

Як припинити долати неспокій і жити далі

КУПИТИ

Як жити, а не виживати, коли ми постійно мусимо долати важкі випробування - війну, хвороби, розчарування? Від таких проблем немає чарівної пігулки, отже, треба відшукати внутрішні ресурси, які допоможуть нам вистояти у хвилини кризи, дати сили рухатися далі й знову віднайти сенс життя.

Підхід до психологічної гнучкості, описаний у цій книжці, допоміг надзвичайно різним людям долати виклики військового та цивільного життя, протистояти невиліковним хворобам і пережити горе втрати. Ви познайомитеся з їхніми історіями, а також із покроковим планом, який допоможе жити наповненішим життям попри все, що відбувається довкола нас щодня.

Розділ за розділом автори психотерапевт Давид Цибенко та журналіст Костянтин Коробов розказують, як інтегрувати у своє життя навички з терапії прийняття і зобов'язання, які допоможуть набути більшої психологічної гнучкості.

ЯК ПРИПИНИТИ ДОЛАТИ НЕСПОКІЙ І ЖИТИ ДАЛІ

саморефлексія

віх^ола



psychotherapy
online

Давид
ЦИБЕНКО

Костянтин
КОРОБОВ

Давид Цибенко, Костянтин Коробов

Як припинити долати неспокій і жити далі

Віхла

Київ · 2025

УДК 316.642.2:159.944.4](02.062)

Ц56

Цибенко Давид, Коробов Костянтин

Ц56 Як припинити долати неспокій і жити далі / Давид Цибенко, Костянтин Коробов; передм. Олександра Авдєєва. — Київ : Віхола, 2025. — 224 с. — (Серія «Саморефлексія»).

ISBN 978-617-8517-73-1

Як жити, а не виживати, коли ми постійно мусимо долати важкі випробування — війну, хвороби, розчарування? Від таких проблем немає чарівної пігулки, отже, треба відшукати внутрішні ресурси, які допоможуть нам вистояти у хвилини кризи, дати сили рухатися далі й знову віднайти сенс життя.

Підхід до психологічної гнучкості, описаний у цій книжці, допоміг надзвичайно різним людям долати виклики військового та цивільного життя, протистояти невиліковним хворобам і пережити горе втрати. Ви познайомитеся з їхніми історіями, а також із покроковим планом, який допоможе жити наповненим життям попри все, що відбувається довкола нас щодня.

Розділ за розділом автори психотерапевт Давид Цибенко та журналіст Костянтин Коробов розказують, як інтегрувати у своє життя навички з терапії прийняття і зобов'язання, які допоможуть набуті більшої психологічної гнучкості.

УДК 316.642.2:159.944.4](02.062)

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

© Давид Цибенко, 2025

© Костянтин Коробов, 2025

© Олександр Авдєєв, передмова, 2025

© Марія Купріян, обкладинка, 2025

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

Відгуки ПРО КНИЖКУ

Це чудова книжка! І вона як ніколи потрібна зараз, коли всі ми у відповідь на виклики війни так потребуємо зростати у стійкості. І модель АСТ так влучно відображає ключові універсальні компоненти стійкості, які ми знаємо і з даних досліджень, і з власного, українського, досвіду. Адже всім нам відомо, якими важливими є цінності — вони джерело нашої сили! І як важливо зосередитися на тому, що ми можемо зробити, що від нас залежить часом у дуже непростих життєвих обставинах, і діяти згідно з нашими цінностями! І, звісно, завжди, хай там що, бути людьми — світлими, мудрими, вільними та мужніми! І ця книжка — чудовий путівник на дорозі плекання стійкості й особистісного зростання. Тож у добру путь!

Олег Романчук, лікар-психотерапевт, дитячий психіатр, -
директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії

Вітаю, шановні читачки й читачі.

Ви зараз тримаєте в руках книжку — першу ластівку, видання з терапії прийняття та відповідальності (АСТ), написану українськими авторами. Вона вирізняється поміж інших книжок із саморозвитку й самодопомоги хорошим балансом теорії та практики. Це книжка-тренінг, присвячена розвитку навичок психологічної гнучкості, що є вкрай необхідними в нинішні буремні воєнні часи.

Психологічна гнучкість — це здатність адаптуватись до змін, долаючи труднощі, залишаючись при цьому вірними своїм цінностям і життєвим цілям. Для більш плідної роботи з книжкою та над собою я радив би прочитати її тричі. Вперше — просто познайомитися взагалі з текстом. Удруге — читати з блокнотом та олівцем, виконуючи запропоновані авторами вправи, в тому числі слухаючи аудіопрактики. Втретє виберіть, будь ласка, з книжки вправу або техніку, що вам сподобалась, поділіться нею з друзями, близькими, зробіть її разом, обговоріть здобутий досвід.

Приємної вам подорожі сторінками книжки!

Олександр Столярчук, психолог, голова Секції АСТ Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії

ПЕРЕДМОВА

Ви тримаєте в руках першу книгу спільної серії «4help» і видавництва «Віхола». У нас сталася любов з першого погляду, бо, як виявилось, ми маємо близькі цінності. Тому символічно, що перша книжка буде і про цінності також. Я захоплений тим, як Давид і Костянтин фанатили ідеєю своєї книжки так, що написали її за кілька місяців, сильно випереджаючи дедлайни (і вже пишуть наступну).

Цінності — це справді ключ до відчуття змістовності в нашому житті і, й вони заслуговують на ще окрему книжку (якщо хочете книжку по цінностях, ставте лайк цій і рекомендуйте її друзям). Але в цій це лише один з ключів, що допоможуть вам на шляху звільнення від страждань.

Життя сучасної людини нерідко нагадує нескінченну гонитву за ідеалами, які постійно вислизують, а з іншого боку, воно сповнене страждань, викликів і несправедливостей. У цьому потоці ми часто втрачаємо зв'язок із власними почуттями, справжніми цінностями й тим, ким є насправді. Терапія прийняття і зобов'язання (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ) пропонує не втечу від труднощів, а шлях до справжнього контакту з реальністю — через прийняття своїх переживань і свідомий вибір у напрямку того, що справді важливе.

Коли ми працюємо з невиліковними хворобами або важкими життєвими обставинами, на які ніяк не в змозі впливати, ми часто згадуємо буддійську історію про дві стріли: коли в нас влучає стріла, вона ранить двічі; першого разу — коли протикає шкіру, а другого — коли протикає серце. Уперше вона створює біль і ранить фізично, а вдруге ми починаємо варитися в думках «Це несправедливо», «Чому вона проткнула мене?», «Цей шрам залишиться тепер» — і таким чином вона отрує нас і породжує страждання. Ця книжка навчить вас зменшувати ураження від «стріл», які запускає у вас життя.

Розумію скепсис багатьох людей: ми не стаємо багатими, прочитавши про найбагатшу людину Вавилону, ми кидаємо палити в далеко не найлегші способи й ми прекрасно знаємо, що не завжди все буде окей, як нам розповідають книжки, подкасти, журнали, блоги тощо. Але вони не самі по собі міняють нас, а створюють контекст, у якому ми живемо й мислимо. А ось контекст змінює нас. І саме тому наша серія починається з книжки про контекстуальну терапію.

Давид Цибенко і Костянтин Коробов — фанати АСТу. І це круто, що книжка написана людьми, для яких цей метод — частина їхньої ідентичності й способу життя. І їхня любов дуже заразлива, думаю, важко буде посперечатися з тезою, що саме завдяки Давиду АСТ в Україні отримав такий буст популярності в професійній спільноті.

Загалом АСТ дуже активно розвивається у світі, бо, з одного боку, ґрунтується на сучасних наукових дослідженнях, а з іншого, базується багато в чому на філософських і релігійних здобутках з минулого. Дедалі більше досліджень і рекомендацій включають АСТ як ефективний метод терапії низки станів і розладів.

І це щастя — мати таку книжку від українських авторів, написану в українському контексті. Тут ви зможете дізнатися як:

- визнати свої почуття, проблеми та реальність такою, як вона є, без прикрас;
- навчитися розуміти себе та приймати рішення відповідно до себе;
- розуміти й чути власні цінності та діяти відповідно до них.

Ця книжка і вправи з неї — натхнення, щоб долати виклики, які підкидатиме вам життя. Інколи вам буде легше, інколи — складніше, але я переконаний, що знання, які ви отримаєте, будуть гарним доповненням до того, що ви вже знаєте і дізнаєтесь ще не раз у майбутньому.

Давид Цибенко, Костянтин Коробов, команди Центру «4Help» і «Віхола» дарують цю книжку всім, хто готовий сказати «так» життю з усіма його викликами, радощами й труднощами.

Ласкаво просимо до подорожі.

Олександр Авдєєв, психіатр, лікар-психотерапевт, засновник команди «4help»

Вступ

Згадайте, якою людиною ви хочете бути

Життя, а надто життя в Україні — далеке від ідеального чи навіть простого. Навіжений сусід намагається вбити нас щодня, ми переживаємо за майбутнє, сумуємо за втраченим назавжди минулим, за зруйнованими містами й загиблими рідними. Кожен із нас має свій біль, і всі разом ми переживаємо біль спільний.

Військові та їхні родини. Цивільні, які були змушені втікати зі зруйнованих міст, і ті, яким довелося залишитися в окупації. Жертви російських воєнних злочинів і зради тих, кому довіряли. Війна не оминула нікого, але й не скасувала важких хвороб, сімейних проблем і побутових негараздів.

Іноді може здатися, що ми всі безповоротно змінилися, наші ідеали розбилися під ударами авіабомб, і життя вже ніколи не буде таким, як ми мріяли.

Та під тягарем усіх нестерпних обставин і болючих думок ще живе та людина, якою ви прагнете бути — любляча, турботлива, справедлива, добра, винахідлива, рішуча, наполеглива тощо, тощо, тощо. Сміливо обирайте свої власні епітети — ви ще можете стати цією людиною.

У цій книжці ви знайдете історії людей, що зіткнулися з важкими випробуваннями і змогли знову повернутися на той життєвий шлях, який самі собі обрали. Крок за кроком описані тут техніки покажуть вам шлях від безпомічності в хаосі важких думок і почуттів до усвідомлення вашої сили сповідувати власні цінності.

На цьому шляху не оминати болю і страху, тривоги і смутку. Навпаки, доведеться зазирнути їм у вічі й запросити йти поруч. Але напрямок руху оберете ви.

Цього можна навчитися

Інструкція до наповненого життя здається оманливо простою:

- бути відкритим до свого досвіду й не уникати його — але не здаватися й не підкорятися долі;
- бути присутнім у своєму житті тут і зараз — адже життя одне, і воно минає;
- і робити те, що для нас насправді цінно.

Ми знаємо про ці правила з дитинства, так живуть герої книжок, якими ми захоплюємося. Але йти цим шляхом нам самим буває надто складно.

Пережитий досвід може бути важким і трагічним, обставини — страшними, а цінності здаватися недосяжними. Ми можемо вважати, що сама наша особистість знищена й ми назавжди зранені зсередини.

Це те, з чим допомагає впоратися терапія прийняття та зобов'язання (англ. Acceptance and Commitment Therapy — АСТ). Терапія прийняття та зобов'язання — терапія третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії, яку створив Стівен Гейс і яка має велику емпіричну доказову базу ефективності щодо поширених розладів. Це терапія першої лінії при хронічному болю. Вона має вже понад тисячу рандомізованих клінічних досліджень з приводу ефективності. Розроблена 1980 року, але залишалася в лабораторних умовах до 90-х років. На початку 2000-х стала набувати поширення серед психотерапевтів як ефективна терапія на основі поведінкового аналізу та теорії реляційних фреймів. А Всесвітня організація охорони здоров'я у стресових ситуаціях пропонує використовувати методи, засновані на АСТ.

Ця книжка — український погляд на терапію прийняття та зобов'язання із прикладами застосування в найважчих умовах. Її для вас написали двоє авторів.

Психіатр і психотерапевт Давид Цибенко використовує АСТ у роботі з пацієнтами з найрізноманітнішими запитами і прагне дати читачам дієві інструменти, які зможуть допомогти у важких ситуаціях.

Журналіст Костянтин Коробов на собі відчув ефективність терапії прийняття та зобов'язання і хоче показати, що навіть якщо біль неминучий, страждання можливо уникнути.

Цінності в дії

Абревіатура АСТ (англ. «дій») надзвичайно вдало підкреслює проактивний характер цього методу терапії. Вона вчить нас діяти відповідно до своїх цінностей в обставинах, у яких ми опинилися. Це ще називають психологічною гнучкістю. Це здатність адаптивно розв'язувати завдання, змінюючи стратегії залежно від обставин, розширюючи репертуар поведінки до оптимального. Простими словами: не робити того, що неефективно, а робити те, що допомагає.

Ми не ставитимемо читачам заочних діагнозів і не описуватимемо, як лікувати конкретні синдроми. Натомість ознайомимо вас із набором навичок, необхідних для здорової психіки. Кожній із цих навичок присвячений окремий розділ. Залежно від вашої життєвої ситуації, якийсь із цих розділів буде вам ближчий, ніж інші. Це абсолютно нормально, адже, наприклад, при запаленні легенів і переломі руки ми п'ємо різні ліки. Так само і якась із навичок психологічної гнучкості цієї миті може здатися вам потрібнішою, ніж інші. Але як нашому тілу необхідні здорові легені й цілі кінцівки, так і наша психіка потребує всіх описаних навичок.

Принципи терапії прийняття й зобов'язання найкраще пояснюють конкретні техніки — суто розумові чи цілком фізичні вправи. Ви прочитаєте їхній опис на наступних сторінках і зможете випробувати на собі. Ці техніки можуть здатися на диво простими, але вони ілюструють складні психологічні процеси. До того ж просте не завжди дається легко. Не хвилюйтеся, якщо якась із запропонованих технік вам не вдається чи не підходить. Зрозумівши принцип, ви зможете їх адаптувати й навіть придумувати свої власні унікальні техніки. Ставтеся до цього з цікавістю — як до експерименту.

Останній розділ книжки — це ваш «робочий зошит». Там зібрані матеріали, що допоможуть вам сформулювати свою проблему і знайти рішення, яке може вам підійти. Пишіть прямо там або заведіть окремий блокнот для своїх вправ. Пам'ятайте, що в основі АСТ — конкретні дії. Тож не обмежуйтеся лише читанням цієї книжки — практикуйтеся.

Уявіть на секунду, що зникли всі перешкоди (чи склалися всі передумови) для вашого ідеального життя. Якими б ви стали тоді? Як би ви ставилися до себе й до близьких? Як би працювали? А як би проводили вільний час?

Ні, ця книжка не про те, як змінити світ силою думки. Вона про дії — дії, що допоможуть нам самим стати такими, якими ми хочемо бути. І почати ми можемо просто зараз.

Якщо ви відчуєте, що терапія прийняття та зобов'язання вам близька і ви хочете продовжити працювати з нею, — ви можете знайти спеціаліста, який підкаже й спрямує вас. Ви також можете обрати інший метод терапії. Головне, знайте: хай як би було важко — ви не самі. Навколо є люди, які переживають схожий біль, і є люди, готові допомогти.

ПРО ЩО ЦЯ КНИЖКА ДЛЯ ВАС?

Робимо так, щоб ця книжка була для вас не лише цікавою, а й корисною.

Чому ви тримаєте в руках цю книжку? Мабуть, у вас є свій біль. Думка, що не відпускає, почуття, що переслідує, спогад, що постійно стоїть перед очима. І, найімовірніше, ви вже намагалися свого болю позбутися — уникати важких почуттів чи боротися зі своїми думками. Це важко, і ми би хотіли, щоб ви не відчували цього болю.

Але ми люди, ми живі мислячі істоти, а отже, болю не уникнути. Навички, описані в цій книжці, можуть допомогти. Але це саме навички — не теоретичні знання, а практичні вміння. Щоб їх опанувати, потрібно тренуватися. А щоб тренуватися — потрібно подивитися на біль. Не лише на чужий біль, описаний у цій книжці. Але й на свій власний, унікальний біль, адже з ним ви працюватимете.

Подолання експерієнціального уникнення — одна із засад терапії прийняття та зобов'язання. Уникнення внутрішнього досвіду, або експерієнціальне уникнення, — це уникнення болю, що дуже природно для будь-кого з нас. Ніхто не хоче відчувати біль. Але з власного тіла не втекти, тож стратегія уникнення має свої мінуси. Річ у тім, що еволюційно людині було дуже важливо запам'ятовувати ті загрози, яких вона уникає. До прикладу, на первісну людину напав шаблезубий тигр. Те місце надалі людина оминатиме десятою дорогою. Доки вона його оминає, мозок нагадуватиме про пережиту небезпеку. І це важлива частина виживання та адаптації людства. Але є проблема: згідно з дослідженнями, мозок людини не відрізняє реальність від внутрішніх переживань / думок і емоцій. Тож коли ви уникаєте відчуттів чи думок, мозок посилюватиме їх, нагадуючи, що вони є загрозою. Це парадокс, але це легко можна перевірити, намагаючись не думати про рожевого слона. Чи вам удалося? Не думайте в жодному разі про *рожевого слона*.

Незабаром ми попросимо вас подумати про те, що завдає вам болю, і про те, як ви намагалися дати цьому раду. Це може бути не просто, та ми не кинемо вас у вир без рятувального кола. Точніше, без якоря.

Кидаємо якір

Це вправа на випадок, коли думки й почуття захоплюють нас і здається, що ми не володіємо собою.

Уявіть штормове море ваших переживань. Хвилі думок та емоцій піднімають і кидають вас, спогади ллються через борт, а вітер страшних передчуттів несе вас на міни необачних вчинків. І посеред цього хаосу ви — морський малюк. Щоб пережити цей шторм, потрібно кинути якір — зачепитися за щось надійне та зрозуміле й роззирнутися. Це комбінована майндфулнес¹ вправа для заземлення, від'єднання від гачка важких думок і почуттів та контакту з теперішнім моментом.

Ви можете скористатися аудіозаписом цієї вправи, перейшовши за посиланням нижче. Ця вправа настільки ґрунтовна, що ми записали кілька варіантів різної тривалості:

[варіант на 1,5 хвилини](#)

[варіант на 5 хвилин](#)

[варіант на 6,5 хвилини](#)

Приділіть собі кілька хвилин. Ця вправа складається із трьох частин — за потреби ви можете робити їх довшими або коротшими чи повторювати їх по колу стільки разів, скільки вам знадобиться. Прочитайте інструкцію і спробуйте.

а) Назвіть думку чи емоцію. Заплющте очі і прислухайтеся до себе.

Яка думка найгучніше лунає у вашій голові? Яка емоція зараз дошкуляє вам найбільше? Не сперечайтесь з нею, не опирайтесь, не засуджуйте, просто зауважте її. Використайте фрази на зразок таких: «Це думка, що я (наприклад, нездара)», «Я відчуваю (наприклад, злість)». Поспостерігайте за своїми думками секунд двадцять чи більше, якщо вам це потрібно. Позначайте їх, але спробуйте не поринати в них. Скажіть собі: «Я помітив (наприклад, розчарування)» замість «Я (наприклад, розчарований)».

б) Відчуйте своє тіло. Продовжуючи спостерігати за думками та емоціями, приємно потягніться або помасажуйте напружену шию чи стисніть і розслабте кулак. Робіть те, що дозволяють обставини: можна звернути увагу на власне дихання або на те, що відчувають

ваші стопи. Приділіть цьому наступні двадцять секунд чи більше. Помітьте, що у вас є ваші думки і є ваше тіло. І хоч якими б важкими були думки, ви контролюєте своє тіло.

в) *Відчуйте світ навколо.* Продовжуючи спостерігати за думками й відчувати тіло, розплющте очі й побачте світ навколо вас. Зауважте, на що ви дивитеся. Прислухайтеся до звуків навколо. Можливо, ви відчуєте запахи? Робіть це впродовж двадцяти секунд чи більше. Зауважте ваші думки й емоції, а також відчуйте своє тіло й одночасно сприйміть світ навколо.

Після цього займіться тим, що маєте робити.

Тепер наш якір завжди з нами. Ця вправа може знизити тиск важких думок (але не обов'язково прибрати їх повністю), повернути нам контроль над собою й відчуття навколишнього світу. Незважаючи на емоційну бурю, ми зможемо рухатися туди, куди вирішимо самі.

Не забувайте — якір не зупиняє шторм, він дає нам за що триматися на хвилях. Не чекайте, що важкі думки та емоції зникнуть після цієї вправи — це цілком може статися, але хай тоді це буде приємним сюрпризом.

Ваш бортовий журнал

Тепер ми знаємо, що робити, якщо переживання спричинять емоційну бурю.

У наступній вправі ми попросимо вас записати в таблицю те, що вам болить. Можливо, ви не згадаєте всього одразу, тож прислухайтеся до себе впродовж кількох днів. Помітивши болісне почуття чи думку, запишіть її тут, у книжці, чи в окремому зошиті. Цих записів, крім вас, ніхто не побачить, тож ви можете писати все — навіть те, що приховуєте й від самих себе.

В іншому стовпчику опишіть те, що ви зазвичай робите, аби позбутися болю. Це можуть бути фізичні дії — спорт чи надмірне споживання солодощів, заподіяння собі шкоди чи биття подушки. А можливо, цих дій не помітити оком, вони вирують усередині вас — ви страждаєте мовчки, стримуючи відчай, чи з останніх сил маскуєте горе усмішкою. Будьте щирими.

У наступних клітинках, будь ласка, дайте відповідь на два запитання: Чи допомагають ваші дії на короткий строк? І чи ефективні вони в довгостроковій перспективі? Озирніться в минуле — чи ці дії зробили ваше життя кращим? А якщо уявити себе в майбутньому — чи вони допоможуть вам бути такою людиною, якою ви хочете стати?

Це не найприємніший опитувальник. І ми співчуваємо болю, який вам доведеться відчувати. Пам'ятайте, що у вас є якір на випадок емоційного шторму.

Думка чи почуття, що завдає болю	Стратегія подолання	Чи допомагає це на короткий строк?	Чи допомагає це довгостроково?

Розум пропонує нам різні дії, намагаючись захистити нас від важких думок чи почуттів — уникнути їх чи побороти. Це називається копінгамі. Вони можуть бути руйнівні чи цілком невинні. Алкоголь —

один із варіантів копінгу. Або хтось засиджується на роботі до ночі, аби лиш не вертатися до родинних негараздів. Хтось крутить фріспіні². Хтось шукає швидкого сексу чи шоколаду (жодного з цих методів ми не радимо).

Це може бути поодинокий випадок, який аж ніяк не позначиться на якості нашого життя — і тоді не варто про це переживати (якщо, звісно, не порушені закони чи особисті кордони інших людей). Але якщо проблемна ситуація повторюється, а звичний копінг не допомагає — може, настав нарешті час змінити підхід? Це те, що ми з вами робитимемо.

Киньте мотузку

Уявіть, що ви стоїте на краю прірви. Широкої бездонної прірви. У вас у руках один кінець мотузки, а інший — на протилежному боці прірви — тримає жахливий монстр. Цей монстр із гострими пазурами й величезними іклами — уособлення всіх ваших страхів, тривог чи травматичних спогадів. Він тягне за мотузку, і тягне щосили.

Щоб утриматися на краю прірви, ви змушені впертися, бо інакше впадете у прірву. Поруч — ваші рідні, кохані, все, що ви цінуєте у своєму житті. Але ви не можете приділити їм часу, бо боретеся з монстром.

Монстр тягне сильніше, а ви продовжуєте впертися. Вам доводиться обв'язати мотузку навколо себе, щоб утриматися на краю.

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

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ