

Поскольку распределение булочек находится вне моего контроля, а ворошение прошлого только пробудило раздражение пациентки, я попыталась переключить ее внимание и расширить дискуссию. Я спросила, на что она надеется в своей жизни.

Белла сказала, что хочет ощущать себя любимой. Хочет ощущать себя состоявшейся. Хочет чувствовать себя физически и психически сильной. Определив это «что», мы обратились к вопросу «как».

Существует клише, что все люди хотят что-то делать, где-то жить и кого-то любить, но у каждого человека этот сценарий свой. И даже у одного человека такое представление меняется в течение жизни. Когда я заикливалась на цели, мой старый психолог говорил: «Помни, Саманта, это целый процесс».

## Глава 2

# Уставшие, перегруженные, скучающие

Многие из моих пациентов застряли в жизненном состоянии «Как только...»; они проводят дни, ставя галочки в списках необходимых дел и откладывая жизнь, которую хотели бы вести.

*«Как только все успокоится, я буду чаще встречаться с друзьями».*

*«Как только все утрясется, я буду больше времени уделять волонтерской деятельности».*

*«Как только станет поспокойнее, я займусь спортом».*

*«Как только все образуется, я пойду на курсы, которые мне интересны».*

«Мне кажется, что у меня в мозгу открыто слишком много вкладок», — заметила Кэролайн, описывая свое типичное эмоциональное состояние. Она ощущала себя вялой

и невдохновенной. Во время последнего осмотра терапевт сказал ей, что не обнаружил никаких подтверждений, что с ней что-то не так физически.

«Вам нужно избавиться от стресса в жизни», — сказал терапевт, как будто это реально сделать.

Когда мы встретились, Кэролайн существовала в замкнутом круге, вертясь вокруг фантазий о другой жизни. «Как только этот проект на работе завершится, я собираюсь изменить свою жизнь», — заявила она мне. Идея, что можно нажать волшебную кнопку и удрать из такой жизни, выглядела привлекательной. Она призналась, что иногда ей снилось, как ей диагностируют болезнь, требующую длительного постельного режима, — и тогда у нее наконец появляется возможность прочитать все книги, сваленные на столике у кровати. Она может отоспаться. У нее есть время для разговоров с друзьями. Она может позвонить бабушке и по-настоящему выслушать ее истории о старых добрых временах, а не отвечать короткими «Угу, угу», одновременно проверяя электронную почту.

Она ощущала ужасную вину из-за того, что желала заболеть. «Так думает только ненормальный. Что со мной не так? Мне нужно лечиться?» — спрашивала она. И снова отсутствие проблемы, которую можно диагностировать, не означало, что она ощущала в себе жизненную силу.

К сожалению, повседневная жизнь, как правило, идет вразрез с жизненной силой. В одном из опросов старшеклассникам задали вопрос: «Как вы сейчас чувствуете себя в школе?»<sup>1</sup> Три самых популярных ответа — «устал», «перегружен» и «скучно».

Когда я выступаю в больницах, работники часто теми же тремя словами описывают свои ощущения в течение

большинства дней. Часто также встречаются «раздраженно», «мало времени» и «оторванно». Все эти выражения — анти-теза жизненной силе.

Когда вы ощущаете нехватку энергии, естественно поискать быстрое решение. Когда я была интерном, то после ночной смены моим любимым завтраком в 5:30 утра был сэндвич с жареным яйцом и сыром из кулинарии на углу. Я считала, что это единственный способ пройти через утренние обходы. Ирония судьбы, разумеется, в том, что завтрак из кафе вместо того, чтобы взбодрить меня, усугублял ситуацию<sup>2</sup>. Через пятнадцать минут скачок сахара в крови, вызванный углеводами, неизбежно прекращался, приводя к вялости и медлительности.

Научные журналы наполнены статьями о парадоксе счастья: почему так много людей не делают того, что поможет им чувствовать себя лучше<sup>3</sup>. Сэндвич с жареным яйцом и сыром вкусен и обещает длительное удовлетворение, но, как мы все знаем, удовлетворение исчезает вместе с последним кусочком. Как и многие другие мимолетные радости, завтрак из кафешки не дает стойкого подъема ощущений.

## САХАРНАЯ ВАТА ДЛЯ ДУШИ

Каждый день реализуется бесчисленное множество сценариев, в которых мы неправильно оцениваем то, что нас восстанавливает или укрепляет. Если вы провели девять часов за рабочим столом и еще час в дороге, то понятно: все, что вы хотите сделать, — плюхнуться на диван. Звонит подруга и приглашает вас познакомиться с ее новым бойфрендом. Вы отказываетесь, потому что у вас просто нет энергии. Провести вечер

перед отупляющим телевизором намного проще и требует от вас так мало.

Но хотя ничегонеделание кажется идеальным способом расслабиться, результаты одного исследования, названного «Виноватый диванный овощ», показали, что люди, обратившиеся к экранам ради сбрасывания напряжения, после этого не чувствовали себя лучше<sup>4</sup>. Наоборот, вместо того чтобы расслабиться и восстановиться, они ощущали себя еще более истощенными и сообщали о падении жизненных сил. Пациенты часто рассказывают мне, как они опустошены после того, как провели вечер за видеоигрой или пролистыванием ленты соцсетей на смартфоне.

Я называю действия, снижающие жизненную силу, «сахарной ватой для души». Первый кусочек приятен, но к моменту исчезновения этого розового торнадо у вас уже липкие руки и болит язык. Вы переполнены сахаром и сожалением. Отвратительно себя чувствуете, но все еще голодны.

Я психотерапевт, и важная часть моей работы — минимизировать «пустые калории» в повседневной жизни пациентов и вместо этого помогать им делать выбор, который питает. Я прошу их проанализировать день, чтобы понять, как они живут на самом деле: что привлекает их внимание? Как они принимают решения и распределяют свое время? Я спрашиваю их о неприятностях и о том, что их раздражает. Интересуюсь тем, что приносит им радость и удовлетворение. Прошу рассказать о привычках и ритуалах. Я делаю все возможное, чтобы понять их поступки<sup>5</sup>. Я заинтересована в совместном изучении следующих вопросов.

— Отражают ли их повседневные действия то, что для них важно?

- Действуют ли они преднамеренно? Или что-то «просто случается»?
- Делают ли они что-то, заставляющее ощущать себя сильными?
- Делают ли они что-то ради создания и укрепления жизненных сил?
- Реализуют ли они то, что им важно?

Я считаю, что продуктивные и осмысленные действия — хорошая беседа, услуга, прогулка, чтение интересной статьи и последующий звонок другу для ее обсуждения — подпитывают жизненную силу. Этот обыкновенный опыт, эти микромоменты — строительные блоки для повседневной стойкости. Они ориентированы на других людей. Они ориентированы на действие. Они не внутренние, не индивидуальные, не требующие погружаться в себя. Наоборот, они требуют участия и взаимодействия.

Жизненная сила предполагает, что вы начнете взаимодействовать с окружающим миром. Для этого не нужен годичный отпуск. Не требуется кардинальных перемен. Вам не придется теряться в рефлексии, пересматривать свое существование, заново создавать свою жизнь или ждать, пока уляжется окружающий вас хаос. Простые перемены в поведении легко могут стать частью вашего повседневного распорядка.

Те, кто легко и изящно умеет справляться с плюсами и минусами обычной жизни, могут разобраться и с панцирем погружения в себя. Они способны преодолеть искушение уйти в себя и замкнуться в своих мыслях. Часто это означает делать противоположное тому, что хочется делать. Они встают с дивана. Они встречаются с друзьями. Они откладывают

смартфоны. Они делают осознанный выбор и устраивают свою жизнь так, чтобы выбирать более здоровые варианты.

Когда я встречаюсь с новыми пациентами, я прошу их перечислить три вещи, которые они больше всего ценят в жизни. Многие говорят: «Быть хорошим родителем... хорошим партнером... хорошим братом... хорошей сестрой... хорошим сыном... хорошей дочерью... хорошим другом...» Многие говорят мне, что ценят свое здоровье, свою волонтерскую работу, изучение нового, хотят быть хорошими людьми. Каждого из пациентов я прошу заполнить круговую диаграмму, что они делают на самом деле и как проводят время в течение дня. Часто они с удивлением обнаруживают, как много свободного времени они тратят на электронные письма, просмотр сайтов, чтение ленты в соцсетях, хотя эти занятия вовсе не стояли в верхней части списка их приоритетов.

Идея такого упражнения — способствовать тому, чтобы у людей было больше совпадений между тем, что их волнует, и тем, что они делают на самом деле. Я заметила, что чем больше люди гуляют, тем меньше их беспокоят камешки.

Если побуждать людей думать о том, что они действительно ценят, то они меняют направление взгляда и отвлекаются от себя. Исследования указывают, что упражнение, заключающееся в подтверждении своих ценностей, приносит долгосрочные выгоды в создании позитивных социальных чувств и поведения<sup>6</sup>. Люди, которые во главу угла ставят свои ценности, не просто лучше приспособлены к нуждам других, они действительно лучше устраивают взаимоотношения. Кроме того, если сделать ценности более явной частью жизни, это улучшит навыки решения проблем и поможет справиться со стрессом. Отстававшие студенты, которые в начале семестра

кратко описали свои ценности, в конце семестра получили более высокие оценки. Выделяйте минутку на то, чтобы подумать о чем-то важном для вас, — эту стратегию можно применять перед тем, как действовать в напряженной ситуации.

## ИМПЕРИАЛИЗМ ОЗАРЕНИЯ

Это упражнение действительно дает понимание, насколько важны наши повседневные действия. Часто предполагается, что мысли управляют нашим существованием, и поэтому благополучие начинается с наведения порядка у себя в голове. Люди приходят на терапию, чтобы повысить самоосознанность. Они надеются на озарение и самопознание. Знаменитое высказывание Маргарет Тэтчер отражает идею, что мысли всемогущи.

*Следите за своими мыслями, поскольку они становятся словами.*

*Следите за своими словами, поскольку они становятся действиями.*

*Следите за своими действиями, поскольку они становятся привычками.*

*Следите за своими привычками, поскольку они становятся характером.*

*И следите за своим характером, поскольку он становится вашей судьбой.*

*Мы становимся тем, что мы думаем.*

Такой менталитет влияет на большинство терапевтических процессов. Врачи работают с пациентами, чтобы лучше



понять, кто они и чего хотят. После истолкований и размышлений люди начинают инициировать изменения, которых они ждут в жизни. Однако, концентрируясь на озарении и исключая все остальное (Пол Уохтел назвал это «империализмом озарения»), мы упускаем существенную роль повседневных действий в нашей жизни.

Только думая и говоря о проблемах, вы можете зайти далеко. Вы можете до тошноты размышлять о своем внутреннем мире, но вас формируют ваши действия и опыт в мире реальном.

По сути, вы то, что вы делаете.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

