

## Глава 1

# Что такое синдром отложенной жизни и как он проявляется

Однажды моя клиентка очень точно сформулировала ощущения от синдрома отложенной жизни, которое отследила у себя и близких в последние годы.

Мне кажется, что читатели новостей ведут себя как футбольные болельщики. Каждый день мы открываем смартфон или ноутбук, листаем новостную ленту с различными событиями, а затем выбираем «команды», за которые начинаем болеть. Взгляды на здравоохранение и пенсии, прививки, религия, политика — все что угодно. Главное — обозначить «своих» и «чужих», а затем начать отвлекаться от своей жизни с помощью этого. Если вдуматься, то с каждым годом мы все чаще «сидим на трибуне» и следим за чужими судьбами, нежели живем полноценно своей.

Со всей неловкостью я узнала и себя в этом описании.

Главный плюс этой стратегии — мы обезболиваем себя, не замечая настоящих проблем. Чем больше мы увлечены внешним, тем тише становится внутренний голос. Накопленные внутренние конфликты, начинающийся кризис в отношениях, сложные чувства — все это можно прикрыть заголовками газет и никак не решать. Что на длинной дистанции

приводит к большому разочарованию: оглядываясь, мы понимаем, что жизнь прошла, а мы не стали людьми, которыми хотели стать. А еще прожили ее не так, как планировали.

Этот экзистенциальный ужас емко описал Егор Летов:

Жизнь прошла, как очередь  
За табаком  
У некурящего.

Думаю, вы заметили, что в последние годы эмоциональный груз каждого из нас стал больше. Почти каждый день на консультациях я сталкиваюсь с растерянными людьми, которые теряют смыслы и цели из-за наблюдения в режиме онлайн за страданиями людей по всему миру.

Это рождает много вопросов: возможно ли, ежедневно сталкиваясь с неопределенностью и несправедливостью, жить свою жизнь с чувством смысла и радости? Как совмещать сопереживание другим с верностью собственным целям? Не читать новости и не быть информированными — это забота о себе или вредное избегание негативных эмоций? И вообще, почему мы с каждым годом все больше погружаемся в проблемы общества, откладывая самореализацию?

Термин «невроз отложенной жизни» был введен Владимиром Павловичем Серкиным в ходе его исследования психологии северян, которые жили идеей переезда и считали, что их настоящая жизнь начнется в будущем. Они годами готовились к «настоящей» жизни, упуская то, что делало повседневность наполненной и живой. Это приводило к накоплению проблем, росту психического напряжения и недовольству своими буднями. Именно такое поведение было названо северным неврозом, или неврозом отложенной жизни. Владимир Серкин описывал этот внутренний конфликт так: «хочу — могу — не позволяю себе». Человек в этом состоянии и хочет, и способен достичь желаемого, но по разным причинам пока

не позволяет себе это сделать. Как правило, «пока» в этих ситуациях затягивается на очень долгое время или даже навсегда.

Иногда такие паттерны запускаются внешними обстоятельствами, как, например, инфляция 1992 года, которая обесценила сбережения сотен тысяч россиян, отложенные на «новую жизнь».

Если брать наше время, то еще совсем недавно миллионы людей ожидали конца пандемии и карантина, чтобы наконец начать жить той жизнью, которой они хотят. Лично я за этот период минимум три раза сказала что-то вроде: «Вот в следующем сезоне все закончится — и тогда я точно куплю абонемент в спортзал, пойду в музей и съезжу в отпуск». Каково же было мое удивление, когда пандемия плавно сменилась новым, еще более тревожным этапом с экономическими и политическими потрясениями.

По подсчетам В. П. Серкина, примерно у половины жителей севера, мечтающих переехать на юг, перемещение так и не осуществляется\*. И кажется, в чередующихся новостях, неизвестности и перемен многие из нас постепенно приобретают сходный образ мышления. Оставаться в контакте со своими мечтами, целями и планами в условиях сильного стресса невыносимо сложно. Естественной реакцией становится либо суета, либо замирание, в котором мы неподвижны не только телом, но и чувствами.

## Как мы откладываем цели и почему?

Я проводила опрос среди клиентов и читателей блога и собрала самые распространенные причины откладывания

---

\* Серкин В. П. Невроз отложенной жизни (НОЖ) и северный невроз // Ученые записки кафедры психологии СМУ. Вып. 1. Магадан: Кордис, 2001. С. 113–118. URL: [publications.hse.ru/chapters/125582330](http://publications.hse.ru/chapters/125582330).

своей жизни у молодых людей (25–45 лет). Опрашиваемые назвали условия, которые должны измениться, после чего, по их мнению, начнется «настоящая» жизнь. Я разделила их на три группы.

## 1. Причина в других

Например, в детях. «Когда ребенок начнет ходить, пойдет в садик, школу, институт, съедет или станет “удобнее”, тогда я начну реализовываться или делать что-то для себя», — часто можно услышать от мам.

Или в руководителе. Например: «Когда он уйдет на пенсию, я получу повышение». Хотя на практике смена начальства может не происходить годами.

Или в близком родственнике: «Жена перестанет так много работать, мама — манипулировать, отец — пить, брат — проигрывать в казино и просить деньги. Тогда сил станет больше и я наконец заживу».

Или в близком окружении: «Соседи перестанут шуметь ночью, я буду высыпаться и начну делать зарядку». Или: «Подруга перестанет жаловаться, а еще лучше — переедет в другой город, и взамен я найду компанию вдохновляющих единомышленников».

## 2. Причина во мне

Основанная на этапах жизни: «Окончу школу или институт, перееду, вступлю в брак, стану родителем, выйду на пенсию, сменю работу, тогда смогу заняться собой».

Основанная на своих особенностях: «Перестану стесняться, тревожиться, стану увереннее и спокойнее. Появится больше сил, буду чаще в хорошем настроении, стану наполненным и вдохновленным человеком. Похудею, вылечу

акне, депрессию, гастрит — и тогда смогу наконец жить лучшей жизнью».

### 3. Причина в среде

Сюда можно отнести факторы, которые человек быстро и в одиночку не может изменить, — это экология, политика, эпидемия, погода. Обычно, если это сильно мешает жизни, нужно либо менять среду, либо работать над адаптацией, но люди с синдромом отложенной жизни имеют склонность привязывать свои цели именно к таким явлениям, не проявляя гибкости.

Например: «Открою бизнес, когда налоги снизят» или «Буду чаще гулять, когда городская среда станет комфортнее». В реальности, как и в других пунктах, с высокой вероятностью это значит «никогда».

Вы познакомились с первой частью уравнения под названием «почему люди откладывают». А теперь на основе этого же опроса давайте обсудим, что именно люди откладывают, какие области чаще всего хотят изменить.

**Работа и финансы:** купить квартиру или машину, создать подушку безопасности, закрыть кредит, открыть свой бизнес, получить повышение, сменить профессию.

**Семья и отношения:** создать счастливую семью или встретить любимого человека, завести детей, найти друзей, развестись или расстаться с текущим партнером.

**Физические изменения и здоровье:** похудеть, накачаться, сдать анализы, пройти лечение и укрепить здоровье, начать ходить к психологу, раньше вставать и ложиться вовремя, заняться зубами, пропить курс витаминов.

**Образование:** повысить квалификацию, освоить новую специальность, отучиться на права, овладеть языками, получить высшее образование или ученую степень, освоить музыкальный инструмент или живопись.

**Образ жизни:** начать красиво одеваться и заниматься имиджем, сделать ремонт, начать есть из красивой посуды и сервировать стол, ухаживать за собой, следить за порядком, путешествовать, переехать.

Так мы получаем устойчивую конструкцию, которую люди используют при СОЖ: «Когда или если будет выполнено мое условие, я разрешу себе реализовать свою цель».

## Причины синдрома отложенной жизни

Синдром отложенной жизни проще всего объяснить с использованием биопсихосоциальной модели, которая учитывает взаимодействие разных факторов. Такой целостный подход признаёт, что у каждого из нас есть множество причин, по которым мы повторяем неэффективные стратегии или сталкиваемся с трудностями в жизни. Это могут быть и генетические предрасположенности, и переживания, и особенности среды, в которой мы живем. Именно поэтому любое состояние человека, будь то мигрень или СОЖ, стоит рассматривать в контексте множества пересекающихся факторов. Такой объемный взгляд позволяет искать реальные, а не поверхностные решения жизненных сложностей. И чем меньше наша осведомленность о психических процессах и собственной личности, тем более плоским нам кажется наше устройство.

Например, я очень часто в работе встречаю одну и ту же ситуацию: у человека что-то не получается, и вместо того, чтобы разобраться в причинах, он ругает себя, обесценивает, наказывает. Разумеется, это только усугубляет проблему. Поэтому не стоит искать простое объяснение своим неудачам и бездействию, словно мы микроволновка и все управление нами сводится к нажатию пары кнопок.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

