досвід з особистими історіями, звернувшись до книжок, що їх захоплювали в дитинстві, до людей, які їх надихали, та до улюблених кінострічок. Софія Терлез і Марк Лівін також занурилися в минуле нашої країни, щоб створити власний підхід до емоційного зцілення та підтримки внутрішніх ресурсів українців у реаліях російсько-української війни

Адаптація до змін — крок назустріч визначенню життєвих цінностей

Психічна стійкість проявляється через ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість і вміння пристосовуватися до нових обставин, але вона не є вродженою — її потрібно набути. Щоб це зробити, людина має знайти чи сформувати безпечне середовище, де можна відкритися й довіритися іншим.

Спираючись на наукові дослідження, автори формують висновок: що вищий в особистості рівень емоційного інтелекту й підтримки близьких, то міцніші в неї романтичні стосунки й менша схильність до тривожності й депресії. Утім, як освоїти мистецтво соціальної проникливості та зрозуміти самого себе? Чи існують «прості» способи подолання стресу, та як навчитися адаптуватися до нових викликів світу?

Купити «Що зі мною? Як розвинути стійкість і жити якісно» — це дізнатися, як позбутися внутрішніх тривог, зрозуміти власні потреби та почуття, а також припинити ігнорувати свої емоції та рухатися вперед.

Що зі мною? або ТЕЗІЦВККСДЛ-1

Усе почалося зі стосунків. На початку повномасштабного вторгнення люди, опинившись у стані екстремального стресу, шукали відповіді на запитання: що з ними відбувається, як їм діяти та як ухвалювати рішення, де брати сили.

Агресія Росії роз'єднала багатьох. У когось частина родини виїхала за кордон, у когось — перемістилася в інші міста, хтось втрачав найдорожчих назавжди. Підтримка стосунків стала нагальною потребою, майже як їжа чи сон. У деякого зв'язок міцнішав через усвідомлення, якими цінними є інші люди, яку роль вони відіграють у їхньому житті. Але війна руйнувала не тільки будівлі. У багатьох усе тріщало й трималося буквально на останньому гудзику.

Так, власне, і познайомилися Марк і Софія — працюючи разом як журналіст і психологиня над матеріалом, який простими словами давав би людям відповіді на ці складні запитання.

У процесі записів і досліджень вони познайомилися із командою всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», які підтримали цей проєкт (за що ми їм вдячні).

Працюючи разом над текстами та подкастами, вони знаходили варіанти відповідей на свої запитання, проводили ревізію власних звичок, поглядів, практик, які підтримують. Що зі мною? — це про бажання зрозуміти свій стан, емоції, наскільки вони в межах норми тощо, а також спроба збагнути, що я вже маю в собі такого, що може мені допомогти.

(У цьому місці ми перейдемо до оповіді від імені Марка).

Пам'ятаю, як запропонував Софії перейти від теми стосунків (ми зробили, мабуть, епізодів десять про те, як бути парам у новій реальності) до чогось більш індивідуального. Я запитав: «Про що тобі було би цікаво розповісти?». Ми шукали певну «велику ідею», яка об'єднала б між собою різні поняття й потребувала глибшого та тривалішого опрацювання.

— Можливо, це буде стійкість, resilience? — відповіла Софія.

— Чи можемо ми концептуалізувати це поняття?

— Так, існує цікава модель стійкості BASIC Ph від Мулі Лахада. У ній шість компонентів, які охоплюють більшість частин нашого життя. Ми можемо спробувати відштовхнутися від неї.

У Мулі Лахада фантастична усмішка та дикція, він говорить так, що хочеться слухати годинами. Ізраїльський психолог і фахівець із вивчення травми, засновник Інституту драматерапії й Міжнародного центру профілактики стресу в місті Кір'ят-Шмона особисто розповідав про концепцію стійкості, яку він розробляв протягом багатьох років.

До 20 років Мулі служив у військово-повітряних силах Ізраїлю, брав участь у бойових діях, втрачав близьких і друзів на війні та вчився підтримувати сім'ї тих, хто потрапив у полон. Він проходив бої поруч із командиром, який, попри втрати літаків і пілотів, мав контролювати свої емоції й мотивувати підлеглих, вселяти їм надію. А також Лахад працював із ветеранами під час повоєнної реабілітації. Усе це посилювало його витримку ще до того, як він став розвивати концепцію стійкості. Після служби Мулі став студіювати психологію, а в 1975-му приєднався до першого в Ізраїлі проєкту допомоги родинам загиблих на війні, який дав йому базу спостережень, як по-різному люди проживають горе й втрату.

«У 1979-му ми разом із дружиною приїхали на північ Ізраїлю, щоб волонтерити в зоні воєнних дій, яка була під постійними обстрілами з боку Лівану. Я очікував побачити черги пацієнтів до психологічної клініки й масові прояви травмування. Натомість більшість дорослих і дітей, які роками перебували у воєнній реальності, під обстрілами й терористичними атаками, хоч і мали ознаки травмування, але певною мірою жили нормальним життям», — розповідав Мулі.

Лахад вирішив розібратися, як їм це вдається. Разом із колегами він розпитав 300 дітей і 400 дорослих та опрацював сотні відповідей про те, як люди дають раду з цією проблемою.

У сільській місцевості, де проводили дослідження, не було жодного комп'ютера. Мулі Лахад жартує, що йому довелося використовувати найстаріший комп'ютер, який дав нам Бог, — мозок, і годинами сидіти над

класифікацією відповідей. Науковці систематизували всю отриману інформацію й виокремили шість наріжних способів, за допомогою яких люди долають довготривалий стрес. Це стало основою моделі BASIC Ph.Belief. Переконавання й цінності, які є опорою у складні часи.

Affect. Здатність виражати почуття й емоції через сміх, сльози, щирі розмови. Передбачає також невербальні способи — малювання, читання, письмо.

Social. Пошук підтримки через приналежність до групи (друзі, родина, колектив) та виконання своєї ролі в спільноті чи організації.

Imagination. Уява та творчість як спосіб відволіктися від жорстких фактів реальності, здатність мріяти про майбутнє, грати, жартувати, імпровізувати тощо.

Cognitive. Логічне та критичне мислення для вирішення складних проблем. Здатність аналізувати, планувати тощо.

Physical. Фізична активність і відчуття тіла для подолання стресу: спорт, прогулянки, медитації.

Протягом життя ми формуємо унікальні способи подолання труднощів, які називаються копінгами. Навіть якщо вам здається, що ви нічого конкретного не робите, щоб ставати стійкими, обставини та виклики все одно змушують обирати способи відновлення та покращення свого стану. Лахад називає ці копінги «індивідуальними способами зустрічатися зі світом». Хтось чітко знає свої життєві практики для відновлення, хтось навпаки діє інтуїтивно.

Щоб пояснити, як саме люди користуються різними елементами моделі для подолання життєвих труднощів, Мулі Лахад використовує поняття трьох мов:

Проявлена мова (apparent language) — ті елементи моделі, які ми усвідомлено використовуємо для подолання труднощів.

Наприклад, якщо ви товариська людина й у складні часи вам треба бути поряд з іншими, то проявленою мовою є елемент S - social.

Забута мова (forgotten language) — елементи, які нам нині недоступні, але їх можна розвинути.

Рекомендована література



Вони обидва помруть у
кінці (Вісники Смерті
#1)

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ