

БЕСТСЕЛЕР "WALL STREET JOURNAL" ТА "USA TODAY"

Сьюзен Девід — доктор філософських наук, психолог Гарвардської медичної школи, співзасновник і співдиректор Інституту коучингу в лікарні *McLean*, засновник і головний виконавчий директор консалтингової компанії *Evidence Based Psychology*. Її роботи друкували такі авторитетні видання, як "Harvard Business Review", "Time" та "The Wall Street Journal". Вона консулює керівництво сотень великих організацій, серед яких ООН, *Ernst & Young* і Всесвітній економічний форум.

Вивчаючи емоції протягом 20 років, Сьюзен Девід дійшла висновку, що ні розум, ні тип особистості не визначають успіх. Його визначають наші емоції, а точніше — вміння їх контролювати. Саме це авторка називає «емоційною спритністю». Внутрішній спокій, вміння розуміти себе допомагає не тільки почуватися впевнено в будь-якій ситуації, а й бути успішним на роботі, в особистому житті, у творчості. Авторка переконана, що вміння підлаштовуватися під мінливий світ подій дозволяє уникнути стресів, негативних думок та почуттів і впевнено рухатися вперед. Ця книжка допоможе вам зрозуміти природу своїх емоцій, навчитися жити з ними у злагоді. Ви нарешті знайдете підхід до опанування своїх переживань, будете отримувати задоволення від спілкування й досягати своїх цілей.

Потужна книжка, яка допоможе вам знайти свої сильні сторони, визначити пріоритети, стати рішучішим та здійснити значущі зміни.

*Forbes.com*

Ця книжка є доказом того, що людям потрібно працювати з їхніми негативними емоціями, не дозволяючи старим страхам та комплексам домінувати.

*BizEd magazine*

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-4323-1



9 786171 243231

СЬЮЗЕН ДЕВІД

ЕМОЦІЙНА СПРИТНІСТЬ



СЬЮЗЕН ДЕВІД

# ЕМОЦІЙНА СПРИТНІСТЬ



ЯК ПОЧАТИ РАДІТИ ЗМІНАМ  
І ОТРИМУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД РОБОТИ ТА ЖИТТЯ

КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

СЬЮЗЕН ДЕВІД

SUSAN DAVID

EMOTIONAL  
AGILITY

GET UNSTUCK, EMBRACE CHANGE,  
AND THRIVE IN WORK AND LIFE

СЬЮЗЕН ДЕВІД

# ЕМОЦІЙНА СПРИТНІСТЬ

ЯК ПОЧАТИ РАДІТИ ЗМІНАМ  
І ОТРИМУВАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД РОБОТИ ТА ЖИТТЯ

ХАРКІВ  **КЛУБ**  
**2018**  СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 159.9  
Д25

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

David S. Emotional Agility. Get Unstuck, Embrace Change,  
and Thrive in Work and Life / Susan David. —  
New York : Avery, 2017. — 288 p.

Переклад з англійської *Леся Герасимчука*

Дизайнер обкладинки *IvanouITCH*

ISBN 978-617-12-4323-1  
ISBN 978-1-59240-949-5 (англ.)

© Susan David, 2017  
© DepositPhotos.com/jamesteo-  
hart  
© Hemiro Ltd, видання україн-  
ською мовою, 2018  
© Книжковий Клуб «Клуб Сі-  
мейного Дозвілля», переклад  
і художнє оформлення, 2018

Потужна книжка, яка допоможе вам знайти свої сильні сторони, визначити пріоритети, стати більш рішучим та здійснити значущі зміни.

*Forbes.com*

Ця книжка є доказом того, що людям потрібно працювати з їхніми негативними емоціями, не дозволяючи старим страхам та комплексам домінувати.

*BizEd magazine*



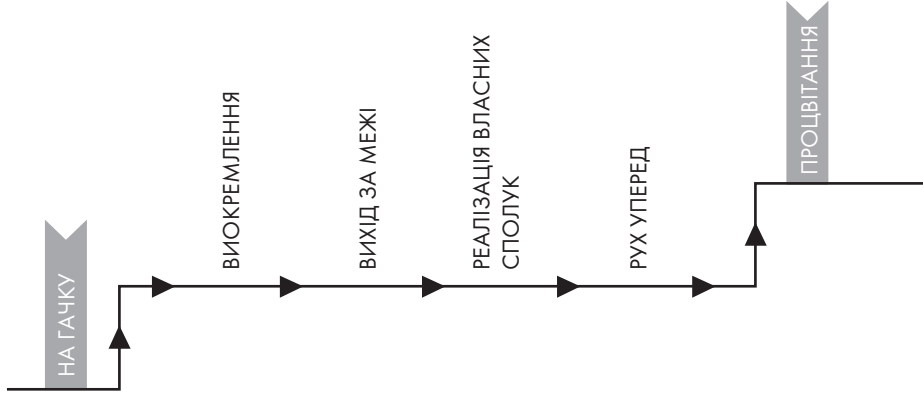
Присвячую любові мого життя Ентоні  
і моїм любим Ноа й Софі, які знають,  
що таке життя на щодень





## **ЗМІСТ**

1. Від скутості до спритності.....	11
2. На гачку.....	27
3. Спроба зістрибнути з гачка.....	55
4. Виокремлення.....	81
5. Вихід за межі.....	109
6. Реалізація власних спонук.....	137
7. Рух далі.....	163
8. Рух уперед .....	195
9. Робота емоційної спритності .....	225
10. Як виховувати емоційно спритних дітей .....	253
11. Підсумок: входження в реальність .....	277



# ВІД СКУТОСТІ ДО СПРИТНОСТІ

Багато років тому, за часів «Абатства Даунтон», статечний капітан стояв на містку британського лінійного корабля й дивився, як сонце хилиться за край моря. Далі за сюжетом капітан уже збирався спуститися на палубу до обіду, коли дозорець раптом сповістив: «Світло, капітане. Прямо за курсом дві милі».

Капітан повернувся до стерна.

—Рухається чи ні? — запитав він, бо до радіолокаційної станції було ще кілька діб ходу.

—Не рухається, капітане.

—Тоді подайте тому судну сигнал, — хрипко наказав керманіч. — Скажіть їм: «Ви йдете курсом на зіткнення. Змініть курс на 20 ступнів».

Майже одразу від джерела світла надійшла відповідь: «Краще ви змініть свій курс на 20 ступнів».

Капітан образився. Це не тільки похитнуло його авторитет, але й відбувалося на очах у матросів!

—Надішліть йому ще одне повідомлення, — гарикнув він. — «Ми — корабель її величності Дефасент, лінійний корабель водотоннажністю 35000 тонн класу дредноутів. Змініть курс на 20 ступнів».

«Чудово, сер, — надійшла відповідь. — Я — матрос другого класу О'Райлі. негайно міняйте курс».

Розпашілий від люті, капітан заволав:

—Ми — флагманський корабель адмірала сера Вільяма Аткінсона-Вілса! НЕГАЙНО ЗМІНІТЬ КУРС НА 20 СТУПІНІВ!

Запала тиша, а тоді матрос О'Райлі відповів: «У нас тут ліхтарня, сер».

Мандруючи по життю, ми, як люди, маємо кілька способів дізнатися, у якому напрямку йти або що на нас чекає. У нас немає ліхтарень, що попереджають про скелі, об які ми можемо розбитися. У нас немає ані дозорців на носі, ані радара, який попереджає про підводні небезпеки, що можуть розтрощити наші кар'єрні плани. Натомість ми маємо емоції — відчуття страху, тривоги, радощів, піднесення — розвинуту нейрохімічну систему, покликану допомагати нам долати складні життєві течії.

Емоції — від лютого гніву до наївного кохання — є миттєвою фізичною реакцією організму на важливі сигнали зовнішнього світу. Коли наші чуття сприймають інформацію — ознаки небезпеки, натяки на романтичний інтерес, здогади про те, приймає чи відкидає нас оточення, — ми фізично пристосовуємося до здобутих повідомлень. Наші серця б'ються швидше чи повільніше, м'язи напружуються чи розслабляються, розум зосереджується на небезпеці або заспокоюється у відповідь на тепло довіреного товариства.

Ці фізичні «втілені» реакції синхронізують наш внутрішній стан і зовнішню поведінку з наявною ситуацією та можуть допомогти нам не тільки вижити, але й жити в гаразді. Як і у випадку ліхтарні матроса О'Райлі, наша природна система навігації, яка шляхом спроб і помилок еволюціонувала протягом мільйонів років, набагато корисніша тоді, коли ми не намагаємося боротися з нею.

Але це не завжди просто зробити, бо наші емоції не завжди надійні. Іноді вони допомагають нам подолати обман і позу, працюючи як внутрішній радар, даючи найточнішу й глибинну інформацію про те, що коїться наразі. У всіх колись виникало таке відчуття, яке підказувало: «Цей хлопець бреше» або «Щось допікає моїй подрузі, хоча вона й каже, що в неї все гаразд».

Проте в інших випадках емоції з минулого заважають сприймати сучасні події, пов'язуючи їх з болючими спогадами. Ці потужні почуття можуть повністю полонити, затьмарювати наші судження й кермувати нас прямо на скелі. У таких випадках ви можете оступитися і плеснути напоєм брехунові в обличчя.

Звичайно, дорослі рідко настільки втрачають контроль над собою, що влаштовують прилюдний бешкет, враження від якого потім роками слід залагоджувати. Ви радше не вдаватиметеся до такої театральщини, а вчините якийсь підступ. Люди здебільшого покладаються на емоційний автопілот, реагуючи на ситуації без їхньої оцінки — несамохить. Інші добре розуміють, що витрачають забагато енергії на контроль або придушення своїх емоцій, трактуючи їх у кращому випадку як неслухняних дітлахів, а в гіршому — як загрозу своєму добробуту. Ще інші бачать свої емоції як перешкоду на шляху до бажаного життя, особливо коли йдеться про почуття, які спричиняють клопіт, гнів, сором

або хвилювання. Із часом наші реакції на сигнали реального світу слабшають і стають менш природними та радше відхиляють нас від курсу, ніж захищають наші інтереси.

Я — психолог і вже понад 20 років як запрошений експерт вивчаю емоції і те, як нам ведеться з ними. Коли я запитую клієнтів, відколи вони почали звертати увагу, перейматися й давати раду власним емоціям, вони почасті кажуть про п'ять, десять або двадцять років. А часом навіть: «З дитинства».

І, зрозуміло, мене цікавить: «Ну, і що у вас виходить?».

У цій книжці я хочу привернути вашу увагу до особистих емоцій, навчитися приймати їх і миритися з ними, а потім процвітати, збільшуючи свою емоційну спритність. Пропоновані інструменти й методика не зроблять з вас досконалу людину, яка ніколи не скаже те, що не треба, і ніколи не потерпає через сором, провину, гнів, нервування або непевність. Прагнення досконалості чи, власне, досконалого щастя лише налаштує вас на розпач і невдачу. А я хочу допомогти вам упоратися з найскладнішими вашими емоціями, збільшити вашу здатність давати раду своїм стосункам, досягти мети й тішитися повнявою життя.

Проте це лишень «емоційна» частина емоційної спритності. «Спритність» стосується також процесів вашого мислення й поведінки — тих схильностей і тілесних проявів, які теж можуть зашкодити вашому процвітання, особливо коли, як капітан лінійного корабля Дефаєнс, ви за звичаєм виявляєте упертість стосовно нових і відмінних ситуацій.

Негнучка реакція може бути наслідком давньої згубної історії, яку ви собі мільйон разів повторювали: «Я — невдаха», або «Завше я кажу те, що не треба», або «Я завжди знічуюсь, коли слід боротися за те, на що я заслуговую». Негнучкість може бути обумовлена нормальною звичкою використовув-

вати ментальні шаблони, засновки й експериментальні правила, які колись вам допомогли — у дитинстві, під час першого шлюбу, на початку кар'єри, — але які більше не працюють: «Людям не можна вірити», «Мені буде боляче».

Дедалі більше досліджень свідчить, що емоційна негнучкість — перебування в полоні думок, відчуттів і поведінки, які нам не допомагають, — асоціюється з низкою психологічних недуг, зокрема з депресією і неспокоєм. Тим часом емоційна спритність — гнучкість у думках і почуттях, яка дає змогу оптимально реагувати на щоденні ситуації, — є ключем до успіху й добробуту.

І все-таки емоційна спритність — це не про контролювання ваших думок або змушування до більш позитивного мислення. Бо дослідження також свідчать, що намагання примусити людей перейти від негативу («Я зіпсую всю презентацію») до позитиву («Ось побачите: я все подужаю») зазвичай не працює й може бути контрпродуктивним.

Емоційна спритність — це про розслаблення, заспокоєння і більш доцільне життя. Вона — про вибір того, як ви реагуватимете на свою систему емоційного попередження. Вона підтримує підхід, що його описав психіатр Віктор Франкль, який вижив у нацистському таборі смерті й потім написав книжку «Людина в пошуках справжнього сенсу» про значуще життя, у якому реалізується наш людський потенціал: «Є простір між спонукою і відповіддю<sup>1</sup>, — писав він. — У цьому просторі міститься наша сила вибору відповіді. У цій відповіді — наше зростання і наша свобода».

Показано, що під час відкриття цього простору між тим, як ви відчуваєте, і тим, що ви робите із цими відчут-

---

<sup>1</sup> Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.



тями, емоційна спритність допомагає людям з будь-яким обсягом клопотів: негативне самосприймання, горе, біль, тривожність, депресія, зволікання, важкий перехід тощо. Емоційна спритність корисна не лише людям, які борються з власними труднощами. Вона залучає багато психологічних дисциплін<sup>1</sup> для вивчення характеристик успішних людей, як-от Франкль, котрий пережив великі злигодні й звершив чимало великих справ.

Емоційно спритні люди динамічні. Вони демонструють гнучкість у взаєминах з нашим швидкозмінним і складним світом. Вони здатні витримувати найвищі рівні стресів і невдач, залишаючись у справі відкритими й сприйнятливими. Вони розуміють, що життя не завжди просте, але продовжують діяти згідно зі своїми найдорожчими цінностями та рухаються вперед — до своїх великих і три-

<sup>1</sup> На емоційну спритність впливають дослідження в царині соціальної, організаційної та клінічної психології. Особливо корисна терапія прийняття й заангажування, яку розробив професор і завідувач катедри психології в Університеті Невади Стивен Гейс з колегами і яку підтримує чимало спілнота дослідників і практиків у Товаристві контекстуальних біхевіористів.

Спритність — ознака здоров'я й добробуту. У багатьох працях доведено, що нижчі рівні здібностей, на які спирається емоційна спритність, прогнозують меншу частоту успіху й добробуту, а вищі рівні мають критичне значення для психічного здоров'я й процвітання, а також те, що емоційної спритності можна вчитися. Чудові критичні огляди — див.: Kashdan, T., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865—878; Biglan, A., Flay, B., Embry, D., & Sandler, I. (2012). The critical role of nurturing environments for promoting human well-being. *American Psychologist*, 67(4), 257—271; Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1—2), 25-54; Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioral therapy intervention for burnout. *Work and Stress*, 27(2), 181—199; A-Tjak, J., Davis, M., Morina, N., Powers, M., Smits, J., & Emmelkamp, P. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30—36; Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263—278.

валих цілей. Вони й далі відчують гнів, сум тощо, — ніхто не позбувається цього! — але вони ставляться до цього із цікавістю, жалем і розумінням. Їх ці почуття не вибивають з колії, емоційно спритні люди, з усіма своїми хибами, звертаються до найвищих своїх поривань.

Я зацікавилася емоційною спритністю, еластичністю, ще коли жила в Південній Африці за доби апартеїду. Моє дитинство припало на жорстокий період примусової сегрегації, під час якої я частіше зазнавала згвалтування, ніж навчалась читати. Уряд виганяв людей з їхніх домівок і піддавав тортурам; поліція вбивала громадян, які просто прямували до церкви. У всіх громадських місцях чорні й білі діти мали перебувати окремішньо — у школах, ресторанах, туалетах, кінотеатрах. І хоч я біла й не зазнавала таких знущань, як чорні південноафриканки, ми з подругами не були захищені від насильства довкруг нас. Моя подруга зазнала групового згвалтування. Мого дядька вбили. Тому я ще замолоду зацікавилася тим, як люди собі дають раду (або не дають ради), коли бачать хаос і жорстокість довкола.

Коли мені виповнилося шістнадцять років, батькові, якому було лишень сорок два, поставили діагноз невиліковного раку і сказали, що жити йому лишилось кілька місяців. Це був травматичний досвід, і я почувалася в ізоляції: мені бракувало дорослих, з якими можна поділитись, а в ровесників такої халепи не було.

На щастя, у мене була турботлива викладачка англійської, яка заохочувала студентів вести щоденники. Ми могли записувати що завгодно, але щодня здавали їй щоденники на перегляд. На певному етапі я написала про татову хворобу і потім смерть. Учителька зробила запис із щирими роздумами й запитала, як я почувуюся. Робота зі щоденником стала для мене основним джерелом підтримки, і неза-

баром я зрозуміла, що це допомагає мені описати, збагнути й розібратися в тому, що зі мною відбувалося. Це не зменшило мою журбу, але допомогло пережити травму. Мені додавав сил безпосередній аналіз тяжких емоцій, а не намагання їх обійти, — і відтоді це стало справою мого життя.

На щастя, апартеїд у Південній Африці відійшов у минуле, і хоча нинішнє життя не позбавлене смутку й жаху, більшість із вас, читачів, живе без страху інституціоналізованого насильства й гніту. А проте навіть у відносно мирних і заможних Сполучених Штатах, де я мешкаю вже понад десять років, чимало людей бореться за виживання і краще життя. Майже всі, кого я знаю, зазнають стресів і обтяжені проблемами кар'єри, сім'ї, здоров'я, фінансів, особисто вони відчувають тиск таких потужних соціальних чинників, як негаразди в економіці, швидкі культурні зміни, нескінченна навала руйнівних технологій, що на кожному кроці відвертають нашу увагу.

Тим часом не легше і з багатозадачністю, цим патичком-рятівничком від перенавантажень. В одному дослідженні доведено<sup>1</sup>, що багатозадачність впливає на продуктивність людей, як алкоголь на водія. В інших дослідженнях продемонстровано, що невеликі щоденні рівні стресу<sup>2</sup> (починаючи із заповнення в останню хвилину коробки для ланчу, батареї мобільника, яка сідає саме тоді, коли має пролунати критичний дзвінок у справі конференції, потяга, який завше спізнюється, вічної купи рахунків) можуть на десять років зістарити клітини мозку.

---

<sup>1</sup> Strayer, D., Crouch, D., & Drews, F. (2006). A comparison of the cell phone driver and the drunk driver. *Human Factors*, 48(2), 381–391.

<sup>2</sup> Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(49), 17312–17315.

Клієнти весь час кажуть мені, що через вимоги сучасного життя вони почуваються в тенетах, на гачку, тіпаються, ніби риба на волосіні. Вони хочуть чогось більшого в житті: досліджувати світ, одружитися, завершити проект, просунути-ся на роботі, розпочати свою справу, одужати, зміцнити стосунки з дітьми та іншими членами родини. Але буденні заняття не наближають їх до їхніх бажань, а інколи зовсім не збігаються з ними. Навіть коли вони щосили прагнуть знайти нарешті щось своє, на заваді стають не тільки поточні обставини, але й власні поразницькі думки й поведінка. Ба більше, мої клієнти мають дітей і постійно нервуються, як такий стрес і перевантаження впливають на них. І тому саме зараз на часі ставати емоційно спритними. Коли земля хитається під ногами, треба бути метким і не впасти долілиць.

## **НЕУХИЛЬНИЙ ЧИ СПРИТНИЙ?**

У п'ять років я вирішила втекти з дому. Чогось образила-ся на батьків, уже й не пригадую через що, але пам'ятаю, що думала тоді, ніби втеча — найрозумніший для мене вихід. Я ретельно упакувала торбинку, взяла банку арахісового масла й трохи хліба з комори, взяла сабо у вигляді червоно-білого сонечка й рушила в пошуку свободи.

Ми мешкали біля дороги зі жвавим рухом у Йоганнес-бурзі, і батьки довго втовкмачували мені, щоб я ні за яких обставин сама не переходила вулицю. Уже біля рогу я зрозуміла, що продовження руху в широкий світ — не вибір. Перехід вулиці був під абсолютною і беззастережною заборонаю. Тож я зробила те, що зробив би кожен слухняний п'ятирічний втікач, котрому забороняли виходити на проїжджу частину: я обійшла квартал. І раз, і два, і три рази.

До свого повернення додому після прикметної драматичної пригоди із втечею я чотири години кружляла довкола того самого кварталу, минаючи ворота рідного дому.

Так чи інакше ми всі таке робимо. Ми раз у раз йдемо (чи біжимо) довкруг кварталів нашого життя, виконуючи писані, гадані чи уявні правила, переймаючись способами буття й праці, що не дають нам користі. Я завжди повторюю, що ми поводимося як надувні іграшки, які постійно вдаряються об ті самі стіни, не думаючи, що праворуч або ліворуч можуть бути відчинені двері.

Навіть коли ми визнаємо, що перебуваємо на гачку й нам потрібна допомога, люди, до яких ми звертаємось — сім'я, друзі, добрі начальники, лікарі, — не завжди їй надають. У них свої проблеми, обмеження та справи.

Тим часом наша споживацька культура підтримує ідею, що ми можемо проконтролювати і владнати всі справи, які нас непокоять, і слід відкинути або замінити все, що нас не влаштовує. Нещасливі стосунки? Знайдіть іншого. Недостатньо продуктивний? Для цього є своє застосування. Коли нам не до вподоби те, що коїться в нашому внутрішньому світі, ми ставимося до цього зі звичних для себе позицій. Ми йдемо по крамницях, відвідуємо нового терапевта, переймаємося нашими нещастями й незадоволеннями, просто використовуємо «позитивне мислення».

На жаль, усе це працює погано. Намагаючись дати раду негативним думкам і почуттям, ми даремно на них зациклюємося. Спроби позбутися їх ведуть до того, що ми починаємо робити щось нікому не потрібне або вдаємося до заспокійливих засобів. Намагання змінити негатив на позитив веде прямцем до погіршення.

Щоб дати лад своїм емоціям, багато хто звертається до книжок або курсів лекцій про самопомогу, проте такі

програми самодопомоги зовсім неправильно висвітлюють проблему. Особливо хибною є реклама позитивного мислення. Дуже складно, а іноді й неможливо раптом почати думати про щось гарне, бо мало хто здатний просто відімкнути погані думки й замінити їх приємними. Така порада не бере до уваги основне: ваші т. зв. негативні емоції часто насправді йдуть вам на користь.

Насправді негативність — нормальна. Це фундаментальний факт. Ми так влаштовані, аби іноді мати негативні відчуття. Просто така людська природа. Надмірність стресу через позитивну налаштованість — це результат того, що наша культура, образно кажучи, заліковує нормальні коливання наших емоцій, а суспільство часто дослівно заліковує невгамовних дітей і жінок з перепадами настроїв.

За останні двадцять років консультування, напучування й досліджень я випробувала і вдосконалила засади емоційної спритності, скеровані на допомогу численним клієнтам у досягненні великих звершень у їхньому житті. Серед клієнтів були загнані в глухий кут жінки, які силкувалися дати лад і сім'ї, і роботі, послі ООН, які змагалися за імунізацію дітей у ворожих країнах, лідери корпорацій, просто люди, які хотіли від життя більшого.

Нещодавно я оприлюднила результати цієї роботи в статті, надрукованій у «Гарвард Бізнес Рев'ю»<sup>1</sup>. У ній я описала, як майже всі мої клієнти, і я сама також, потрапляють на гачок жорстких негативних схем. У цій публікації я запропонувала модель розвитку емоційної спритності, щоб відчепитися від цих схем й запровадити успішні й тривалі зміни. Стаття протягом кількох місяців перебувала в рубриці

---

<sup>1</sup> David, S., & Congleton, C. (2013, November). Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. *Harvard Business Review*, 125—128.

часопису «Найбільш популярні»: за короткий час її прочитали понад чверть мільйона користувачів, що дорівнює паперовому накладу «ГБР». «ГБР» оголосив її «управлінською ідеєю року», і її підхопили численні часописи, як-от «Вол Стріт Джорнал», «Форбс», «Фест кампені». Видавці називали емоційну спритність «наступним емоційним інтелектом», визначною ідеєю, що змінює ставлення суспільства до емоцій». Я це згадала не для реклами, а тому що реакція на публікацію змусила мене зрозуміти, що стаття з'явилася вчасно. Здається, мільйони людей шукають кращого шляху.

Ця книжка є значно розширенішою і більш удосконаленою версією дослідження і порад, відображених у статті в «ГБР». Але перед тим, як перейти до суті, я маю показати вам картину, аби ви бачили, куди ми прямуємо.

Емоційна спритність — це процес, що дає змогу грати на повну, змінюючи поведінку й дотримуючи її, аби жити у злагоді з власними намірами й цінностями. Це не процес ігнорування складних емоцій і думок, а процес вивільнення емоцій і думок, мужнього і співчутливого до них ставлення, а також — проходження повз них далі, до великих звершень у житті.

Набуття емоційної спритності відбувається протягом чотирьох етапів, про які поговоримо детальніше.

## **ВИОКРЕМЛЕННЯ**

Вуді Аллен якось сказав, що 80 % успіху забезпечує виокремлення. У контексті цієї книжки це означає заглиблення у свої думки, емоції та поведінку з власної волі, із цікавістю й добротою. Деякі із цих думок і емоцій вагомі й відповіда-

ють моменту. Інші — уламки старого, що вїлися в психіку, як пісня Бйонсе, котру тижнями не можна вигнати з голови.

У будь-якому разі — чи йдеться про точне відбиття реальності, чи про шкідливе спотворення — ці думки й емоції — частина нас самих, і ми можемо навчитися працювати з ними й рухатися далі.

## ВИХІД ЗА МЕЖІ

Наступним елементом, після осягнення думок та емоцій, є відхід від них і спостереження їх як таких — просто думки, просто емоції. У такий спосіб ми створюємо, за Франклем, відкритий і неупереджений простір між почуттями і реакцією на них. Ми можемо також процесуально визначити складні відчуття і знайти властивіші реакції на них. Спостереження збоку не дає перехідному ментальному досвіду нас контролювати.

Ми виходимо за межі об'єкта, і ширший погляд дає змогу бачити себе як шахову дошку<sup>1</sup> з великою кількістю можливостей, а не як поодинокую фігуру на дошці, що має наперед визначені правила руху.

## РЕАЛІЗАЦІЯ ВЛАСНИХ СПОНУК

Ви розосередили й заспокоїли ментальні процеси, створили необхідний простір між мисленням і мислителем, а тепер можна сфокусуватися на суті — стрижневих

<sup>1</sup> Цією метафорою я зобов'язана: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.



цінностях і найважливіших цілях. Розпізнавання, прийняття і дистанціювання від лячного, болючого, розривного емоційного матеріалу надає нам можливість частково залучити нашу далекоглядність, що об'єднує мислення й почуття з довготерміновими цінностями й прагненнями та може допомогти знайти нові й кращі шляхи досягнення мети.

Ви щодня ухвалюєте тисячі рішень. Що краще зробити після роботи: піти до фітнес-центру чи просто розслабитися? Прийняти дзвінок від приятеля, який дошкулив вам, чи перевести його на голосову пошту? Я називаю ці маленькі рішення *пунктами вибору*<sup>1</sup>. Ваші стрижневі цінності — це компас, що допомагає рухатись у правильному напрямку.

## РУХ УПЕРЕД

### Принцип дрібних прийомів

Традиційна самопомога трактує зміну як вищу мету і ґрунтовну трансформацію, а результати дослідження схиляють нас до іншого: дрібні, сплановані на основі ваших цінностей прийоми здатні істотно змінити ваше життя. Це насамперед стосується рутини повсякдення, коли щоденне повторення дрібних втручань дає можливість зробити потужні зміни.

### Принцип рівноваги

Рухи у виконанні гімнастики світового рівня здаються невимушеними завдяки гнучкості й тренуваності м'язів

---

<sup>1</sup> This concept is used in David, S. (2009, September). Strengthening the inner dialogue workshop facilitated for Ernst & Young.

тулуба — її стрижня. Якщо щось вибиває її з рівноваги, стрижень допомагає все виправити. Але щоб змагатися на найвищому рівні, вона постійно мусить виходити за зону комфорту, щоб спробувати виконати складніші рухи. Нам теж слід знайти досконалу рівновагу між викликом і компетенцією, — тож ми не самовдоволені й не приголомшені, виклики натомість нас збуджують, наснажують, сповнюють ентузіазму.

Бізнесвумен Сера Блеклі, засновниця фірми спідньої й коригувальної білизни «Спенкс»<sup>1</sup>, колись наймолодша у світі мільярдерка, яка всього добилася власними руками, пише, як за вечерею батько казав: «Ну ж бо, розповідай про свої провали сьогодні». Це не для того, щоб деморалізувати її. Батько хотів заохотити дітей іти поза межі, і нівроку було, навіть прийнятно, десь перечепитися під час спроби зробити щось нове й важке.

Остаточна мета емоційної спритності — не дати занепасти протягом життя відчуттю виклику й зростання.

Сподіваюсь, книжка стане гарною дорожньою мапою для реальних поведінкових змін — нового способу дій, щоб прожити життя так, як ви хочете, щоб допомогти перевітлити найбільш клопітні відчуття на джерело енергії, творчості, проникнення в сутність.

Починаймо!

---

<sup>1</sup> Caprino, K. (2012, May 23). 10 lessons I learned from Sarah Blakely that you won't hear in business school. Forbes.

ВНУТРІШНЄ  
БАЗІКАННЯ + ЯСКРАВЕ  
ЗМІШУВАННЯ ДУМОК + ЕМОЦІЙНИЙ  
УДАР = НА ГАЧКУ



## ПІДСУМОК: ВХОДЖЕННЯ В РЕАЛЬНІСТЬ

У класичній дитячій книжці «Вельветиновий зайчик»<sup>1</sup> розповідається, як м'яка іграшка шукає відповідь на питання, що таке бути «реальним». На початку казки Зайчикові складно знайти спільну мову з іншими цяцьками власника.

Хлопчик, якому подарували його, відразу втратив до нього цікавість, а інші сучасні механічні іграшки, які схожі на реальних істот, постійно погрожують Зайчику. Він-бо зроблений з тканини, набитий тирсою і зовсім не схожий на справжнього зайчика.

---

<sup>1</sup> Williams, M. (14991). The velveteen rabbit (1st ed. 1922). Garden City, NY: Doubleday.

Аж от Зайчик знаходить друга — це мудрий старий Худий Кінь, що найдовше жив у дитячій кімнаті. «А що означає РЕАЛЬНИЙ? — запитав якимось Заєць Худого Коня. — Це коли всередині щось дзижчить, а назовні стирчить ручка?»

«Реальний стосується не того, як ти зроблений, — каже Худий Кінь, — а того, що з тобою відбувається. Якщо дитина любить тебе довго-довго — і не просто як іграшку любить тебе, а цілком РЕАЛЬНО, то й ти стаєш Реальним».

«А це боляче?» — запитує Заєць.

Так, визнає Кінь, але коли ти реальний, то не звертаєш уваги на цей біль. Реальними, пояснив він, не часто стають ті, що легко ламаються або мають гострі краї, або ті, що потребують особливого догляду. Щоб стати реальним, доводиться здаватися трохи притертим чи уживаним.

Якимось увечері хлопчик не зміг знайти улюбленого порцелянового собачки, з яким зазвичай спав, і нянька взяла з полицок для іграшок Вельветинового Зайця і поклала поруч з ним. Відтак хлопчик припав до Зайця, пригортав його в ліжку, цілував його рожевий носик і скрізь носив із собою. І в садочку з ним грався, але одного разу випадково залишив його на ніч надворі. Унаслідок усього цього Заєць ще більше витерся. Рожева фарба зітерлася з носика.

Коли нянька схотіла забрати брудну іграшку, хлопчик запротестував і сказав, що Заєць залишиться, бо він став РЕАЛЬНИМ! І це пролунало як музика для пошарпаних сатинових вух.

Наприкінці завдяки чарівному втручання Феї дитячих кімнат Вельветиновий Заєць і справді став реальним, живим зайцем і пострибав до лісу. Перед цим Заєць став

реальним для хлопчика, але тепер, сказала Фея, він буде «Реальним для всіх».

У «реальному» житті ми не можемо за помахом чарівної палички ставати такими, якими прагнемо бути. Але з емоційною спритністю нам не потрібна магія. Бо емоційна спритність дає змогу нам бути самими собою щодня і для всіх.

Емоційна спритність — це відсутність претензійності й виставляння, що надає більшої впливовості вашим діям, бо вони випромінюються вашими стрижневими цінностями і стрижневою силою — чимось надійним, щирим і *реальним*.

Ми сягаємо цього рівня РЕАЛЬНОСТІ емоційної спритності не за допомогою магії, а за допомогою маленьких кроків щодня і протягом усього життя. І ось як ви можете розпочати цю подорож уже сьогодні:

Призначте себе агентом власного життя і зробіть своєю власністю ваш розвиток, кар'єру, креативність, роботу і зв'язки.

Прийміть себе повністю: з облупленим носом і подраними вухами, з «гарними» і «поганими» емоціями — усім, що є, не виявляючи співчуття, сміливості, цікавості.

Вітайте свій внутрішній досвід, оживіть його і познайомтеся з його контурами, не кидаючись притьмом до виходу.

Прийміть ідентичність у розвитку і відпустіть застарілий наратив, у якому вже жодної користі нема.

Не переймайтеся нереалістичними цілями покійників і погодьтеся з тим, що в житті трапляється і біль, і поразка, і стрес, і помилки.

Не женіться за досконалістю і насолоджуйтеся процесом любові і життя.

Відкрийтеся кохання, що приходить з болем, і болю, що приходить з коханням, відкрийтеся успіху, що приходить з невдачею, і невдачі, що з нею прийде успіх.

Покиньте думку про безстрашність і ліпше увійдіть у свої страхи, і власні цінності стануть вам проводирями на шляху до того, що вам важливо. Сміливість — це не відсутність страху, а поступ у своєму страху.

Замість комфорту виберіть сміливість, використавши нові можливості вчитися і зростати, і не будьте пасивними, покликаючись на обставини.

Визнайте, що прекрасне в житті невід'ємне від його тендітності. Ми молоді, доки не постаріємо. Ми здорові, доки не втратимо здоров'я. Ми з тими, кого кохаємо, доки є кохання.

Навчіться дослухатися до серцебиття своїх «чому».

І нарешті, не забувайте «танцювати, якщо можете».

## ПОДЯКА

Як для виховання дитини потрібна якась спільнота, так для видання книжки потрібна спільнота світова. Більше людей, ніж я можу тут перелічити, формувало «емоційну спритність» своєю підтримкою, баченням, перспективами, щедрістю й любов'ю.

Ще до книжки була стаття, а до статті — ідеї та дослідницька робота. Мені пощастило знати багатьох найбільш впливових світових психологів і біхевіористів та вчитися в них. Генрі Джексона, ваша віра в мене живила мої дослідження емоцій та їхнього впливу на щодення. Пітере Селовей, ви для мене найбільший новатор, добрий і щедрий. Ідеї Джека Меєра, Дейвида Карузо сформували ціле покоління дослідників і практиків. Мартине Селіґмене, Еде Дінере, Михаю Чиксентмихаю, ваше бачення форуму, де нові й досвідчені дослідники могли б зустрічатися, обмінюватися досвідом, стало для багатьох визначальним у кар'єрі, зокрема й для мене. Марку Брекетте, Аліє Крам, Роберте Бісвас-Дінере, Майкле Стеджере, Соню Любомирски, Тодде Кашдане, Ілоно Бонівелл, Ейдаме Ґранте, Дорі Кларк, Ричарде Бояцисе, Ніку Крейґу, Андреасе Бернардте, Константине Коротов, Ґордоне Спенсе, Ентоні Ґранте, Елено Ланґер, Емі Едмондсон, Вітні Джонсоне, Ґретхен Рубін та інші мої колеги, ваші ідеї вплинули на мою книжку, і я щиро вдячна за вашу щедрість і працю.



На моє мислення дуже вплинули результати дослідницьких робіт Асоціації контекстуального біхевіоризму і жвавих дискусій у групі фахівців з терапії прийняттям і залученням, передусім я вдячна Стівену Геесу, Русові Гаррісу, Джозефу Чьяроккі, Джонові Форсайту, Донні Рід, Речел Колліс, Келлі Вілсон, Генку Роббу, Маартену Аальберсе, Кевінові Полку, Лізі Койн, Деніелу Морану, Емі Мюррел і Луїз Геес. Цей форум сформулював основи відкритості знанню, допитливості, подільчivosti, а також покори.

Рут Енн Гарніш, мені бракує слів подяки за вашу підтримку і заохоту. Ви з Білом Гарнішем — величезна сила добра для світу. Якби не ви і не новаторська робота Фонду Гарніша, включно з нашими улюбленицями Ліндою Болью, Дженніфер Реймонд, Ліндсеєм Тейлором Вудом і всіма вашими колегами-візіонерами, Інститут коучингу і взагалі вся галузь не розвивалися б. Дякую за підтримку і поновлення роботи інституту Скотту Раучу, Філіпу Левендускі, Шеллі Грінфілду, Лорі Етрингер і багатьом іншим співробітникам Шпиталю МакЛіна і Гарвардського університету. Віддаю належне співзасновницям інституту Керол Кауфман і Маргарет Мур, бо кращих однодумців у цій роботі я не могла б собі побажати. Моє життя стало набагато багатшим завдяки роботі з колегами Джефом Галлом, Іриною Тодоровою, Чіпом Картером, Лорел Доґґет, Сью Бреннік, Елен Шаб і Стефані Жирар.

Елайсон Берд і Кетрін Белл, ви повірили в ідеї «Емоційної спритності» і були стрижнем групи, яка працювала над наріжною статтею для «Гарвард Бізнес Ревю». Мені пощастило протягом усіх цих років працювати з вами і рештою групи з вивчення поведінки людини,

зокрема з Кортні Кешмен, Анею Вецковскі, Емі Ґалло, Меліндою Мерино і Сарою Ґрін Кармайкл. Ви наполегливо та успішно доносите до ділового світу свіжі й важливі ідеї. Спасибі вам.

Цієї книжки не було б без дивовижної Брук Кері у видавництві «Пенґвін Ейвері». Брук просувала «Емоційну спритність» від заявки до видання книжки, яку ви тримаєте в руках. Протягом усього процесу її настанови і судження були бездоганними. За все це, Брук, я вам безмежно вдячна. Особливу подяку я віддаю Меґан Ньюмен і Керолайн Саттон за те, що повірили й підтримали цю працю, групі реклами й маркетингу, зокрема Ліндсей Ґордон, Енн Космоскі, Фарін Шлюссел й Кейсі Мелоні, а також чудовому редакторові Морін Клір. Ви щосили вдосконалювали цю книжку. Я мала честь і привілей працювати з такою професійною, охочою командою з почуттям гумору. Я вдячна також чудовим співробітникам «Пенґвін Ейвері»: Джоел Ріккетт, Джулії Мердей, Емі Браун, Емілі Робертсон, Ричарду Леннону й Давіні Рассел. Білле Петрік, ця книжка не стала б такою без вашого видатного інтелекту, гумору і вміння артикулювати проблеми. Я багато чого у вас навчилася. Мелані Ріек і Лорен Ліптон, я надзвичайно ціную ваш внесок і слухні правки.

Крісті Флетчер, достоту винятковий агент, як мені вам віддячити? Ви сприяли своїм гумором, захоотою, увагою до деталей, інтелектом, разючою проникливістю, дружбою тощо. Ви, дивовижні Сильві Ґрінберг, Гіларі Блек та інші співробітники «Флетчер і Ко», — унікальна команда. Кожен автор, який має честь працювати з вами, може вважати себе щасливим.

У роботі над проектом «Психологія свідчень» мені випала приємність працювати з видатною групою фахівців.

Ця книжка була написана лише завдяки організаційним здібностям, допомозі, гнучкості та майстерності Кімбетт Фенол. Я вдячна за співпрацю Дженніфер Лі, Аманді Конлі, Кристині Конглтон, Карен Монтейро і Джені Вейлен. Мені поталанило мати таких відданих друзів і клієнтів, які поділяли інтерес до цієї роботи і книжки. Пишучи ці подяки, я зрозуміла, що вас так багато, що мені несила перерахувати всі ваші імена. Карен Хохрайн, Майкл Лайлі, Джим Ґрент, Фабіан Деттнер, Дейвид Райан, Майк Каллен, Сара Філден, Трейси Ґейвген, Гелен Лі, Ліббі Белл, Сем Фуад, Нікол Бланк, Тім Юл, Дженніфер Гамилтон, Метт Зема, Ґрем Баркус, Майк Містер, Леона Мерфі, Енді Корниш, Елайсон Леджер, Стівен Джонстон, Джурай Ондрейкович і чимало інших клієнтів і колег поділяли зі мною все; спасибі вам за те, що збагатили моє життя своєю дружбою, а мої думки — своїми ідеями.

Кожній дитині та юнакові потрібні, крім батьків, ще й інші дорослі, які б їх любили, напучували і настановляли. Мег Фарґер — учителька, про яку я пишу в «Емоційній спритності». Мег, ви довели мені, що навіть смерть дає і знання, і світло. Шаломе Фарбере, ви багато підтримували мене і словом, і ділом. Я вас люблю і мені вас не вистачає. Ґлініс Росс-Манро, ви побачили в мені можливість, яких я сама не помічала. Ви всі троє справили на мене величезний позитивний вплив. Дякую вам.

На моє становлення вплинули безліч друзів і рідних, які любили мене й були поруч упродовж життя. Моя дружба з винятковою Елі Фарбер почалася з трирічного віку. Елі, ми йшли пліч-о-пліч, міцно тримаючись за руки. Дякую тобі. Ти понад сорок років була другом доброї й щедрої Лори Борц, і ви назавжди залишитесь у моєму серці. Шарлото і Моше Самір, Семе Сассмен, Лізел Дей-

вид, Елекс Вайт, Ричарде і Робіне Самір, я вдячна вам, моїй сім'ї. Лайзо Фарбер і Хосе Сігал, Хітере Фарбер, Таню Фарбер, Шарон і Гері Аарон, Джоело Том і Крісе Закак, Джиліан Франк, Бронвине Фраєр, Чарбеле Ел Гейдж, Дженет Кемпбелл, Біле й Морін Томпсон, Труло і Коосе Г'юмені, дякую вам за спогади, підтримку і сміх.

Мамо Вероніко, мій покійний батьку Сидні, моя сестро Маделен і мій брате Кристофере, це ваші уроки я виклала в книжці; я чемно дякую, що ви навчили мене співчувати, не здаватися, цінувати всі емоції і жити з моїми «чому».

Ентоні Самір, моє любе подружжя, ти мій супутник життя, найкращий друг, коуч і повірник. Ноа й Софі, мене огортає ваша любов, заохочення і прийняття. Мені дуже пощастило бути вашою матір'ю. Ви всі троє даруєте моему світові радість і красу. Спасибі вам, кожному окремо. Ваші серця завжди зі мною. (Вони в моему серці.)

Науково-популярне видання

*ДЕВІД Сьюзен*

**Емоційна спритність.  
Як почати радіти змінам і отримувати  
задоволення від роботи та життя**

Керівник проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *К. В. Озерова*  
Редактор *В. М. Фурса*  
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 30.11.2017. Формат 60x84/16.  
Друк офсетний. Гарнітура «Bookman Old Style».  
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

**Девід С.**

Д25 Емоційна спритність. Як почати радіти змінам і отримувати задоволення від роботи та життя / Сьюзен Девід ; пер. з англ. Л. Герасимчука. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. — 288 с.

ISBN 978-617-12-4323-1

ISBN 978-1-59240-949-5 (англ.)

**УДК 159.9**

1. Бахмут (Артемівська), вул. Незалежності, 69 (ПЦ «Азов-Плаза», 2-й поверх), (0627) 44-90-99
2. Біла Церква, вул. Ярослава Мудрого, 5/13 (колишній універмаг «Дружба», 1-й поверх), (0456) 39-04-68
3. Білгород-Дністровський, вул. Московська, 16-А (ПЦ «Фута-Плаза», 2-й поверх), (04849) 6-07-26
4. Бердянськ, просп. Азовський, 35-А (ПЦ «DEL MAR», 1-й поверх), (06153) 3-48-40
5. Боркспіль, вул. Київський шлях, 10-8 (ринок «Зоряний», місце 103), (06153) 3-48-40
6. Вінниця, вул. Палайна, 1-А (ПЦ «Квартал», 2-й поверх), (0432) 50-88-06
7. Вознесенськ, вул. Сивякова, 5-А, (05134) 3-20-19
8. Дніпропетровський, просп. Леніна, 57-А (ПЦ «Фуршет», 1-й поверх), (0569) 53-42-26
9. Дніпропетровськ, просп. Дмитра Яворницького, 105 (ПЦ «Сіп'ло», 2-й поверх), (056) 770-00-55
10. Дніпропетровськ, вул. Калинова, 9-А (ПЦ «Mirada», 1-й поверх), (056) 769-33-30
11. Житомир, вул. Київська, 87 (ПЦ «Волаки», 2-й поверх), (0412) 41-24-85
12. Запоріжжя, просп. Соборний, 58, (061) 787-63-86
13. Запоріжжя, просп. Металургів, 2-Ж (ПЦ «Рекордний», 0-й поверх), (061) 235-86-54
14. Івано-Франківськ, пл. Ринок, 1 (ПЦ «Галерея Н», 0-й поверх), (0342) 72-58-32
15. Ізмаїль, вул. Пушкіна, 47 (ПЦ «Електрон», 2-й поверх), (04841) 6-22-12
16. Львів, пл. Дюна Леонка, 7, (05743) 3-14-72
17. Кам'янець-Подільський, вул. Данила Галицького, 11/3 (ПЦ «Максимум», 2-й поверх), (03849) 6-48-11
18. Київ, вул. Велика Васильківська, 72 (ПЦ «Олімпійський», 3-й поверх), (044) 590-25-76
19. Київ, вул. Радіщана, 15 (ПЦ «Фуршет», 0-й поверх), (044) 540-23-65
20. Київ, вул. Маршала Маліновського, 12-А (РПЦ «Метрополіс», 3-й поверх), (044) 500-63-73
21. Київ, вул. Луначівна, 15-А (ПЦ «Европорт», 2-й поверх), (044) 461-94-82
22. Київ, вул. Драгоманова, 29 (ПЦ «Центрум», 1-й поверх), (044) 502-18-96
23. Київ, вул. Попудренка, 90/2 (ПЦ «Малюк», 3-й поверх), (044) 361-91-46
24. Кіровоград, просп. Центральний, 3/1 (ПЦ «Плаза», 1-й поверх), (0522) 35-20-55
25. Ковель, вул. Лесі Українки, 18 (ПЦ «Бумбазар», 2-й поверх), (03352) 5-21-40
26. Копотів, вул. Конотопський дивізія, 24-А (ПЦ «Малюк», 2-й поверх), (05447) 6-36-77
27. Краматорськ, вул. Палацова, 23 (ПЦ «Прогрес», 2-й поверх), (0626) 48-97-87
28. Красноармійськ, вул. Свердлова, 148, (06239) 2-00-48
29. Кременчук, вул. Соборна, 15/42 (ПЦ «Метал», 2-й поверх), (0536) 72-97-65
30. Кривий Ріг, просп. Гagarina, 4 (ПЦ «Плаза-2», 2-й поверх), (056) 409-81-09
31. Кривий Ріг, вул. Ватуліна, 39-А, (056) 409-60-75
32. Лискарськ, просп. Перемоги, 117 (ПЦ «Лімон», 2-й поверх), (067) 570-61-62
33. Лубни, пл. Ярмакова, 30-А (ПЦ АТБ), (05361) 7-17-10
34. Луцьк, вул. Лесі Українки, 53 (ПЦ «Галерея Центр», цокольний поверх), (0332) 78-35-08
35. Львів, вул. Братів Рогатинців, 15, (032) 235-50-12
36. Львів, вул. Городоцька, 179 (ПЦ «Скорин», 2-й поверх), (032) 298-80-07
37. Маріуполь, просп. Металургів, 64 (ПЦ «Слиззават», 1-й поверх), (0629) 41-27-71
38. Ментополь, просп. Богдана Хмельницького, 24 (ПЦ «Пасаж», 2-й поверх), (0619) 44-83-49
39. Миргород, вул. Гоголя, 147 (ПЦ «Мир», 1-й поверх), (05355) 5-06-08
40. Мукачево, вул. Федорова, 6 (ПЦ ЦУМ)
41. Ніжин, вул. Шевченко, 11-А (ПЦ «Гермес», 2-й поверх), (04631) 90-10-2
42. Миколаїв, вул. Потьомкінська, 63/2, (0512) 47-58-43
43. Никополь, просп. Трубинькі, 14 (ПЦ ЦУМ, 1-й поверх), (05662) 2-50-03
44. Нова Каховка, вул. Паризької комуни, 13 (ПЦ «Центральний», колишній «Дитячий світ», 2-й поверх), (05549) 7-96-51
45. Новомосковськ, вул. Радянська, 34 (ПЦ «Сті-Центр», 2-й поверх), (0569) 69-65-79
46. Одеса, вул. Велика Арнаутська, 61, (048) 786-05-88
47. Одеса, вул. Краснова, 17 (орієнтація — пл. Кобзарів), (048) 780-19-84
48. Одеса, просп. Добровольського, 99, (048) 755-04-40
49. Олександрія, просп. Леніна, 77 (ПЦ «Гранд-Плаза», 2-й поверх), (05235) 7-15-50
50. Павлоград, вул. Центральна, 84-А, (057) 752-65-92
51. Первомайськ, вул. Революції, 34, (05161) 1-53-99
52. Попасна, вул. Жогітєва, 50, (0532) 60-60-40
53. Прилуки, вул. Київська, 138 (ПЦ «Фуршет», 2-й поверх), (04637) 3-29-00
54. Рівне, вул. Київська, 67-А (ПЦ «Арена», 2-й поверх), (0362) 64-26-37
55. Сєвєродонецьк, вул. Карла Маркса, 10 (будинки побуту, 2-й поверх), (06237) 7-00-34
56. Слов'янськ, пл. Соборна, 3 (ПЦ «Фокстрот», 2-й поверх), (0626) 61-11-02
57. Суми, вул. Соборна, 42, (0542) 77-17-12
58. Тернопіль, вул. Перла, 3 (ПЦ «Новість», 2-й поверх), (0522) 43-12-76
59. Ужгород, вул. Минайська, 16/4 (ПЦ «Контраст», 2-й поверх), (0312) 67-22-29
60. Умань, вул. Шевченка, 23-А (ПЦ «Сті», 047) 444-000-6
61. Фастів, вул. Івана Мазепи, 6 (ПЦ «Фуршет», 2-й поверх), (04565) 6-05-11
62. Харків, просп. Маршала Жукова, 3-А, (057) 392-03-43
63. Харків, просп. Гагаріна, 20-А (ПЦ «На Гагаріна», 3-й поверх), (057) 703-44-58
64. Харків, вул. Академіка Павлова, 144-Б (ПЦ «Чолюс», 3-й поверх), (057) 720-12-29
65. Хмельницкий, вул. Поттавський шлях, 144 (ПЦ «Компас», 2-й поверх), (057) 720-10-33
66. Херсон, просп. Ушкова, 35-А (ПЦ «Адмірал», 2-й поверх), (0552) 46-00-46
67. Хмельницький, вул. Свободи, 73 (ПЦ «Фуршет», 3-й поверх), (0382) 72-66-51
68. Черкас, вул. О. Дашкевича, 26 (ПЦ «Сільпо», 3-й поверх), (0472) 54-04-47
69. Чернівці, просп. Перемоги, 103, (0462) 65-32-31
70. Чернівці, вул. Толстова, 10, (0372) 58-72-44
71. Шоста, вул. Карла Маркса, 24 (у виділенні Приватбанку), (05449) 7-37-46

## Замовляйте книжки будь-яким зручним способом

- за телефонами довідкової служби  
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (Life);  
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

- на сайті Клубу: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)  
Надсилається безплатний каталог

**Запрошуємо до співпраці авторів**  
e-mail: [publish@ksd.ua](mailto:publish@ksd.ua)

**Запрошуємо до співпраці художників,  
перекладачів, редакторів**  
e-mail: [editor@ksd.ua](mailto:editor@ksd.ua)

## Для гуртових клієнтів

### Харків

тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: [trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)

### Київ

тел./факс +38(067)575-27-55  
e-mail: [kyiv@ksd.ua](mailto:kyiv@ksd.ua)

### Одеса

тел./факс +38(067)572-44-28  
e-mail: [odessa@ksd.ua](mailto:odessa@ksd.ua)