Лариса Олійник

Квантова психологія

Основи та практики

Уривки з книжки

Перед вами кілька сторінок із книжки — саме такі, якими вони надруковані. Ми зібрали їх, щоб ви могли відчути, про що вона: як ми дивимося на стан людини, що таке частинка і хвиля, звідки береться той самий один відсоток зміни — і як усе це складається в карту авторської методики «Квантовий дотик™».

Між уривками ви знайдете короткі підказки: звідки взято сторінки і що чекає далі.

240 сторінок · 16 розділів · живі історії з практики · 35 вправ для щоденного життя

ЛАРИСИ ОЛІЙНИК
ШКОЛА КВАНТОВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Лариса Олійник

КВАНТОВА ПСИХОЛОГІЯ

Основи та практики

Ужгород, 2026

Зміст

Від авторки 5
Як читати цю книжку 7

Частина 1. Мова методу 11
Розділ 1. Що таке квантова психологія — і чим вона не є 12
Розділ 2. Людина як цілісна система: стан як процес. 33

Частина 2. Я присутній 51
Розділ 3. Увага: що ми обираємо бачити 52
Розділ 4. Присутність і теперішній момент 66
Розділ 5. Спостерігач 80
Розділ 6. Тіло як опора 92
Розділ 7. Поле серця і когерентність 103

Частина 3. Квантовий дотик™ 115
Розділ 8. Фіксований і ресурсний стан 116
Розділ 9. Простір уваги: як утримати два береги разом 128
Розділ 10. Дотик 137
Розділ 11. М'язовий тест: коли тіло відповідає раніше за слова 145

Розділ 12. Після розряду:
перехід і повернення в життя 158
Розділ 13. Карта методики: дев'ять етапів 168

Частина 4. Інша людина поруч 177
Розділ 14. Емпатія, резонанс і межі знання 178
Розділ 15. Заміщення: що це є і чим не є 193
Розділ 16. Згода, автономія і право на зупинку 203

Післямова. За лаштунками 211
Додаток А. Коли зупинитися 213
Додаток Б. Словник понять 215
Додаток В. Практикум для щоденного життя 219
Джерела та рекомендована література 232
Про авторку 235
Про Школу квантових трансформацій 237

Від авторки

Дорогий читачу, дорога читачко!

Я щиро рада, що ця книжка опинилася у ваших руках. Вона — про основи квантової психології. Про те, що лежить у фундаменті навчання в Школі квантових трансформацій: чого ми навчаємо, як і навіщо.

Згадайте, як ми вперше приходимо до школи. Ніхто не починає з алгебри, геометрії чи творів. Спершу ми вчимося тримати ручку і виводимо кружечки, гачечки, палички. З них потім складаються цифри і букви, з букв — слова, зі слів — речення, а згодом і твори. Ми вчимося чути, як звучить кожна буква, і лише тоді — читати й розуміти прочитане.

Базовий модуль нашої Школи — це така сама абетка. Увага, присутність, позиція Спостерігача, тіло, поле серця — ось ті кружечки й палички, з яких складається все подальше. Це підвалини Школи: на них вибудовуються всі наступні модулі. Без них не буде ні глибокої особистої роботи, ні роботи з іншою людиною — так само, як не напишеш твору, не навчившись писати букви.

І ще одне. Ми вчимося не заради знань як таких. Мета — поєднати знання з життям: щоб те, що ви зрозуміли на занятті, ставало вмінням, яким можна скористатися вдома, на роботі, в розмові з близькими, у звичайний — важкий чи радісний — день. Тому в цій книжці поруч із поясненнями завжди є практики.

Серцевина книжки — авторська методика «Квантовий дотик™». Тут ви знайдете її карту з дев'яти етапів і пояснення кожного кроку: від того, як помітити застиглий стан, до того, як повернутися з новим досвідом у звичайне життя. Методика складалася роками практики, людина за людиною. У ній є інгредієнти з різних підходів — і я з вдячністю називаю їхніх авторів.

Для кого ця книжка. Перш за все — для студентів нашої Школи. Базовий модуль, який тут описано, триває місяць: теоретичні зустрічі і після кожної — супроводи, практика, супервізія. У студента є три джерела: методичка, власний конспект і відеозаписи лекцій. Але цього часто буває замало. У методичці все закладено, та в ній немає місця для прикладів, історій, для того, щоб пояснити одну думку трьома різними способами. А час на заняттях завжди обмежений. Тож ця книжка — четверте джерело. Її можна перечитувати скільки завгодно, і вона дає ще один погляд на те, що ви чули на занятті.

Водночас я писала її так, щоб вона була зрозумілою і тим, хто ніколи не чув про нашу Школу. Якщо ви саме такий читач — щиро вітаю вас тут. На цих сторінках я чесно розповідаю, чого ми навчаємо, і ділюся практиками, які ви можете спробувати для себе вже сьогодні.

Я вдячна кожному, хто колись поставив мені запитання, — саме з них виросла ця книжка. Нехай вона стане для вас добрим співрозмовником: читайте у своєму темпі, пробуйте, повертайтеся до неї, коли захочеться.

З теплом —
Лариса Олійник, Ужгород

Як читати цю книжку

Книжка складається з чотирьох частин, і їх краще читати по порядку: кожна спирається на попередню. Як у першому класі: спершу палички й кружечки, потім букви, а вже з букв — слова.

- **Частина I. Мова методу** — що таке квантова психологія і як ми дивимося на людину та її стан.
- **Частина II. Я присутній** — увага, присутність, Спостерігач, тіло і поле серця. Без цих навичок методика не працює.
- **Частина III. Квантовий дотик™** — сама методика: від фіксованого стану до розряду і повернення в життя, із картою дев'яти етапів.
- **Частина IV. Інша людина поруч** — емпатія, заміщення, згода і право на зупинку.

У кожному розділі ви знайдете однакові рубрики:

Рубрика	Навіщо вона
Історії	Випадки з практики та збірні образи найпоширеніших запитів. Імена та деталі змінено
Практики	Короткі вправи для себе. Робіть їх, а не лише читайте
Важлива межа	Коли практику треба не робити або зупинити

Рубрика	Навіщо вона
Поширені помилки	Те, де спотикаються найчастіше
Ключові поняття	Короткий словник розділу
Запитання для роздумів	Для щоденника або розмови в групі
За лаштунками	Що відбувається в Школі понад тим, що можна передати книжкою

Три прохання наостанок.

Не поспішайте. Один розділ і одна практика на кілька днів дадуть більше, ніж уся книжка за вихідні.

Практикуйте лише для себе і лише з легкими чи помірними станами. Робота з іншими людьми опановується тільки на навчанні.

І пам'ятайте: ця книжка не замінює психотерапії, медичної діагностики чи лікування. Якщо вам зараз дуже важко — зверніться до фахівця. В кінці книжки є додаток «Коли зупинитися».





Частина 1.

МОВА МЕТОДУ

Уривок 1

Розділ 1

Що таке квантова психологія — і чим вона не є

Почнімо з чесності: що слово «квантовий» означає в цій книжці — і чого воно не обіцяє.

Розділ 1.

Що таке квантова психологія — і чим вона не є

> *Слово «квантовий» у цій книжці означає не фізику і не диво. Воно означає момент, коли людина перестає вважати свій стан єдино можливою реальністю і вперше помічає, що поруч є ще щось.*

Слово, яке обіцяє забагато

Спробуйте ввести в пошуковик слова «квантова психологія». Ви побачите обіцянки перепрограмувати підсвідомість за три тижні, притягнути гроші «частотою думки» або змінити долю одним правильним наміром. Здається, що слово «квантовий» стало чарівною паличкою: додай його до будь-чого, і те одразу звучить науково, таємниче й всемогутньо.

Ця книжка починається з того, щоб забрати в цього слова чарівну паличку. Не для того, щоб розчарувати вас, а для того, щоб показати: те, що залишиться, цінніше за будь-яке диво. Залишиться живий, перевірюваний у власному тілі досвід: стан, який ще хвилину тому здавався єдино можливим, раптом стає лише одним із можливих.

Історія з практики. Чарівна паличка.

Багато хто приходить до нас за тим, що виглядає як магія. Хочеться мати чарівну паличку: торкнувся — і все стало так, як хочеться.

Так прийшла до Школи одна жінка. Вона розповідала, що в її родині є люди з «особливими здібностями», і хотіла розкрити їх у собі. Квантову техніку вона спочатку сприймала саме так — як паличку для здійснення бажань.

Під час навчання вона зрозуміла дві речі. Перша: те, що вона називала здібностями, справді є — це добре розвинена інтуїція, така собі мудрість, що живе глибоко всередині. Друга була несподіванішою: якщо людина чогось дуже хоче, а воно роками не приходить, то часто щось у ній цього не хоче. І вона робить вибори, які тримають її там, де вона є.

Навчання дало їй змогу зазирнути за лаштунки свого «хочу». Там жили страхи і старі сімейні установки: ніби коли бажане справді з'явиться, станеться щось небезпечне. Саме ці страхи і були тими імпульсами-«вірусами», про які йдеться в цьому розділі. Якби чарівна паличка існувала і просто виконала бажання, вона опинилася б сам на сам з усім, чого найбільше боялася.

Замість палички вона знайшла інший шлях, тихіший і чесніший. Зрозуміти, чому цього в мене досі немає. Побачити, що саме страшне має статися, коли воно з'явиться. І відпустити цей страх. У цьому немає дива. Але це працює.

Уривок 2

Розділ 1, кілька сторінок далі

Частинка і хвиля

Лід і туман, історія про нестачу посеред достатку — і мікропрактика «Один відсоток», яку можна зробити просто зараз.

Корпускулярний і хвильовий способи переживання

Повернімося до частинки і хвилі. У навчальній мові Школи ці слова стали авторськими метафорами для двох способів, якими людина може переживати свій досвід.

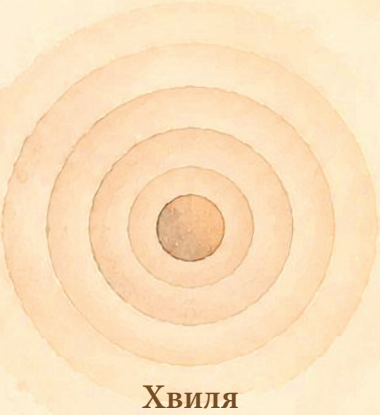
Уявіть таку ситуацію. Ви чекаєте важливого дзвінка. Уся увага стягується в одну точку: телефон на столі, грудка в горлі, одна й та сама думка по колу. Дихання коротке, світ звузився до тунелю. Це корпускулярний спосіб: щільний, зосереджений, напружено-визначений.

А тепер уявіть, що в тій самій ситуації ви раптом помічаєте вікно. За ним хтось сміється. Ваші стопи стоять на підлозі, а видих трохи подовшав. Дзвінок і далі важливий, хвилювання нікуди не зникло. Але воно більше не заповнює всесвіту. Це хвильовий спосіб: ширший, рухливий, пов'язаний із простором.

	Корпускулярний спосіб	**Хвильовий спосіб**
Увага	Звужена до однієї точки	Охоплює тіло, простір, інших людей
Тіло	Локальна напруга, затримане дихання	Рух дихання, відчуття меж тіла і опори
Думки	Одна домінантна думка, «завжди», «ніколи», «мушу»	Кілька можливих відповідей
Відчуття вибору	«Інакше не можна»	«Є варіанти»
Коли корисний	Для зосередженої дії, точної роботи, реакції на небезпеку	Для орієнтації, вибору, контакту



Частинка



Хвиля

Зверніть увагу на останній рядок. Це не два типи людей і не шкала «погано — добре». Хірургові під час операції потрібна саме стисла, зібрана увага. Водієві на слизькій дорозі також. Біда не в тому, що ми фокусуємося. Біда в тому, що часом ми втрачаємо дорогу назад, до ширшого поля. Фокус стає кліткою.

Тому мета не в тому, щоб назавжди оселитися у «хвилі». Мета — відновити перехід: зібратися, коли треба діяти, і знову розширитися, коли фокус став надто жорстким. Ця рухливість і є тим, що психологи називають саморегуляцією.

Простий образ: лід і туман

Якщо слова «корпускула» і «хвиля» здаються вам занадто науковими, уявіть звичайну воду.

Вода, яка замерзла, стає кубиком льоду. Він твердий, нерухомий, має чіткі краї. Якщо кинути такий кубик, він може вдарити або розбитися. Це і є **частинка**: м'язовий спазм, комок у горлі, образа, яка не дає дихати. Переживання, яке «замерзло» і стало чимось на кшталт предмета всередині.

А тепер уявіть ту саму воду як ранковий туман. Його не схопиш рукою, він легко протікає крізь перешкоди і заповнює весь простір. Це **хвиля**: стан легкості, тиші, рухливості.

Головне в цьому образі — це **та сама вода**. Лід не треба розбивати чи викидати. Йому потрібне тепло. У нашій методиці таким теплом стає спокійна увага. Ми не боремося з затиском силою — ми помічаємо цю «крижинку», і вона починає танути.

Історія з практики. Нестача посеред достатку.
Моя знайома мала кілька об'єктів нерухомості, земельні ділянки, стабільний дохід. Але довгий час жила саме в тунелі. Як би не зростали доходи і скільки б не з'являлося майна, вона постійно відчувала нестачу. І ця нестача розтікалася на все: недостатньо гарна, недостатньо розумна, погана мати, погана дружина. Тунель був вузький, і в ньому було видно лише одне: «мені бракує».

Глибоко всередині працював маленький імпульс-«вірус», який можна назвати так: «у мене немає права володіти». І він не був ворогом. Він був захистом. «Коли в мене немає — зі мною все добре. Коли я не володію — я в безпеці». Тому вона просто не могла побачити навіть того, що в неї вже було. Тунель тримав її в безпеці.

Коли ми знайшли цей імпульс і він втратив силу, тунель розширився. Вона вперше відчула, що справді володіє своїм майном. Що може щось з ним зробити: продати, переформатувати, купити інше. І ситуація, яка роками стояла на місці, зрушилася.

Один відсоток: психологічна потенційність

У фізиці до вимірювання існує ціле поле можливостей. У психології цієї книжки є схожий образ — **психологічна потенційність**. Так ми називаємо суб'єктивне відчуття, що окрім звичної реакції існують інші можливості.

У фіксації майбутнє здається простою копією теперішнього: «так було завжди і так буде». Потенційність не спе-

речається з цим голосом. Вона починається з одного тихого запитання:

> *Що ще доступне мені зараз —*
> *хоча б на один відсоток?*

Відповідь рідко буває героїчною. Зазвичай це щось зовсім маленьке: пауза перед відповіддю, прохання про допомогу, інша поза тіла, відкладене рішення, чесне «мені зараз важко». Але один відсоток варіативності — це вже не нуль. Людина, яка бачить хоча б два варіанти, уже не перебуває в пастці.

Потенційність не обіцяє, що бажана подія станеться. Вона розширює не світ, а внутрішній репертуар людини: кількість способів, якими вона може відповісти на те, що відбувається. І ще одне: методика не вирішує, який варіант правильний. Вона лише створює умови, у яких ви краще чуєте себе. Рішення й відповідальність за нього залишаються вашими.

А якщо зараз навіть одного відсотка не видно? Це не поразка. Можливо, потрібні час, відпочинок, інші обставини або інший вид допомоги. Чесне визнання цього теж є частиною цієї психології.

Мікропрактика «Один відсоток»

Приблизно одна хвилина. Виконуйте з відкритими очима, у спокійному місці, з легким або помірним станом.

1. Назвіть собі одним реченням, що зараз найбільше захоплює вашу увагу. Не пояснюйте причину, просто назвіть.

2. Відчуйте стопи або спинку стільця. Помітьте один свій видих таким, який він є.
3. Поставте собі запитання: «Що ще доступне мені зараз — хоча б на один відсоток?»
4. Не шукайте правильної відповіді. Помітьте будь-що: звук, колір, тепло долонь, думку «я можу це відкласти».
5. Подивіться навколо, порухайтеся і поверніться до своїх справ.

Якщо нічого не змінилося, це теж чесний результат. Ми не виробляємо ефект. Ми вчимося помічати.

Чим квантова психологія не є

Щоб далі ми розуміли одне одного, скажу прямо. У цій книжці квантова психологія:

- **не є фізикою.** Вона позичає образи, а не закони, і не претендує на фізичне доведення своєї дії;
- **не є керуванням реальністю.** Увага не «створює» подій і не гарантує зміни обставин;
- **не є позитивним мисленням.** Тут не треба переконувати себе, що все добре, коли вам погано;
- **не є лікуванням.** Вона не замінює медичної, психіатричної чи психотерапевтичної допомоги;
- **не є обіцянкою миттєвої трансформації.** Зміна може бути тонкою, поступовою або її може не бути зовсім;
- **не є способом знати правду про інших.** Ні відчуття в тілі, ні образи не дають права ставити діагнози чи визначати причини;

Уривок 3

Розділ 4

Присутність і теперішній момент

Чому присутність — не те саме, що спокій. І дві історії: про полицю з крупами і про озеро в грудях.

Розділ 4.

Присутність і теперішній момент

> *Прихована програма живе в минулому і проєктує себе в майбутнє. Помітити її можна лише в одному місці — тут і зараз.*

Де ви зараз?

Запитання здається дивним. Звичайно, ви тут: тримаєте книжку, читаєте. Але якщо чесно простежити за увагою протягом дня, виявиться, що значну частину часу ми перебуваємо десь інде. У вчорашній розмові, яку прокручуємо знову. У завтрашній зустрічі, яку вже проживаємо в уяві. У списку справ. У телефоні. Тіло сидить на кухні, а людина тим часом десь далеко.

У цьому немає нічого неправильного. Психіка природно звертається до минулого, щоб вчитися, і до майбутнього, щоб планувати. Проблема виникає не через спогади чи плани. Вона виникає тоді, коли вони повністю замінюють контакт із тим, що відбувається зараз.

І тут ми знову зустрічаємося з прихованою програмою. Вона написана в минулому, а говорить про майбутнє: «це завжди буде так», «знову нічого не вийде». Але спрацьовує вона завжди тут і зараз, у тілі, в диханні, в конкретній миті.

Тому людина, яка ввесь час «десь інде», не може застати її на місці. Вона бачить лише наслідки.

Що таке присутність

Присутність — це здатність бути в контакті з поточним моментом, власним тілом, внутрішнім станом і простором навколо одночасно.

Найважливіше слово тут — «одночасно». Присутня людина може думати, хвилюватися або сумніватися. Але водночас вона помічає, де вона є, що відбувається і які в неї межі. Саме це повертає змогу реагувати на реальну ситуацію, а не лише на автоматичний сценарій.

Уявіть студента, якому ставлять складне запитання. Він відчуває, як напружується тіло. Замість того щоб миттєво відповісти або замовкнути, він помічає свої стопи, робить природний видих, дивиться на співрозмовника і просить кілька секунд на роздуми. Напруга нікуди не зникла. Але тепер він не лише напруга. Він ще й той, хто стоїть на підлозі і може обрати, що сказати.

> ***Історія з практики. Крупа на полиці.***
> *Колись ми проводили безкоштовні зустрічі, де люди проходили алгоритм «Квантового дотику™». Одна жінка на сесії чесно їшла за інструкцією: зупиняла думки, як могла, намагалася відчути «тут і зараз».*
>
> *За тиждень вона поділилася в групі: «Знаєте, я так і не зрозуміла на занятті, що таке присутність. А*

потім зайшла в магазин. Стою перед полицею з крупами, дивлюся на цінники: ось ця коштує стільки, ось така вага. І раптом розумію: це воно і є. Мої думки не в минулому і не в майбутньому. Я стою саме тут, саме зараз, і вся моя увага — в тому, що я роблю».

Мені дуже подобається ця історія. Вона про те, що присутність не обов'язково з'являється на килимку чи на занятті. Іноді вона наздоганяє людину в найбуденнішій ситуації. І про те, що практика працює і тоді, коли в моменті здається, що «нічого не зрозуміла».

Присутність не дорівнює спокою

Це одна з найчастіших помилок, і її варто назвати одразу. Багато хто приходить до практик присутності, щоб заспокоїтися. І коли спокій не приходить, роблять висновок: «У мене не виходить».

Але присутність — це не певний приємний стан. Це контакт із тим, що є. Якщо зараз є тривога, присутність означає бути в контакті з тривогою і водночас зі стопами, кімнатою, диханням. Спокій може прийти, а може й не прийти. Він не є ні умовою, ні критерієм успіху. Критерій інший: чи змогли ви, окрім тривоги, помітити ще щось справжнє.

Історія авторки. Озеро в грудях.
Мене часто питають, як я сама помічаю, що зі мною щось відбувається. Чесно кажучи, мені важко це пояснити, бо я не пам'ятаю себе інакшою. Років

тридцять тому я відкрила в середині грудей місце, де спокійно і тихо. Воно схоже на поверхню озера в безвітря: ні хвиль, ні брижі. Для мене це норма. І коли на цій воді з'являється бодай найменша хвиля, її видно одразу.

Але я розумію, що в багатьох людей все навпаки. Шторм для них — звичний стан, а тиша, якщо і приходить, то скоріше схожа на заціпеніння, на «нічого не відчуваю». Як відчувається справжня тиша, вони ще не знають. Тому я не чекаю від новачків озера в грудях. Починаємо з малого: з кількох секунд, коли хвиля трохи нижча. З часом тиха вода стає знайомою. А на знайомій тихій воді кожну нову хвилю — кожне спрацювання програми — видно саме в момент, коли вона виникає.

Присутність, коли теперішнє тривожне

Ми живемо в час війни, і часто теперішній момент сам є джерелом тривоги. Присутність не означає «залишатися зі страхом і терпіти». Вона означає бачити ситуацію такою, якою вона є, — і діяти. Якщо небезпека реальна, спершу — безпека: укриття, близькі, прості необхідні кроки. Саме тут присутність найкорисніша. Вона відділяє страх, який веде до розумної дії, від страху, який тягне в тисячу сценаріїв майбутнього. Про це розрізнення ми говорили в другому розділі.

У такі хвилини не треба глибоких практик. Досить найпростішого: відчути стопи, зробити довший видих, назва-

Уривок 4

Розділ 5

Спостерігач

Як побачити свій стан збоку — і що сталося одного вечора, коли авторка ще навіть не знала цього слова.


страх
я не
впораюся
втома

Спостерігач — це уважна присутність, у якій є місце для всього водночас: і для переживання, і для тіла, і для часу та простору. Він не втікає від почуттів і не оцінює їх. Він просто бачить. І саме це бачення дає можливість не діяти автоматично.

Психологи називають це **метаусвідомленням**: здатністю помічати не лише зміст думки, а й сам факт мислення. Не лише напругу, а й те, як увага до неї прилипає. Цей додатковий рівень і створює можливість обрати наступний крок.

Спостерігати — не значить придушувати. Спостерігач нічого не забороняє і нічого не ховає. Він просто дивиться, бачить і розуміє. І часто цього досить. Коли програму вперше видно збоку, вона вже втрачає частину влади. А пригадайте лід із другого розділу: стан, який не мав виходу. Якщо можна сказати людині про свій біль — кажіть. Але навіть коли сказати неможливо, спостереження стає першим виходом для застиглого стану.

І ще одне. Фрази на кшталт «я помічаю...» — це внутрішня мова. Говорити так вголос з рідними не потрібно. З часом вона перестає звучати штучно і стає просто способом бачити.

> ***Історія авторки. Тиша посеред вечірки.***
> *Це було дуже давно. Я ще була студенткою, до психології було ще далеко, і я не знала жодних слів на кшталт «спостерігач» чи «розтотожнення». Ми були на вечірці з хлопцем, з яким я тоді зустрічалася. І раптом щось його зачепило, і він заговорив зі мною різко, майже агресивно.*

Я злякалася. Не просто страшно — я ніби провалилася в переляк і безвихідь. І зробила едине, що тоді вміла: почала про себе молитися. Я вже тоді була віруючою. Молитва теж дає змогу подивитися на те, що відбувається, з іншого боку, під іншим кутом. Я молилася — і поступово відчула, що стаю спокійною. Увійшла в той самий стан внутрішньої тиші, який тепер називаю нульовим.

А далі сталося найцікавіше. Хлопець теж заспокоївся. Я нічого йому не доводила і не пояснювала. Ситуація просто відійшла.

Тоді я не розуміла, що зробила. Я лише інтуїтивно відчула, що мені треба заспокоїтися. Тепер знаю: я вийшла з переляку в позицію того, хто бачить. А стійкий стан однієї людини передається іншій — про це ми ще поговоримо в розділі 14. У когось таким шляхом стає молитва, у когось — дихання, у когось — речення «я помічаю». Суть однакова: крок убік від стану і погляд на нього.

Факт і тлумачення

Спостерігач вміє розрізняти дві речі, які в повсякденному житті майже завжди злиті в одну. **Спостереження** описує те, що можна безпосередньо помітити. **Тлумачення** надає цьому значення, пояснює причину або робить висновок.

«У мене стискаються плечі» — це спостереження. «Моє тіло каже, що ця людина небезпечна» — це тлумачення.

Уривок 5

Розділ 6

Тіло як опора

Ресурс не мусить бути великим і яскравим. Іноді досить стільця, теплої чашки — і дівчинки, яка колись співала на килимі.

Саморегуляція і доступний ресурс

Саморегуляція — це здатність помічати зміни стану й використовувати доступні дії, щоб залишатися достатньо стійким. Не ідеально спокійним, а саме достатньо.

У цьому допомагає **ресурс**. Але слово «ресурс» часто розуміють надто високо: радість, любов, натхнення. Коли вам важко, вимагати від себе радості — це ще одна форма тиску. У цій книзі ресурсом може бути зовсім звичайне:

- стійкий стілець;
- тепло чашки в долонях;
- світло з вікна;
- присутність надійної людини;
- ясна межа;
- знання, що ви можете зупинитися будь-коли.

Студенту не вдається викликати в собі вдячність. Замість примусу він помічає нейтральну опору спини і те, що може зупинити вправу. Цього досить для цього моменту. Нейтральне часто є надійнішим входом, ніж спроба створити яскраво позитивний стан.

Ресурс не перекриває складного почуття і не забороняє його. Він додається поруч. Людина може одночасно відчувати тривогу і опору стоп. І саме ця одночасність стане основою для «Квантового дотику» у третій частині книжки.

> ***Історія авторки. Концерт для бабусь.***
> *Мені було три, чотири, п'ять років. Замість сцени — килим, замість залу — бабусі та сусіди на лавках. Я співала, танцювала, оголошувала номери і кланялася. У школі це не минулося: я завжди виступала,*

співала, танцювала, грала в усіх виставах. Це мене захоплювало і надихало.

Після школи я мріяла стати хореографом. Але мені сказали, що це дуже погана ідея. Ми домовилися: спершу я отримую «серйозний» диплом, а вже потім маю право йти в хореографію. Я закінчила навчання з червоним дипломом. А далі життя склалося інакше, і я так і залишилася в цифрах — економісткою, бухгалтеркою. Танці стали хобі, а потім зникли і з нього.

Але дещо з того килима залишилося зі мною назавжди. Радість живого спілкування. Я люблю розповідати, ділитися, люблю той стан, коли тебе слухають і ти відчуваєш людей поруч. Мої студенти знають: якщо мені ставлять запитання, заняття обов'язково вийде за межі часу. Тепер я розумію: це та сама дівчинка на килимі. Вона нікуди не зникла, просто знайшла собі іншу сцену.

Ресурс часто шукають у високих словах: призначення, місія, сенс. А він живе в тому, що ми любили в дитинстві, ще не знаючи, як це називається у дорослому світі. Пригадайте свій «килим» — і помітьте, що відчуває при цьому ваше тіло.

Тіло, біль і хвороба

Часто запитують: чи допомагає метод при хронічному болю, тиску, проблемах із шлунком? Чесна відповідь — ча-

Уривок 6

Розділ 13

Карта методики: дев’ять етапів

Усе прочитане складається в одну послідовність. Карту відкрито — а повна практика «Квантовий дотик™ для себе» чекає на вас у книжці.

Розділ 13.

Карта методики: дев'ять етапів

> *Усе, що ви прочитали досі, тепер складається в одну послідовність. Це і є «Квантовий дотик™» в його базовій формі — такій, яку можна виконати для себе.*

Чому ця карта відкрита

Мене іноді запитують: чому я розкриваю алгоритм авторської методики в книзі, яку може купити будь-хто? Відповідь проста. Я хочу, щоб ця книжка ділилася, а не ховала. Якщо людина може взяти цей інструмент і використати його у своєму житті, хай бере.

Але карта — це ще не територія. На карті дев'ять чітких етапів. У живій роботі все вирішують нюанси: точність фіксації, легкість дотику, вміння вчасно зупинитися. Методика захищена свідоцтвом про авторське право. А справжня майстерність у ній передається лише на практиці.

Дев'ять етапів

Етап	Що відбувається	Де це в книзі	Критерій безпеки
1. Перевірка	Оцінити стан, умови і готовність; за бажання — м'язовий тест твердження	Розділи 2, 11	Лише легкий або помірний стан
2. Присутність	Опора, дихання, тіло, простір	Розділи 4, 6	Без примусу до особливого стану
3. Частинка	Назвати фіксований аспект тілесно й нейтрально	Розділи 5, 8	Без пошуку причин і діагнозів
4. Хвиля	Увійти в поле серця і знайти інший стан: легкість, тепло в грудях	Розділи 7, 9	Справжній, а не витиснутий; інакше — опора
5. Розміщення	Частинка ліворуч, хвиля праворуч	Розділ 9	Це організація уваги, а не фізичне місце
6. Подвійна фіксація	Утримати обидва одночасно, миттєво	Розділ 9	За перевантаження — повернення до опори
7. Дотик уваги	Увага з'єднує частинку і хвилю — відбувається розряд; долоні — за бажанням	Розділ 10	Легко, без тиску і зусилля
8. Спостереження	Реліз, позіхання, зміни або їх відсутність; за бажання — повторний тест	Розділи 10, 12	Без оцінювання і без вимоги ефекту
9. Завершення	Орієнтація, рух, один маленький крок	Розділ 12	Людина повністю повернулася до себе, місця і часу


9
Завершення
8
Спостереження
6
Подвійна
фіксація
Розміщення
5
7
Дотик
4
Хвиля
3
Частинка
2
Присутність
1
Перевірка

Уривок 7

Додаток В

Практикум для щоденного життя

Тридцять п’ять коротких вправ на кожен день. Як вони влаштовані — і кілька з них для звичайного дня.

Додаток В.

Практикум для щоденного життя

> *Цей додаток — ваша кишенькова лабораторія. Він зібраний із матеріалів безкоштовного курсу Школи «Тіло та емоції» та практикумів «15 кроків до внутрішньої свободи» і «Перший крок у квантову психологію». Кожна вправа займає хвилину-дві і допомагає розтопити маленькі «крижинки» дня, поки вони не стали великими.*

Як користуватися практикумом

Усі вправи побудовані за одним алгоритмом. Це скорочена версія практики «Квантовий дотик™ для себе» з розділу 13:

1. **Спостереження.** Зупиніться і помітьте стан збоку: «Я відчуваю це, але я — не це».
2. **Ліворуч — частинка.** Уявіть свій стан як щільний образ: лід, камінь, лещата.
3. **Праворуч — хвиля.** Уявіть його протилежність: щось м'яке, легке, вільне.
4. **Дотик.** Утримайте обидва образи одночасно і просто спостерігайте, що відбувається. Нічого не підштовхуйте.

5. **Повернення.** Дайте тілу простий сигнал, що ви тут: доторкніться до столу, зробіть ковток води, подивіться у вікно.
6. **Перевірка (за бажанням).** Знову прислухайтеся до себе або зробіть м'язовий тест з розділу 11.

Образи в цих вправах — лише підказка. Якщо ваша частинка виглядає інакше, довіряйте своєму образу. А якщо тілесних відчуттів поки майже не видно, саме образ часто стає першою стежкою до себе.

> ***Важлива межа.***
> *Вправи призначені для легких і помірних станів. Якщо біль у тілі новий, сильний або не минає — це привід піти до лікаря, а не лише працювати з увагою. При гострому горі чи травмі краще працювати з фахівцем. Дивіться також Додаток А «Коли зупинитися».*

Частина 1.
П'ятнадцять вправ за станами

Тіло

1. **«Застигла шия».** *Коли важко повернути голову, шия ніби дерев'яна.* Спостереження: повільно поверніть голову ліворуч і праворуч, відчуйте межу опору. «Я відчуваю цей опір, але я — не цей опір». Ліворуч: холодна застигла цегла, вмурована в хребет. Праворуч: тепла золотиста олія, що огортає кожен м'яз. Дотик: утримуйте обидва образи і

Частина 2.
Десять вправ для звичайного дня

Ці вправи ще коротші. Вони вбудовуються у звичайні справи: чергу, дзвінок, чашку кави. Тут не потрібно сідати й заплющувати очі. Достатньо на мить зупинитися і згадати формулу:

> *«У мене є цей стан, але я не є цим станом».*

1. **«Черга».** *Роздратування в черзі чи заторі.* Помітьте роздратування як колючий лід ліворуч. Праворуч — безмежне порожнє небо, у якому цьому льоду просто нема за що зачепитися. Подивіться на обидва образи разом, а потім — на колір машини попереду чи куртки людини перед вами.

2. **«Гаряча новина».** *Тривожна звістка, від якої стислося серце.* Ліворуч — замок, що стиснув груди. Праворуч — тепле сонце, яке його розігріває. Кілька секунд утримуйте обидва образи, а потім відчуйте стопи на підлозі.

3. **«Чашка кави».** *Коли ви живете на автопілоті.* Візьміть чашку і скажіть собі: «Я — той, хто тримає цю чашку». Ліворуч — сірий лід тривожних думок. Праворуч — аромат і тепло напою. Перший ковток зробіть повільно і повністю в ньому.

4. **«Телефонний дзвінок».** *Перед важкою розмовою.* Ліворуч — застигле слово в горлі. Праворуч — кришталеве гірське повітря. Утримайте обидва образи, видихніть — і лише тоді натисніть «зателефонувати».

5. **«Розбита тарілка».** *Коли ви помилилися і в голові звучить: «Яка я невдаха».* Ліворуч — гострий уламок самокритики. Праворуч — м'яка тиша природи. Утримайте обидва образи, а потім скажіть собі просто: «Сталося. Я тут». І приберіть уламки — уже спокійно.

6. **«Скляний бар'єр».** *Коли хтось поруч кричить або дратується.* «Я бачу цю агресію, але вона не в мені». Ліворуч — крик, як гостре каміння. Праворуч — глибокий океан, у якому каміння тоне без сліду. Поверніться відчуттям у своє тіло: де ви зараз стоїте чи сидите.

7. **«Сходинки».** *Фізична втома, ноги як свинцеві.* Ліворуч — свинець. Праворуч — легкість пір'їнки. Утримайте обидва образи на одному-двох кроках, а далі просто йдіть, відчуваючи кожну сходинку.

8. **«Дзеркало».** *Невпевненість перед виходом з дому чи важливою зустріччю.* Ліворуч — криве дзеркало критики. Праворуч — тепле світло вашої гідності, яке не залежить від зовнішності. Утримайте обидва образи і подивіться собі в очі на секунду довше, ніж зазвичай.

9. **«Ковток води».** *Після неприємної розмови.* Ліворуч — залишок емоції, як брудний лід. Праворуч — чиста вода у вашій склянці. Утримайте обидва образи, а потім зробіть ковток: це і є ваше повернення.

10. **«Прощання з днем».** *Перед сном.* Уявіть події дня як маленькі кубики льоду ліворуч. Праворуч — теплий оксамитовий туман ночі. Не розбирайте кожну подію, просто дайте кубикам танути. Якщо сон не йде і голова гуде, поверніться до вправи 13 «Нічне безсоння».

Що ще чекає в книжці

- Чому стан — це процес, а не річ, і як відрізнити живий стан від «льоду».
- Увага як ліхтарик: що робити, коли він застряг на одному.
- Нульовий стан і точка чистої присутності — покроково.
- Поле серця і когерентність: коли слова, тіло і дія знову разом.
- Повна практика «Квантовий дотик™ для себе» і що робити після розряду.
- М’язовий тест: що він показує — і чого не показує ніколи.
- Емпатія без розчинення в чужому стані, заміщення і право сказати «стоп».
- Тренажер «Десять днів до нульового стану» і ще десятки вправ.
- Додаток «Коли зупинитися» — чесні межі безпеки.

Про авторку

Лариса Олійник — практична психологиня, засновниця Школи квантових трансформацій та авторка психологічної методики «Квантовий дотик™».

Її професійний шлях у психології розпочався у 2005 році. Практичний досвід, навчання і багаторічна робота з людьми стали основою власного підходу до роботи з внутрішніми станами людини. Працювала в Сумах, в Києві, нині — в Ужгороді та онлайн.

У 2019 році заснувала Школу квантових трансформацій — освітній простір з авторськими навчальними програмами з самоспостереження, усвідомленої уваги й роботи з внутрішніми станами.

Освіта

- Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2016 — бакалавр за спеціальністю «Практична психологія», кваліфікація — практичний психолог.
- Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2017 — підвищення кваліфікації за програмою «Стрес та психосоматичні захворювання, нейробіологія, нейропсихологія, фармакотерапія».

Авторська діяльність

Методика «Квантовий дотик™» — підхід до роботи з внутрішніми станами, в основі якого лежать усвідомлена увага, позиція Спостерігача та принцип подвійної уваги. Авторські права на твори, у яких представлено методику та її розширену версію, зареєстровано в Україні: свідоцтва № 139634 від 23.09.2025 та № 145977 від 24.04.2026.

Авторка книги «Квантовий дотик™. Повернення до себе» — українською мовою, у друкованому, електронному та аудіоформаті.

Про Школу квантових трансформацій

Школа квантових трансформацій заснована в 2019 році. Це освітній простір, де навчають практичним підходам до самоспостереження, усвідомленої уваги й роботи з внутрішніми станами. Навчання відбувається в Ужгороді та онлайн.

Навчальна програма побудована з модулів. Базовий модуль, якому присвячена ця книжка, — підвалини всієї програми: на ньому вибудовуються всі наступні модулі. Він триває місяць. Раз на два тижні відбувається теоретичне заняття, після нього — два практичні супроводи в групах і супервізія. Завершує модуль підсумкова інтеграція. Далі йдуть професійні модулі.

Кожен модуль супроводжується методичними матеріалами, а тепер — і книжками серії «Бібліотека ШКТ».

Сертифікат. Після базового модуля студент отримує іменний сертифікат Школи з реєстраційним номером. Його видають лише тим, хто пройшов увесь шлях: теоретичні заняття, практику, супроводи і супервізію, тестування, самостійні роботи на навчальній платформі і підсумкову інтеграцію. Обсяг базового модуля — 1 кредит ЄКТС (30 годин).

Школа провадить освітню діяльність у сфері неформальної освіти. Навчання ведуть підготовлені Школою викладачі з фаховою освітою — психологічною, педагогічною,

медичною — за авторською методикою, права на яку зареєстровано в Україні. Сертифікат не є державним документом про освіту і не надає професійної кваліфікації. Але його можна подати як підтвердження проходження навчання для підвищення кваліфікації там, де заклад чи роботодавець визнає неформальну освіту.

Справжність сертифіката можна перевірити за номером на сайті Школи, на сторінці «Сертифікати». Там уже зібрано всі сертифікати 2025 року, а сертифікати кожного наступного року переносяться на сайт після його завершення.

Сайт Школи: quantumtransform.com.ua. Тут можна поставити запитання — вам відповість жива людина — і дізнатися про безкоштовні живі зустрічі онлайн. А ще на сайт можна потрапити, відсканувавши QR-код на обкладинці цієї книжки.

Хочете прочитати повністю?

Повну версію книжки «Квантова психологія. Основи та практики» можна замовити через сайт Школи квантових трансформацій.
Там само ви знайдете розклад безкоштовних живих зустрічей онлайн, де можна спробувати практики разом і поставити своє запитання.

quantumtransform.com.ua