

ТРЕВІС МІЛЛЗ

ПОВЕРНУТИСЯ У СТРІЙ

**12 ПРИНЦИПІВ ВОЇНА, ЩОБ ВІДНОВИТИ
ТА ПЕРЕЛАШТУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ**

*Переклав з англійської
Володимир Цибка*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2025

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

Зміст

<i>Передмова</i>	Джоко Віллінка	9
<i>Вступ</i>		13
<i>Принцип 1</i>	Цей собака не полює	19
	Досить картатися і питати «Чому?»	
<i>Принцип 2</i>	Розберіть рюкзак	33
	Обміркуйте те, що сталося, для особистого зростання	
<i>Принцип 3</i>	Вкажіть на когось пальцем, і три пальці вкажуть на вас	51
	Не звинувачуйте інших і співчуйте собі	
<i>Принцип 4</i>	Пограйте пальцями рук, пограйте пальцями ніг — і вилазьте з ліжка	69
	Ставте малі, досяжні цілі для руху вперед	
<i>Принцип 5</i>	Тримайте себе в рамках	81
	Керуйте своїми емоціями і контролюйте своє ставлення	
<i>Принцип 6</i>	Зробіть невелику перерву	97
	Знайдіть час для вдячності за те, що маєте	
<i>Принцип 7</i>	Знайдіть собі бойового товариша	109
	Не применшуйте силу системи підтримки	
<i>Принцип 8</i>	Ніколи не здавайтесь, ніколи не зупиняйтеся, ніколи	121
	Перевершуйте свої попередні досягнення	

<i>Принцип 9</i>	Плавайте з акулами, водіть коней Зробіть страх своїм другом	133
<i>Принцип 10</i>	Нова нормальність Ваша вразливість — ваша сила	147
<i>Принцип 11</i>	Служіть людям Знайдіть свій голос, розвивайте сильні сторони й живіть змістовно	157
<i>Принцип 12</i>	Зробіть це щоденною практикою Запитайте себе «Що заважає мені перекалібруватися?»	167
<i>Епілог</i>	Перекаліброване життя	177
<i>Подяки</i>		179
<i>Про автора</i>		181
<i>Примітки</i>		183

Моїй родині й тим, хто служив
і віддав своє життя за цю країну

Передмова

Усі ми стикаємося з викликами. Усі зазнаємо невдач. Усі страждаємо.

Під ударами долі деякі люди ламаються. Вони здаються. Дозволяють складним обставинам і життєвим бурям впливати на їхні думки, диктувати їхній емоційний стан, визначати їхній подальший шлях.

І тоді вони займають негативну поразницьку позицію. Складають руки.

Вони згортаються в клубок і чекають, поки спливе час.

Вони зупиняються.

Проте є й інші люди, які реагують діаметрально протилежним чином, — ті, хто, попри неймовірні виклики, адаптуються й долають їх.

З усіх, кого я зустрічав у своєму житті, саме Тревіс Мілліз зіткнувся з найбільш руйнівними, серйозними та жорстокими викликами з усіх можливих — і з цими суворими викликами він продовжує боротися щодня без упину.

І попри це, я не зустрічав людини з кращим ставленням до життя. Його емоційний стан завжди позитивний. Його гумор завжди влучний. Його спосіб мислення — це чиста сила волі.

Незважаючи на найжахливіші рани, які лише можна собі уявити, він сам обирає свою долю й не зупиняється у своєму прагненні жити.

Тревів Міллз — один із моїх друзів, один із моїх героїв і найбільш надихаюча людина, яку я лише зустрічав.

Тревів отримав травми, які важко навіть уявити. Коли він служив в армії США в Афганістані, саморобний вибуховий пристрій, достатньо потужний, щоб знищити автомобіль, відірвав йому руки й ноги, перетворивши на людину з четверною ампутацією. У той момент шоку й відчаю, коли більшість людей думали б про себе, Тревів найперше попросив медиків, які прийшли йому на допомогу, подбати про його бойових побратимів. Він уже зготувався померти. Та попри все — і завдяки майстерності та рішучості тих медиків — він вижив.

Проте його битва була далекою від завершення. Насправді то був лише початок. Повернувшись до Америки, він розпочав майже неможливий шлях відновлення та перекалібрування. Незліченні операції. Нестерпний біль. Галюцинації. Боротьба за життя.

А потім довелося вчитися жити заново. Вчитися користуватися протезами. Вчитися ходити, їсти й робити такі, здавалося б, звичайні речі, як одягатися й чистити зуби. Йому також довелося відновлювати свою ідентичність, оскільки він більше не міг служити в армії, яку дуже любив. І найголовніше, він мав переосмислити, як бути чоловіком і батьком, на якого заслуговує його сім'я.

То був нелегкий шлях. Я не можу уявити нічого подібного, що було б важче подолати людині.

Але Тревіву все вдалося. Він досяг успіху в усіх аспектах життя. Він письменник, власник бізнесу, засновник потужної благодійної організації, оратор і вірний сім'янин. Він дає радість і світло кожному, з ким зустрічається.

Без сумніву, Тревіс Міллз перетворив трагедію на тріумф, із жертви став переможцем. У грі в життя Тревіс Міллз — беззаперечний чемпіон.

На наше щастя, Тревіс також щедра людина і прагне поділитися особистим досвідом. Це засвоєні ним уроки й правила, якими він керувався, щоб здолати біль, витримати удари й жити життям, сповненим значущих досягнень.

«Повернутися у стрій» — це посібник з подолання життєвих викликів. Зі зворушливими прикладами та своїм фірмовим гумором Тревіс розповідає, як пережити поразки, знаходити вихід із травматичних ситуацій і долати перешкоди на нашому шляху.

Він дає практичні поради — що і як думати про всілякі нещастя. І в який спосіб обговорювати проблеми, щоб не дати їм контролю над нами. Він пояснює критично важливу різницю між самозвинуваченням і відповідальністю. Він вчить контролювати власні емоції та ставлення до ситуації, надає алгоритм дій для подолання страхів, а також розповідає про користь щоденної вдячності.

У цій книжці також знайшли відображення лідерські якості Тревіса. Він розуміє, що читачу потрібні конкретні настанови. Ось чому в кожному розділі ви знайдете дієві тактики, використання яких допоможе рухатися вперед. Він розповідає, що саме потрібно робити в ті моменти, коли так і хочеться покласти на когось вину. Він дає покрокові інструкції, яких ми повинні дотримуватися, щоб продовжувати рух до своєї мети. Він розповідає про різні можливості знайти підтримку. А ще навчає спеціальних вправ, які налаштовують на позитив. Ця книжка — дорожня карта, що допоможе нам пройти шляхом Тревіса від травми і страждання до спокою і задоволення.

Ця книжка описує не лише особистий досвід Тревіса. Він також розповідає історії інших людей, які пережили катастрофу

й не зламалися. Він аналізує, чого вони навчилися і як їхні знання можуть допомогти іншим. У книжці ми читаємо про Ліз, чоловіка якої, військового пілота, збив п'яний водій. Раптово овдовівши в молодому віці, Ліз мусила сама виховувати двох дітей. Ми дізнаємося історію Рея, ветерана війни, який бореться з почуттям провини вцілілого і втратою ідентичності. А також познайомимось з Анною, яка намагається пережити важке розлучення. Як ці люди тримали удар? На це запитання Тревіс і дає відповідь у своїй книжці.

«Повернутися у стрій» — це також нагадування, що наш людський досвід не унікальний. Ми всі з чимось боремося. Ми всі відчуваємося самотніми. Проте переважна більшість із нас думає, що ніхто не зрозуміє й не відгукнеться, коли в наше життя вторгнеться смуток і темрява. Це не так. Страждання повсюдне, і боротьба не оминає нікого. Та якщо хтось у світі й розуміється на боротьбі та стражданні, то це Тревіс Міллз.

Але, на щастя для нас, Тревіс знає, що є шлях, який може вивести з цієї темряви. Він знає, що і як робити — і ділиться цим з нами.

Ця книжка — майстерклас зі зцілення, відновлення та перекалібрування. Тревіс не шукає виправдань. Тревіс не скаржиться. Тревіса не зупиняють постійні виклики — вони рухають його вперед. Станьмо й ми такими, як Тревіс, у цьому.

Тревіс Міллз — найкращий приклад людського духу, який я коли-небудь зустрічав.

Дякую, Тревісе, за те, що ділишся з нами своїми уроками.

Дякую за те, що показуєш, як потрібно жити.

Дякую за те, що став моїм героєм.

Джоко Віллінк
травень 2023 року

Вступ

У житті кожного з нас є момент, який ми ніколи не забудемо, — момент, який повністю змінює траєкторію нашого життя.

Для мене це був не той спекотний день в Афганістані 10 квітня 2012 року — коли я скинув з себе рюкзак і випадково активував саморобний вибуховий пристрій, розрахований на вантажівку. Це був не той день, коли я ледь не загинув і отримав важкі поранення, хоча визнаю — той день на службі видався дуже й дуже поганим.

Направду важкий момент настав вісімнадцять місяців по тому — тоді я опинився на самоті в спальні на маленькому тєхаському ранчо у батьків моєї дружини. Я сидів на краю ліжка, і мій погляд був прикутий до молодого десантника, який дивився на мене з маленької срібної фоторамки. У яскравій помаранчевій бейсболці, з посмішкою, як у рекламі зубної пасти, бєєць гордо стояв у формі в оточенні свого підрозділу, мружачись від афганського сонця.

Тим десантником був я, штаб-сержант армії США Тревіс Міллз із 82-ї повітряно-десантної дивізії. Фото було зроблене всього лише за два роки до того дня — а мені здавалося, що то було в іншому житті. Я більше не був тією людиною на фото

і вже ніколи нею не буду. Саме тієї миті я відчув себе безпорадним. Розлюченим. Зневіреном. Наляканим. І все це водночас.

У кожного бувають такі моменти.

Я з болем усвідомив: моя військова служба добігла кінця, і я більше ніколи не вдягну військову форму. Я більше ніколи не буду віддавати накази своїм людям. Я більше не буду воювати за свою країну. Бо я вже не штаб-сержант Тревіс Міллз на третій ротатії в Афганістані. В армії для мене було розписано все. Завжди було чітке завдання й ретельно продумана стратегія виконання. Я завжди знав, що і як потрібно робити. А тоді все довкола було таким... невідомим.

Я знаю, що не повинен цього визнавати (особливо як колишній воїн 82-ї повітряно-десантної дивізії), але на мої очі навернулися сльози. Я голосно заридав, хапаючи повітря й намагаючись відновити дихання.

На щастя, в цей момент до кімнати увійшла моя дружина Келсі. Я витер очі тим, що залишилося від моєї правої руки, а вона сіла поруч. Побачивши моє заплакане обличчя, дружина глянула мені в очі й, погладжуючи мене по спині, заспокійливо промовила: «Усе буде гаразд. Ми є одне в одного, і ти знаєш, що разом зможемо пройти через усе. Тож усе буде добре». Більше вона не сказала ані слова, та й не треба було. Мені стало легше від самої її присутності.

Я знав, що вона має рацію. Келсі й моя донька постійно були зі мною, поки я відновлювався у Військово-медичному центрі імені Волтера Ріда. Мої батьки, її батьки, також мої родичі — усі вони дуже мене підтримували. Мені допомагали (і продовжують допомагати) товариші по службі. Я знав, що мені пощастило. Багато побратимів не повернулися додому. І не всі, хто повернувся, мали таку підтримку, як я. Де-хто продовжував нести на собі тягар війни, позбутися якого здавалося непосильною задачею. Тієї миті в обіймах Келсі я свідомо вирішив, що не дам ворогу перемогти. Я мав оплакати втрату людини з того фото, інакше не зміг би рухатися

вперед. Я подумав: «Гаразд, я вже не той Тревіс. То колишній Тревіс. З дошки все стерто. У мене в руці маркер, і я можу почати все спочатку». Я почав сприймати життя як вибір одного з двох: ти рухаєшся або вперед, або назад. Те, чого я хотів у житті, було попереду — але не на тій світліні.

Чоловіка з фото вже не було, і вибір для мене був очевидний. Дідько, як же важко думати про те, що вже не візьмеш за руку дружину, і ніколи не відчувеш на дотик її шкіру, і не підкинеш сина в повітря. Але для мене існував лише один напрямок руху — вперед.

Через хворобу, розлучення чи пережите насильство, втра-ту роботи, коханої людини чи ще з якоїсь причини майже кожна людина у своєму житті переживає горе й травму. На-справді 70 відсотків дорослого населення США — це майже 223 мільйони людей — хоча б раз у житті пережили якусь травму¹. У середньому 30 відсотків американців страждають від депресії або тривоги² (такою була статистика ще на початку COVID), тож багато хто з нас, так чи інакше, має психологічні проблеми. Хоча ніхто з нас не може змінити те, що з нами сталося, але ми всі можемо обирати, що робити з отриманою травмою. Я хочу донести до вас думку про те, що не якісь погані дні вирішують, якими ми є, — вирішальною є наша *реакція* на них. У мене був один поганий момент, страшенно поганий, але я не дозволю йому вирішувати, яким мені бути. І та мить у Техасі стала для мене справжнім одкровенням. Я зрозумів, що хоча я й здолав надзвичайні фізичні виклики, на мене ще чекала боротьба з великими емоційними викликами. То був ключовий момент, бо він змусив мене зосередитися — не на минулому, а на майбутньому й на всьому позитивному, що чекало на мене попереду. Я навчився *відокремлювати травму від боротьби*. У цій книжці я розповім про кроки, які допомогли мені не зупинятися й не відступати від мети у важкі дні. І я постійно наголошуватиму: важливо не те, *що* ви боретеся з труднощами, а те, *як* ви з ними боретеся.

Що я маю на увазі? У мене ніколи не було б можливості зробити те, що я зробив зі своїм життям, якби не вибух 10 квітня 2012 року — коли здетонувала та штука. Я не науковець (хоча в мене є три почесні наукові ступені, Келсі каже, що справжнім науковцем вони мене не роблять), і не претендую на те, що знаю відповіді на всі питання, та й кожен проходить через лайно по-своєму. Хтось скаже, що моє одужання після отриманих травм було просто дивом. Я так не вважаю. Травми бувають різної тяжкості й так само по-різному на всіх впливають. Я здобув великий досвід, який хочу передати іншим. Я не можу звільнити вас від боротьби й не можу (буквально) приміряти ваші черевики. Але я *можу* показати, як боротися ефективніше. Я можу запропонувати світло в темряві, щілину в дверях — сподіваючись, що це допоможе вам одужати, зцілитися й жити з вдячністю. Я доведу вам ось що: навіть якщо ви дістали поранення, ви не маєте *залишатися* пораненими. Натомість я допоможу вам перекалібрувати себе.

У цій книжці я пропоную дванадцять принципів, які допомогли і продовжують допомагати мені у важкі часи. Деякі принципи ґрунтуються на чудовій концепції посттравматичного зростання, яка стає дедалі популярнішим та перспективнішим антидотом для тих, хто страждає на посттравматичний стресовий розлад — ПТСР. (Національний інститут охорони здоров'я визначає ПТСР як розлад, «що розвивається у деяких людей, які пережили приголомшливу, страшну або небезпечну подію».) Теорія посттравматичного зростання стверджує, що в результаті боротьби зі складними життєвими обставинами у людини можуть відбутися значні позитивні психологічні зміни. Вперше я дізнався про цю теорію завдяки програмі сприяння посттравматичному зростанню Warrior PATHH*. Цю програму розробила організація Boulder

* Warrior PATHH (Progressive & Alternative Training Helping Heroes) — неклінічна програма взаємодопомоги, скорочена назва якої співзвучна словосполученню «шлях війна». — *Прим. пер.*

Crest Foundation для допомоги людям з бойовим досвідом — зокрема, для ветеранів, які проходили службу після терактів 11 вересня 2001 року, а також для працівників служб оперативного реагування. Я так захопився цією програмою, що мій фонд Travis Mills Foundation (TMF) також почав її пропонувати. Warrior PATHN орієнтована передусім на ветеранів бойових дій, але я побачив, що її основні принципи можуть бути корисними для будь-кого, хто переживає важкі часи, а не лише для військових чи працівників екстрених служб. Викладені в ній вправи можуть допомогти будь-кому, незалежно від того, чи має людина справу з наслідками насильницьких дій або жорстокого поводження, економічними труднощами, розлученням або серйозною хворобою. А тут, у книжці дієвість цих концепцій підкріплено особистими історіями людей з різних верств суспільства, яким вдалося здолати великі проблеми. Відверто кажучи, коли я сам втрапив у халепу, то розповідає про те, як інші долають труднощі, завжди допомагали мені почуватися менш самотнім. Ці люди люб'язно відкрилися мені, щоб їхні історії успіху могли надихнути вас, друзі, читати далі і, сподіваюся, змінити ваше життя на краще.

Я служив у 82-й повітряно-десантній дивізії, але обіцяю не влаштовувати вам тренувальний табір. Проте й полегшувати завдання теж не буду. Попереду багато роботи, але будьте певні — мої практики допоможуть вам у зціленні й додадуть стійкості, аби ви змогли жити продуктивним і навіть щасливим життям. Я сподіваюся, що голоси в цій книжці стануть для вас хором надії і виведуть вас із тієї темряви, в яку ви потрапили.

Цей собака не полює

Досить картатися і питати «Чому?»

Наприкінці літа 2020 року я навідав свого приятеля Девіда Вобору, щоб пройти індивідуальне тренування в його Adaptive Training Foundation (ATF) у Далласі, штат Техас. Я познайомився з Девідом, колишнім півзахисником футбольної команди Seattle Seahawks, ще на початку 2014 року в Далласі на вечірці з нагоди дня народження. Тоді за склянкою віскі він переконав мене стати піддослідним кроликом і пообіцяв розробити унікальну програму тренувань, врахувавши мої травми. Так ми й потоваришували, і, що важливіше, йому так подобалося допомагати мені, що зрештою він заснував фонд, який займається адаптацією тренувальних програм до потреб ветеранів та спортсменів із травмами.

В один з останніх вечорів перед своїм від'їздом я влаштував барбекю для двох десятків учасників тижневої програми. Коли сонце зайшло, хлопці потихеньку зібралися навколо багаття з бургерами та пивом. Хтось запропонував оцінити, як пройшов тиждень. Розмова ставала дедалі важчою. Усі мої знайомі знають, що я намагаюся уникати зайвих сентиментів. Не те щоб я не вірив у користь таких розмов, просто ділитися своїми переживаннями з купою незнайомців — то не моє. Тож я відійшов у кінець гурту, сподіваючись перечекати там

усі ці вияви гармонії та єднання, коли слово взяв хлопець на ім'я Брюс, який постраждав в автокатастрофі і був паралізований нижче пояса.

— Я маю постійно щось робити. Бо якщо зупинюся, просто розрємся. Найгірше те, що я не розумію чому. Чому це сталося, чому це сталося саме зі мною...

Джо, головний консультант, відповів:

— Розберімося у цьому...

«Та годі, не треба», — подумав я.

— Не треба з цим розбиратися, — сказав я, цього разу вголос, чим здивував усіх присутніх. Я й сам здивувався. Я збирався просто посидіти перед багаттям.

Консультант кинув на мене погляд і запитав:

— Про що ти говориш?

— Не треба копатися в причинах, бо ніколи не знайдеш бажану відповідь.

— Що ти маєш на увазі?

— Я бачу, Брюс хоче зрозуміти, чому саме йому судилося потрапити в цю ситуацію. Спочатку я теж хотів. Однак, як кажуть, «цей собака не полює». Я маю на увазі, що на це запитання немає відповіді. Тож навіщо на ньому зациклюватися? Так ти лише заважаєш собі прийняти те, що не можеш змінити, — і після цього рухатися вперед. Поки я живу й дихаю, ніколи не знатиму, чому зупинився саме там, де під землею на мене чекав саморобний вибуховий пристрій. У цій битві не можна перемогти. Ніколи. То чому б не примиритися з цим фактом?

Настала довга пауза; тишу порушували лише кілька гучних цикад, що озивалися з лісу позаду нас. Я захвилювався, що сказав надто багато й надто різко. Деякі люди не готові до жорсткої правди. Але вже за хвилину я побачив, як багато голів закивали на знак мовчазної згоди.

Повірте, мені знадобився час, щоб усвідомити це. Коли відразу після поранення я лежав на лікарняному ліжку й не розумів, як виглядатиме моє майбутнє, запитання «чому» часто

мене мучило. Моя дружина може підтвердити, що я давав їй багато шансів піти від мене. Навіщо бути поруч з тим, хто не може тебе обійняти? Потримати на руках свою маленьку донечку? Якщо вірити, що над нами хтось є, то чому він зіграв зі мною такий злий жарт? Я почувався лейтенантом Деном, який скаржився Форресту Гампу у відомому фільмі: «Я мав загинути там разом зі своїми людьми. А тепер я просто каліка, безногий виродок! Ти поглянь, лише поглянь на мене. Знаєш, як це, коли немає ніг? ... Цього не мало статися. Не зі мною». Але відповіді не знав ніхто — ані лікарі, ані моя сім'я, ані мої друзі. Ніхто з нас не дізнається, чому з нами трапляються погані речі, поки ми не увійдемо в небесні ворота.

Після кількох місяців боротьби з внутрішніми демонами я по-новому подивився на давню південну приказку «цей собака не полює». Йдеться про певну ідею або задум, який не працює — так само як собака, якій не судилося стати мисливцем. Усі ці «А от якби...» і «Чому це сталося?» лише заважають нам прийняти те, що вже відбулося. Я вирішив, що маю змиритися з браком відповіді. Зрештою, я живий — тимчасом як багатьом моїм побратимам на передовій пощастило менше.

У тих, хто у своєму житті пережив втрату, це скимне відчуття часто може тягнутися хтозна-скільки. Візьмемо Мітча, мого приятеля, з яким я познайомився через T.A.P.S., Tragedy Assistance Program for Survivors (Програму допомоги постраждалим від трагедій), організацію, що підтримує сім'ї військових, загиблих на службі нашої країні. Він втратив батька в дуже молодому віці, потім у двадцять дев'ять років втратив сестру-близнючку, а ще через пів року в його дев'ятирічної дитини діагностували невиліковний рак. Він і сам довго блукав над прірвою, проте десь через рік після смерті сина зміг її подолати, і тепер часто виступає по всій країні й розповідає, як пережити горе. Він використовує іншу, теж дуже вдалу метафору — порівнює запитання «Чому?» зі спробою зібрати ртуть зі столу. Вона не лише небезпечна, але й така слизька,

що її неможливо втримати. Цей чудовий образ зображує марність подібних спроб.

НЕ ПРОЖИВАЙТЕ БІЛЬ ЗНОВУ Й ЗНОВУ

Я завжди починаю свої виступи з жарту. Така вже в мене вдача — розтоплювати лід гумором. Зрештою, я завжди трохи ніяковію, коли піднімаюся на сцену, тупцяю по ній на металевих ногах і розмахую штучною рукою. Зазвичай у залі виникає пауза, у людей перехоплює подих — і тоді їм потрібна щонайменше хвилина, щоб дихання нормалізувалося. (Я завжди створюю невимушений настрій реплікою на кшталт: «Сподіваюся, цей виступ пройде добре, бо на минулому я відірвався на повну...». Звучить банально? Та коли треба підняти настрій, спрацьовує.)

На першій зустрічі зі мною людям завжди важко дивитися на моє тіло, бо воно є фізичним свідченням того, що мені довелося багато пережити, що зі мною сталося щось погане.

Та це й усе. Зі мною *сталося* щось погане, авжеж.

У минулому часі.

Та воно залишилося позаду.

А я пішов уперед.

Отак просто. Одного вечора у 2014 році, після прем'єри мого документального фільму в Колорадо, до мене підійшов один ветеран, і по його очах я зрозумів, що в ньому й досі живе біль. Він запитав мене:

— Скажи мені дещо... ти продовжуєш запитувати, чому це сталося з тобою? Ти, напевно, весь час про це думаєш.

Я відповів:

— Аж ніяк. Я прийняв те, що сталося, і мусив рухатися вперед. Було важко, та я дуже задоволений своїм життям і своєю сім'єю. Життя продовжується.

— Ти мені брешеш. Цього не може бути.

— Та ні, я не брешу. Мені довелося зробити вибір: або рухатися вперед, або застряти. Якби я продовжував думати про той день, то проживав би свій біль знову й знову. Я би повторно травмував себе. Не можна рухатися вперед, якщо продовжуєш проживати таку травму. Я мав думати про свою дружину й дітей і зробив вибір — тільки вперед. Це потребувало дисципліни, та я знав, що повинен це зробити заради себе і своєї сім'ї. Я вирішив не залишатися пораненим.

Він удруге назвав мене брехуном, потім втретє, і наполягав на тому, що це все оковамилювання. Мені не подобалося, що мене називають брехуном, та мені його було шкода — його біль здавався таким гострим. Оскільки я бачив, що він ветеран і, можливо, бореться з ПТСР, я розумів, що не зможу переконати його. На жаль, мені траплялися й інші, що думали так само. Як же я зміг так добре адаптуватися? Можливо, я занадто життєрадісний та енергійний, та все ж я пишаюся тим, через що мені довелося пройти, аби стати тим, ким я є сьогодні. Хай там як, це було боляче чути, що мене називають брехуном. Сподіваюся, що з часом він знайшов хороший спосіб зцілитися й примиритися зі своїм минулим.

ПРИЙМІТЬ НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ

Можливо, ваші страждання і не пов'язані з фізичною травмою або хворобою — їх може спричинити розрив стосунків, смерть члена сім'ї чи звільнення з улюбленої роботи. Та хай які ці проблеми, одним із наслідків є втрата контролю над своїм життям. Це втрата звичного порядку речей, втрата того життя, яке ви знали й любили. Ви можете засмутитися, занепокоїтися і навіть розсердитися, і цілком природно запитувати «Чому?», адже в нашій природі закладено прагнення до розуміння, визначеності та завершеності. Людський мозок не призначений для того, щоб справлятися з великою кількістю

психологічної невизначеності. Вона може спричинити сильну тривогу, оскільки мозок сприймає невизначеність як небезпеку³. Тож бажання отримати відповідь є цілком природним. Якщо ви не розумієте, чому так сталося, може здаватися, що перед вами велика порожнеча й невідомість.

НЕ ЗАЦИКЛЮЙТЕСЯ

Коли ви постійно запитуєте «Чому?» і прагнете конкретної відповіді, то лише накручуєте себе. Якщо ви різко не обірвете цей нав'язливий цикл запитань, то застрягнете в ньому з відчуттям злості чи смутку — але хіба такого життя ви собі бажаєте?

Для початку знадобиться рішучість і сила волі, проте запитання «Чому?» потрібно облишити. Коли ви це зробите, то зможете помалу усвідомлювати нову можливість, яка відкривається перед вами, — можливість прийняти ситуацію. Це не обов'язково означатиме, що ви остаточно з усім розібралися, але вже можна рухатися вперед. Я точно не знаю, хто сказав: «Використовуйте своє минуле, але не дозволяйте минулому використовувати вас», — але це найліпша порада, що я чув у житті.

Це доволі важко, особливо для тих, хто страждає на ПТСР: бо ж не секрет, що він спонукає до надмірних роздумів⁴. Але це необхідно. Хіба я можу зробити так, щоб не було вчорашнього дня чи попередніх десяти років? Так само й ви — хіба можете зробити так, щоб не було розлучення чи втрати роботи? Це частина життя. Та знаєте що? Ми не завжди можемо змінити ситуацію, але змінити своє ставлення до неї в наших силах. Знаю, звучить простіше, ніж є насправді. Але я дивлюся на це так: хоч скільки думок я передумаю, дива не станеться і руки й ноги в мене не відростуть (хоча визнаю, це було б дуже круто). Тому я люблю казати: «Не зациклюйтеся, а перекалібруйтеся».