

Глава 1

«Идеальный человек»

В каждом обществе свои нормы и тренды, которые считаются современными и передовыми. Когда-то классным считалось иметь теплую пещеру, в другие времена — устроиться на стабильную работу (причем неважно, интересную или не очень), сегодня здорово быть свободным и получать от жизни удовольствие. То, какой тренд популярен в определенную эпоху, зависит от многого.

Во-первых, существует глобальное направление мысли, которое определяется развитием человечества, новыми технологиями, задачами и этапами цивилизации. Во-вторых, есть фазы развития государств и то, что считается в них нормой и вектором движения. В-третьих, есть и вовсе мелкие тренды, которые формируются, например, в компании, где вы работаете, в вашем непосредственном окружении или семье. Все эти направления по-разному влияют на конкретного человека: то, что принято в семье, впечатывается в нас более плотно, а окружение и компания, где мы работаем, сказываются на нас сильнее, чем мировой тренд.

Тенденции со временем меняются, а порой действуют по принципу маятника: то, что было актуально для предыдущего поколения, отрицается поколением следующим. Например, наши бабушки и дедушки чаще всего хотели большую семью, стабильное

место работы с регулярной зарплатой, чтобы дети и внуки были здоровы, а жить было безопасно. Когда-то развод был позором и полной противоположностью норме. Когда-то у женщин не было права голоса. Сейчас люди стремятся понять себя, выбрать жизненный путь, приносящий удовлетворение, а возможность жить хорошо без страданий все чаще считается нормой, а не эгоизмом.

Наличие стандартов общества и времени естественно, как и их изменчивость. Мир развивается, одна крайность может сменять другую, а потом маятник останавливается посередине. Следовать нормам для человека тоже естественно: такое поведение позволяет быть принятым в социум или его часть, сохраняет ощущение безопасности и принадлежности к группе людей.

Если есть норма, то появляется и стремление к лучшему. В обществе, где принято иметь семью, здорово иметь семью счастливую, в которой все любят друг друга, всем интересно вместе и нет никаких разногласий. Если особо ценится карьера, человек будет стремиться к рабочим вершинам, ведь так можно ощутить свой авторитет, стать признанным в среде своих, да еще и материальные бонусы получить. Кажется, что если быть на пике нормы, то можно удовлетворить много разных потребностей. Именно так возникает желание стать лучше, прокачаться, усовершенствоваться.

Тренд на психологию

Сейчас психология набирает все больше популярности. Теперь слова «нарцисс», «абьюзер», «личные границы», «позиция жертвы» можно услышать не только на профильной лекции,

но и практически отовсюду. С одной стороны, это хорошо: установка на понимание себя, построение здоровых отношений, осознание того, что действительно хочется, а не слепое следование тому, как «надо», стремление к «хорошо», а не к «правильно», понимание, что работа может приносить удовлетворение, а форма отношений зависит от того, что входит в список ценностей...

С другой стороны, у всего есть своя цена и обратная сторона. Вместе с трендом на психологию пришли перемены в представлении об идеальном человеке. Теперь для людей, обремененных психологическими знаниями, идеален не тот, у кого подходящая под стандарты фигура или дорогая машина, престижная должность или хорошее образование, стабильная работа или дети (впрочем, это все по-прежнему ценится, ведь важно то, чего мы хотим на самом деле). Теперь идеальный человек — это тот, кто «проработан». Идеальный проработанный человек готов к сложностям, все сферы его жизни находятся в балансе, он умеет говорить о том, что для него важно, проживает эмоции легко и спокойно, и так далее.

Хотя чаще стремление к проработанности и взрослости звучит так:

- хочу всегда понимать свои потребности и чувства;
- хочу выражать злость и обиду экологично;
- хочу полностью принять и полюбить себя, избавиться от внутреннего критика;
- хочу не хотеть изменить свою фигуру и принимать себя любым;
- хочу спокойно проживать негативные чувства: случилось что-то, я погрустил, а потом живу дальше;
- хочу научиться говорить так, чтобы меня слышал партнер, без обвинений и манипуляций, чтобы меня понимали и уважали.

В общем, дайте мне проработаться и все понять. Границы свои отстроить, из треугольника «жертва — агрессор — спасатель» выйти раз и навсегда, победить нарцисса-абьюзера внутри и снаружи, а дальше...

Зачем нам вообще стремиться к идеалу?

Для начала, если вам близко стремление к улучшательству и прорабатыванию себя, давайте проведем мысленный эксперимент. Представьте, что вечером вы легли спать, а ночью происходит магия: вы просыпаетесь утром, наконец-то превратившись в идеального человека. Правда, есть нюанс: вы об этом не знаете. Вы встаете, начинаете свой день и в какой-то момент по отдельным признакам узнаете о том, что случилось ночью. Опишите этот момент: как вы узнаете, что идеальны? Какое событие произойдет?

За свою практику психотерапевта я слышала десятки разных ответов:

- кто-то думает, что перестанет ощущать тревогу;
- кого-то наконец полюбит человек, который сейчас не отвечает взаимностью;
- кто-то ловит восхищенные взгляды прохожих;
- кому-то удастся в конце концов отстать от себя и жить спокойно;
- кто-то со стойким спокойствием и мужеством встречает жизненные испытания;
- на кого-то больше никогда не злятся другие;
- кого-то начинают любить все те, кто нравится ему.

Я могу долго перечислять разные варианты, но их объединяет одно: человек представляет, что ему будет хорошо и не будет больно.

Стремление к мифической идеальности, казалось бы, дает опору и надежду: будучи идеальным, можно многое контролировать и всем нравиться. Ну или почти всем. Идеальный человек точно сможет заработать денег и построить классные отношения с любящим партнером, который будет именно таким, как хочется этому идеальному. Если же мироздание даст сбой и идеальный человек столкнется с неудачей, то сможет стойко ее выдержать — идеально прожить неприятные чувства. Он будет точно знать, сколько граммов проживания грусти отмерить, чтобы стало легче, он сможет объяснить себе, почему, например, злость необоснованна, и не будет ощущать ее.

Звучит замечательно — будто на руки можно получить набор техник и инструкций. Словно каждый из нас подобен стиральной машинке: здесь крутануть, сюда засыпать, вот так подключить — и все получится. А если загорелась красная лампочка, то можно в инструкции вычитать, в чем дело, и отнести в ремонт, чтобы потом снова нажать на кнопку и снова все включить. Подышать квадратом, если тревожно, написать письмо обидчику, а потом выкинуть его в урну — и боль пройдет, нарисовать, где расположена грусть, пять раз подвигаться под медленную музыку, проговорить обиду — и станет хорошо.

Несмотря на ироничный тон, на самом деле это совершенно нормально — хотеть чувствовать себя хорошо и не хотеть ощущать неприятные эмоции; хотеть иметь влияние на важное и не хотеть негативной непредсказуемости; хотеть, чтобы нас любили те, кто нравится, и не приставали те, кто неприятен; хотеть выбирать дело по душе, «чтобы не пришлось работать ни одного дня своей жизни». Поэтому так популярны курсы,

на которых вы «гарантированно к чему-то придете». Поэтому столько стоит час работы психологов, которые обещают «навсегда победить страх за одну встречу». Поэтому брошюры с «волшебными таблетками» продаются лучше книг, в которых никто ничего не обещает.

Вот только хотеть — это одно, а жить так, будто что-то может гарантировать все вышезахоченное, — уже совершенно другое. К сожалению или к счастью, жизнь устроена без гарантий. Наверняка вам уже знакома эта идея, но мне важно, чтоб вы ее прочувствовали. Человек может быть интересным, умным, богатым, здоровым, проработанным, но кто-то важный не будет его любить — просто потому, что неспособен или имеет другой вкус. А может быть, он вообще любит кого-то другого. Человек может быть чудесным профессионалом, но ситуация на рынке труда изменится — и он потеряет работу, возможно, даже не сразу найдет новую. Человек может вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и не иметь вредных привычек, но это не гарантирует ему жизнь до глубокой старости.

На этом месте у моих клиентов часто возникает вопрос: а, собственно, зачем тогда все? Зачем стараться, пытаться, как-то себя улучшать, если все равно может случиться плохое? Я хочу, чтобы книга помогла вам найти ответ на этот вопрос.

Стремление к идеальности и проработанности не даст опоры и спокойствия, оно принесет в вашу жизнь кое-что другое. Вернемся к мысли о том, что у идеального проработанного человека всегда все спокойно и хорошо, а если и нет, то он уверен в себе и идет по жизни с высоко поднятой головой.

Давайте представим двух подруг: Машу и Катю. Маша стремится к идеальности и хочет нравиться всем. Катя тоже хотела бы нравиться приятным ей людям, но она понимает, что

может быть всякое. Если Маша кому-то не понравилась (что неизбежно), для нее это означает одно: она не достигла идеала, нужно лучше стараться. Это больно и грустно, но Маша хочет свои чувства проживать как взрослый человек. Она дает себе погрустить, а потом снова улыбается. Маша не понимает, что происходит, если ее грусть длится чуть дольше «положенного», и всеми силами старается эту грусть не замечать. Каждая антипатия влияет на самооценку девушки, демонстрирует ее несовершенство. Маша очень хочет угадать, где же та универсальная идеальность и что нужно сделать, чтобы достичь совершенства. От этого ей становится все тревожнее.

Катя тоже сталкивается с невыбранностью. В такие моменты ей грустно и обидно, особенно если человек, с которым не сложилось, был Кате очень симпатичен. Она может жаловаться подруге или есть ночами сладкое, чтобы отвлечься от грустных мыслей. Катя может сомневаться в своей привлекательности, но поддерживает себя в такие моменты, и ее чувства длятся столько, сколько длятся. Девушка знает, что переживания закончатся, хотя ей не всегда от этого легче. Когда Катя вступает в отношения, ей бывает страшно, стыдно, волнительно. Порой она хочет показать свои лучшие черты. Она знает: если не стараться казаться лучше, отношения могут развалиться, но если стремиться к воображаемому идеалу, рано или поздно они развалятся все равно или под них придется постоянно переделывать себя.

Для Маши любой человек, который не испытал к ней симпатию, представляет угрозу, как и ее подлинные чувства, не вписывающиеся в рамки «идеальности». Катя знает, что любые переживания конечны. Она может бояться не понравиться, а может относиться к этому спокойно, хоть ей и неприятен сам факт.

В общем, концепция идеальности как средства от тревоги и негативных переживаний работает в обратную сторону. Стремящийся стать идеальным и проработанным человек оказывается в плену своих представлений о том, каким *он должен* быть и как к нему *должны* относиться *другие*. То, чему полагается улучшать жизнь, делает человека хрупким и восприимчивым к мнению других.

Что вы почувствуете, если я скажу, что, даже работая с психотерапевтом или читая эту книгу (или десятки других книг) и применяя на практике то, что в ней сказано, вы все равно не станете идеальным проработанным человеком? Вам по-прежнему будет порой грустно и больно, вы будете чувствовать скуку или бессилие, будете разочаровываться или отчаиваться, а близкие не всегда будут вас понимать.

Стремясь достичь идеала, люди задаются вопросами, в том числе спрашивают меня в соцсетях. И вот самые частые:

- А как мне сказать что-то партнеру, чтобы он точно меня услышал? Может быть, мне стоит использовать я-высказывание, говорить без обвинений? Как выразить злость, чтобы он не обиделся?
- Что сделать, чтобы начальник повысил мне зарплату? Сначала нужно показать результат, потом пойти и представить мои плюсы?

Я честно отвечаю: не знаю. Я не знаю, как *заставить* партнера вас услышать или начальника — точно повысить зарплату, как наладить дружеские отношения, чтобы они *всегда* приносили лишь радость, как выбрать работу, которая *никогда* не надоеет.

Зато я знаю другое: делая то, что в наших силах, мы повышаем *вероятность* построить хорошие отношения, научиться ощущать удовлетворенность от жизни, легче справляться со сложностями и проходить кризисы. Если мы повышаем профессионализм и говорим начальнику о своих ожиданиях, это не гарантирует нам повышения зарплаты на конкретном месте, но дает шанс найти подходящую вакансию. Если, конечно, принять один важный факт.

Негативные эмоции и несовершенства — это нормально

Может быть, вы слышали эту фразу десятки раз. Бывает и так, что рассудком мы соглашаемся с этим утверждением, но в глубине души все равно его хочется оспорить. Порой мы даже принимаем факт того, что негативные эмоции и несовершенства — это нормально, однако все равно остаемся недовольны собой. Но очень часто именно сопротивление этой истине вызывает тревогу, страдания и излишнее напряжение.

Если вы, как и я, человек, то скорее всего, вам свойственно все то, что свойственно всем людям. Мы грустим, стыдимся, злимся, ведем себя не самым изящным образом, порой хотим казаться лучше, чем есть на самом деле, сознательно или нет манипулируем, поддаемся эмоциям и совершаем дурацкие поступки, защищаемся. Когда хотим близости, мы сваливаемся в неосознанность, а когда испытываем сильный стресс, ведем себя как дети, мы видим отголоски прошлого в настоящем, упорствуем и боимся оказаться неправыми, ошибаемся и прямо-таки

порой ходим по одним и тем же граблям. В равной степени нам всем свойственно видеть красоту природы и плакать, глядя на облака, выдерживать напряжение, адаптироваться к сложным ситуациям, идти вперед и не сдаваться, быть верными своим принципам, совершать нерациональные добрые поступки, уметь находить смысл в простом, протягивать руку помощи и уметь прощать, решать взрослые вопросы и радоваться, как дети, простым вещам, быть терпеливыми и эмпатичными. И первые проявления, и вторые — не вопрос выбора «или — или». Каждый человек вмещает в себя и то и другое.

Нанимая людей на работу к себе в команду, я прошу их пройти один психологический тест. Вообще-то я не сторонник подобных методов: тесты бывают довольно категоричны и выдают «диагноз». Но конкретно эта методика исследует разные проявления человека и выявляет его особенности, склонности и то, что ему категорически не подходит. Так что я рассылаю тест кандидатам, чтобы подобрать людей с разными качествами, разными сильными сторонами, и это дает мне возможность закрыть все роли в команде. Первый раз я прошу просто пройти тест перед нашей встречей, но если вижу, что человеку некомфортно на собеседовании, он стесняется и старается угадать правильные ответы, то прошу повторить тестирование с объяснением: для этого опроса нет правильных и неправильных ответов, просто мне очень важно понять, какая работа человеку по душе, как он воспринимает информацию и какую форму обратной связи действительно услышит.

Однажды я общалась с кандидаткой, у которой результаты первого и второго тестов кардинально отличались. Мне стало любопытно обсудить с ней это. Когда мы созвонились, девушка была поражена. Она всю жизнь думала, что ей нужно стать правильной, подстраиваться под критерии, и только сейчас

осознала, что можно увидеть свои особенности и найти им применение. Поняла, что среди способностей человека нет чего-то однозначно лучшего (разве можно сказать, что в любом случае лучше: уметь систематизировать и анализировать информацию, мотивировать людей или делать творческую работу?). Меня очень вдохновил этот пример, ведь он демонстрирует, как стремление к идеальности лишает нас свободы и связывает руки и насколько мы свободнее, когда исследуем себя, свои реакции и способности.

Итак, не хотеть испытывать при этом негативные эмоции и иметь несовершенства совершенно нормально. Но можно ли на самом деле этого избежать? Представьте, что человек не выходит из комнаты, ни с кем не общается, ничем не рискует... Да, в таком случае негативных эмоций, наверное, будет немного. Но в конце концов подобное существование станет скучным и грустным. Как в той песне, где «жена не уйдет к другому, если у вас нет жены». Но даже это не застрахует от негативных переживаний. Это отличный наглядный пример, как мы ограничиваем свою жизнь, когда хотим обезопасить себя от неприятных переживаний. А ведь нередко на пути именно к хорошему нас может ожидать сложное. Конечно, для каждого сложно что-то свое, но разве может обойтись без самых разных переживаний первое свидание? Поход на собеседование и в целом поиск работы? Создание своего бизнеса, обучение чему-то новому?

Представим, что человек хочет сменить работу. Для этого ему нужно составить и разместить резюме, возможно, рассказать о своем намерении знакомым, начать откликаться на вакансии, проходить собеседования, получать тестовые задания и принимать отказы. На каждом из этих этапов совершенно нормально тревожиться, волноваться, испытывать сомнения и напряжение,

бояться, смущаться, расстраиваться и злиться, если оффер так и не пришел. А теперь представьте, что эти переживания человеку кажутся неправильными, ведь есть идеал проработанного человека, который невзгоды воспринимает спокойно, контакты с новыми людьми на собеседованиях для него — просто приключение, а сложности он встречает с улыбкой и пониманием: «так и должно быть, а значит, мне хорошо». Чтобы избежать такого диссонанса, человек может выбирать не сталкиваться с реальными переживаниями вовсе — избегать собеседований, решить, что ему вообще не нужно менять работу, обесценивать имеющиеся вакансии («не очень-то и хотелось») или на вид стойко справляться со сложностями, но почему-то по ночам бегать к холодильнику, бесконтрольно есть сладости, зависать на маркетплейсах с ненужными покупками и забывать о хобби на выходных.

Чуть позже мы разберемся, зачем нам нужны эмоции, в том числе те, которые запрещает себе человек из примера, а пока давайте поговорим о том, что делает эмоциональные переживания сильнее.

Факторы, усиливающие ощущения от неприятных эмоций

Ощущение, что переживаний быть не должно

Проведите небольшой эксперимент. В следующий раз, как только вы ощутите радость или интерес, подумайте о том, что эти чувства неправильные. Возможно, они возникли из-за того, что

вы недостаточно проработаны или что-то недопоняли? А теперь проследите, как изменяются ваши ощущения.

Когда человек из примера выше переживает по поводу собеседования и пытается подавить эти переживания (а это естественная реакция, если принято утверждение, что переживаний быть не должно), эмоции усиливаются. К волнению могут добавиться тревога, стыд, человек будет сконцентрирован на неправомерности происходящего, попытается «не нервничать». Так абсолютно естественные эмоции, вызванные безусловно важным событием, становятся изъяном, который нужно спрятать — в первую очередь от самого себя.

Однажды я сидела в фотостудии, ждала съемки и наблюдала за двумя подругами. Одна из них была очень красивая, с необычной прической, закрывающей лоб и часть лица. Этот образ притягивал внимание. Но когда девушки сели ближе, я заметила, что она постоянно трогает свои локоны, поправляет, держит у челки руку и смущается. Оказалось, что в ночь перед съемкой у нее вскочил прыщик на лбу. Девушка попыталась замазать его, но этого ей показалось мало, и она решила прикрыть проблему волосами. Постороннему человеку не было ничего видно, особенно с учетом косметики, но девушка по-прежнему считала, что прыщик — это ужасно, ненормально, и всеми силами пыталась скрыть его. Так он стал центром ее внимания, лишив спонтанности, из-за чего ее поведение бросилось в глаза и мне.

Непонимание, что с нами происходит

Внутри скопились неприятные эмоции, накрыло тяжестью, словно волной, возникло ощущение «я в ауте». При этом нет понимания, что случилось, какое событие или разговор вызвали это

ощущение, что именно было таким болезненным, о какой потребности это говорит. Мы можем испытывать целый коктейль чувств, пытаюсь помочь себе, отвлечься, выплеснуть эмоции, сделать что-то, чтобы полегчало. Это сродни тому, как если бы мы хотели пить, но не распознавали это желание, просто испытывали бы неприятное ощущение где-то в горле, но не понимали, что оно значит. Тогда, чтобы избавиться от этого ощущения, пришлось бы пробовать разные действия: одеться, лечь спать, поесть, искупаться, выпить чаю... Что-то из этого облегчит переживания, на какое-то время смочит горло или отвлечет от жажды, но она не пройдет, если не попить воды. В подобной ситуации испытывать жажду будет страшно и небезопасно, ведь совсем не понятно, как от нее избавиться.

Если вы узнали себя в этом примере, есть хорошие новости: распознавать свои эмоции и состояния — это навык. И даже если сейчас это сложно, со временем вы сможете научиться удовлетворять свои эмоциональные потребности.

Требование правильно обходиться с эмоциями

Здесь на арену выходит идеальный проработанный человек. Ему рассказали в психологической книжке, что, когда он чувствует злость, нужно понять причину этой злости, отследить, чего он хочет от другого человека, и с помощью я-высказываний донести свое желание до этого другого. Но в книжке не учитывается, что в конкретный момент злости человеку не хочется абсолютно ничего понимать, не хочется я-высказываний и красивых форм. Ему хочется ходить по квартире и ворчать. И да, он может прекрасно понимать, что другой человек не виноват в его злости, но все равно бесит и хочется ворчать. Просто именно здесь

проходят его личные границы, которые его психика обозначает. И тогда появляется желание покричать в лесу на полную луну или написать на листочке: «Вася — вонючка», сделать самолетик и выкинуть в окно. Или и вовсе на самого Васю накричать. Но нашему идеальному проработанному человеку так нельзя — и он попадает в конфликт между накричать, написать пару ласковых про Васю, пожаловаться друзьям — и тем, как нужно «правильно» выражать эмоции. К злости добавляются запрет, долженствование, вина, давление и желание от этих чувств избавиться.

Зависание в переживаниях

Между проживанием чувств и пережевыванием чувств есть огромная разница. Можно злиться на Васю из предыдущего примера, высказать ему все, переварить ситуацию или запустить самолетик из окна, осмыслить происходящее и пойти дальше. Но бывает, что мы застреваем в ситуации, прокручиваем в голове бесконечные диалоги, напоминаем себе, как ужасно произошло, заикливаемся на нем, не позволяя себе об этом забыть. Ведь стоит расслабиться, и Вася снова поступит так же! Однако это лишь усиливает неприятные эмоции в моменте и не дает двигаться дальше.

Привязка к переживаниям своих личных качеств

Представьте, что вам отказали в желаемой работе или вы сходили на свидание с человеком, которому в итоге не понравились. Вы можете грустить или злиться, чувствовать обиду или досаду.

Это неприятные чувства. А теперь представьте, что к не самым восхитительным переживаниям добавляется ощущение «это все потому, что я...». Дальше у каждого свой список: я недостаточно умен, креативен, уверен в себе, талантлив, перспективен, красив, профессионален, недостаточно хорошо общаюсь, недостаточно стильно одеваюсь... В следующих главах мы глубже разберем причины возникновения такой связки, а пока коснемся лишь того, зачем мы, пусть и бессознательно, ее используем.

«Дело во мне» — очень болезненный, но все же способ контроля над ситуацией. Он дает надежду, что достаточно просто поднажать, просто улучшить себя — и больше со мной такого не случится. Я всегда буду проходить собеседования, всегда буду нравиться тем, кто нравится мне. Не подумайте, что в подобных ситуациях вообще нет вашей ответственности. Но ответственность не то же что объяснение «это все потому, что я...». И ощущается она совсем иначе. Позиция «Хм, кажется, мне нужно поработать над самопрезентацией, ведь когда меня спросили о сильных сторонах, я замялся и ничего не ответил» не звучит как обвинение себя. Скорее, она говорит про то, что можно улучшить в будущем. Привязывание же своих личных качеств к результату приводит к потере ощущения себя нормальным, порождает сомнения в себе и агрессию, направленную на самого себя.

Напоминание о прошлом

Представим ситуацию: девушка Аня работает в книжном магазине. Она рассказывает покупателям о новинках, помогает подобрать книгу по интересам и подсказывает, где найти нужную литературу. Когда Аня была маленькая, ее папа потерял работу и долго не мог найти новое место. Семья сидела без денег,

родители стали часто ругаться, кричать друг на друга и обвинять в тяжелом материальном положении. Попадало и Ане: когда она не делала то, что просила мама, та кричала на нее, говорила, что дочь ее совсем не ценит и не уважает, что мама так много делает для семьи, но все впустую. В такие моменты Аня очень переживала, стыдилась и боялась, что мама больше никогда не обнимет ее вечером перед сном, читая ей сказку, ведь Аня очень плохо с ней поступила. Девочка выросла и не вспоминала про эти события, тем более что через несколько лет в семье все наладилось. Аня очень любит своих родителей, благодарна им за все, что они сделали. Вот только почему-то, когда на Аню повышают голос, у нее по спине ползет холод, она замирает и чувствует себя маленькой девочкой, самой плохой в мире.

Так произошло и когда в магазин пришел недовольный покупатель, которому не понравилась ее предыдущая рекомендация. Он стал кричать, что Аня соврала ему, посоветовала какую-то ерунду, он зря потерял время и деньги на книгу. Получить такой отзыв — неприятный опыт и без прошлого Ани. Возможно, другая девушка почувствовала бы злость или напряжение, напомнила бы покупателю, что ее рекомендация не гарантия того, что ему книга тоже понравится, попросила бы поменять тон и спокойно все обсудить. Но прошлый опыт Ани усиливает ее неприятные эмоции. Она снова ощущает себя маленькой девочкой, которая провинилась непонятно в чем. Аня цепенеет и не может дать отпор. Так события из прошлого, когда мы испытывали сильные негативные эмоции, особенно стыд, вину или беспомощность, могут отражаться на настоящем и возвращать нас в ситуации, после которых прошли годы. Это не значит, что Аня всегда будет реагировать на крик именно так.

Далее в книге мы поговорим в том числе и о том, как выходить за рамки прошлого.

Итак, все люди несовершенны, все испытывают негативные эмоции, и каждый человек сам решает, как обходиться с этим. Можно сопротивляться, стараясь дотянуть себя до идеала, которого не существует, пытаться испытывать только «правильные» чувства или только хорошие. Тогда жизнь станет вечной борьбой с собой, попыткой поймать неуловимое, а неприятные эмоции — досадной мешающей слабостью. Также мы можем избегать столкновения со своим несовершенством, непроработанностью или теми эмоциями, которые даются нам сложнее всего. Но это закрывает перед нами некоторые двери. С другой же стороны, человек может признать и изучить свои особенности, свои реакции и способы справляться с ними, может понять, как они устроены, подружиться со своими «неидеальностями» и направить себя сквозь трудности.

А если я пойду к психологу, у меня получится прокачаться и стать лучше?

Однажды я горько плакала в кресле своего психотерапевта. На тот момент мы работали уже полтора года, но казалось, что топчемся на месте. Мне по-прежнему было сложно конфликтовать, на каждой сессии я продиралась через стыд, желание бежать и отчаяние от того, что, кажется, никогда не стану «нормальной». Причиной такого состояния послужил пост одного блогера, которая рассказывала про свои походы к психологу. Вернее, про три похода: на первой встрече было знакомство,

на второй она рассказывала о жизни, а на третьей увидела всю свою боль, долго плакала, и эти слезы оказались целительными. Она описывала ощущения от встречи как катарсис, изменивший всю ее жизнь: рассказала, осознала, выплакала, освободилась — и все наладилось. Прочитав тот пост, я почувствовала, что моя терапия идет совсем не так. Никакого катарсиса, инсайта и все-ленского облегчения. Скорее, сбор пазла по частям и небольшие результаты, заметные только из дальней перспективы. Тогда мой психотерапевт попытался объяснить: так, как описано у блогера, не работает. Эмоциональный подъем и ощущение, что сдвинулась глыба, не исключены, но мгновенные волшебные перемены в жизни не происходят.

Через шесть лет, когда сама начала практику психолога, я увидела, как это работает на самом деле. На пути к себе и к глобальным переменам своей жизни человек может плестись как черепаха, может прорываться вперед и снова откатываться, может долго исследовать себя, никак не ухватывая то самое, что потом сложится в необходимый узор. Но изменений по щелчку пальцев не бывает, даже если очень хочется. И именно по этой причине многие сдаются — не выдерживают пути, обесценивают, считают ничтожным то, что уже получается, не дожидаются, когда усилия принесут плоды. Но катарсис не стандарт, а инсайт не изменит жизнь, если так и останется инсайтом, не превратившись в действия.

Давайте разберемся, как это происходит в реальности. Есть Маша. Она знает, что ей свойственно быть «хорошей девочкой». Маша улыбается, когда ей грустно, чтобы не создавать в компании напряжения. Маша никогда не откажет другу и семье в помощи, даже если сама устала или приходится откладывать свои дела, чтобы помочь. Но если помощь нужна Маше, она умрет,

но никого не побеспокоит. Маша идет к психологу, покупает пару книг и намечает план. Она думает, что ее путь будет выглядеть так: она прочтет книги, сделает заметки, поймет, в чем причина ее проблем. Еще психолог подскажет, как справиться с трудностями. Маша спокойно и прямо, ничего не тая, расскажет ему всю историю, они докопаются до истоков, и все изменится. Ей станет легко говорить «нет», она без страха будет обращаться за помощью, близкие поддержат ее и с удовольствием заметят, как она поменялась. Маша сможет грустить и получать поддержку. Когда ей будет неудобно ехать к маме пропалывать грядки, она скажет, что устала, и мама не станет злиться.

В реальности все может быть иначе. Маша может смущаться и стремиться понравиться психологу или вообще сомневаться в том, что ей нужны встречи с ним. В книге Маша прочитает, как нужно учиться говорить «нет», и решит отказать своей маме уже в ближайшие выходные. Но не сможет. Вместо спокойного твердого: «Нет, мамочка, я не смогу приехать, я устала», — Маша промычит что-то вроде: «Да, конечно», — положит трубку и будет плакать, потому что у нее не получилось, а потом решит, что это все не для нее. Через месяц она попробует сказать «нет» еще раз, на этот раз своему другу. И снова вместо стройного отказа она произнесет длинную извинительную речь, буквально сжимаясь от страха. Но друг скажет: «Да, конечно, я все понимаю! Ты первый раз отказалась, любопытно». Маша выдохнет, удивится и подумает, что советы в книжках не так уж плохи. Воодушевившись, она попробует снова пойти к психологу, извинившись за то, что пропала. На этот раз ей удастся чувствовать себя более расслабленно и рассказать немного о своей жизни. Внезапно для себя Маша столкнется с пониманием и поддержкой. Ей захочется плакать, но будет стыдно.

И все же как-то так, раз за разом, Маша втянется и через год уже будет понимать, в чем дело, почему ей так важно быть хорошей и почему она испытывает дикий страх, когда говорит «нет». Это не поможет ей отказывать с легкостью. Зато теперь каждая ее попытка, не закончившаяся концом света, принесет облегчение. Иногда Маше будет казаться, что она уже научилась: она легко отказывает друзьям, просит заменить блюдо в кафе, если ей что-то не нравится, и даже однажды не уступила место у иллюминатора в самолете маме с ребенком. Но иногда она возвращается к прежней «хорошей девочке», как будто и не было этого года. Тогда ей кажется, что ничего не работает, а она безнадежна. Но теперь Маша знает, что ключевое слово тут «кажется». Это нормально, что она может реагировать как раньше, каждый раз, когда ситуация по-настоящему важна для нее или она слишком нервничает. Но приобретенные навыки никуда не денутся. И однажды она скажет маме «нет» уверенно и твердо, а пока ей достаточно того, что уже получается.

Если вам близка история Маши, возможно, у вас быстрее получится с легкостью говорить «нет». А может быть, вы так и не решитесь ни в первый, ни во второй, ни в третий раз пойти к психологу и разочаруетесь в книгах. Может быть, ваш друг вместо согласия обидится, и тогда вы испугаетесь и решите вернуться к старому образу действий. Какой бы извилистой ни была эта дорога, помните: все нормально. Чем привычней нам то, что мы делаем, чем сильнее мы боимся, тем больше нужно времени и усилий, чтобы новые действия стали реальностью.

Распространено заблуждение, что работа над удовлетворением своих потребностей и улучшением жизни должна идти с энтузиазмом и чувством облегчения. В реальности это не совсем так. Я много раз видела, как клиенты сталкивались

с огромным напряжением, чтобы сделать шаг к новым действиям, а за секунду перед этим шагом страх порой бывал невыносимым. Сказать «нет», первый раз открыто признать — в своих переживаниях, заметить, что вам важен человек, вместо крика спокойно объяснить, что именно вам не нравится, — у каждого свои «демоны». Сложно решиться на новое в первый раз, а потом, возможно, и во второй, и в третий, а может, и в четвертый. Если вы получите удачный опыт, то пятый раз может оказаться легче, но на шестой вы можете снова сорваться. Тогда седьмой раз будет ощущаться как третий. Может казаться, что сложности никогда не закончатся, но, поверьте, так будет не всегда.

Я и сама испытывала это много раз в жизни. Я много лет мечтала стать психологом, в какой-то момент даже приблизилась к осуществлению своей мечты — пошла учиться. Но страх и стыд были настолько велики, что я прошла одно обучение, потом второе, третье, но так и не начинала практику. Я смотрела на людей, которые создавали курсы и рассуждали на тему психологии, не имея никакого образования, и злилась, стыдилась, боялась — и так бесконечно. Я помню день, когда решила признаться своему терапевту, что тоже хочу стать психологом (ха-ха, «хочу стать» после двух профессиональных подготовок на 1300 часов и целого практического курса). За секунду до того признания мне хотелось убежать или схлопнуться от напряжения. Я говорила дрожащим голосом, думая, что я не до конца проработана, что мне нужно стать еще лучше, еще правильной, нужно стать идеальным клиентом. И только после того, как я произнесла эти слова и увидела, что я на месте, что мой психолог тоже на месте, к тому же улыбается и радуется за меня, мне стало легче. Но это «легче» очень скоро закончилось. Я испытывала то же напряжение еще десятки раз: когда рассказывала в социальной сети,

что начинаю практиковать; когда заводи́ла блог; когда шла на собеседование в первую магистратуру; когда произошел первый конфликт с клиентом... И если бы я ждала облегчения, когда выбирала свой путь, то вряд ли писала бы эту книгу, вряд ли ко мне приходили бы люди, а уходили бы, став ближе к себе. Просто много лет назад мне было сложно сказать, что я психолог, а сейчас сложно писать книгу. Немного другой уровень сложности, верно?

Зачем я рассказываю вам эту историю? Я хочу поговорить про ожидания от этой книги, а может быть, и от ваших походов к психологу, если иногда у вас возникает ощущение, что ничего не работает как надо.

Что бы вы хотели почувствовать, когда будете читать дальше? Что хотели бы унести с собой? Только, пожалуйста, не ждите, что эта книга изменит вашу жизнь и ее закроет уже другой человек. (Впрочем, не ждите подобного и от нескольких часов терапии.) Вероятность разок последовать рекомендации психолога и оказаться в какой-то радикально новой ситуации не больше, чем шанс прийти первый раз в спортзал и случайно перекачаться. Этот пример придумал мой нынешний психолог, а я позволю себе немного его развернуть.

Представьте, что вы идете мимо спортивного клуба и решаете заглянуть туда. Вам очень нравится, вы покупаете пробное занятие. На следующий день, прихватив новенькую форму, вы отправляетесь заниматься. Внутри все оказывается даже лучше, чем выглядело вчера, и вы настолько увлекаетесь процессом, что выходите после тренировки полноценным качком. Ваши шея и плечи — как у атлета, одежда уже не натягивается на рельефные мышцы... Маловероятно, правда? Так же маловероятно, что какая-то одна мысль или переживание внезапно изменят до неузнаваемости всю вашу жизнь. По этой же причине,

кстати, если вы учитесь говорить «нет», не бойтесь *случайно* стать бесчувственным хамом. Более того, чтобы стать этим самым бесчувственным хамом, вам придется сильно и регулярно стараться.

Так вот, не ждите, что эта книга изменит вашу жизнь, что вы резко все поймете, станете идеальным проработанным человеком, у которого впредь все будет отлично, а если и не отлично, то вы сможете переносить неудачи и шероховатости по канонам психологических книг. Зато вы сможете выбрать одну, две, три мысли и попробовать применить их в жизни, понаблюдать, как их применение постепенно проявляется в вашей повседневности, попробовать действовать немного по-другому, причем желательно сначала там, где не очень сложно и страшно.

В общем, идеальным человеком вы не станете — потому что идеального человека не существует. А если и существует, то лично я не знаю людей, которым идеальность принесла бы хоть немного счастья и спокойствия. Зато я знаю очень много живых людей, которые смогли поменять свою жизнь не за счет бесконечного совершенствования себя. Эти люди смеются и плачут, злятся и иногда кричат, ленятся и едят ночью торт со сгущенкой, расстаются и грустят, порой у них даже случается депрессия, их увольняют с работы, их проекты не взлетают. Они сомневаются в себе, а потом очаровываются и идут дальше. Они не знают, как правильно, они боятся, что их не примут, но открываются близости. Они могут не знать, кем станут, когда вырастут, хотя им уже за тридцать пять. Могут бояться изменить свою жизнь. Они рискуют и ошибаются, идут сквозь стыд и выбирают себя. Или не идут, потому что пока не время. Порой критикуют себя за несовершенства, могут не замечать своих достоинств и быть недовольными, могут вести себя как



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

