

Глава 2

Об избегании

Почему я избегаю слова «избегание»?

Небольшой парадокс: в книге об избегании я буду стараться как можно реже использовать это слово, а также такие слова, как «прокрастинация», «сопротивление» и т. д.

Призываю вас быть аккуратнее в употреблении подобных терминов, особенно когда вы определяете себя: «я избегающий», «я прокрастинатор», «я нерешительный».

Почему?

Проведем небольшой эксперимент. Вспомните негативные высказывания в свой адрес относительно вашей способности двигаться к цели. Например, «Я медленная», «Я с трудом начинаю» или более жесткие «У меня ничего не получается», «Я вообще тормоз», «Я безнадёжен» и т. д.

Обратите внимание, что происходит с вашим эмоциональным состоянием и уровнем энергии. Скорее всего, вам невесело, а уровень энергии *падает*. А это совершенно точно не помогает двигаться.

Подобные самоопределения отчасти ведут нас к фатализму и безнадежности, а еще ощущению, что с вами «базово не всё в порядке».

Более того, когда мы привыкаем думать о себе определенным образом, это заставляет нас обращать особое внимание на ситуации, когда мы ведем себя именно так, и не замечать, когда действуем иначе: двигаемся легко, быстро, с удовольствием (а такого опыта в нашей жизни немало). Мы неосознанно стремимся подкреплять нашу картину мира и мнение о себе, даже если они негативные. Это, в свою очередь, мешает нам замечать позитивный опыт, противоречащий тому, как мы определили себя, и не дает возможности опираться на него и использовать его как ресурс.

Поэтому я буду больше говорить про движение (а не торможение и избегание) и предлагаю вам действовать так же. Как минимум мы можем поискать хотя бы чуть более позитивные самоопределения, например «пока двигаюсь чуть медленнее, чем хотелось бы» или «пока слишком часто включается тормозящий режим».

Слова «режим» и «пока» дают больше шансов на изменения, чувствуете? Возможно, вы не ощущаете *существенной* разницы, но *любая* хороша, если она дает хоть немного больше ресурса.

Голос сопротивления

И вдруг мы слышим: «Минуточку! А разве так мы не *снижаем* свою мотивацию? Можно решить, что нет никакой проблемы, и вообще перестать двигаться!»

О, кто у нас здесь? Не узнаете? Это же голос нашего сопротивления!

С ним мы тоже еще познакомимся получше. Но сейчас отмечу, что ему тоже важно давать право голоса. Если мы будем его игнорировать, оно только усилит свое влияние.

Если вы читали книги про эмоциональный интеллект, которые мы писали вместе с Сергеем Шабановым*, то знаете, что в каждой из них присутствовал «скептический участник тренинга» — задававший вредные вопросы и даже иногда споривший с авторами. А здесь я хочу дать возможность высказаться сопротивлению — всем нашим внутренним голосам, которые нет-нет да и выскажутся против каких-то идей, которые считают вредными и опасными. С большим уважением приветствую наших внутренних защитников и приглашаю их в диалог.

* Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях. М. : МИФ, 2021; Шабанов С., Алешина А. Развиваем эмоциональный интеллект. Как прокачать свой EQ за 24 недели. Практика. М. : МИФ, 2022; Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М. : МИФ, 2024.

Почему избегание — это хорошо?

Кстати, именно защитникам нужно сказать спасибо за то, что нам не удастся достичь чего-то значимого для нас. И значит, это почему-то хорошо. Мы еще подробно разберем эту тему ниже, а здесь я предлагаю посмотреть на избегание и прокрастинацию немного с другой точки зрения.

Владимир работает в найме, но хочет начать собственную экспертную практику. Пока речь о малом — завести свой телеграм-канал и понемногу начать делиться собственным опытом. Однако даже эту «простейшую задачу» он никак не может решить.

В разговоре о том, какой образ ему представляется — если эта практика у него есть, и вполне успешная, — он задумчиво говорит: «Как будто я перестану принадлежать себе... Я знаю, я очень клиентоориентированный человек, для меня важно решить задачу заказчика. А еще я перфекционист — мне важно сделать это не просто хорошо, а превосходя ожидания... Я вижу себя загруженным 24/7, вымотанным, измученным... как будто даже высушенным...»

Видите? Наше сопротивление не мешает нам. Оно защищает от дурных последствий наших действий.

Мы не избегаем. Не сопротивляемся.

Мы сохраняем что-то важное для нас. Чтобы двинуться дальше, важно признать наши потребности, которые связаны со стремлением сохранить статус-кво. И прежде всего это, конечно, потребность в безопасности.

Рассмотрим подробнее, какого рода безопасность мы можем пытаться сохранить. Ведь чем лучше мы поймем, что для нас важно, тем легче будет двигаться.

Избегание как защита от насилия над собой. Насилие vs. усилие

Вспомним фразу-слоган наших юных лет: «Надо себя заставлять».

Очень часто наша деятельность в детстве выглядела так: нам приходилось выполнять много неприятных задач, а когда мы пытались пожаловаться на возникающие трудности, ответ зачастую был один: «А что поделать, надо себя заставлять» — с небольшими вариациями («ты уже взрослый», «все так живут», «жизнь не сахар» и т. д.).

Многим из нас не нравилось учиться (по крайней мере, на каких-то уроках и у отдельных учителей). Многие терпеть не могли музыкальную школу. Практически никто не любил наводить порядок или мыть посуду. Значительная часть нашей жизни была заполнена делами, которыми мы заниматься не хотели. Но отказаться не могли (разве что ценой конфликтов и скандалов).

Какую-то часть нашей жизни занимала и приятная деятельность: игры, прогулки и разговоры с друзьями, просмотр мультфильмов или чтение книг (кто что любил). Тут стоит обратить внимание на то, что эта деятельность в основном не требовала усилий. Она приносила удовольствие во многом именно в силу своей *бесцельности*: в ней не нужно ничего достигать, нет оценок — а значит, не нужно и соответствовать каким-то требованиям. Можно быть собой и, как сказали бы сейчас, «просто чилить».

Далеко не все занимались деятельностью, в которой совпало несколько условий: требовалось учиться, развиваться и прилагать усилия — и при этом нас обучали, что именно делать, чтобы достичь успеха. Для кого-то это мог быть спорт (если повезло с тренером и он не только орал, а помогал расти постепенно). Кто-то из девочек, возможно, учился у старших женщин готовить или шить — сначала что-то очень простое, потом посложнее (вот так взбивают яйца, вот так правильно снимать мерки). А кто-то из мальчиков — как правильно забивать гвозди и прибивать полку. (Освободимся от гендерных стереотипов: мальчики могли учиться готовить, а девочки — забивать гвозди.) Главное — что рядом был тот, кто объяснял, что делать и как, свидетельствовал этот процесс и — в идеале — еще и хвалил. Но даже если ругал и при этом учил, это помогло в пути к другим целям. Ведь достижение значимых целей — это всегда и процесс обучения, освоения чего-то нового. И те, кто не получал поддержки в этом, плохо

знакомы с обучением как с процессом *прикладывания усилий*, постепенного роста и развития.

Большинству из нас просто сообщали, каким должен быть конечный результат: «Учись на пятерки», «Держи себя в руках», «Не нервничай», «Показывай результат», «У тебя в комнате должен быть порядок» и т. д. Но не обучали, как этого достичь. Кому-то повезло — и ему хватило интеллекта, таланта, врожденных способностей и воли, чтобы как-то (в основном, конечно, через насилие) получить нужный результат. Учиться на пятерки. Не показывать своих эмоций. Получать медали в спорте.

Отчаяние и бессилие, которые испытывал при этом маленький ребенок, не понимающий, что и как ему делать, нам пришлось вытеснить, проигнорировать, сделать вид, что их нет, поскольку отчаиваться тоже было нельзя.

В итоге мы имеем такой опыт: нам приходилось стискивать зубы, терпеть, отключаться от своего тела (чтобы не чувствовать страха). При этом зачастую *нам все-таки удавалось при этом достигать успеха*. Тогда мы невольно поверили нашим старшим советчикам, что действительно можно *только так*. Работает же.

Также взрослые зачастую зачем-то планомерно убеждали нас, что способность прилагать усилия у нас в принципе отсутствует. «Если тебя не пинать, ты только мультики целыми днями смотреть и будешь» — знакомо? О чем говорит это послание? «У тебя нет внутренней мотивации учиться чему-то и что-то осваивать, ты не способен получать удовольствие от сложных задач» и т. д.

Удивительно, насколько живуч миф, будто дети хотят только веселиться и развлекаться и не способны ни к какой планомерной деятельности. Мы в EQuator много лет ведем курс для тренеров — для взрослых, которые будут обучать других взрослых. И спрашиваем: как вы думаете, у кого мотивация к обучению выше, у взрослых или у детей? И очень многие в группе уверенно заявляют: конечно, у взрослых!

Ха!

Вы видели когда-нибудь ребенка полутора-двух лет, который вознамерился достать то, что ему трогать нельзя или недоступно?

Вы видели детей, которые увлеклись изучением динозавров или каких-нибудь животных и могут взахлеб рассказывать о них часами, так что взрослые уже не знают, как бы повежливей попросить их замолчать?

Вы не замечали, сколько вариантов ответа на вопрос «кем я хочу стать, когда вырасту» переберет ребенок, пока будет расти?

Мой ребенок в возрасте одиннадцати лет обладает знаниями в области зоологии, во много раз превышающими мои. Иногда я показываю ему какую-нибудь картинку из National Geographic со словами: «Ой, смотри, какое интересное животное», — а он мне спокойно отвечает: «А, это дик-дик, я знаю». *Кто, простите? И откуда ты это знаешь?..* Думаю, если бы ему дали возможность, он бы вполне смог водить экскурсии по Ленинградскому зоопарку в Санкт-Петербурге.

У детей *колоссальный, огромный запас мотивации*. И фантастическая способность прилагать усилия. До того момента, когда взрослые, озабоченные всесторонним развитием ребенка, оценками в школе и собственными представлениями о том, чему надо учиться их чаду, эту мотивацию не загубят. Пока ребенок не узнаёт, что существуют оценки и правильный способ действий. Пока множество, множество раз он не получит по рукам, не услышит обидных слов о своих способностях, не заучит, что «надо себя заставлять».

Хорошая новость в том, что залежи мотивации все еще скрыты внутри нас. Мы соприкасаемся с ними ненадолго, когда увлекаемся какой-то идеей или деятельностью.

Плохая же новость в том, что нас не учили, как именно нужно прилагать усилия. Нам по-прежнему хорошо знакомо или состояние «надо себя заставлять делать что-то ужасно скучное», или увлеченность игрой, когда все легко. Но у большинства мало опыта решения интересных задач, требующих планомерных усилий. И чтобы вдохновок нас никто не контролировал, не пинал, не заставлял. Только самоличное разумное управление собственными силами и ресурсами. Поэтому нам сложно. Не потому, что с нами что-то не так и мы неправильно устроены, — мы просто этого не умеем. Однако можем научиться!

Упражнение 3. Насилие и усилие

1. Вспомните случай, когда вам приходилось заставлять себя что-то делать.

2. Вспомните, что это было, в какой обстановке. Почувствуйте, что при этом происходит с вашим телом: это поможет вам в будущем узнавать состояние, когда вы начинаете себя заставлять.

Мы так привыкли к этому, что во взрослой жизни принуждаем себя решать даже, казалось бы, приятные задачи. Например, мы можем забыть, что, вообще-то, любим готовить, если привыкли заставлять себя этим заниматься. Если принуждать себя *чуть меньше* (например, иногда покупать готовую еду), мы можем внезапно обнаружить, что и удовольствия в процессе готовки внезапно стало больше. А пары, которые очень стараются зачать малыша, часто жалуются, что теряют интерес к сексу — ведь он становится обязанностью, которую надо исполнять по графику, а не следуя спонтанному желанию.

3. Теперь вспомните то, что вы делали (или делаете) легко, радостно и с удовольствием.

Вспомните, что это было, в какой обстановке. Почувствуйте, что при этом происходит с вашим телом: это поможет вам в будущем узнавать состояние, когда вы делаете что-то легко и *без усилий*. Оно тоже полезно, чтобы не только чего-то достигать, но и получать удовольствие от жизни.

4. Наконец, попробуйте вспомнить то, что доставляло вам удовольствие и было интересно, но *требовало усилий*. Это необязательно должна быть грандиозная деятельность — может быть, какой-то момент или эпизод.

Когда я училась в физматшколе (причем очень непростой), друг как-то попросил ему помочь с какой-то нерешаемой задачей. Я попробовала сама и не решила, потом попросила самых умных мальчиков в нашем классе.

Они попробовали, у них не получилось, и они быстро сдались. Я бы, возможно, тоже бросила, но искренне хотела помочь другу, поэтому упорно бралась за задачу раз за разом, поддерживая себя мыслью: «Ну, у нее же точно должно быть какое-то решение!» И я ее решила!

Если вам удалось вспомнить такие ситуации, вы сможете почувствовать и отголоски того драйва или азарта — так этот опыт станет ресурсом. (Кстати, в ряде упражнений из этой книги нужно вспомнить какой-то ресурсный опыт — я рекомендую вам составить список таких случаев на отдельном листе или в заметке. А в конце книги есть специальная страница, которую можно будет заполнять во время чтения, а потом сфотографировать.) Также вы можете вспомнить, что помогало вам не сдаваться, даже если поначалу ничего не получалось, — в моем случае это социальные обязательства (меня попросили о помощи), а также мысль «Это точно можно как-то решить, я просто еще не поняла как». Это тоже может быть подсказкой, как себя поддержать в движении к целям, где не все сразу получается и нужно *приложить усилия*.

Однако чтобы приложить усилия, необходимы силы (и, возможно, иные ресурсы).

Избегание как ощущение недостаточности ресурса

Еще одна причина (и тоже очень уважительная) избегания — чувство, что у нас не хватает ресурса.

Если задача серьезная, нам предстоит непростой путь. Нас ждет много разных эмоций, вызовов для нашего интеллекта и воли, придется столкнуться с неудачами и срывами. Неизбежны «темные периоды», когда будет казаться, будто «все, уже ничего не получится», и потребуются силы. Много сил. Чтобы собраться и не сдаваться. Чтобы справляться с неприятными словами, которые мы услышим. Чтобы преодолевать желание все бросить и вернуться в убежище.

Порой мы чувствуем, что сил катастрофически не хватает. Может быть, они уходят на что-то другое: например, у вас маленький ребенок или очень напряженная ситуация на работе, кто-то из близких или вы сами серьезно нездоровы. Возможно, вы еще проживаете потерю чего-то важного из своего прошлого. Или дома либо на работе находитесь в токсичных отношениях, которые забирают у вас львиную долю энергии. Возможно, вам действительно сейчас не нужно ставить себе сложных и трудных задач.

При этом часто вы ощущаете скорее субъективную нехватку ресурса. Мало сил, плохое настроение, общая усталость и т. д.

И что же тогда делать?

Чаще всего мы ругаем себя за лень и прокрастинацию, за то, что не можем собраться. Мол, время идет, а мы так ничего и не достигли.

Но если ресурса не хватает, мы *объективно* не способны двигаться. Сможет ли пробежать марафон истощенный

человек?... В этом случае наша задача — для начала «подкормить» себя ресурсами, чтобы у нас появились силы двигаться.

Вот еще один пример. Вы собираетесь в длительное автомобильное путешествие. Если вы подходите к задаче достаточно разумно, то, скорее всего, позаботитесь о том, чтобы ваша машина была в хорошем состоянии. Вы пройдете техосмотр и техобслуживание, проверите масло, аккумулятор, наведете порядок в аптечке, запасетесь расходниками и инструментами. Еще вы наверняка позаботитесь о том, чтобы водитель был в хорошем состоянии: выспался и отдохнул. Если вы отправляетесь в длительное путешествие в одиночку, вам нужно будет делать перерывы. А если вы едете с кем-то, то вам нужно договориться, как вы будете сменяться и вести машину по очереди.

Но когда мы планируем свое «путешествие по жизни», мы почему-то забываем о том, что нам необходимо подготовиться, быть в хорошем состоянии, иметь ресурсы. Мы считаем, что если мы не двигаемся, то проблема исключительно в нас: это лень, прокрастинация, мы слишком трусливые или слабые. Если вернуться к аналогии с машиной, то это примерно как думать, что она не в порядке, если у нее нет бензина и она не едет. Мы можем сколько угодно пытаться заставить ее двигаться и даже начать толкать, но очевидно, что мы могли бы двигаться гораздо быстрее, если бы залили бензин.

Иначе говоря, если нам сложно двигаться, это очень часто означает, что нам не хватает какого-то ресурса.

Поэтому здесь мы будем делать основной акцент не на том, чтобы заставить себя, превозмочь и применить дисциплину, силу воли и так далее. Мы научимся находить ресурсы в своей жизни и использовать их себе во благо.

Упражнение 4. Какие ресурсы нужны, чтобы двигаться?

Как вам кажется, какие ресурсы вам понадобятся? Составьте подробный список.

Мы еще поговорим о том, где и как раздобыть ресурсы.

А пока ремарочка. Помните: «Мы в город Изумрудный идем дорогой трудной»? А в итоге-то обнаружилось: все, что герои искали, уже было внутри них?

И даже если вам сейчас кажется, что необходимых ресурсов катастрофически не хватает, — поверьте мне, это не так. Как известно, ни одно желание не дается нам отдельно от возможностей его реализовать. Но возможно, мы утратили доступ к каким-то из своих ресурсов — и нужно его вернуть.

«Легко не будет и не должно быть». Избегание как лекарство от трудностей

Иногда сложно делать то, что нам самим кажется элементарным: куда-то позвонить, прийти в нужное место,

написать пост-знакомство в соцсети или сделать еще что-нибудь, что с рациональной точки зрения кажется несложным. В этот момент чаще всего активизируется Внутренний Критик, который начинает нападать на нас, приводя аргументы, что задача очень простая и не требует большого количества ресурсов. Склонность к избеганию в основном активизируется, когда нужно выполнить какие-то социальные или коммуникативные действия. Важно понимать: здесь нет универсального ответа, что можно считать легким, а что сложным. У кого-то необходимость пойти в МФЦ может вызывать состояние, близкое к панической атаке, и отчасти это совершенно нормально.

Мы смотрим на других людей, которые делают то же гораздо проще, и считаем, что должны справляться так же легко. При этом мы не учитываем нашу разную историю и разный опыт в этой сфере. Возможно, эти люди в свое время получали в решении этих задач гораздо больше поддержки; или у них было больше возможностей этому научиться и освоить этот опыт.

Не существует никаких универсальных градаций простоты или сложности задач. Тут все исключительно индивидуально. И чтобы дать конструктивную обратную связь себе, важно увидеть, что есть задачи, которые мы *не избегаем* и решаем хорошо, и такие, которые пока остаются для нас достаточно сложными.

Чтобы убедиться в этом, давайте выполним следующее упражнение.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

