

МАРК ЛІВІН
Ілля Полудьонний

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ

ЯК РОЗІБРАТИСЯ
У СВОЇХ ЕМОЦІЯХ

2-ге видання

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2021

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

УДК 159.942.6:316.613.4]

Л 55

Лівін Марк, Полудьонний Ілля

Л 55 Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. —

2-ге вид. — К. : Наш Формат, 2021. — 264 с.

ISBN 978-617-7866-60-1 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-61-8 (електронне видання)

Ну як можна заздрити найкращому другові? Якщо я злюсь, то я погана людина? Не знайомитимуся першим: усе одно відмовлять.

Схоже на голоси у вашій голові? Це емоції й почуття намагаються вплинути на наш вибір і настрої. Але є і хороша новина: можна подружитися з ними, навчитися проживати їх. Тоді менше шансів нарубати дров.

Як це зробити? Вам допоможуть Марк Лівін та Ілля Полудьонний. Вони не лише простими словами пояснюють ідеї Фрейда, Юнга, Перлза тощо, а й розказують власні історії, дискутують про життя сучасних українців. У метро наступили на ногу, в соцмережах розкритикували, друзі змагаються в екзотичності відпусток, а ви копаєте картоплю на дачі — це звичні реалії. Але цілком можливо, що після прочитання книжки ви сприйматимете їх інакше. Як і роздратування чи заздрість.

УДК 159.942.6:316.613.4]

The Village | УКРАЇНА

Книжку видано у партнерстві із The Village Україна

Усі права застережено

© Марк Лівін, Ілля Полудьонний, 2020

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2020

ISBN 978-617-7866-60-1 (паперове видання)

ISBN 978-617-7866-61-8 (електронне видання)

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

ЗМІСТ

Пролог. Клуб барабанного коня	7
Як читати цю книжку	12
1. Злість, або Віу-віу-віу!	15
2. Сором, або Ай-ай-ай, як так можна?	31
3. Провина, або Навіщо я це зробив?	43
4. Заздрість, або Ой, та не треба мені той айфон	55
5. Тривога і страх, або Що буде завтра?	67
6. Щастя, або Лабрадор з язиком у вікні машини	79
7. Образа, або Ну що ти як дитина?	89
8. Нудьга, або Можна пошвидше?!	103
9. Гординя, або Найкращий розділ цієї книжки	113
10. Ненависть, або Я люблю тебе!	123
11. Самотність, або Британець у Нью-Йорку	135

12.	ВІДРАЗА, або Мене нудить від тебе!	147
13.	ЗАКОХАНІСТЬ, або Метелики полетіли	157
14.	Роз (ЗА)чарування, або Життя в режимі «Очікування vs реальність»	169
15.	Сумніви, або Бути чи не бути, чи бути, чи... ..	179
16.	Безсилля, або Всемогутній я	189
17.	Ревнощі, або З ким це ти переписуєшся?	199
18.	Відштовхування, або Чому ти мене не любиш?	209
19.	ПРИНИЖЕННЯ, або Ланістери завжди платять свої борги	221
20.	ГОРЕ Й УТРАТА, або Я хочу знову тебе побачити	231
	Епілог. Вчимося прощатися	244
	Подяки	250
	Що почитати й подивитися до теми книжки	253
	Примітки	261

КЛУБ БАРАБАННОГО КОНЯ

Якщо ви читаєте ці рядки, то, мабуть, маєте до себе багато запитань. Можливо, шукаєте відповіді, чому в тій чи іншій ситуації поводитися саме так? Чому часом не можете себе контролювати? Чому враз лютуете чи безпідставно сумуете? Або ж, можливо, ви взагалі не розумієте своїх почуттів?

У нас дві новини. Добра — у цій книжці ви знайдете чи мало відповідей. Ще краща — імовірно, питань з'явиться ще більше. Хіба це не прекрасно?

Перш ніж зануритися в пояснення, навіщо ця книжка, ми зробимо кілька кроків назад і пояснимо, звідкіля вона взагалі з'явилася. Як це часто буває, гарні ідеї виникають зі щирого інтересу. Кілька років тому одному зі співавторів — Марку — захотілося писати просвітницькі тексти про психологію, які пояснювали б людям, що вони відчують і як це впливає на їхні стосунки зі світом. Можна сказати, що за цим стояла особиста потреба розібратися, що відбувається з почуттями Марка. Тож він почав шукати партнерів, з якими можна було б реалізувати цю ідею.

Під час пошуків Марк познайомився з Іллею Полудьоним — психологом і співзасновником сервісу онлайн-психо-

терапії Treatfield. Це стало початком не тільки творчої співпраці, а й дружби. Так з'явився текстовий формат «Простими словами». У ньому редактори The Village Україна і психотерапевти Treatfield говорили про складні психічні та психологічні проблеми зрозумілою мовою. Ці тексти прочитали кількасот тисяч разів, що стало несподіванкою для всіх.

Імовірно, таку увагу привернув фокус текстів — різні людські почуття. Злість, заздрість, сором, провина, образа, закоханість, ненависть, відраза, відштовхування й багато інших. У своїх міркуваннях ми керувалися тим, що сучасний світ вчить людей жити розумом, часто ігноруючи почуття. Здебільшого це заклики мислити логічно й раціонально. Тобто звично. Але не факт, що правильно.

Наша головна теза: почуття — це форма зворотного зв'язку зі світом для нашої справжньої сутності. Це наче внутрішній чат із самим собою, в який приходять повідомлення, коли щось не так або навпаки — усе так. «Тобі вже кілька днів сумно. Зверни на це увагу, будь ласка». Або: «Здається, ти заздриш товаришеві, який пішов на нову прикольну роботу. Можливо, тобі теж час щось змінити?».

Після успіху цих текстів було б дивно зупинитися. Одного дня Марк, поспілкувавшись із головним редактором видання Андрієм Баштовим, написав Іллі: «А давай зробимо подкаст?». На що Ілля відповів: «Та ні, навіщо? Усе це не має жодного сенсу, краще піду полежу» (жартуємо). Звісно, Ілля сказав: «А давай». Який фокус? Усе ті самі емоції.

Тема пілотного епізоду — злість. Тоді запис. Трохи ніяковості та сорому. Потім монтаж. Знову трохи ніяковості й сорому. Тоді реліз. Тоді дистрибуція. Тоді трохи страху і тривоги. І понеслися мережею коні й барабани.

Наразі подкаст «Простими словами» систематично очолює рейтинг подкастів України на платформі Apple. На мо-

мент написання цієї книжки він має пів мільйона прослуховувань і майже півтори тисячі оцінок. Навколо проекту самотійно утворилася велика спільнота слухачів, що створює меми про подкаст і комунікація з якою — суцільний кайф.

Ми (у цьому місці перестаємо вдавати, що цей текст за нас пише хтось інший) обожнюємо наших слухачів і дуже сміялися, коли вони дали нам альтернативну назву — «Клуб барабанного коня». Усе тому, що у випуску про сором Ілля пожартував, ніби наш джінгл схожий на поєднання кінського гарцювання та гри на барабанах.

З одного боку, у цій історії багато теплоти й гуртовності. Але з другого — у ній також є певна гіркота, адже у величезному зворотному зв'язку помітно голод і невичерпну потребу людей у підтримці.

Якщо осмислити це, воно й не дивно. Якщо ви народилися до 2000-х, то з великою вірогідністю всередині себе носите гени Радянського Союзу. Якщо після — також, лише доза трохи менша. Замисліться: за останні сто років на наших територіях сталося одразу кілька масштабних світових трагедій — геноцид українського народу 1932–1933 років, Друга світова війна та період розрухи й голоду після неї, а також Чорнобильська катастрофа й розвал Союзу, що супроводжувався високим рівнем тривоги через непевність у майбутньому.

Наші бабусі й дідусі пережили справді важкі часи. Окрім безумовної любові, вони передавали батькам і нам неврози, що притаманні нашим сім'ям та цілій історичній епосі. З вашого дозволу один з нас (Ілля) на власному прикладі розповість, як це працює.

Мій дідусь завжди наполягав, щоб члени сім'ї доїдали все, що є в тарілці. Звісно, у мене було багато спротиву, я не хотів так робити, і мама мене в цьому підтримувала. Мовляв, не хочеш — не доїдай. Уже дорослим, я помітив

за собою глибоке відчуття провини, якщо доїдаю не все. Думаю, якби не противага мами, я міг би бути за кілька кроків від розладу харчової поведінки.

Пам'ятаю, під час навчання в інституті мені стало цікаво в цьому розібратися. Я запитав дідуса, чому треба доїдати. Він сказав: «Льчику, ми з бабусею — діти війни. Це звичка. Ти не розумієш, як це, коли одна ріпа на п'ятьох на тиждень!».

З одного боку, у мене сльози навернулися від жалю, а з другого — я відчув жах, зрозумівши, як патерни поведінки передаються від людини до людини навіть тоді, коли умови змінюються. Навколо вже було багато їжі, але мій дідусь все одно залишався частиною того жаху. Чи можу я звинуватити дідуса, якого безмежно люблю, у тому, що його досвід мимоволі став і моїм?

Імовірно, ви не замислювалися, проте наше життя — лінійне. Ми розпочинаємо рух у точці А й рухаємося далі, маючи за основу те, що пізнали в ній. Увесь досвід починає записуватися на внутрішній жорсткий диск, за деякими даними¹, ще в утробі матері. Виходить, сучасне покоління українців носить на власних «вінчестерах» моделі поведінки тих складних часів, які могли навіть і не застати.

Лише два покоління тому на нашій території панував авторитаризм, кон'юнктура правильної поведінки (вступ до партії, піонерів і тому подібне), не було приватної власності, люди не мали доступу до психологічної допомоги й підтримки. Навіть більше, люди боялися спеціалістів, що працюють із психологією, адже олії у вогонь доливала каральна психіатрія², від якої постраждали тисячі людей.

Найбільш незручних система утримувала у спеціальних клініках. Один з таких прикладів наводить письменник Олександр Михед у книжці «Я змішаю твою кров із вугіллям»³. Гірничого інженера Олексія Нікітіна багато років утримували

у психіатричних лікарнях радянської України за те, що він намагався організувати рух захисту прав гірників. Слова, що стали назвою книжки, Нікітіну нібито в 1980 році сказав секретар Донецького обкому партії Володимир Дегтярьов.

Ще один яскравий спогад про це — мем з радянського фільму «Іван Васильович змінює професію»: «І мене вилікуємо. І тебе вилікуємо». Це могло би бути смішно, якби не було страшно та правдиво.

Ми вирости в культурі відчуження й досвіду «тримати емоції при собі». Тому нинішній запит на якісну підтримку, психологічне просвітництво та психотерапію здається таким логічним і необхідним. Це природне оздоровлення наступних поколінь. Вкупі зі зворотним зв'язком воно надихає нас далі виконувати місію, яку ми прописали на самому старті — **через психологічну едукацію підтримувати людей і давати матеріал, що допомагатиме їм краще розуміти себе.**

Психологія — то не завжди про складні терміни й наукові ідеї (їх можна залишити академічній спільноті). Це про розуміння себе й людей, уміння ефективно спілкуватися й будувати чесні та щирі взаємини.

Андрій Шевченко — легендарний футболіст і головний тренер збірної України з футболу — в одному інтерв'ю сказав, що в роботі тренера йому найбільше допомогло саме вивчення психології. Завдяки отриманим знанням він навчився знаходити індивідуальний підхід до футболістів. Саме тому наша форма — це прості слова. Як виявилось, писати складно значно простіше, ніж писати просто. Сподіваємося, нам це вдалося.

Приємного читання.

Як читати цю книжку

1. Як вам зручно. Її зроблено у формі альманаху. Хочете — читайте послідовно. Якщо ні — беріться вибірково за те, що хвилює.
2. Майже кожен розділ, крім першого й останнього, має чотири складники. **Теорію**, що написана простими словами. **Історію** авторів, як вони познайомилися із цим почуттям. **Міську тему**, в якій емоція трапляється часто (написана у формі діалогу). Практичну частину — **вправи** для індивідуальної роботи.
3. Можливо, у процесі читання вас осяюватиме, ви впізнаватимете себе в ситуаціях, пригадуватимете щось. Тому радимо тримати напохваті нотатник чи телефон, у якому можна зафіксувати міркування.
4. Імовірно, цю книжку ефективніше читати паралельно з персональною психотерапією та обговоренням у колі однодумців.

Дисклеймер

Ми не ставили за мету написати наукову роботу з усіма можливими джерелами й поглядами. Кожна емоція в цьому тексті заслуговує на окрему книжку.

Наше завдання — популяризувати культуру ментального здоров'я та інтересу до почуттів. Подальша глибина вивчення теми — ваша самотійна робота.

1. ЗЛІСТЬ,

АБО ВІУ-ВІУ-ВІУ!





Спробуємо вгадати: вас із дитинства вчили, що злитися недобре? Усі навколо втовкмачували: «Не злись! Злитися погано». Уявіть, що рукав вашої куртки спалахнув, а вам кажуть: «Не гори. Ну, чо' ти гориш?». Це ніяк не допомагає вашій ситуації. Не те щоб ми зараз відкрили вам Америку, але насправді злитися нормально й навіть потрібно, адже це почуття виконує дві важливі функції. Перша працює як сигнальна система, яка свідчить, що наші межі (психологічні, фізичні, тілесні) порушено. Друга — енергетична: коли людина злиться, у неї з'являється енергія на те, щоб свої межі поновити.

Наприклад, якщо хтось зумисно наступить вам на ногу (а ви знаєте, що так не можна), то спочатку ви усвідомите власні межі: «Я не хочу, щоб хтось тупцяв по моїх ногах» (тим паче, якщо взуття біле). Тоді у вас всередині з'являється сили, щоб відновити рівновагу: «Будь ласка, не робіть так, це неприємно». Ви їх буквально відчуєте в тілі. Що відбувається: **усвідомлення + повідомлення**. Звісно, це ідеальна картинка, адже часто люди попри те, що енергія з'являється, пригнічують її або ж роблять вигляд, наче все гаразд, хоча всередині закипають.

Ще один приклад: уявіть, що ви облаштували навколо свого будинку чудовий білий парканчик, самотужки його пофарбували, словом, доклали зусиль. Аж раптом якесь авто влітає на вашу територію і все ламає. У цій історії є ваш порядок, порушення, суб'єкт, який це вчинив, — й одразу ж вам (в ідеальному світі) від нього падає енергетичний депозит — мішечок із золотом для відновлення двору та парканчика. Звісно, вам доведеться витратити якийсь час на покупку нових матеріалів, але є шанси, що зрештою все виглядатиме так, як раніше.

Іноді клієнт, приходячи в терапію, каже щось типу: «Я постійно роздратований, злюсь»*, — але чому — не розуміє. Тоді ми кажемо: «Спробуємо поглянути, що відбувається у твоєму житті». Згодом може з'ясуватися, що шеф посеред ночі пише тому в месенджер робочі повідомлення, бо йому заманулося запустити новий проєкт чи щось таке. А клієнт не хоче відповідати. Він хоче спати чи дивитися серіал, тому що роботу виконує, наприклад, з 10-ї по 18-ту, а решту часу хоче присвячувати власному життю.

І сигнальна система в цьому випадку спрацьовує, але межі не відновлюються, людина не повідомляє керівників, що їй не окей так спілкуватися. Енергія від цих переживань нікуди не зникає. І сказати щось типу «Просто випусти роздратування» — марно. Якщо посилатися на попередню метафору про власну територію — це ніби замість того, щоб латати паркан, людина йде й купує телевізор. Наче й приємно, нова покупка, але проблеми це не вирішує: у паркані й надалі залишається дірка. Злість — це не що інше, як реакція на загрозу емоційному самопочуттю людини⁴.

* Тут і далі, вживаючи форму чоловічого роду, ми маємо на увазі представників обох статей.

Вона, як градієнт, буває різних відтінків: від світліших до геть насичених. Якщо говорити конкретно — почуття охоплює незадоволення, роздратування, обурення, злість, гнів, лють і афект. Афект — це вже 101 % інтенсивності злості. Людина втрачає зв'язок з реальністю, контроль над собою низький або відсутній зовсім⁵. На цій шкалі можна безкінечно розмішувати додаткові ланки — скільки вам вистачить чутливості до відтінків і синонімів, щоб їх називати.

Це напруга, що може зростати залежно від меж, які порушуються. Наприклад, гортаєш стрічку в інстаграмі й бачиш там щось неприпустиме, що порушує уявлення про порядок. Це може бути обурливо. Але якщо хтось, скажімо, у метро навалиться всією вагою — то вже буде порушення тілесних меж, що супроводжується злістю. Доведеться не просто обуритися, а ще й буквально поновити свої кордони, скажімо, відштовхнувши людину та попросивши її так не робити.

Злість здатна накопичуватися, якщо її не висловлювати за адресою. Відповідно, що більше людина накопичує цієї напруги, не відновлюючи меж, то густіший відтінок має внутрішнє відчуття себе. Наприклад, якщо хтось накопичив багато злості на шефа, який телефонує, коли йому заманеться, на колег, котрі спихають свою роботу, на людей, що знецінюють чи ображають, то потім він може «випадково» вибухнути через щось дріб'язкове — у ресторані забули принести зубочистку чи щось на зразок цього.

Часом злість скеровується не прямо. У культурі це зветься **пасивною агресією**. Коли людина, наприклад, на когось сердиться, але, замість одразу сказати «Ти мене дратуєш», «цикатиме» цій особі, виливатиме на неї каву та всіляко показуватиме свою антипатію. Або ж, наприклад, працівник запізнюється на роботу. Керівник не попросить: «Не запізнюйся, для мене важливо, щоб ми починали працювати

вчасно». Натомість він каже йому: «Ну що, знову затори були? Чи собака захворів?». Такі дрібні фрази дають зрозуміти, що людина роздратована.

Іноді злість походить від того, що межі не встановлені відповідно до реальності. Хороший приклад — життя в гуртожитку. Людина, яка живе там, скажімо, два роки, думає, що їй дозволено в цьому місці більше, ніж тим, хто заїхав недавно. Хоча юридично люди рівні, та й платять однаково. Ще одне уявлення про неактуальні межі — це коли людина, скажімо, у відпустці і прокидається о 10-й ранку від того, що хтось робить ремонт. Вона зривається з ліжка й іде до сусіда. «Ви офігили: субота, 10-та ранку, ремонт на вихідних можна робити лише після погодження із сусідами». А їй кажуть: «Окей, дякуємо, але сьогодні п'ятниця». Виходить, це злість на порушення вигаданих меж. Зняти її можна лише через усвідомлення хибності своїх очікувань.

Злість має помітне виявлення в тілі. Хтось, наприклад, переживає це як збудження, що не дає спокою. Воно супроводжується бажанням стискати зуби, важким диханням, енергетичним підйомом. Зазвичай коли людина веде діалог у середині себе з агресором, тобто фантазує про те, як могла б вирішитися та чи інша ситуація, то уявляє помсту, приниження. Часом ці діалоги в голові можуть вестися по кілька годин. Людина намагається раціонально вирішити емоційне завдання. Найголовніше в цьому випадку — усвідомити, що злишся. Наступний крок — поставити собі запитання: «Які межі порушили?» — і знайти спосіб їх поновити чи позначити.

Якщо узагальнювати, пострадянське суспільство доволі роздратоване. Існує багато заборон — це і про історичне минуле, і про теперішнє політичне й соціальне життя. Наприклад, фраза «Не злись» або ж уявлення, що «злість» дорівнює «я поганий».

Майже століття ми мали тоталітарне керівництво, яке не давало випустати будь-яку агресію. Усе, що суперечило погляду «державного апарату», жорстко пригнічувалося. З каральною метою людям іноді навіть приписували психіатричні діагнози (аби утримати їх під контролем⁶). Людей вчили терпіти, змушували стримувати злість, тому вона вся сходила кудись униз. Ось чому було так багато домашнього насилля, агресії, дідівщини.

Пригнічення агресії не працює, тому злість проривається в міському транспорті, у спілкуванні з людьми, у читанні фейсбуку чи перегляді новин. Якщо сигнальна система вие і її ніяк не спинити, то один зі способів упоратися із цим — підвищувати толерантність до цього «завивання». Наприклад, люди, які живуть поруч із дорогою, перестають помічати звук машин, що потоком проходять повз. Або ті, хто живе поруч із церквою, звикають до дзвонів щонеділі.

Ще один приклад — фільм «Справжня Маккой». У ньому герої пограбували банк, підклавши під сміттеву урну радіомашинку. Уночі вона починала возити смітник, через це спрацьовувала сигналізація. Приїздила поліція, команда спецназу, але нічого незвичайного вони не помічали. Так відбулося кілька разів, після чого керівництво банку психануло і просто відімкнуло сигналізацію. Тоді ж герої пограбували банк. Ця історія добре ілюструє тезу про послаблення чутливості настільки, що межі стираються взагалі.

Є люди, які кажуть, що не вміють злитися, але тут також ідеться про пригнічування або зміщення меж. Часто злість помічають вже тоді, коли її відтінок стає насиченим. Тобто не на рівні роздратування, коли ще можна спокійно поговорити та позначити межі. Наприклад, замість роздратованого «Та скільки можна кричати» кількома хвилинами раніше можна було спокійно сказати: «Не кричіть, будь ласка, ми в публічному місці».

Жити без злості неможливо. Але відчувати її не означає бути поганою людиною. Злість — важливе почуття, що дозволяє відбудувати себе й жити в соціальному суспільстві. За її допомогою ми регулюємо взаємини одне з одним. Адже в житті порушення меж, про які ми говоримо, не оминуть.

Можна просто їхати дорогою на велосипеді й випадково когось зачепити. Або ж в емоційній розмові перейти на крик через надмір почуттів, але така форма спілкування може виявитися неприйнятною для іншої людини. Привіт, злосте. Тому найважливіше — навчитися її помічати та вчитися з нею поводитися. До того ж форма вираження злості теж має фундаментальне значення. Сучасні дослідження⁷ вказують на зв'язок форми прояву гніву й ризику виникнення серцевих захворювань.

Канадки Каріна Девідсон та Елізабет Мостофські протягом 10 років проводили дослідження, у якому взяли участь 785 випадково обраних чоловіків і жінок з Канади. Аналізуючи відеоінтерв'ю, вчені розділили вираження гніву на три типи поведінки:

- конструктивний гнів (обговорення гніву для вирішення ситуації);
- деструктивне виправдання гніву (звинувачення інших у своєму гніві);
- міркування щодо деструктивного гніву (роздуми над інцидентом, що викликає гнів).

Завдяки моделі пропорційних ризиків Кокса дослідниці оцінювали зв'язок між типом вираження гніву й відхиленням від стандартного ризику виникнення ішемічної хвороби серця. Про висновки дослідження ви, мабуть, здогадалися. Зниження конструктивного гніву в чоловіків (також переві-

рялася взаємодія типу вираження гніву та статі) і збільшення деструктивного гніву в чоловіків і жінок пов'язані з підвищеним ризиком ішемічної хвороби серця.

Наступне питання: «Чи треба взагалі висловлювати злість або гнів?». Ще в 1990-х ізраїльський вчений Джора Кейнан⁸ разом із командою провів експеримент, у якому взяли участь 134 людини. У процесі вчені підтвердили одну з гіпотез: інтенсивність гніву має негативну кореляцію з поганим самопочуттям, тимчасом як частота гніву — позитивну. Це означає, що розгніватися, навіть сильно, — це не погано для здоров'я, навіть корисно (про це в наступному абзаці), а от перебувати у стані гніву чи злості часто — шкідливо. Це логічно, адже постійна активація ресурсів виснажує організм.

Отже, найперша форма поводження зі злістю — замість звичної внутрішньої заборони «так, мені не можна злитися, я не злюсь», казати собі: «Окей, я злюся, чому?». І так само, замість спиняти інших людей у злості, ефективніше сказати: «Я бачу, що ти злишся. Не хочеш розповісти чому?».

Ось, наприклад, ще одна конкретна ситуація: ви почали жити разом з партнером. Для вас норма — мити посуд одразу. А для нього — ні. Як на це можна реагувати? Наприклад, пасивною агресією: «Швидше рак на горі влаштує рейв, аніж ти навчишся одразу мити після себе чашки». Або ж спитати: «Святі небеса, коли ти навчишся просто мити після себе чашку?». А можна помітити своє роздратування, коли заходиш на кухню, відрефлексувати його й перетворити на повідомлення: «Для мене важливо, щоб у домі було чисто. Чи міг (могла) би ти спробувати мити посуд після себе одразу, а не залишати його в раковині?». У такий спосіб злість спрямовується за адресою і рівень напруги спадає.



Історія Марка про злість і рожевий халат

Якось я повернувся з відрядження дуже стомлений, упав у ліжку й одразу заснув. Прокинувся о четвертій ранку від того, що хтось, як мені здалося, гучно слухав музику. Я жив на 24 поверсі 25-поверхового будинку з не надто товстими стінами, тому це могло відбуватися де завгодно — і на 24-му, і на 10-му, і на 21-му.

Я роздратовано подумав: «Ну окей, візьму затички». Але мій слух — доволі музикальний, і я зумів почути «низи» навіть після цього. Звісно, подумки я почав проклинати цих людей: «Ну що за ідіоти слухають музику в такий час? Ну як так можна? Чому б не подумати про всіх інших?». У якийсь момент я не втримався, встав з ліжка, одягнув свій рожевий халат і, стріляючи з очей прокльонами, пішов блукати поверхами, шукаючи правопорушників.

Думаю, якби наша консьєржка в цей момент була біля екрана з поверхами, вона могла б засумніватися, чи реально побачене: босий хлопець у дивному халаті підходить під двері та слухає, що там відбувається, — поверх за поверхом.

Шукав я недовго — якихось шість поверхів. Ненависна мені музика лунала з-за звичайних чорних броньованих дверей. Дзвінок не працював. Я постукав, почув човгання капців. Воно наблизилося. Музика не стихла. Пауза. Капці почовгали у зворотному напрямі. Я знову постукав. Капці знову наблизилися. Я сказав: «Це я, ваш сусід». Двері відчинилися. Досі не розумію, чому так сталося, але я мовив: «Ви не могли б зробити гучніше, Shazam не ловить мелодію».

Хлопець здивувався і перепитав, але сказав, що в нього музика гучно не грає. Як підтвердження — він запросив мене у квартиру. Виявилось, що музика справді грає доволі тихо, але вуфер стоїть на підлозі, через це більше чути вібрації, аніж звук. За моїми фантазіями, тут мала відбуватися дискотека, однак усе виявилось цивілізовано, а я в очах сусіда виглядав досить дивно, ще й у рожевому халаті.

Хоча вуфер він усе ж переставив в інше місце.



Злість і дороги

На нашу думку, дороги — це хороше місце, щоб пройти крізь різні ситуації утворення злості й повчитися з ними справлятися.

Ілля. Коли я вперше приїхав в Одесу машиною, довго не міг зрозуміти, що відбувається. Щойно загорялося зелене світло для водія, автівка позаду тієї ж миті починала сигналити. Так ніби я маю вгадати конкретний момент для руху й одразу ж їхати. У Києві на світлофорах теж починають сигналити, але лише за кілька секунд стояння. У той момент я подумав, що дорога — це завжди пересування з точки А в точку Б, вона передбачає рух до певної цілі.

Мало хто пересувається містом безцільно. Не даючи проїхати тим, хто позаду, я ніби перешкоджаю їм досягати мети. Виходить, я наче порушую межі їхнього приватного життя, забираючи цю секунду, яку вони могли б використати на дорогу.

Марк. Я колись навіть писав пост про те, що мене бісять люди, які повільно ходять. Згодом зрозумів, що це не про

них, а про мене і те, що я дуже поспішаю жити й очікую того самого від інших людей. «Бабусю, чому ти так повільно ходиш?!» Працювати з умінням сповільнюватися — це для мене хороша зона особистого зростання.

Ілля. Я розумію, чому ти відчував злість. Тому що є бажання задовольнити свою потребу якомога швидше. Швидкість життя — це моя психологічна територія, у ній нібито всі мусять вирішувати все швидко, тому я маю великі плани на життя. А тут раптом людина йде повільним кроком, прогулюється, і я мушу її обійти.

Марк. Я стикався кілька разів з агресією на дорогах (хоч я не водій). З відсутністю комунікації між людьми під час пересування. Наприклад, хто кого має пропустити. Було відчуття, що потреба кожної людини важливіша за інші.

Ілля. Така ситуація не лише за кермом. Це трафік, у ньому межі постійно порушуються: на взуття наступають, у транспорті постійно тиснява. Чого лише вартують у спеку ці жовті мікроавтобуси без кондиціонерів. Скажімо, у тебе є очікування, що всі навколо користуватимуться антиперспірантами, принаймні влітку.

Але коли заходиш у маршрутку, розумієш, що ні — світ не такий. Стоїш і відчуваєш роздратування. Для таких ситуацій потрібна злість — щоб відчути норму й через неї зробити життя всіх, хто пересувається в маршрутці, комфортним.

Марк. А що ще цікавого ти встиг помітити за час свого водійського життя?

Ілля. Важливо розуміти, що ситуація за кермом трохи відрізняється від того, що відбувається у громадському транспорті. У мене немає змоги ближче роздивитися людину поряд, немає часу, щоб зрозуміти її. Може спрацювати механізм проєкції: «людина тупа, вона хотіла мені нашкодити». Але коли зустрічаєшся з нею навіть поглядом

і бачиш, що вона кивком вибачається, мовляв, сорі, тупонула, ця напруга одразу спадає.

Із простих спостережень — у нас суспільство значною мірою переймається, щоб не було соромно. Люди уникають таких ситуацій. Тому вікна часто тоновані. Звісно, це також і про приватність. Але через це часто неможливо встановити контакт з людиною. Ми не бачимо одне одного, через це багато сценаріїв для агресії.

МАРК. До речі, під час пересування містом я не так давно впіймав себе на тому, що моя базова реакція на погляд в очі іншим чоловікам — це страх, змішаний зі злістю. Іноді буває враження, що це якийсь акт соціального самоствердження — хто кому довше дивитиметься в очі. Хоча, наприклад, за кордоном я з перших секунд погляду в очі відчував від людей приязнь та інтерес.

Ілля. У мене так само. Здається, ми, чоловіки, лише вчимося близькості й довіри. Тим більше коли йдеться про незнайомих.

МАРК. Я лише нещодавно зрозумів, чому так відбувається. Я з «пацанського» району — з Майзлів (Івано-Франківськ). Там зустрічатися поглядами означало кидати виклик. Коли я йшов вулицею і якийсь незнайомий хлопець дивився мені в очі, це могло означати, що він кидає мені виклик: «Ти чого такий борзий?».

Раніше я обривав контакт, а зараз змінив оптику: «Що станеться, якщо я не просто продовжу дивитися в очі людині, а кивну або ж усміхнуся? Я почав цю практику під час бігу (це, до речі, також дорога). Стараюся зустрічатися поглядами й усміхатися всім бігунам, яких бачу на шляху. Нічого страшного не сталося. Дехто приязно всміхається у відповідь, хтось спантеличений, дехто відвертається. Але їхня реакція — це вже їхня справа.

Ілля. Я багато їздив громадським транспортом. Там люди також не особливо зустрічаються поглядами й не контактують. А зітхання — одна з найпоширеніших форм повідомлення про власні межі. Скажімо, хтось повис над людиною у вагоні. У якій формі висловлюється злість? Зітхнути, закотити очі, гнівно глянути через плече і знову відвернутися. Хоча найзрозуміліша форма — це прямо сказати, що не так.

Марк. Але це буває справді важко зробити. Якось я кілька місяців терпів відверто гучних сусідів, які, за моїми відчуттями, тримали вдома слона в бальних туфлях і влаштовували рок-концерти на балконі. Мені було ніяково і, мабуть, страшно сказати їм, що вони заважають. І мені насправді довелося дійти ледь не до стадії афекту, перш ніж я висловив, що не так. Але після цього я зрозумів, що про межі треба повідомляти одразу, інакше слон ще й брейкденсом займеться. Тепер не відчуваю сорому, якщо комусь треба нагадати про рівень тиші після 23:00.



Вправи

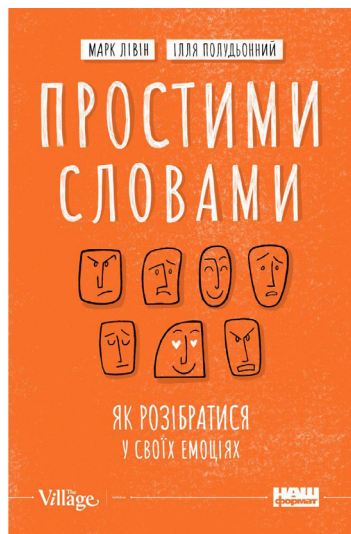
«Термометр»

Якщо ви відчуваєте злість, спробуйте оцінити, наскільки сильною вона є за шкалою від 0 до 10. Далі — визначте свій максимум. Наприклад, якщо злість доходить до рівня 5, потрібно щось із нею робити. Приміром, сказати людині, що не влаштовує, або пояснити близьким, чому вам важливо, щоб вони вчасно повертали ваші книжки.

«Привіт, як ти?»

Якщо вам ніяково дивитися в очі іншим людям або ж ви боїтеся побачити там злість, спробуйте не уникати контакту, а навпаки — зустрічатися поглядом. Спробуйте надіслати їй приязне ментальне повідомлення — кивніть чи усміхніться. Можливо, із часом контактувати з людьми вам стане простіше.

Безкоштовний фрагмент закінчився. Бажаєте читати далі?



[Простими словами](#)
Як розібратися у своїх
емоціях
Марк Лівін ,
Ілля Полудьонний

Купити