

Ти не можеш змінити того, чого не любиш

ІРИНА МАКСИМЕНКО

31 ЛИПНЯ 2024

Не пам'ятаю, де вперше натрапила на цю фразу. Однак кожне літо виразно нагадує мені про неї. Хочеш щось змінити (тіло, світ, реальність, свій стан — потрібне підкреслити), то спочатку полюби це. Навпаки («зміню, а там може і полюблю, бо таке як любити?») чомусь не спрацьовує.



«Зустріч у саду», іранські кахлі із середини XVII століття

Тіло: (не)прийняття

Спека завжди становить особливий виклик для тих, хто має труднощі зі сприйняттям себе на тілесному рівні. Легкі тканини, відкритий одяг і водойми з пляжами підкрадаються непомітно — й ось ми вже в розпачі стоїмо біля шафи, раптом виявивши, що з літніх речей на нас найкраще сидить пляжна ковдра. У неї хочеться загорнути втомлене сумнівами тіло й остаточно перейти на дистанційний режим роботи, щоби не виходити з дому до жовтня.

Когось бентежать «зайві» кілограми й напади голоду. Інших — втрата ваги та брак таких бажаних форм і рельєфів. Ще хтось віддав би все за звичайні, так би мовити, проблеми з вагою, а натомість безуспішно долає ту чи іншу хворобу, яка побічно спричиняє труднощі також і на цьому рівні.

Усі три категорії часом чують від медиків один і той самий жарт: «Лікарю, що треба приймати, щоби погладшати / схуднути? — Себе, дорогенькі, себе!» Тільки от те, над чим легко посміятися, значно складніше виконати. Особливо коли причини й наслідки вельми заплутані.

Мій добробут — моя відповідальність

Вага, зокрема надмірна, — це сьогодні часто про потребу в безпеці та захисті, надто коли не йдеться про супутні хвороби, розлади або залежності. Тіло переживає значно більше за мозок, часом непомітно для нас усотуючи кожен сигнал тривоги, переляканий дитячий крик, кожну трагічну новину й безсонну ніч. Щось всередині стислося — і... Забули, треба йти далі, нема часу, «зберися, ганчірко!». А тіло запам'ятало, засвоїло, що переживати знову не дадуть, і відклало, щоб осмислити — за вечерею найкраще. Або замість неї.

Дорога назад до себе не раз починається тоді, коли щось дає збій — звісно, найперше теж у тілі. Прислухатися означає продовжити й покращити своє життя («зупини хворобу, доки вона не зупинила тебе»). Навчитися знову (або вперше) слухати себе, відчувати себе, давати собі час. Усвідомлювати, що в стані стресу та на фоні зовнішніх і внутрішніх тривог ми незалежно від віку часто переходимо в режим знервованого немовляти: якщо не зауважити і не притулити вчасно та міцно, згодом можна годувати хоч усю ніч, не факт, що допоможе.

І поки ми, намагаючись не підвести себе, вчимося сприймати власний добробут в усіх сенсах (тобто на рівні тіла теж) не лише як право, а і як особисту відповідальність, раптом можуть почати відбуватися дивні речі. Вдячне тіло нарешті відчуває, що його сигнали SOS

розпізнані — і вже не тримає зайвого чи не відмовляється сприймати потрібного. Безпеки зсередини завдяки піклуванню про себе стало більше, тож зовнішні захисти можна непомітно почати відпускати. Бо, зрештою, навіщо тримати до судом у м'язах те, що в тебе ніхто не забирає?

Цінності: десь тут причаїлася стійкість

Можливість прийняти власну неідеальність доволі тісно пов'язана з тим, можемо ми чи ні прийняти світ довкола таким, яким він є. Неочевидно, особливо якщо ми звикли сприймати стійкість як вдавану відсутність почуттів і буцімто заборону на вияв емоцій. Виживати так якийсь час можна, але чи вдасться насправді жити?

І тут дивним чином перегукуються українська поезія (певно, одна з найкращих психотерапій, можливих за тоталітарних комуністичних часів) і сучасна психологічна наука. У вірші «Ти знаєш, що ти — людина?» Василь Симоненко пише: «І жити спішити треба, кохати спішити треба — гляди ж не проспи!»

Через роки йому немов втворює Олег Романчук, психіатр і психотерапевт, стверджуючи, що психологічна стійкість — це щоденний вибір. Хоч би як складаються обставини нашого життя, хоч які виклики перед нами постають, потрібно вибирати жити: «І не просто жити, а жити з гідністю, з правдою, з відвагою та любов'ю. Залишатися людиною. Не зраджувати своїх цінностей».

Виходить, стійкість — це все ж про цінності та сенси, а не про кам'яне обличчя. Про першість «навіщо» над «як». І про прийняття того, що «як» може бути і переважно є неідеальним. Про висновок Віктора Франкла, що «життя ніколи не буває нестерпним через обставини, а лише через відсутність сенсу і мети».

Знайти рай — це ще й про внутрішній мир

У чорно-білому мисленні, «матері» багатьох тривог і підсилювачі відчаю, криється ідея, що все в цьому світі (зокрема й сама людина) або ідеальне, або недостатнє й марне. Наприклад, якось одна жінка, яку доволі довго мучила надмірна тривога, а різні вправи і засоби на такий випадок узагалі не допомагали, розповідала на відкритій події, що змінилося, коли їй врешті

стало легше. Виявилось, що «камінь тривоги», що так тиснув на неї, врешті зсунувся, коли жінка від відчаю нарешті дозволила собі робити вправи для заспокоєння «як-небудь». І, відповідно, менше перейматися через те, що робить щось «не так»: недостатньо глибоко вдихає, неідеально розслабляє м'язи тощо. Але для цього знадобився час і дозвіл собі бути собою. Та, звісно, дрібка втоми від гіперболізованого прагнення досконалості. Зате коли цю жінку спитали, як вона почувається зараз, вона щиро відповіла: «Не повірите, як у раю!»

Формуючи власний внутрішній рай, важливо не лише докладати зусиль. Доведеться дозволити йому бути таким, яким він є, з різними «не» і «недостатньо». Бо інакшим він — принаймні у вимірі теперішньої дійсності — бути не може. Але неідеальний і не завжди рівний внутрішній стан, про який ми дбаємо і піклуємося, напевно кращий за абсолютну й «ідеальну» напругу, у якій мусить жити «досконала» людина. Гадаю, таке явище інакше навіть назвати складно, окрім як за аналогією, тобто внутрішнім пеклом.

ІРИНА МАКСИМЕНКО

31 ЛИПНЯ 2024

Warning: count(): Parameter must be an array or an object that implements Countable in **/home/kairosbo/verbum.com.ua/www/wp-includes/post-template.php** on line **284**