

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

**ОСТАНОВИТЬ МГНОВЕНЬЕ:
СЕКРЕТЫ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ**

**Остановить мгновение. Секреты
осознанной жизни**

Почему болит душа

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛ: Григорий Горшунин

Люди – сложные создания. Внутри каждого из нас скрыта таинственная область бессознательного. Пренебрежение внутренним миром чревато последствиями: оно может напоминать о себе тревогами и душевной болью. Психиатр Григорий Горшунин рассказывает, почему важно наладить связь между сознательным и бессознательным.

Есть люди, которых поражает наличие коленного рефлекса. Доктор бьет молоточком чуть ниже колени, нога подпрыгивает сама по себе, и ее не удержать. Как это?! Ничего не поделаешь, безусловный рефлекс. Так же многие искренне верят, что наша внутренняя цензура может и обязана контролировать мысли. Большинство живет так, словно текущее сознание и память представляют собой единственные реальности нашего «Я». Но это не так. Неожиданная забывчивость, путаница в важных вещах, опоздания, странные совпадения, травмы «на ровном месте» – напоминания о той могучей силе, которая действует внутри нас и определяет течение жизни не меньше, чем сознательные усилия. Наличие бессознательного – плохая и хорошая новость одновременно. Плохая, потому что из него, подобно чертику из табакерки, выскакивают неуверенность, страх, печаль, эйфория и гнев, иногда настолько мощные, что они затапливают сознание и подчиняют его себе. «Не мог совладать с собой», «Не пойму, что на меня нашло» – как раз об этом, как и безумная влюбленность или неконтролируемая паника. Хорошая новость в том, что бессознательное – не только склад вытесненных и отторгнутых переживаний, но и хранилище того неведомого «Я», которое питает наше настоящее. Интуиция, озарение, творческая игра – вряд ли кто-то возьмется утверждать, будто вызывает эти силы посредством концентрации воли. Трудно оказаться лицом к лицу со своей болью, кажется, легче делать вид, что ее нет. Не в наших силах напрямую воздействовать на область бессознательного: трудно управлять тем,

что для нашего сознания невидимо. Но психотерапия – тот инструмент, который может показать нам те части личности, что остались неузнанными, а значит, отторгнутыми.

Мы говорим: «душа болит», и это не метафора. Душа обладает знанием о своей целостности, и если она нарушена, мы испытываем боль и тревогу, которые вынуждают нас обратиться к своему внутреннему миру. Собственно, в этом и состоит смысл боли – она указывает на конфликт, причины которого скрываются в бессознательном. К сожалению, вместо того чтобы восстанавливать целостность души, некоторые прибегают к распространенным «обезболивающим»: это алкоголь и хронические телесные заболевания, которые подменяют смыслы и уводят нас от ситуации, которая требует внимания. Это объяснимо: трудно оказаться лицом к лицу со своей болью, кажется, легче делать вид, что ее нет. Но если мы хотим чувствовать себя живыми и наслаждаться жизнью, нет иного пути, кроме как признать, что психическое «Я» существует, что душа болит сильнее тела и что нам предстоит заняться наведением внутренних мостов между сознанием и бессознательным.

Семь признаков нервного срыва

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Анисимова

Если вы постоянно нервничаете, стали плохо спать, с трудом принимаетесь за дела, часто срываетесь на крик, не стоит отмахиваться от проблем. Это не пройдет само собой. Важно вовремя заметить признаки эмоционального и психического выгорания, чтобы не скатиться в тяжелую депрессию.

Жизнь – это американские горки. Никогда не угадаешь, что за поворотом – взлет или падение. Порой голова идет кругом, столько всего наваливается, что и не знаешь, за что хвататься. Как выдержать и не сломаться? В такие минуты важно сохранять самообладание. Чтобы справиться со всеми жизненными невзгодами, требуются силы, а значит, необходима передышка. Иногда мы не осознаем, что дошли до предела. Об эмоциональном и психическом истощении говорят семь признаков. Если узнаете себя, пора остановиться и сделать паузу.

1. Вы раздражительны. Раздражаться по пустякам – первый признак эмоционального выгорания. Заводитесь с пол-оборота, рывкаете и огрызаетесь, бросаетесь на людей, выходите из себя, чуть что не так? Вы совершенно измотаны, дайте себе отдохнуть.

2. Мотивация на нуле. Если ничего не хочется делать, с трудом удается подняться с постели и доползти до работы – душевные силы на исходе. Необходимо срочно заняться собой. Пересмотрите отношение к жизни, найдите точку опоры. Не соглашайтесь плыть по течению, берите штурвал и управляйте обстоятельствами.

3. Вы плохо спите. Бессонные ночи бывают у всех. Лежите часами, уставившись в потолок, а сна ни в одном глазу? Скорее всего, не дают расслабиться навязчивые мысли, что-то беспокоит, но это можно преодолеть. Попробуйте практиковать медитацию или обратитесь к врачу.

4. Постоянно встревожены. Тревожность мучает, парализует, доводит до отчаяния. Если приступы тревоги накатывают слишком

часто, вы не должны молча терпеть. По возможности старайтесь избегать стрессов, просите о помощи. Поговорите с людьми, которым доверяете, найдите психотерапевта – вы обязательно справитесь.

5. Вы слишком ранимы. Чрезмерная чувствительность, склонность расстраиваться и обижаться по пустякам говорит о том, что вы издерганы и нуждаетесь в покое. Жить не значит страдать, хотя временами кажется, что так и есть. Иногда судьба бьет больно, но счастье зависит от того, умеете ли вы держать удар.

6. Вы в ступоре. Людям свойственно замыкаться в себе после потерь и сильных потрясений. Когда человеку плохо, он словно цепенеет и становится бесчувственным. В этом нет ничего странного, так работает защитный механизм, который помогает пережить тяжелые травмы. Боль легче заблокировать, чем чувствовать. Если это случилось, попытайтесь разобраться в себе. Понять, с чем связана боль и печаль, – первый шаг к нормальной жизни.

7. Хочется плакать без причин. Слезы не появляются сами по себе, это нормальная реакция на радость или горе. Но если начинаете рыдать из-за каждой мелочи, пора поразмыслить о своем психическом состоянии и понять, что с вами. Возможно, вы измучены и несчастны. Пора задуматься, как вы живете и чего хотите. Нужно сделать шаг навстречу изменениям к лучшей жизни. Всякий раз, когда чувствуете признаки нервного срыва, находите время для себя. Делитесь переживаниями с теми, кому доверяете, не забывайте отдыхать. Следить за эмоциональным и психическим здоровьем не менее важно, чем за здоровьем физическим. Относитесь к себе внимательно, правильно реагируйте на стрессы и потрясения, выход всегда есть.

Как перестать страдать, даже если все ПЛОХО

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Анисимова

Сомнения и разочарования порой одолевают всех. И если поддаться разрушительным мыслям, можно поверить, что все безнадежно, и скатиться в состояние вечного неудачника. Но когда мы осознаем, куда ведут раздумья, можно все исправить, утверждает профессор психологии Стивен С. Хейс.

Мне приходится прорабатывать с клиентами их тяжелый прошлый опыт, и всякий раз я наблюдаю, как их охватывает неверие в свои силы. Они сомневаются в состоятельности, способности стать лучше и даже в том, что заслуживают чего-то лучшего.

На пути к исцелению внутренняя логика подбрасывает тяжелые мысли:

- «Я конченный неудачник, и с этим ничего не поделаешь».
- «Моя жизнь – сплошной бардак, как бы я ни пытался это исправить».
- «Все безнадежно. Наверное, мне просто не суждено стать счастливым».

Эти самоуничижительные раздумья могут причинять сильную боль и затягивать в ловушку самосаботажа. В конце концов, если улучшения безнадежны, нечего даже стараться.

Чтобы обезвредить разрушительную установку, надо лишить ее привычной функции. Возможно, не все дошли до такой степени безысходности, как некоторые клиенты, но многие наверняка не раз испытывали сомнения и неуверенность. Когда мы идем на поводу у неуверенности и позволяем ей руководить нашими действиями, мы удаляемся от того, что серьезно и важно.

Поэтому я всегда работаю над обезвреживанием мыслей. Чтобы обезвредить разрушительную установку, надо лишить ее привычной

функции. К примеру, возьмем мысль «Я недостаточно хорош». Это чрезвычайно тяжелая, удручающая мысль, которая часто приводит к еще большей тоске и страданиям. Тем не менее, если распевать «Я недостаточно хорош» на мотив песенки «С днем рождения», оно теряет изначальный смысл. Слова все те же, но эффект – функция – меняется.

Техник обезвреживания, которые дают такой результат, множество. Многим людям, с которыми я работал, удалось обезвредить свои мысли, то есть отобрать у них силу. И хотя техники обезвреживания эффективны в борьбе с внутренним критиком, в какой-то момент клиент возвращается к объективности: «Но это же правда!» Многие упорно цепляются за свою неуверенность, потому что убеждены, что это истина:

- «У меня ни гроша».
- «Мой супруг меня больше не любит».
- «Моя жизнь – сплошной кошмар».
- «Меня лишили родительских прав».
- «Мне диагностировали рак».

Безусловно, куда легче отбросить сомнения, если в целом осознаешь, что мысль ничем не обоснована. Но когда глубочайшие страхи оправданны, все намного сложнее. В такие моменты тянет вступить в спор, начать убеждать человека, что у него/у нее «не все потеряно» или «все еще есть будущее». Однако это лишь приведет к ненужным оправданиям и еще больше усугубит ситуацию. Содержание мысли неважно, истинна она или нет, тоже неважно. Важно то, куда она ведет. Значение имеет только ее действие. Но я изменил тактику. Терапия принятия и ответственности не пытается выяснить, насколько правдива та или иная мысль. Более того, не так уж важно, позитивна она или негативна. Все это не имеет значения. Главное, чему и как служит мысль. Ведь мысли – это инструменты. Они подталкивают следовать целям и ценностям или, наоборот, затягивают в саморазрушающее поведение. Ценность мысли измеряется не ее достоверностью, а тем, как она работает и что с нами делает. Негативное утверждение «Я плохой друг» может заставить внимательнее относиться к людям. Негативное и, безусловно,

истинное утверждение «Я умру» может помочь задуматься о том, как мы живем. Неприятная правда вроде «Моя личная жизнь – сплошной бардак» может стать причиной для регистрации на сайте знакомств. И точно так же вполне позитивное утверждение «Я всегда и во всем круче всех» может испортить отношения с окружающими и сделать из нас самовлюбленного нарцисса. Содержание мысли неважно. Истинна она или нет, тоже неважно. Важно только то, куда она ведет. Значение имеет только ее действие. В следующий раз, когда разум начнет лепетать об ошибках и недостатках, а внутренний критик подкрутит громкость, чтобы вы лучше расслышали и наверняка поверили, потому что это «правда», спросите у себя: «Эта мысль как-то помогает мне жить и двигаться вперед?» Если да – прекрасно! А если нет, самое время вспомнить бодрый мотивчик песенки «С днем рождения».

Печаль делает нас сильнее

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Светлана Кривцова

Мы не хотим и не умеем грустить, считает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. Но именно это чувство способно помочь нам понять, что нас ранит и чего нам не хватает для того, чтобы двигаться по жизни дальше.

Из всех эмоций печаль труднее всего описать: это не острая боль, не взрыв ярости и не приступ страха, которые легко распознать. Это томительное чувство, которое, по словам Франсуазы Саган, всегда «отчуждает от других людей». Многие из нас к печали относятся хуже, чем, например, к агрессии. Быть агрессивным в каком-то смысле «почетнее», чем быть грустным, – вспомните Арлекина и Пьеро. Печаль нередко ассоциируется с бессилием, слабостью, не одобряется современным обществом и, кажется, мешает быть успешным, востребованным, счастливым. Когда мы грустим, нам хочется уединения и тишины, нам трудно общаться. Печаль задает особый ход мыслям и, как еще в XVII веке подметил Бенедикт Спиноза, «ослабляет нашу способность к действию». В такие моменты активная жизнь останавливается, перед нами как будто опускают занавес и перестают показывать представление. И не остается ничего иного, как обратиться к себе – начать рефлексировать. Со стороны человек кажется заболевшим, и ему советуют срочно что-нибудь сделать. Но нужно ли торопиться возвращаться в суету жизни? Жизнь не может отобрать у нас ничего из того, что мы осмелились полюбить. Все любимое навсегда остается с нами «Грустно, что у меня испортились отношения с хорошим человеком» или же «печально, что лучшие уходят первыми»... Если мы грустим, значит, что-то хорошее исчезло из нашей жизни или так и не появилось в ней. Мы можем пока не знать, что именно, но благодаря грусти мы задаем себе этот вопрос: чего нам не хватает для полноты существования, для счастья? Мы прислушиваемся к себе, обращаем внимание на наши отношения с миром. Иногда к этому чувству примешиваются обида,

недовольство, гнев – это коктейль «ужасного настроения». Но нередко мы пьем и чистый напиток печали, который может испортить лишь сознание своей неправоты, – тогда его вкус становится тяжелым, вязущим, горьким. В печали без вины чувствуется прекрасный букет горьковато-солончатых ноток... в сочетании со сладостью. Так оно и есть. Сколько прекрасных стихов написано в этом состоянии и какая музыка!

Но иногда жизнь бывает жестока и отнимает дорогое, самое дорогое... Мы можем закрыться и перестать чувствовать, чтобы случайно не вспомнить о том, что потеряли, – ведь это невыносимо больно. И тогда мы выберем дорогу депрессии. А можем открыть сердце и прожить свою потерю – всю целиком, до капли: и жалость к себе, и обиду оставленного и покинутого существа, и одиночество, потому что в печали никто не может помочь. Это нелегкий путь исцеления. Необходимо принять решение, собственное, глубоко личное, чтобы смиренно пройти весь путь. Для этого нужно терпение, а также свобода разрешить себе плакать, чтобы омыть и очистить рану. Кроме того, придется расстаться с чувством вины: когда, простив себя, мы сможем плакать, то ощутим, что раненая душа словно укутана теплым одеялом – все еще больно, но и... тепло. **А ЕСЛИ ЭТО ДЕПРЕССИЯ?** Отсутствие желаний, ощущение внутренней пустоты и собственной ненужности, сильная усталость, бессонница, суицидальные мысли... Зачастую депрессия возникает как реакция на очень плохую в течение долгого времени жизнь либо как эмоциональный ответ на сильнейшую боль, с которой человек не может справиться. И все же главное условие для депрессии – бросить себя на произвол и не разрешить себе попечалиться по поводу того, что происходит. Сегодня все больше европейцев отказываются принимать антидепрессанты, чтобы не глушить депрессию, а как следует расслышать ее вопросы. Нравится ли мне моя жизнь? Почему я так долго терплю плохое к себе отношение? Зачем жить, если я потерял тех, кого любил? Способность испытывать печаль, отчаяние, сомнения в себе на самом деле означает, что мы – живые люди. Вопреки всему. Горевать, печалиться нужно уютно, заботливо, мягко. Плачущую душу должен кто-то убаюкать – почему же не сделать этого для своей души самому? Заварить чаю, укрыться пледом и

горевать столько, сколько ей, душе, угодно. И удивительно, как скоро все меняется от такой принимающей по отношению к самому себе установки. Вот уже с улыбкой получается вспомнить свою утрату. Вот уже можно об этом говорить, смотреть фотографии. Отношения становятся совершеннее, ведь из них уходит все наносное. Теперь можно не просто вспоминать, но вести диалог, чувствовать поддержку того, кто покинул нас. И эта глубочайшая мудрость пробуждает такое сильное желание жить, что все обиды на жизнь тают. Оказывается, она не может и не хочет отобрать ничего из того, что мы осмелились полюбить. Все любимое навсегда остается с нами.

Александр Адабашьян, кинодраматург, режиссер, актер: «В ПЕЧАЛИ НЕТ НИЧЕГО РАЗРУШИТЕЛЬНОГО». Я нечасто улыбаюсь. Может быть, потому, что обостренное чувство юмора не позволяет мне реагировать на то, что лежит на поверхности. Но я уверен, что печаль, будучи на своем месте, в соответствующей ситуации играет положительную роль. Можно, к примеру, замечательно покачиваться в гамаке в окружении детей и внуков, разглядывать семейный альбом, с грустью и печалью вспоминать ушедших товарищей – и в этом не будет ничего деструктивного, наоборот! Говорил же Пушкин: «Печаль моя светла, печаль моя полна тобою». Значит, ничего отрицательного в этом не видел. Его слову я вполне доверяю. Если печаль наполняет мыслями о любимом человеке, значит, это чувство светлое. Вообще, деление чувств и эмоций на отрицательные и положительные – это что-то из старой школьной программы. Когда на уроках надо было описывать персонажей, проводилась вертикальная черта в тетрадке посередине и слева мы писали положительные качества, а справа – отрицательные. Если бы речь шла о современном персонаже, то грусть попала бы в столбик отрицательных качеств, в отличие от оптимизма, который стоял бы напротив. Но простой вопрос: а почему Онегин был снедаем хандрой, казался печальным, даже прискорбным? Потому что в моде были Байрон и Чайльд Гарольд. И неважно, что его печаль – абсолютная игра, что ему требовалось скрывать свой бешеный темперамент: в те времена в особой цене была меланхолия, намеки на раннюю смерть, разговоры о бренности бытия. Вообще, печаль в юном возрасте – это часто не позиция, а поза. Но потом все

меняется... Когда-то Сергей Довлатов разделил творческую материю на три сферы. Третья – драматический, выстраданный оптимизм – для него наиболее интересна. И я с ним в этом совершенно согласен.

Диана Арбенина, музыкант, поэт, вокалистка группы «Ночные снайперы»: «МОЯ ПЕЧАЛЬ ЛЕГКА» Ни грусть, ни печаль никогда не были связаны у меня с депрессией. Скорее наоборот, способность грустить кажется мне признаком того, что человек может думать, наблюдать жизнь. Что отнюдь не располагает к бессмысленному веселью. Печаль... Моя печаль всегда легка, и в ней много улыбки. Это дань прожитым годам и их ретроспектива в моей памяти. Такое отношение случается не так часто, кстати. Прошлое – всего лишь прошлое! И подобное состояние я люблю тоже. Многие зачастую путают грусть и печаль с унынием. Я ненавижу уныние, это крайняя форма грусти. Недопустимая. Именно ее надо гнать в шею и с ней бороться. Как? Трудом. Уныние – грех. Грусть – потребность живого в нас. Печаль – роскошь.

«Мне не больно»: зачем мы терпим

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Алла Джундубаева

Эмоциональная и физическая боль – это сигнал, с помощью которого мы познаем мир и себя. Она влияет на отношения с другими. Но что происходит, когда боль подавляется, замалчивается? Откуда берутся установки, заставляющие терпеть, скрывать эмоции? Доктор философии Алла Джундубаева рассказывает, почему долгие годы отказывалась признавать, что ей тоже бывает больно.

Ближе к сорока годам я нашла истоки многих психологических установок в детстве. Одна из них: «Мне не больно». В течение жизни она не раз ударяла меня по голове с требованием признать обратное. Шагнув в детские воспоминания, поняла, что весь героизм, которым я так гордилась, совсем не от силы характера, а от страха показаться слабой. И ряд историй из детства весьма убедительно это подтверждают. Хорошо помню себя с пяти лет, не считая обрывочных воспоминаний более раннего возраста. К этому моменту уже была практически сложившейся личностью, как и любой среднестатистический пятилетний ребенок. Да-да, именно так. Опыт работы моих детских центров показал, что в пять лет мы видим уже вполне сформированный характер со своими реакциями, предпочтениями и, увы, комплексами. И что заложено в ребенке к этому периоду, с тем он и пойдет дальше, если не корректировать какие-то нюансы. Болезненный развод родителей и принципы советского воспитания убедили меня к пяти годам в одном: боль нужно терпеть и скрывать. Никому нельзя показывать слабости, нельзя создавать неудобства и заставлять переживать тех, кто рядом. Первые запомнившиеся истории, прожитые по этому принципу, – детсадовские. Чтобы не расстраивать воспитателей, я молча, без единого звука, терпела всевозможные манипуляции. Одна из них довольно забавная. В пять лет на вечерней прогулке мне вдруг непременно захотелось узнать, влезет ли моя голова в круговой узор железной решетчатой беседки. Влезла. Но не вылезла. Я оказалась с

одной стороны решетки, а голова торчала с другой. При всех попытках испуганных воспитателей вернуть любопытную голову на сторону тела мне было больно и страшно.

Но я помнила, что показывать боль и страх нельзя. И, чтобы не расстраивать воспитателей, молча, без единого звука, без единой слезинки терпела всевозможные манипуляции по изъятию головы. Спасением стало ведро воды, совершившее чудо. И маме, которая в эту минуту шла за мной, выдали дочь мокрой, но целой и невредимой. Еще один случай (хотя далеко не единственный) приключился уже в семь лет, в лето перед школой. Я сломала руку, опять же из любопытства пытаюсь пройти из конца в конец по качелям-весам. Дойдя почти до финиша, я вдруг резко взлетела и приземлилась... Осуществиться этому трюку помогла смелая девочка, прыгнувшая на другой край. В итоге я упала, очнулась – гипс.

Правда, в моем случае до гипса дошло не так быстро. В «скорой» воспитатель всю дорогу переживала за меня и плакала. В больнице она, не переставая всхлипывать, каждые пять минут спрашивала: «Алла, тебе больно?» «Не больно», – мужественно, сдерживая слезы, отвечала я, чтобы успокоить ее. Но после моих слов воспитатель почему-то плакала сильнее. В жизни еще много раз случалось «мне не больно», когда было больно, когда и тело страдало, и душа. Это стало своего рода программным шаблоном для меня – не позволять себе признаваться в слабости и не показывать эту слабость другим. Весь ужас проблемы я осознала, когда дочь в пятилетнем возрасте попала в инфекционную больницу. Ситуация было тяжелая. Ей кололи шесть уколов в день с несколькими антибиотиками от всех предполагаемых инфекций. И ни разу она, как и прежде при таких процедурах, не произнесла ни звука, чем привела в восторг весь медперсонал и других матерей. Я заложила дочери программу терпения и чувства стыда от признания боли. Я восхищенно восклицала: «Какая ты сильная, моя девочка! Какая смелая! Горжусь тобой!» А на десятый день, уже перед выпиской, после заключительного укола, как только медсестра вышла из палаты, она так отчаянно заплакала – Мама, мне так больно! Все эти уколы такие болючие! Я не могу больше терпеть! – Почему же ты не сказала мне об этом? Почему не плакала,

если тебе было больно? – в потрясении спросила я. – Ты так радуешься, что все дети плачут, а я нет. Думала, ты за это любишь меня сильнее, и тебе будет стыдно, если я заплачу, – как бы извиняясь, ответила дочь. Не передать словами, как заныло у меня сердце в этот момент и всколыхнуло массу эмоций, от чувства вины до проклятий моей глупости и даже жестокости по отношению к собственному ребенку! Дети – наше отражение. Я заложила дочери программу терпения и чувства стыда от признания боли. Нелепые подбадривания и похвалы в терпеливости и смелости создали у нее представление, что за это я люблю ее больше, чем если бы она плакала, как все дети. В 42 года я наконец позволила себе, не стыдясь, говорить: «Мне больно». И я сказала ей то, что работает до сих пор, три года спустя: «Никогда не терпи боль, никакую! Если тебе больно – говори об этом. Не стыдись признаться, что тебе больно. Не бойся быть слабой. Я люблю тебя разную, потому что ты – моя девочка!» Я была счастлива, что услышала своего ребенка и смогла вовремя отключить эту программу, занесенную собственным вирусом. Моя личная перезагрузка произошла только в 42 года, когда я наконец позволила себе не стыдясь говорить: «Мне больно», если больно. И это не слабость, как я думала раньше, это необходимая реакция, чтобы спасти себя от еще большей боли и душевных ран. Этот опыт научил меня тому, как важно услышать внутреннего ребенка, когда-то давно задавленного взрослыми установками и обидами. Это позволяет в будущем понять и услышать своего ребенка, уберечь от необходимости проходить долгий путь исцеления.

Почему важно слышать свои эмоции

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛ: Станислав Маланин

Мы привыкли думать, что есть «положительные» и «отрицательные» эмоции. Положительные – хорошие, отрицательные – плохие. И плохие эмоции лучше не испытывать вовсе. Но если мы отмахиваемся от зарождающегося раздражения или беспокойства, они не исчезают – они превращаются в ярость или страх. Но если мы принимаем их, то сможем услышать, о чем эти эмоции нам говорят.

Многие мои коллеги, рассуждая об эмоциях, делят переживаемое на «негативное» – плохое, и «позитивное» – хорошее. Порой предлагаются «полезные советы», как убрать все негативные эмоции из жизни. Мне ближе понятие «деструктивные эмоции» – те, что нас разрушают. Часто в момент появления сигнала, который мы понимаем как злость, тревогу, раздражение, грусть, тоску, мы пытаемся подавить, убрать, не замечать происходящее с нами, и это накапливает чувства и превращает их в нечто темное. Например, игнорируя беспокойство, мы позволяем ему «гноиться» и вызывать в нас еще больший страх. Беспокойство оборачивается против нас и становится разрушительным. 42-летняя Анна рассказывает на консультации, как сорвалась на подругу. Анна хочет избавиться от раздражения, которое выплескивается на других. «Вчера написала пост: «Как пережить измену и снова доверять людям». Получила много откликов. Кто-то благодарил, кто-то писал, что невозможно вернуть доверие после предательства. Вечером увидела очередной комментарий: «Как снова довериться людям? Да никак!» – и почувствовала, как возмущение подкатывает к горлу. В этот момент зашла подруга, и слово за слово мы поссорились, я даже толком не поняла, как это случилось».

Если с теплотой и нежностью относиться к себе и тем эмоциям, которые к нам приходят, то можно понять, о чем они нам говорят. Привычная для многих из нас картина? Что мы можем увидеть в этой

ссоре? Пост Анны не отвлеченное рассуждение, это ее личная история. А «никак» в комментариях выглядит как реакция на заголовок, а не на содержание. Не впервые сталкиваясь с этим, Анна чувствует, что ее опыт отвергается, обесценивается. Очередной комментарий становится последней каплей, накопившееся раздражение выплескивается на подругу. Анна испытывает чувство вины, понимая, что ее реакция чрезмерна. Но раздражение появилось в ответ уже на первые негативные комментарии, однако она, включив защитные механизмы, словно махнула на эти сигналы рукой. А чувства зрели, накапливались и в конечном итоге привели к взрыву. Вместо этого Анна могла бы рассказать подруге о переживаниях: «Я написала пост, читаю комментарии, и меня раздражают некоторые из них. Поговори со мной об этом». Тогда она могла бы обсудить то, что ее волнует, и получить поддержку, в которой нуждался ее внутренний ребенок. Мы люди, мы целостные существа, и мы чудесны в своей возможности испытывать огромный спектр эмоций, которые позволяют нам оценить ситуацию, понять происходящее, взаимодействовать с другими, переживать за кого-то, проявлять заботу, сопричастно грустить. Если с теплотой и нежностью относиться к себе и тем эмоциям, которые к нам приходят, то можно понять, о чем они нам говорят.

«Злость, агрессия, гнев – это тоже мы. Только признав это, мы становимся свободными»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Дина Бабаева

Она умеет сохранять спокойствие и самоиронию в любых обстоятельствах: и на ответственной планерке, и на выступлении перед огромной аудиторией, и даже путешествуя по Чернобылю в поисках материала для репортажа. О том, как работает психосоматика, почему нам сложно противостоять стрессу и какими способами избавиться от чувства вины, рассказывает главный редактор сайта Psychologies.ru Дина Бабаева.

Чем чревато чувство вины?

Чувство вины – самое разрушительное чувство из всех существующих. Оно, безусловно, родом из детства, как и все чувства. «Бессовестная девочка», «в драке виноваты оба», «съела последнее пирожное, а о старших не подумала» – все это я слышала в детстве от мамы. И, как говорят мои подруги, мне достался лайт-вариант.

Мамы наши говорили это не со зла, они пытались привить нам ответственность и способность существовать в обществе

Быть принятой обществом. Просто не знали, как сделать это правильно. 28 лет я потратила на то, чтобы удовлетворять потребности других. Когда я допускала мелкую оплошность в работе и мне на нее указывали, даже исправив ошибку, я продолжала винить себя за нее: «Как я могла допустить это?», «Теперь я не «хорошая девочка», меня никто не будет любить». Как говорит наш эксперт и мой мастер Татьяна Ващенко, «хорошая девочка» – это замечательно, только когда она знает себе цену.

Что вы делали, чтобы избавиться от этого чувства?

Первый шаг, который я сделала, – осознала, что я несовершенна, так же, как и мир. Стремление к идеалу – стремление отделиться от мира. В этом конфликт. Второй шаг: в момент, когда испытывала чувство вины, задавала себе вопрос: «Могла ли я поступить иначе?» Ответ всегда был отрицательным. В каждый момент жизни мы поступаем наилучшим образом для этого момента. Так устроена система духовного роста. И если нам не нравится поступок, мы принимаем его как опыт, но не виним себя за него. Третий и самый главный шаг: я приняла все свои чувства без оценки «плохо» или «хорошо». Когда я злюсь, это я, когда я говорю обидные вещи, это я, когда я бросаю телефонную трубку, тоже я. Как только мы признаем возможность существования в себе гнева, зависти, злости и других порицаемых чувств как часть себя, они перестают проявляться.

Также полезно составлять специальные планнеры, где будут отмечены разные полезные действия, которые помогут достичь внутренней гармонии, избавиться от стресса и напряжения повседневной жизни. Поэтому я была рада, когда меня пригласили создать вдохновляющий планнер в рамках специального проекта «Орифлэйм» «100 % ТЫ». Сначала нужно пройти небольшой тест и определить, насколько твой повседневный образ жизни раскрывает твой потенциал. Затем заполнить планнер, который поможет выделить время для себя и каждый день заниматься по-настоящему приятными делами: расслабляющей медитацией, домашними спа-процедурами, упражнениями по саморазвитию и многим другим. Ведь каждой из нас так важно чувствовать гармонию внутри себя!

Принято считать, что злость и раздражение вредны для здоровья... Как гасить в себе негатив?

Я совершенно не согласна с этим утверждением. Злиться и раздражаться не только не вредно, но и необходимо для эмоционального и физического здоровья. «Гасить» значит не проживать эмоцию, задавливать, зажимать. Все эти ложные аффирмации: «Соберись, ты сильная», – это как раз «гашение».

Любые зажатые эмоции и чувства тут же отражаются блоком в теле. Мы можем этого не ощущать, пока количество накопленных «гашений» эмоций не перерастет в серьезную болячку в теле. Психосоматика говорит именно об этом. Злость, раздражение, гнев, агрессия – эмоции, которые необходимы нам так же, как и любовь, радость, удовольствие.

Так что же, с отрицательными эмоциями никак не надо бороться?

Избавиться от них нельзя. Но можно снизить количество ситуаций, на которые мы так реагируем. Представьте, что на вас кричит руководитель, муж (жена), подруга. В моменте у нас включается механизм защиты: злость, гнев, агрессия. Хорошо, если у вас есть возможность выйти из поля зрения «орущего» до тех пор, пока он не успокоится. Если такой возможности нет, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание настолько, насколько сможете, а затем спокойно выдохните. Так происходит перезагрузка системы. На вас кричат, а вы будто наблюдаете происходящее со стороны, гнев постепенно растекается по телу и исчезает. Вы не задавили это чувство, не выплеснули на того, кто напротив, а лишь сняли накал, который обычно и приводит к скандалам. Когда острый период пройдет и вы останетесь одни, эмоцию надо проанализировать.

Как это сделать?

Просмотрите ситуацию, будто это кино. Признайте, что вы чувствовали: обиду, вину, гнев, и так далее. Задайте вопрос: «Почему я это чувствовал(а)?» Держите фокус внимания на себе, а не на человеке. Затем еще вопрос: «Где еще я это чувствовал(а)?» Выполнять это упражнение лучше с закрытыми глазами и в тишине. Не пытайтесь придумать ответ. Если вы начнете думать, ум будет искать аналогичные ситуации, а задача – увидеть, где еще вы испытывали именно это чувство, эту эмоцию. Когда бессознательное выдаст ответ, переместитесь в эту ситуацию мысленно. Отметьте чувство, не усиливайте и не зажимайте его. Просто смотрите. Произнесите про себя: «Вижу, принимаю, благодарю за опыт,

отпускаю. Выбираю реагировать иначе». Выглядит как магия, но работает. Проверено.

Как справляться со стрессом? Поделитесь лайфхаками.

Нам кажется, что стресс – негативное состояние. Но часто в состоянии стресса скрыт ресурс. Я говорю о краткосрочном стрессовом состоянии, когда нужно быстро сделать что-то важное: подготовить презентацию для инвесторов, защитить проект. Но эти периоды должны сменяться долгосрочным периодом восстановления: спокойной и, возможно, рутинной работы. Долгосрочные стрессовые состояния приводят к эмоциональному выгоранию. Похожие состояния испытывала и я. Уже больше полутора лет я практикую регулярную медитацию – утром и вечером. Через месяц практики заметила, что легче переживаю стрессовые периоды. В этом эффект медитации. Суть ее – осознанность. Начать можно с простого ухода в сон через медитацию. Можно использовать готовые записи на YouTube. Не бойтесь, если вы заснете, процессы продолжатся вне сознания. Можно просто лечь на спину, закрыть глаза и мысленно называть части тела снизу вверх, стараясь ощутить каждую из них. И так пока не дойдете до макушки. Это включение внимания в тело.

Часто после сильных перегрузок организм расслабляется – и в этот момент нас и накрывает стресс. Как научиться отдыхать так, чтобы это шло на пользу, а не провоцировало нервные срывы?

Мы часто путаем отдых со сменой деятельности. Так, приходя домой после напряженного рабочего дня, мы включаем сериал или идем на YouTube. Или другой вариант: встреча с друзьями. Но все это просто смена информационного потока, а не отдых. Полноценный отдых бывает, только когда человек остается в одиночестве без внешних раздражителей. Хотя бы час ежедневно по возвращении домой я занимаюсь растяжкой, медитацией, чтением книги (во время чтения, в отличие от просмотра сериалов, задействуются другие зоны мозга, происходит расслабление) или просто мою посуду – это тоже своеобразная медитация, если это дело не раздражает. На ночь

отключаю телефон и включаю только на следующий день по дороге на работу. Утро – драгоценное время для настройки на грядущий день. Оно должно быть ограничено от новостей, событий, людей извне.

Топ-5 полезных привычек для борьбы со стрессом?

Первое место всегда отдаю медитации. Второе – физическая нагрузка. Только не с целью похудеть или набрать вес, а с целью запустить обменные процессы в организме. Оптимальная физическая нагрузка, которая прочищает голову и оздоравливает тело, – пешая прогулка. Я хожу минимум десять километров в день целенаправленно. Подойдут также растяжки, плавание, йога. Третье – час наедине с собой ежедневно. Отключение от всего, в тишине. Созерцание того, что вокруг. Момент бездействия, без движения. Четвертое – новизна каждый день. Новые маршруты, новые дела. Добавляя в жизнь ежедневно что-то новое, мы избегаем рутины. Пятое – внимание на собственные чувства. Перестаньте обвинять других, смотрите на них как на фонарь, который светит на то, над чем вам надо поработать.

Как избегать «рассинхронизации» в паре?

Не вступать в отношения с тем, с кем у вас изначально идет рассинхрон. Большинство споров, ссор, склок, приводящих к расставаниям и разводам, ожидаемы. Люди вступают в отношения ради удовлетворения потребностей в заботе, ласке и так далее, не давая друг другу жить свою жизнь. Отсюда через время случается разлад. Что касается тех, кто уже в отношениях, говорите, проговаривайте то, что вам нужно. Мы с молодым человеком договорились, что мне нужно периодически находиться в одиночестве. Он принял это. Нам стало легче, ссоры ушли. Когда дело касается полноценной семьи с детьми, можно воспользоваться методом, который практикует моя хорошая знакомая. У них с мужем двое детей. В браке они десять лет. Каждое утро они устраивают чаепитие вдвоем. Просыпаются раньше ребят на час, пьют чай и разговаривают. По ее словам, эта практика им очень помогает сохранять связь. И судя по ее довольному лицу, она не врет.

Что такое осознанность и как ее развить? 5 простых упражнений

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Екатерина Иноземцева

Что скрывается за модным словом «осознанность»? И как она может нас изменить? Мы выбрали несколько интересных практик, которые помогут сделать жизнь ярче.

Осознанность стала модным словом, если не общим местом. Все вокруг советуют учиться «быть здесь и сейчас», появились книги, посвященные развитию этих качеств в себе. Еще никогда тема осознанности не была такой популярной. Что происходит? Почему именно осознанность, чем она помогает и как влияет на жизнь?

«Умение в любой момент времени дать самому себе ответ на четыре вопроса: кто я? куда я иду? как иду? зачем иду? – это и есть осознанность, считают супруги Екатерина Иноземцева и Дмитрий Юрченко, которые много лет сами искали путь к осознанной жизни, а теперь делятся опытом с другими. – Если всякий раз, когда сомневаетесь в том, что делаете, или когда чувствуете внутренний дисбаланс, ответить себе на эти вопросы – все встает на свои места».

«Мы с мужем придумали практику «21 инсайт». «Инсайт» можно перевести как «озарение» или «вспышка дня»: это может быть событие, слово, цитата, разговор или собственная мысль, которые чем-то поразили вас и повлекли за собой размышления или рефлекссию. «Охота за инсайтами» в течение дня очень развивает осознанность», – рассказывают Дмитрий и Екатерина.

Развитие осознанности влияет на все сферы – от здоровья и успеха в работе до взаимопонимания в семье

В результате практики повышается чувствительность к себе и любого рода отношениям, человек учится замечать важное и отбрасывать лишнее. Уходит все ненужное, жизнь становится более эффективной, вашей, настоящей.

Как измерить свою осознанность? Для начала построить собственную шкалу от 1 до 10. Единица – «я действую автоматически,

не включаюсь в процесс, совершаю привычные механические движения». Десять баллов – «я четко осознаю себя и свой путь».

Екатерина и Дмитрий пришли к выводу, что осознанность бывает разной: ментальной, физической, сексуальной, поведенческой, интеллектуальной, телесной, визуальной, интуитивной и даже обонятельной. К каждому виду осознанности они на основе опыта совместных отношений и взаимного развития придумали развивающую практику или упражнение. По их мнению развитие осознанности – самый быстрый способ сделать жизнь более наполненной, яркой, осмысленной. И это влияет на все сферы – от здоровья и успеха в работе до взаимопонимания в семье.

Мы выбрали для читателей Psychologies практики для развития пяти видов осознанности. Их эффективность каждый может измерить лично для себя, наблюдая за динамикой собственного «индекса осознанности» в течение дня.

1. ВИД ОСОЗНАННОСТИ: ОСОЗНАННОСТЬ СНА

Практика: сон в отдельных кроватях.

Что открывает: понимание важных для вас критериев здорового сна, представление о таких же критериях партнера, осознание необходимости поиска компромисса между вашими ожиданиями, формирование совместного ритуала, который значительно повлияет на качество сна и отдыха.

Как практиковать: ответить себе на следующие вопросы. В какой комнате ваш партнер любит засыпать? В прохладе или тепле? Какую он любит постель – жесткую или мягкую? Какое белье? Гладкое или мягкое? С книгой или без книги? Обратите внимание, в какой позе вы и партнер засыпаете, что вам нужнее, чтобы быстро уснуть, – объятия или свобода? Есть ли у вас/у него свой личный ритуал отхода ко сну? Общий ритуал? А пробуждения? Обсудите это, определите самое важное для вас и партнера (например, для одного из вас – холодный воздух, а для другого обязательно тихая музыка при засыпании), попробуйте один раз или сделайте это правилом на 21 день.

2. ВИД ОСОЗНАННОСТИ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

Практика: в течение 7 дней в ответ на внутреннее раздражение или обиду по отношению к человеку мысленно отправлять ему 7 искренних комплиментов.

Что открывает: изменение отношений с собой и окружающим миром, принятие, понимание, навык видеть перед собой человека, а не поступок.

Как практиковать: отслеживать свои мысли из разряда: «какая ужасная юбка на ней» или «ну что за жуткий живот», не осознаваемые до сих пор. Через боль прорабатывать неоднозначные ситуации своих оценок: как не осудить мамочку, орущую на площадке на ребенка? Как не осудить коллегу, который нарушает сроки работ? Алкоголика в метро? Хамство в магазине? Как не осудить себя, если поступил не очень хорошо или совсем непорядочно? Поможет в практике первичное осознание осуждения и затем поиск искренних комплиментов с их доказательствами.

3. ВИД ОСОЗНАННОСТИ: МЕНТАЛЬНАЯ

Практика: планирование будущего исходя из своих реальных желаний и целей на будущее, а не прошлого опыта.

Что открывает: избавление от страха начинать что-либо, осознание различных путей для самореализации, требующих иногда даже смены жизненной траектории, избавление от «синдрома отличника».

Как практиковать: договариваться с собой перед стартом любого нового проекта, что беретесь за новую для себя деятельность, называя ее экспериментом (а не «делом на всю жизнь, которое любой ценой нужно непременно выполнить на пять с плюсом»). Проговорить несколько раз, что это всего лишь опыт, который нужно получить, не обязательно показывая определенный результат.

4. ВИД ОСОЗНАННОСТИ: ИНТУИТИВНАЯ

Практика: дедигитализация (на 36 часов отключить любые электронные средства связи, не использовать телефон, интернет и телевизор, свести к минимуму общение с внешним миром).

Что открывает: способность обратить внимание на себя, перевести фокус внимания с внешних источников на внутренние, увидеть себя изнутри, в отрыве от привычных внешних реакций. На место раздражительности, постоянному недовольству и борьбе с собой приходит уверенность в себе и в собственных силах.

Как практиковать: отключите все возможные каналы связи, по возможности ничего не планируйте на этот день, а если встречи уже запланированы – учитесь действовать без привычных средств общения, полагаясь на предварительные договоренности и интуицию.

5. ВИД ОСОЗНАННОСТИ: ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕЛЕСНАЯ

Практика: определить и найти ортопедическую обувь, которая подходит именно вашим стопам. Провести вдумчивый самомассаж одного участка тела, можно начать со стоп.

Что открывает: понимание реальных потребностей тела не в общем, а конкретной его части, узнавание себя «по частям» с пониманием, что делает жизнь наполненной приятными ощущениями, понимание о том, что радость – в деталях, а счастье – путь к нему.

Как практиковать: когда делаете массаж, слушайте свои ощущения, а потом опишите их на бумаге, сравните физические ощущения с привычкой анализировать разумом.

Как выйти из мертвой точки

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Татьяна Ващенко

Со стороны кажется, у вас прекрасная работа, чудесная семья и все идеально. Но утром вы еле встаете с кровати, потому что не знаете, зачем начинать новый день. В обед вы активно критикуете чье-то дурное поведение, а вечером так измучены, что снова лезете в холодильник, хотя обещали себе на ночь не есть. Это мертвая точка, с которой трудно сдвинуться, если не знать как.

Когда жизнь стала похожа на замкнутый круг, а все попытки вырваться из него терпят поражение, не торопитесь винить себя. Проблема не в характере и отсутствии силы воли. Чтобы что-то изменить, нужны ресурсы, но где их взять?

Существует два фактора, мешающих радостному пребыванию в настоящем моменте и активному движению вперед, – это переживание прошлого и тревога за будущее. Незавершенные истории из прошлого оттягивают на себя ресурсы. Вы снова возвращаетесь в отжившие состояния, пережевываете обиды, проигрываете в голове болезненные разговоры и теребите раны. Это умственная жвачка, на которую мозг тратит столько сил, что не способен обратить внимание на настоящий момент. Когда дверь в прошлое открыта, настоящее выдувает туда сквозняком. А будущее строится в настоящем, которое зависло в прошлом и прокручивает заново один и тот же фильм. Неудивительно, что вся энергия расходуется на контролирование прошлого, изменить которое невозможно.

Представьте, вы – это пазл. Получается, что только 30 % картинки отображает действительность, все остальное – фантом. Огрызок рисунка не может быть спокоен, поскольку утратил целостность

Поэтому будущее кажется таким неизвестным, страшным и тревожным. У нас развивается симптом под названием «транжира»: мы расходуем энергию на путешествие – из пункта А, где уже все случилось, в пункт С, где еще ничего не известно. Пункт В, в котором происходит в данный момент наша жизнь, становится мертвой точкой.

Чтобы выбраться из этого состояния, нужно сделать три шага, не требующих больших энергозатрат. Но перед тем как приступить к ним, запомните: «Прошлое неизменно, будущее неизвестно, а настоящее прекрасно».

Шаг 1. Простите себе себя

Главное, что упускают из виду «доброжелатели», говорящие: «соберись, тряпка», «начинай просто делать», «дорогу осилит идущий», – это отсутствие энергии для начала чего-то нового. Поэтому первое, что вам нужно сделать, – остановиться. Если давить на газ, когда машина буксует, то увязнете еще больше. Остановитесь и оглянитесь вокруг. Станьте для себя тем самым созерцателем, который видит все без оценки.

Не обвиняйте себя, а напротив, искренне, с радостью и любовью к себе, с уважением к своей уникальности, скажите: «Я себя прощаю». Примите все свои грани, какими бы непривлекательными они ни казались. Обратитесь к себе со словами: «Да, может быть, я недостаточно трудолюбива, да, я лентяйка, да, я совершила ряд ошибок, была грубой, невежественной, злой, завистливой. Да, я была стыдливой или, наоборот, наглой». Важно принять все это наравне с теми гранями, за которые вас всегда любили.

Кстати, о тех гранях, за которые нас любят. Еще один канал, в который мы беспощадно сливаем ресурсы, – желание всем нравиться. Быть правильной, хорошей девочкой. Ответьте себе честно: сделало ли это вас счастливой?

Знаете, что на самом деле такое хорошая девочка? Это удобная девочка. Стараться понравиться всем – нездоровое, невротичное состояние

Если в коммуникации с человеком вы стараетесь удовлетворить его потребности и ожидания, то теряете свою подлинность. Хорошая девочка – это, конечно, замечательно, но только когда она знает себе цену. Поэтому все, что вам нужно сделать, это остановиться и признать свою несовершенство. И во всем своем великолепии простить себя. Если в вашем бессознательном есть большой пласт вины, то почва, по которой вы ступаете, – болото. Двигаться вперед невозможно. Только остановившись, простив себя, осознав ту часть, которая долгое время находилась в теневой стороне, вы сможете почувствовать твердую землю под ногами. Но думать – не значит

делать. Поэтому важен следующий шаг, преобразующий осознание в действие.

Шаг 2. Расчистите пространство вокруг

Как только вы простили себя, нужно незамедлительно начинать генеральную уборку на трех фронтах: дома, в информационном поле и в теле. Начните с банальной уборки дома. Освободитесь от всего хлама и ненужных вещей, тем более тех, что напоминают о прошлом. Избавиться от лишнего нужно до того, как вы начнете мыть пол. Если внутренние убеждения не позволяют вам выбрасывать вещи, отдайте их нуждающимся. Вы даже не представляете, сколько всего хранится в тех юбках и блузках, которые вы уже много лет не доставали из шкафа. И все это вы носите с собой, словно кирпичи в карманах.

Второй пункт, в котором вы наводите генеральную уборку, – это ваше информационное поле, личное пространство, занимаемое другими людьми. Внимательно пролистайте телефон, ноутбук, записную книжку: там скрываются те, кто уже эмоционально с вами не связан, но, занимая место в мобильном, продолжают тянуть энергию. Все эти имена и диалоги – как мертвые души, заполняющие пространство вашей жизни. Если вы до сих пор не удалили негативные переписки, то скорее всего, не хотите освободиться от этих эмоций. В этом есть мазохистский смысл: хранить то, что причиняет боль. Самые счастливые люди – те, кто потерял телефон или ноутбук. У них возникает поле пустоты, которое они наполняют уже тем, что им необходимо.

И третий пункт, в котором вы проводите генеральную уборку, – ваше тело. Оно все помнит: ваши чувства, опыт, эмоциональные всплески, падения и подъемы. Это камни, записанные в теле в виде блоков и зажимов, и ваша задача – освободиться от них. Как провести генеральную уборку в теле? Здесь у каждого свои ключи. Есть много способов, позволяющих разблокировать тело, дать выход энергии: йога, дыхательная гимнастика, все танцевальные психологические практики и просто танцы. Главное, уделите телу внимание.

Шаг 3. Задайте себе правильные вопросы

Последний шаг – техника, которая поможет вам сформировать представление о себе в моменте. Называется она «три вопроса». Первый звучит так: «Что я хочу дальше?» В формулировке есть подвох: слово «дальше» – это где-то очень далеко. Все, что лежит за

пределами дня сегодняшнего, видится как большая цель и большая мечта. Здесь же можно найти и облегчение через отпущение напряжения: не нужно напрягаться, дальше – не так уж и далеко. На самом деле это ближайший момент. Если вы хотите в этот момент встать и открыть окно, поставить чайник, вытереть пыль, выпить чай – это и есть правильные ответы на вопросы. Чем быстрее вы удовлетворите требование, желание, тем больше удовлетворенности в моменте вы получите. Задайте себе этот вопрос и слушайте ответ из глубин себя, не из ума. Не надо, а хочу. Выполнив первое пожелание, отметьте чувства, которые вы испытываете оттого, что сделали желанное.

Второй вопрос – «Чем отличается сегодняшний день от вчерашнего?». Если первый вопрос можно задавать себе в течение дня, то этот – только вечером, когда дела завершены, вы спокойны и расслаблены. Не пытайтесь оценивать дни: сегодня лучше (хуже), чем вчера, и наоборот. Задача – отметить разницу. Допустим, вчера был дождь, сегодня его не было. Вчера на обед харчо, а сегодня я ела борщ. Вчера я решила надеть босоножки, сегодня я была в кроссовках. Цель практики – показать, что ваша жизнь не просто не статична, а она меняется каждый час. Так вы отслеживаете движение жизни, учитесь замечать мелочи.

Третий вопрос – «Что с моей мечтой?». Если первые два вопроса нужно задавать себе каждый день, то третий – более глобальный. Достаточно одного раза в неделю. Нужно делать ревизию целей и желаний. То, о чем вы мечтаете, к чему идете, может меняться в течение жизни. Так, в детстве нам казалось, что наша самая большая мечта – купить килограмм конфет, съесть и стать счастливыми. Сейчас, даже если мы купим два килограмма конфет, вряд ли они сделают нас счастливыми. Мы меняемся, наши мечты меняются с нами. Если в какой-то момент вы понимаете, что мечта, к которой вы так долго и упорно идете, больше не ваша, не бойтесь корректировать ее или отказываться вовсе. При этом спросите себя: почему я больше не хочу этого? И отвечайте честно себе: «Потому что я изменилась, теперь мне это не нужно». Когда вы сможете допустить возможность изменений, вы позволите себе делать то, что вам действительно хочется.

Как научиться слушать себя?

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Алина Никольская

Совет «прислушайся к себе» звучит отовсюду, но что это значит? Как разобраться в своих чувствах, желаниях, потребностях, как узнать, какой «внутренний голос» наш, а какой чужой? Вот некоторые практические советы от психотерапевтов.

Типичная ситуация: живешь-живешь, думаешь, что ты на правильном пути, внешне все вроде бы идет вполне успешно... и вдруг однажды осознаешь, что ты не счастлив. Что же и когда пошло не так? Вполне вероятно, дело в том, что вы никогда особо не прислушивались к себе и плохо представляете себя истинного.

Когда мы воплощаем в жизнь чужие представления об успехе и счастье, когда не слышим свой настоящий голос, это ведет к внутренним конфликтам. Нужны настойчивые усилия для того, чтобы научиться дифференцировать цели, навязанные извне, и цели, истинные лично для вас. Эти усилия окупятся. Потому что когда вы умеете прислушиваться к себе, вы принимаете правильные лично для вас решения и строите ту жизнь, какую хочется вам. А это обязательно приводит к снижению уровня стресса, поднимает самооценку и приносит удовлетворение.

Шаги, которые вы можете сделать навстречу своему «Я»:

1. Поразмышляйте над своими ценностями. Если вы не знаете своих истинных ценностей или принимаете чужие ценности за свои, то будете испытывать тревогу и неудовлетворенность. Оглянитесь на свою жизнь и вспомните, что когда-либо приносило вам безусловную радость и воодушевление?

Например, вы считаете ценностью деньги, тогда почему вы ненавидите свою работу специалиста по финансовому планированию, но с таким удовольствием занимаетесь волонтерскими проектами? Может, на самом деле для вас ценно не получать, а отдавать?

Проблема с базовыми убеждениями в том, что пока вы не осознаете их, они незаметно управляют вами

Если затрудняетесь понять, ваша ли это ценность, представьте себе, что вся ваша дальнейшая жизнь будет выстроена исключительно вокруг нее. Например, вы думаете, что для вас ценность – власть. Вообразите, что отныне вы только и будете делать, что отдавать команды. Станете ли вы счастливы? Или почувствуете себя одиноко? Если верен второй вариант, возможно, для вас ценно лидерство, а не власть.

2. Осознайте свои базовые убеждения. Это ваши глубинные представления о мире, о других людях, о самом себе. Вполне возможно, они сформировались еще в детстве и унаследованы вами от других членов семьи. Например, такие как «Мир опасен», «Никому нельзя доверять», «Деньги зло».

Проблема с базовыми убеждениями в том, что, пока вы не осознаете их, они незаметно управляют вами и оказывают влияние на все ваши решения. «Докопаться» до них непросто, для этого требуется быть исключительно честным с самими собой. Иногда здесь нужна помощь коуча или психолога-консультанта. Но если вы пересмотрите те убеждения, которые толкают вас на неверные решения, и замените их новыми, которые облегчат вашу жизнь, это приведет к впечатляющим переменам.

3. Познакомьтесь со своим внутренним критиком. Прислушайтесь к голосу, который звучит у вас в голове и, подобно родителю, указывает вам, что делать. Его тон заставляет вас чувствовать себя беспомощным и униженным. Это не ваше истинное «Я», это ваш внутренний критик. Он говорит голосом матери или отца, наставника или учителя, – того, кто был строг и суров с вами, когда вы росли. Очень часто он использует слова «должен», «обязан», «нужно». И еще он любит сравнивать вас с другими.

4. Пробивайтесь сквозь хаос. Одна из причин, по которым мы не можем расслышать истинного себя, заключается в том, что нас одолевает множество голосов. Это как настроиться на одну радиостанцию, когда в эфире их звучат сотни. Кроме уже упомянутого внутреннего критика, мы можем слышать, например, своего внутреннего ребенка («бедный я, несчастный, никто меня не любит, никто не ценит то, что я делаю»).

Как расслышать себя в этом многоголосии? Попробуйте такую письменную технику. Возьмите ручку и постарайтесь в максимально

быстром темпе выплеснуть на бумагу свои тревоги, недовольство, гнев, грусть, самокритику, не заботясь о том, как это написано. Это хороший способ пробиться сквозь хаос к своему истинному голосу.

Когда вы умеете находиться в настоящем моменте, все тревоги и мысли остаются за скобками

На первых порах будет сложно написать даже одно-два предложения, в которых будет ощущаться ваше настоящее «Я», но когда вы попрактикуетесь, то сможете «вызвать» его, едва коснувшись пером бумаги. Кому-то больше подходит другая техника: не писать, а проговаривать вслух все, что беспокоит.

5. Ежедневно практикуйтесь. Другой исключительно эффективный способ одолеть «словомешалку» в своей голове и услышать себя, – практика осознанности, которую лучше всего выполнять ежедневно. Когда вы умеете находиться в настоящем моменте, все тревоги и мысли остаются за скобками.

6. Включите воображение. Если вы прислушиваетесь только к своему рациональному уму, вы слышите себя лишь частично. Дайте волю своей фантазии – «а что будет, если я...» – и посмотрите, какие образы и картины нарисует ваше воображение.

7. Постоянно задавайте себе хорошие вопросы. Хорошие вопросы – это те, которые начинаются с «Что» и «Как», а не с «Почему». Дело в том, что вопрос «Почему» часто ведет нас к самообвинениям, а «Что» и «Как» нацелены в будущее и ведут к новым решениям.

Не бойтесь задавать себе безумные и масштабные вопросы относительно будущего, это поможет вам узнать о себе удивительные вещи. Представьте, каким был бы ваш идеальный день, если бы вы были мультимиллионером? А если бы вам предстояло провести неделю с партнером вашей мечты, что бы вы делали? Если бы вам оставалось жить всего неделю, как бы вы распорядились этим временем?

8. Раз в неделю пробуйте что-то новое. Многие из нас уверены, что знают себя. На о чаще всего мы делаем то, про что нам в детстве объяснили: это хорошо, это надо любить. Или то, что делали наши родители, что делают «все» наши друзья.

Чем лучше мы относимся к себе, тем лучше понимаем себя. Что вы можете сделать хорошего для себя на этой неделе?

Сопровитвайтесь этой «жизни по инерции», делая раз в неделю что-то новое, необычное для вас. Попробуйте непривычные упражнения в спортивном клубе или закажите в ресторане экзотическое, новое для вас блюдо. Поговорите с тем, с кем вам и в голову не пришло бы общаться. Что-то из этих новшеств вам не понравится, а время от времени вы будете открывать какую-то новую грань в самом себе.

9. Учитесь отпускать. Держаться за то, что вы уже переросли, значит, закрывать себе доступ к своему настоящему «Я». Это касается и отношений. Если вы окружены людьми, с которыми у вас давно нет ничего общего, и вы общаетесь с ними только потому, что знакомы с детства, вы мешаете раскрыться своему потенциалу.

10. Заботьтесь о себе. Чем лучше мы относимся к себе, тем лучше понимаем себя. Что вы можете сделать хорошего для себя на этой неделе? Может быть, насладитесь ароматной ванной вместо того, чтобы отправиться на скучное мероприятие, от которого «неудобно» отказаться? Или, наконец, сядете и разберетесь со своими финансами, чтобы перестать нервничать из-за них?

Но если вы испытываете сильную тревогу, и поэтому вам слишком трудно расслышать себя, вы можете позаботиться о себе, отправившись к психологу или психотерапевту. Эти специалисты умеют задавать правильные вопросы, которые помогут вам открыть в себе то, о чем вы даже не подозревали.

Иллюзия контроля: что зависит от нас на самом деле

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Салта Абашина

Все мы склонны переоценивать или недооценивать свою способность контролировать происходящее. В ситуациях, когда от нас мало что зависит, проявляем неожиданную самоуверенность. И наоборот – отступаем, когда могли бы на многое повлиять. Так как же вернуть нам здоровый контроль, объясняет профессор Дон Мор.

На панели большинства лифтов есть кнопка закрытия двери. Нетерпеливые пассажиры любят нажимать ее, чтобы поскорее уехать. Правда, они не знают, что их усилия бесполезны, чаще всего управляющие и инженеры деактивируют эту кнопку. И хотя от нажатия нет никакого эффекта, люди продолжают настырно на нее давить. Вот вам лишь один пример иллюзии контроля. Мы действуем, словно можем что-то контролировать, даже когда это не так.

Иллюзия контроля – одна из многих «позитивных иллюзий», зафиксированных в психологии. С одной стороны, она дает положительный эффект, поскольку побуждает действовать уверенно и бороться с трудностями. С другой, приводит к тому, что мы растрачиваем силы на бессмысленное сопротивление, и тут о позитиве говорить не приходится. Когда мы переоцениваем возможности, то рискуем совершить трагические ошибки, за которые впоследствии придется дорого расплачиваться. Примером может служить отказ от медицинского лечения из-за ложной веры, что, например, онкологию можно вылечить правильным мышлением или смехом.

Мало кто способен подвергнуть веру в контроль проверке.

Основатель компании Apple Стив Джобс, узнав о диагнозе, решил сам контролировать лечение рака поджелудочной железы. Ему рекомендовали операцию и химиотерапию, но Джобс, безгранично уверенный в себе человек, взялся лечить рак акупунктурой, травами и специальной диетой. Когда он согласился на операцию, рак распространился до такой степени, что пришлось удалить части

поджелудочной железы, желчного пузыря, желудка, желчного протока и тонкого кишечника. В 2011 году Стив Джобс умер.

Компании ищут способы воздействовать на восприятие потребителей с помощью рекламы, хотя оснований надеяться на эффективность немного. Джон Ванамаркер, известная фигура в истории маркетинга и торговли, как-то раз отметил: «Половина денег, потраченных на рекламу, ушла в песок. Проблема в том, что я не знаю, какая именно половина». И вместо того, чтобы опираться на теорию, компании продолжают вкладываться в рекламу, полагая, что могут повлиять на выбор клиентов и покупателей.

Как проверить эффективность рекламы? Один из способов – провести серию рандомизированно контролируемых экспериментов, в рамках которых случайно выбранным потребителям покажут рекламные материалы. Скорее всего, их содержание пройдет мимо сознания многих клиентов. Но как часто компании проводят такие эксперименты в достаточном объеме? Мало кто способен подвергнуть веру в контроль проверке. Когда компании все же решают удостовериться, что их реклама работает, они обнаруживают поразительные результаты. Компания eBay призналась, что рентабельность инвестиций в рекламу может быть и отрицательной.

Не разумно ли предположить, исходя из всего этого, что мы не в силах контролировать ни здоровье, ни то, как нас воспринимают клиенты? Тут кроется противоположная ошибка – недооценивать способность контролировать ситуацию. Можно вспомнить сколько угодно прискорбных случаев, когда были упущены возможности, потому что люди верили, что у них нет власти над ситуацией. В результате провал там, где можно было взять все в свои руки.

Неверная оценка степени, до которой мы способны на что-то повлиять, может привести к пораженческим настроениям, в то время как уверенность в себе могла бы помочь сохранить контроль. Чувство беспомощности сказывается на всем: на том, какие методы мы выбираем при борьбе с зависимостями, как боремся за политические изменения, и на том, как меняем культуру окружения или организаций, в которых работаем. Для примера рассмотрим еще одну распространенную ситуацию – борьба с лишним весом. От лишнего веса или ожирения страдает больше две трети американцев, и почти все они были бы рады похудеть. Очевидно, что путь к этому лежит

через меньшее количество пончиков и большее количество пота в спортзале. И все же очень многие доходят до стадии ожирения.

Смелость быть честным с самим собой дает немало плюсов.

В 2013 году Американская медицинская ассоциация (АМА) приняла решение признать ожирение заболеванием. Официальное подтверждение, что это болезнь, заставляет людей, страдающих ожирением, чувствовать, что ситуация им неподвластна. В ходе одного исследования участников просили прочитать новость о решении АМА и о том, к каким последствиям это привело: страховые компании стали оплачивать таблетки против ожирения, хирургические операции и психологическое консультирование. Кроме того, снизилась степень стигматизации ожирения. После того, как участники исследования, страдающие ожирением, узнавали о решении АМА, их намерение придерживаться диеты становилось слабее.

Смелость быть честным с самим собой дает немало плюсов. Насколько я хороший человек? До какой степени способен контролировать свою жизнь? В какой ситуации усилия будут вознаграждены с большей вероятностью? Для ответа на эти вопросы требуется уверенность в себе, которая базируется на объективной реальности и фактах и для обретения которой нужен самоанализ и рефлексия, а не вера в чудеса. Откалибруйте ее, и вы придете к гораздо лучшим результатам, чем надеялись получить. Как говорилось в одной молитве: «Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость отличить одно от другого».

Почему мы откладываем жизнь на ПОТОМ

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Галина Черменская

«Вот куплю квартиру (перееду в другой город, поменяю работу, создам свою фирму, напишу книгу) – и тогда заживу на славу!» Ради глобальной, хоть и далекой цели мы готовы пожертвовать многим. То, что происходит здесь и сейчас, не так важно, это пока не настоящая жизнь, а черновик. Но проходят годы, и, оглянувшись назад, мы с горечью понимаем, что большой кусок нашей жизни попросту упущен. О неврозе отложенной жизни – в интервью психолога-консультанта Елены Мартыновой.

Psychologies: Многим из нас когда-нибудь да приходилось подчинять свою жизнь некой важной, но дальней цели, чем-то жертвовать ради нее, иногда годами. Означает ли это, что в тот период мы жили «отложенной жизнью»?

Елена Мартынова: Нет, конечно. Стремление достичь цели и жертвование чем-то ради этого – это еще не невроз отложенной жизни. Определяющий момент – это то, как сам человек воспринимает свою жизнь здесь и сейчас. Считает ли он, что нынешняя его жизнь – подготовительная, «черновая»? А «настоящая» начнется только после того, как он достигнет своей цели? При этом «подготовительный период» может занимать и 10, и 20, и 30 лет. И все это время человек ущемляет, депривирует свои потребности. Может, например, не заводить семью, не устанавливать дружеских связей, не позволять себе полноценно отдыхать или обустроить жилье.

Сам термин «отложенная жизнь» ввел в оборот психолог Владимир Серкин, проводивший исследования среди тех, кто работает на Севере. Очень многие из этих людей считают, что заживут по-настоящему только тогда, когда заработают достаточно денег и переедут «на материк», как они говорят. На это иногда уходят десятилетия. И даже если цель в конце концов осуществляется (что бывает не всегда) и они покупают себе, условно, домик на юге, то все

равно сталкиваются с разочарованием. Они вдруг осознают, что огромный кусок жизни был упущен, прожит не в полную силу, прежде всего эмоционально.

За сверхзначимой целью теряются другие естественные жизненные смыслы. Дети, отношения, природа, искусство – человек оставляет это за скобками и потом обнаруживает, что ему нечего вспомнить. Это причиняет настоящие страдания.

Бывает, что цель лишь «убаюкивает», помогает человеку примириться с тем, что жизнь его не устраивает. Он на самом деле ничего не делает, чтобы ее приблизить. Идут годы, а он даже не начинает писать свою заветную книгу или создавать фирму. Таких примеров вокруг много. Это тоже отложенная жизнь?

Да, это тоже пример невроза отложенной жизни. Здоровая стратегия – это «хочу-могу-делаю». Стратегия отложенной жизни – «хочу-могу-откладываю» (и чаще навсегда).

Феномен «отложенной жизни» держится на ощущении невозможности изменить и контролировать свою жизнь

Чем объяснить такой выбор?

Одна из причин, на мой взгляд, это фаталистическое отношение к жизни и к будущему: мы как будто не в силах ничего изменить. Кажется, что у нас нет для этого ни сил, ни внутренних ресурсов. Кажется, что нечего и пытаться, все равно наши усилия не приведут к нужному результату.

Это очень близко к синдрому «выученной беспомощности», который был описан американским психологом Мартином Селигманом: человек ощущает себя так, словно он не способен контролировать свою жизнь. Вот на этих двух китах – ощущении невозможности изменить и контролировать свою жизнь – и держится, как мне представляется, феномен «отложенной жизни». Я говорю об ощущении, потому что зачастую это не соответствует реальности.

Тут еще такая депрессивная особенность: с одной стороны, у нас есть некий идеальный – космический просто – образ «Я», и одновременно есть очень глубокое представление о себе как о никчемном, неуверенном, потерянном, не имеющим ресурсов человеку. Между этими полюсами – пропасть, которую мы не можем преодолеть. Но ни тот, ни другой не соответствуют действительности.

Правда где-то посередине: мы не так уж идеальны и не так уж беспомощны.

То есть при «отложенной жизни» мы мечтаем об изменениях и в то же время сопротивляемся им?

Да. Я вспоминаю одну свою клиентку. Это была молодая девушка, недавно окончившая институт. Она горько плакала и рассказывала, как у нее все плохо: она живет со своей семьей в коммунальной квартире, из-за этого не может реализовать себя в профессии, построить отношения с молодым человеком.

Я задаю ей вопрос: «Правильно ли я понимаю, что твоя жизнь тебе совершенно не нравится»? Она кивает: «Да!» – «А когда ты начнешь жить так, как хочется?» Она задумывается и говорит: «Вот когда у меня будет свое жилье, я начну жить по-другому!»

Но понятно, что на свое жилье молодая девушка, получающая небольшие деньги, заработать не может. Я спрашиваю: «А почему бы тебе не снять комнату или квартиру с какой-то подругой, чтобы начать жизнь, независимую от семьи?» И она начинает меня уверять, что это невозможно по таким-то и таким-то причинам.

Вот это очень типичная история для ситуации «отложенной жизни». Любое решение, которое способно изменить жизнь к лучшему уже сейчас, человек обычно не принимает, всегда находит массу аргументов, чтобы этого не делать. То есть на период подготовки к «настоящей» жизни он отказывается от своих потребностей, депривирует их.

По сути, он не живет в этой жизни. Он ее очень сильно обесценивает, не считает жизнью. Это такая чисто невротическая черта.

«Я лучше не буду ничего делать, чем потерплю поражение и буду переживать боль от своей неудачи»

Можно ли здесь говорить об инфантильном поведении?

Отчасти это так. Потому что такой человек не берет на себя ответственность. Он, кстати, может вести самостоятельную жизнь, зарабатывать хорошие деньги, – и при этом остается незрелой личностью, не способной принимать серьезные решения. Это может происходить оттого, что самостоятельная часть личности не принимается, не осознается самим человеком.

А нет ли здесь страха перед неудачей? Ведь пока я не действую, у меня есть надежда на лучшую жизнь. А если я попробую что-то изменить и у меня не получится, то я этой надежды лишусь.

У нас, как известно, есть две основных мотивации: мотивация достижений и мотивация избегания неудачи. Какая из них будет ведущей, зависит от воспитания в семье, от того, учили ли родители ребенка преодолевать препятствия, поддерживали ли его.

Мотивация избегания неудачи, конечно, очень тормозит человека: «Я лучше не буду ничего делать, чем потерплю поражение и буду переживать боль от своей неудачи». Это может быть психологической причиной откладывания жизни на потом.

Если мы увидим в себе желание отложить жизнь на потом, поможет ли это сменить курс?

Обычно здесь требуется большая внешняя поддержка. Это может быть психолог или хороший друг, который понимает, что нужно делать. Хотя я знаю случаи, когда человек справляется сам. У меня была такая клиентка – молодая женщина, талантливый музыкант, которая без конца жаловалась на свои болезни, мечтала быть здоровой, но ровным счетом ничего не делала для улучшения самочувствия. Казалось, это безнадежный случай. Потом я не видела ее года два и вдруг случайно встретила на улице. Спрашиваю, как она себя чувствует. Она отвечает: «Прекрасно!» и рассказывает: «Однажды утром и проснулась и поняла, что мне надоело болеть!» Стала закаляться, обливаться холодной водой, делать какие-то физические упражнения – и жизнь наладилась. Я слушала ее и удивлялась, потому что не думала, что это возможно.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ НА ПОТОМ: 8 СОВЕТОВ

1. Учиться жить здесь и сейчас. Ориентироваться на то, что происходит в данное время, учиться находить в этом удовольствие.

2. Начать действовать, пошагово планируя свои действия. Что называется, слона надо есть по кусочкам.

3. Отказаться от обесценивания своей жизни, увидеть, что наша реальная жизнь не хуже, а может быть, и лучше, чем та, о которой мы мечтаем.

4. Перестать гнаться за результатами, игнорируя процесс.

5. Искоренять выученную беспомощность. Полезно для начала почитать книги Селигмана.

6. Искать смыслы в нынешней жизни. Например, очень хорошая техника – взгляните на ту или иную ситуацию, например, на ваш сегодняшний день, поместив ее в контекст всей вашей жизни. Это хорошо продвигает в осознании ценности жизни и конкретного момента.

7. Работать над изменением своих мыслей, учиться думать оптимистично.

8. Искать поддержку, дружескую и профессиональную.

Экзистенциальное отчаяние: к чему приводит отсутствие целей в жизни

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛ: Николай Проценко

Блаженное ничегонеделанье обычно подразумевает, что мы занимаемся тем, чем хочется. А что происходит с нашей психикой, если мы и правда ничего не делаем, не ставим перед собой никаких задач и ни к чему не стремимся? И, главное, как выбраться из этого страшного состояния? Отвечает психотерапевт Джон Цилимпарис.

Если бы каждого человека временно лишили его повседневных обязанностей – необходимости ходить на работу, улаживать бытовые дела, заботиться о детях, – весь мир бы вскоре погрузился в кошмар. Большинство людей погрязло бы в навязчивых размышлениях на совершенно ненужные темы. Они довели бы себя до иступления, задаваясь вопросами, на которые нет ответов.

К примеру, бесплодными рассуждениями о жизни и смерти – о том, что все мы рождаемся из некой темной и неясной пустоты, а после смерти возвращаемся в нее же. Эти тяжкие раздумья неизменно приводят к тому, что человек начинает задаваться вопросами вроде «Кто я?» и «Зачем я здесь?», загоняя себя в интеллектуальный тупик.

Лишившись всех жизненных целей, люди оказались бы в такой экзистенциальной пустоте, что тревога просто выбила бы их из равновесия. Наш разум не терпит безделья, воспринимает его как сущее наказание.

Переживая «экзистенциальное отчаяние», мы сталкиваемся лицом к лицу с собственной смертностью, невыносимым осознанием конечности нашего бытия.

Экзистенциальное отчаяние подкрадывается незаметно и вынуждает нас постоянно анализировать прошлое

Благодаря им мы сохраняем равновесие и не пускаемся в бесконечные размышления о нашем эфемерном, а возможно и бессмысленном, существовании.

Одна бывшая пациентка как-то сказала мне, что, несмотря на мучившую ее тревогу и депрессию, она была вынуждена думать о

будущем из-за своих двух детей. Каждый выпускной вечер, который она посещала, каждый футбольный матч, каждая музыкальная репетиция, каждая новая веха в жизни детей, – все это заставляло ее смотреть в будущее с надеждой, а не со страхом.

Чем старше мы становимся, тем важнее для нас дети и внуки. Они позволяют нам сосредоточиться на их молодости, а не на собственном старении. Для этой женщины материнство на какое-то время стало смыслом жизни. Оно помогало ей держать себя в руках и справляться с психологическими проблемами.

Если же человек с возрастом продолжает жить бесцельно и неорганизованно, скорее всего, он начнет все чаще мысленно обращаться к прошлому. Его будут мучить навязчивые раздумья о былых ошибках, потерях, неудачных решениях. Экзистенциальное отчаяние подкрадывается незаметно и вынуждает нас постоянно анализировать прошлое, хотя это ничего нам не дает.

ПОЛНАЯ ПОГРУЖЕННОСТЬ В СЕБЯ

Всепоглощающее отчаяние может подтолкнуть человека к солипсизму – полному погружению в себя, в свои желания, страхи и переживания. У него возникает необоснованное убеждение, что его «я» – единственное мерило истины. Это неадекватное, искаженное эгоизмом восприятие реальности.

Неопределенность, бесконтрольность и непредсказуемость просто невыносимы для человека, который полностью погружен в себя. Эгоцентричный ум часто бывает враждебен ко всему новому, и выход из зоны комфорта становится практически невозможным.

Важно помнить, что нас пугает не будущее, а наша неспособность его контролировать. Погружаясь в себя, мы попадаем в бесконечную карусель невротических переживаний о будущем, которые вызывают постоянную тревогу.

Погружаясь в себя, мы начинаем преувеличивать собственную значимость. Начинает казаться, что наши личные проблемы важнее, чем проблемы остальных жителей планеты, и поэтому все окружающие постоянно наблюдают за нами и критикуют наши действия. Или нам кажется, что мы совершенно уникальны, и никто в мире не страдает так же сильно, как мы. Или что сам Бог ополчился против нас лично и специально делает нашу жизнь невыносимой. Знаете что? Вы не настолько важная персона, и точка.

Итак, мы пришли к выводу, что бесцельность и неорганизованность повседневной жизни могут быть опасны для психики. Когда мы живем бесцельно, наш ум пребывает в безделье, не получая никаких задач, заставляющих его работать.

Я столкнулся с осознанием того, насколько ограничены мои возможности и как краткосрочно мое пребывание в этом мире

Несколько месяцев назад я один пошел в небольшой поход по горам в Санта-Монике к западу от Лос-Анджелеса. Я почему-то особенно остро ощущал одиночество, начал немного жалеть себя. Когда я дошел до высшей точки маршрута и посмотрел вниз на открывшийся передо мной роскошный вид, у меня словно что-то переключилось в голове.

Стоя в тишине на вершине горы, словно изолированный от всего мира, я прослезился и ощутил какую-то толику отчаяния. Это было очень неприятное чувство – тяжелое и печальное. Все жизненные тревоги показались мне гораздо более серьезными, чем раньше, – от обычного страха перед старостью до сомнений по поводу того, выключил ли я кондиционер, уходя из дома. Казалось, будто это новое отчаяние пожирает меня изнутри.

Эта резкая перемена в сознании выбила меня из колеи и совершенно дезориентировала. Но было во всем этом и что-то комичное. Словно фоном звучали скрипки и виолончели, в то время как меня затягивало в какое-то болото абсурда.

Эти переживания заставили меня остановиться и задуматься. Теперь уже я сам столкнулся лицом к лицу с осознанием того, насколько ограничены мои возможности и как краткосрочно мое пребывание в этом мире. А на прошлой неделе, играя в теннис, я получил травму – разрыв икроножной мышцы. Мне пришлось отменить все встречи с пациентами на ближайшие несколько дней. Я носил ортопедическую обувь и передвигался по дому на костылях.

Временно лишившись своих повседневных обязанностей и выбившись из привычного режима, оставшись наедине с костылями, я снова ощутил то самое отчаяние. И оно сподвигло меня написать эту статью.

1 °СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ОТЧАЯНИЯ

1. Найдите для себя цель. Любую. Не обязательно благородную или интеллектуальную. Пусть это будет что-то, что вам нравится делать для себя или для других. Погрузитесь в выбранное дело с максимальной самоотдачей и непреклонной решимостью. Если вам не нравится нынешняя работа, ищите другие возможности для трудоустройства. Не бойтесь браться за новые проекты, вызывающие у вас неподдельный энтузиазм.

2. Не позволяйте себе длительных периодов безделья. Разумно планируйте время. Для здоровья ума и психики очень важна регулярная умственная нагрузка. В жизни нет пульта дистанционного управления, «переключать» каналы придется самому. Не валяйтесь бездумно на диване.

3. Сосредоточьтесь на тех сферах жизни, где вы действительно можете сделать что-то полезное: отношения с супругом или партнером, воспитание детей, отношения с родственниками, работа, здоровый образ жизни и т. д.

4. Каждый день ставьте цели и бросайте себе вызов. Иногда полезно разобраться с конфликтом, которого вы избегали многие годы. Полезно также преодолевать себя, пробуя что-то новое – то, что вас пугает.

5. Не ждите гарантий. Некоторая неопределенность относительно будущего неизбежна и нормальна.

6. Не откладывайте все на потом. Действуйте. Будьте готовы принимать решения и придерживаться их.

7. Не изолируйтесь от мира. Старайтесь хотя бы раз в день с кем-то общаться по душам. Помните, что большинство людей плохо переносят одиночество. Поговорите с кем-то, поддержите добрым словом и улыбкой друга или знакомого, которому тяжело.

8. Не мучайте себя глобальными философскими вопросами, на которые нельзя дать простой ответ. Вам не нужно разгадывать секреты вселенной прямо сейчас. Будьте пытливы и любопытны, но в то же время учитесь справляться с неизвестностью и неопределенностью.

9. Напоминайте себе, что вы – не жертва обстоятельств и тяжелой судьбы. Вы не можете изменить все, но можете изменить свою реакцию на происходящее.

10. Не думайте, что все происходящие с вами события имеют прямое отношение именно к вашей жизни – это далеко не всегда так.

Вы не настолько важная персона в мировом масштабе. Примите этот факт.

Как когда-то сказал один из основоположников экзистенциализма, философ Жан-Поль Сартр: «Изначально жизнь не наделена смыслом. Лишь мы можем придать ей смысл и создать для себя какие-то ценности».

«Не знаю, как сдвинуться с мертвой ТОЧКИ»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Лариса Харланова**

Последний год я очень пассивна, все вызывает скуку. Мне нравится учеба, но я делаю то, что необходимо, не выкладываясь. Я учусь в другом городе и с друзьями вижу только по воскресеньям. В этот день нужно много сделать, со всеми встретиться, а я воспринимаю это как обременительную обязанность. Я не асоциальный человек, люблю общаться, но сейчас меня это утомляет. Еще угнетает чувство собственной бесполезности. Все свои интересы считаю несущественными. В течение 5 лет моя жизнь так или иначе была связана со спортом, который давал цель, заряжал соревновательным духом. Но его пришлось оставить по состоянию здоровья. Личной жизни тоже нет, и я ничего не делаю, чтобы это исправить. Полтора месяца назад молодой человек вернулся к бывшей девушке. Было обидно, я связывала с ним какие-то ожидания. Остро чувствую необходимость о ком-то заботиться, стала чаще звонить родителям, ценю время, проведенное с близкими.

Меня раздражает, когда я бездельничаю, но, с другой стороны, не хочется вставать и что-то делать. Возможно, мое состояние связано с дефицитом йода. Я начала прием препаратов, надеюсь, это поможет.

Кристина, 20 лет

Хорошо, что есть частичное объяснение вашего состояния, хорошо, что его можно скорректировать приемом препаратов йода. Ничего не поделаешь, мы очень зависимы от физиологических процессов.

Чтобы создать динамику, которой недостает в вашей жизни, попробуйте себя в новой области, которой никогда не занимались. Постарайтесь по возможности распределить дела в течение недели

так, чтобы разгрузить воскресенье и оставить на этот день только общение с близкими.

Думаю, вы переживаете вполне обоснованную печаль после расставания с молодым человеком. Вы надеялись на продолжение и развитие отношений, были какие-то картинки будущего, которому не суждено сбыться. Было бы странно, если бы вы не заметили, что он исчез. Но это состояние преходящее, нужно дать себе время, чтобы выйти из него. Проявите чуть больше активности, и кто-то новый обязательно появится в вашей жизни. Новые люди приходят тогда, когда мы начинаем ходить другими дорогами, когда заставляем себя сдвинуться с точки.

Родные и близкие могут помочь опять почувствовать тыл, но постарайтесь не смешивать разные виды отношений и не заменять те, что ушли, теми, которые возвращают вас в детство. Попробуйте честно пережить расставание с молодым человеком, поддержать это место открытым и не занятым никакими другими заботами. Тогда к вам быстрее вернется и драйв, и желание новых отношений. Найти подходящий баланс труда и отдыха, место для отношений – это действительно сложные задачи. Я уверена, что с таким хорошим пониманием себя вы вскоре сможете достичь гармонии.

20 ложных убеждений, которые не дают вам двигаться вперед

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Анна Волгина

Каждый день мы обманываем себя, не замечая этого. Мы верим, что не достойны чего-то, что виноваты в чем-то, что никогда не сможем чего-то сделать... откуда берутся эти ложные убеждения и как с ними бороться? Объясняет психолог Кристин Хэммонд.

Жизнь моего клиента Макса в очередной раз рухнула. За тридцать лет взрослой жизни он успел трижды развестись, завести детей с каждой из своих жен, пять раз радикально сменить карьеру и пожить в разных регионах страны. В четвертый раз вернувшись в дом родителей, он осознал, что ему необходимо измениться.

Для Макса это стало откровением. Раньше он всегда думал, что меняться должны его жены, дети, работы или дома и квартиры. Теперь же все зависело только от него, и он добровольно отправился на консультацию к психологу.

Первое, с чем столкнулся Макс, были его собственные деструктивные мысли. Эти мысли были когда-то просто мнениями, которые со временем превратились в убеждения, а убеждения стали работать как пророчества. Проблема в том, что эти убеждения были основаны на лжи, за которую Макс держался, как утопающий за спасательный круг. Все это превратило его жизнь в хаос. И точно так же эти ложные убеждения вредят многим из нас каждый день.

1. «Ничего не было». Отрицание – самый мощный защитный механизм, который позволяет фактически стереть из памяти травмирующие события. Но даже если мы о чем-то не помним, оно все равно оказывает влияние на решения и жизнь, нанося удары в неподходящие моменты.

2. «Все было не так плохо». Преуменьшение проблемы кажется не таким ужасным вариантом, потому что человек признает, что проблема есть. Но попытка убедить себя в том, что это не вызвало у нас бурных эмоций или не нанесло серьезную травму, заканчивается тем, что подавляемые чувства провоцируют взрыв.

3. «Это просто катастрофа». Делать из мухи слона не лучшая идея. Специально раздувая значимость мелкого происшествия, произнесенного без злого умысла слова или мимолетного чувства, мы позволяем им влиять на жизнь.

4. «Я был прав во всем». Если единственный советчик – вы сами, взглянуть на ситуацию с другой стороны не получится. Вы будете уверены, что ваша точка зрения единственно верная, это помешает найти конструктивное решение.

5. «Я ни на что не годен». Такие мысли – следствие психологической травмы, полученной в возрасте между 6 и 12 годами. Невыраженная боль может причинять страдания в течение жизни.

6. «Я самый тупой человек на свете». Как правило, это чужое мнение, которое становится личным убеждением. Источником может быть кто-то из родителей, учителей, друзей, партнеров. Если человеку много раз повторять, что черное – это белое, он начнет верить.

7. «Никто никогда не полюбит меня». Скрытый стыд, горе или вина могут убедить человека в том, что он не достоин ничьей любви. Чтобы исправить это, нужно «откопать» первоначальную причину эмоций.

8. «Я больше никогда не смогу никого полюбить». Когда сердце разбито, мы уверены, что не найдем новую любовь. Но это не то, что мы должны найти, это то, что мы можем дать другому человеку. Никто не может нас в этом ограничить, кроме нас самих.

9. «Моя жизнь ужасна». У всех бывают взлеты и падения, спокойные или трудные времена, радостные или горестные дни. Самые лучшие дни становятся таковыми на контрасте с плохими.

10. «Я не сделал ничего плохого». Часто бывает так, что все действия человека были «правильными», в то время как скрытые мотивы его действий были далеки от общепринятой человеческой морали. Признание ответственности – важный шаг.

11. «Это я во всем виноват». Брать на себя слишком много ответственности тоже плохо. Вы не можете единолично отвечать за события или обстоятельства. Это будет наносить вред личностному развитию.

12. «У меня нет выбора». Это одно из наиболее частых ложных убеждений. В самых чудовищных обстоятельствах у нас есть выбор.

Другой вопрос, что варианты, между которыми мы выбираем, могут не нравиться.

13. «Я не могу себя контролировать». Это попытка оправдать свое поведение, которое человек считает недостойным. Часто фразу используют люди с зависимостями.

14. «Я не виноват, что так отреагировал». Произнося эти слова, мы перекладываем ответственность за свои действия на окружающих, которые нас «спровоцировали».

15. «Ничего не могу с этим поделать». Это способ убедить себя, что наш выбор ограничен лишь теми вариантами, которые нам тайно импонируют. Лишь признав, что на самом деле мы можем «поделать» что-то еще, мы откроем для себя новые возможности.

16. «Мне нужно, чтобы у меня было...» Дальше может следовать что угодно – имя человека, название новой машины, сумма ежемесячного дохода... проблема в том, что как только мы получим озвученное, нам точно так же станет нужно что-то еще – мы никогда не будем достаточно счастливы.

17. «Если бы я только...» Суть подобных утверждений в том, что человек пытается убедить себя, что мог бы повлиять на исход каких-то событий. Но это далеко не всегда так. Иногда – и довольно часто – результат все равно был бы таким же, несмотря ни на какие наши действия.

18. «У меня ничего не получается». Чтобы что-то получалось, нужно прикладывать усилия. Много усилий. Талант, конечно, поможет, если он есть. Но талант без усилий не стоит ничего.

19. «У меня нет призвания». Это бич современного общества. Мы привыкли думать, что у каждого должна быть некая миссия, чтобы жизнь была оправданной, стоящей. Но на самом деле, можно жить полноценной и счастливой жизнью, и параллельно искать свое призвание. Многие уже на «закате» профессиональной жизни вдруг осознают, что давно нашли его.

20. «Я никогда не буду достаточно хорош». Это убеждение – тоже следствие детской травмы, обычно полученной в возрасте между 2 и 5 годами. Побороть это ложное убеждение можно, проработав травму и поверив, наконец, в собственную ценность.

Столкнувшись лицом к лицу с ложными убеждениями, которые годами отравляли его жизнь, Макс смог научиться им

противодействовать. И это позволило ему начать двигаться вперед, к новой жизни.

Как мы тянем с переменами до последнего

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Мария Малыгина**

Порой мы упускаем возможности и теряем время из-за страха перемен. Но одно незначительное событие может изменить все. Блогер Джанет Бертолус рассказывает историю женщины, которой дверь в новую жизнь открыла... кошка.

Одна моя знакомая жила долгое время в съемной квартире. Хозяин дома старел и превратился из, в общем-то, хорошего парня в толстяка со скверным характером. Дом тоже понемногу приходил в упадок. Сначала появилась табличка «не работает» на двери лифта – хорошо еще, что на ее этаж вели всего 73 ступеньки. Краска на стенах отставала, как после плохого загара.

Домофон перестал работать давно, и никого не удивлял голос соседа, который, стоя под окном, просил бросить ключ. Духовка работала в двух режимах – умеренно теплого и обуглившихся брикетов.

Все друзья спрашивали – почему она не переезжает? Она отвечала: «Я прожила здесь 18 лет, и главное – здесь разрешают жить с животными».

Но в один день хозяин дома позвонил в дверь, чтобы вручить посылку, и навстречу ему вышла кошка. Она стала тереться о его ноги, громко мурлыкая.

Слишком громко.

– Что это? – произнес хозяин.

– О, это моя кошка, – пробормотала моя знакомая.

– Я не разрешаю котам, – сообщил он, и его живот качнулся в подтверждение этих слов.

– Но она все время здесь живет, – ответила она, пытаясь незаметно задвинуть кошку назад в квартиру ногой в тапке. Кошка решила, что с ней играют, и обхватила ее ногу передними лапами.

– Кошка должна исчезнуть. Или я вас выселю! – сказал хозяин. На раздумье ей оставили неделю.

У нее были деньги. Она осознавала, что эта квартира превратилась в нехорошее место. Проблема была не в этом. Она не хотела никаких перемен. Она ненавидела саму мысль о переездах. Она привыкла жить здесь. Даже зная о том, что может найти квартиру получше, она хотела остаться. И находила тысячу причин, чтобы ничего не менять.

И вдруг ее осенило: она серьезно ухудшила жизнь любимого питомца

Поздно вечером она высыпала содержимое кошачьего лотка в непрозрачный пакет. Собрала туда пустые банки от кошачьих консервов и отправилась с пакетом на соседнюю улицу, где выбросила его в один из контейнеров. В ее квартире теперь всегда играло радио. Однажды она потратила субботнее утро, чтобы передвинуть «кошачье дерево» подальше от окна, где его мог кто-то увидеть с улицы. Лоток переместился в дальний угол ванной. Теперь шторы на окне были всегда задвинуты – на всякий случай.

И вдруг в один из вечеров ее осенило: она серьезно ухудшила жизнь любимого питомца. Это стало последней каплей.

На следующий день она рассказала на работе, что хочет переехать и ищет хозяев, которые не будут против домашних животных. Спустя две с половиной недели она нашла симпатичный маленький дом с отдельным входом, с лужайкой, и с хозяевами, которые очень благосклонно относились к животным и сами держали двух сиамских котов. Новый старт!

Почему-то чужое счастье (нашей кошки, друзей или членов семьи) для нас важнее, чем собственное

Новый во всех смыслах. Свежевыкрашенные стены, полы из настоящего дерева. Посудомоечная машина и сушилка! Дерево под окном, духовка, работающая как в сказке, и последний штрих – в прихожей было специальное место, отведенное для того, чтобы поставить туда кошачье дерево. Счастливее кошки не было никого!

Вы, наверное, спросите: это все случилось благодаря кошке? Она оказалась не вовремя как раз для того, чтобы все это завершилось? Возможно.

Но думаю, мораль этой истории еще и в том, что многие из нас иногда еле волочат ноги по той дороге, которая ведет к счастью. Все мы порой так себя ведем.

И о том, что почему-то чужое счастье (нашей кошки, друзей или членов семьи) для нас важнее, чем собственное. И что стоит сделать шаг в сторону от своих страхов, и нам откроются невероятные возможности.

4 вопроса, которые нужно задать себе, чтобы переосмыслить жизненные цели

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Александра Галимова

Многим из нас время от времени начинает казаться, что мы живем не своей жизнью, а все, что мы делаем, неинтересно и бессмысленно. Консультант по вопросам здоровья, креативности и бизнеса Джулиан Хэйес рассказывает о четырех важных вопросах, которые стоит себе задать, чтобы понять, на правильном ли вы пути.

В век технологий мы получаем слишком много информации о том, чем занимаются окружающие. Общество, семья, партнеры давят, навязывая представления, стереотипы и обязательства. В результате мы теряем себя как личность, забываем, кто мы и чего хотим. Так было и со мной. Я жил в Нью-Йорке, учился в медицинском институте и собирался стать врачом. Отучившись полгода, почувствовал, что чего-то не хватает, понял, что следую обязательному сценарию, вместо того чтобы реализовывать себя.

Я бросил университет, чтобы объединить две страсти: здоровый образ жизни и писательство. Казалось бы, почему сразу не выбрать эту дорогу? Отдаться любимому делу непросто. Сделать выбор и изменить направление личностного роста помогли правильные вопросы. Надеюсь, помогут и вам.

1. Кем я хочу быть?

Я не решался бросить учебу ради сомнительной карьеры писателя и консультанта, пока не осознал, что мое время не безгранично. Понимание того, что жизнь не бесконечна, помогает фокусироваться на том, чего хотите. Вы наконец начинаете жить на полную катушку и выкладываться на 100 %, несмотря на страхи и предубеждения. Если делаете то, что идет вразрез с ценностями, или то, о чем потом будете жалеть, придумайте план, который поможет изменить жизнь. Будьте терпеливы и настойчивы, изменения требуют времени.

2. Зачем мне это нужно?

Часто желания и взгляд на мир ограничены внутренним «программным кодом». Все, что мы видим, слышим и делаем, воспринимается с учетом кода, в котором заложены представления об

окружающем мире и будущей жизни. Вы хотите, чтобы родители гордились вашей карьерой, или на жизненный выбор повлияла конкуренция с ровесниками? Жизнь, которую вы ведете, ваша или чужая?

Вот еще несколько вопросов:

- Радует ли меня работа? Наполняет ли она жизнь смыслом?
- Мысли о работе меня вдохновляют или расстраивают?
- Что я хочу получить от внешнего мира?
- Как хотел бы себя чувствовать?

3. Как я себя чувствую?

В безумном мире люди часто забывают о здоровье ради денег и карьеры. Спросите себя: считаю ли я себя главным приоритетом? Начните с оптимизации питания. У вас появится больше энергии, вы станете продуктивнее и улучшите качество жизни.

Если предположить, что завтра вас не станет, что можете сказать о прожитой жизни? Довольны ли ею? Знаю, что вопрос кажется странным и мрачным, но подобные размышления позволяют внести в жизнь ясность и сфокусироваться на пользе, которую вы можете принести людям.

Чем бы вы хотели запомниться? Что бы вы хотели услышать о себе? Как вы думаете, какие чувства будут испытывать люди, когда вас не станет? Думая об этом, вы поймете, кто вы. Потратьте 10–15 минут и напишите свой некролог. Пусть все качества и заслуги, описанные в нем, станут компасом в осознанной жизни.

Как справиться с мрачными мыслями

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Ольга Фомина**

Родить ребенка от любимого человека – 25-летняя Ольга искренне считала, что это сделает ее счастливой... когда внезапно после желанной свадьбы ее охватили непонятные сомнения. Помочь разобраться в мучительных мыслях она попросила трех психотерапевтов. Рассказ от первого лица.

Год назад мы с Павлом решили пожениться. Могли бы и дальше просто жить вместе, но подумали, что хотим ребенка и будет лучше, если он родится в браке. Мой муж гораздо старше меня, и ему давно хочется стать отцом. Но мы с ним договорились, что он подождет пару лет, пока я буду писать диссертацию. И он действительно терпеливо ждал этого момента. А теперь я вижу в его глазах постоянный немой вопрос... Но мне страшно. Наверное, мне стоило бы немного подождать, но я не могу откладывать на потом – мне хочется, чтобы у моих детей был молодой отец.

Я пыталась сама разобраться в своих противоречивых желаниях, убедительно объясняла себе, что на самом деле все хорошо... И искала ответ на вопрос: чего же мне не хватает для счастья? Но размышления не давали результатов, и ситуация запутывалась еще больше. Осознав, что одной не справиться, я решила встретиться с психологами с твердым намерением не дать мрачным мыслям испортить мне жизнь.

НАРРАТИВНЫЙ ПОДХОД

Я обращаю внимание на детали

«Рассказывая о своей жизни, мы обращаем внимание на то, что кажется нам плавным, оставляя многие эпизоды «за скобками». Но на встрече с психологом выясняется, что именно эти детали могут помочь нам стать другими, оставаясь при этом собой», – объясняет мне нарративный консультант Екатерина Дайчик. Мы встретились, чтобы я попробовала найти и осмыслить те истории своей жизни, которые помогут мне «сконструировать» себя.

Я осознаю свои страхи

В диалоге с консультантом вырисовывается смутная картина будущего, которая беспокоит меня больше всего: одинокая брошенная женщина с ребенком. Очевидно, что я не нашла времени подготовиться к переменам, которые должны произойти в скором времени. «Подумаю об этом завтра!» – повторяла я вслед за Скарлетт О'Харой, и вот теперь нужно наверстывать упущенное. Мой самый главный страх связан с мужем: определенно, наши отношения сильно изменятся после рождения ребенка. А я очень дорожу нашей близостью, вкладываю себя в эти отношения...

Но откуда возникают подобные мысли? Начнем с того, что мой муж, который, конечно, взрослее меня, на самом деле вряд ли готов к жизни с младенцем. Он очень хочет, чтобы у нас были дети, но его вопрос «Неужели они так уж часто болеют?» не столько умиляет, сколько усиливает мой страх. Если же Паша не будет помогать мне, я начну обижаться – ведь он так хотел малыша!

В отличие от мужа, мне хорошо известно, что такое новорожденный: мой брат младше меня почти на 15 лет. Я вспоминаю, как плакала, узнав, что у родителей будет еще один ребенок: ведь они могут полюбить его больше, чем меня... Но плавное воспоминание все-таки другое: рождение брата совершенно изменило жизнь моей семьи, потребовало от всех нас большого труда, терпения, сил. Готов ли мой муж пожертвовать своими привычками, свободной жизнью, комфортом?..

Я стараюсь увидеть ситуацию в новом ракурсе

Екатерина Дайчик подмечает очевидное противоречие в моих размышлениях. Я рассказывала ей, что за последние три года в нашей жизни случались разные события. Но и в сложных, драматичных ситуациях Павел всегда проявлял себя с лучшей стороны. Я перечисляю лучшие его качества: заботливость, самоотдача, нежность, терпение... Говорю, как трогательно он относится к тем, кого любит, как умеет мобилизоваться, – и мне становится спокойнее, легче. И тут же у меня возникает вопрос: а не слишком ли я строга к нему?

Кроме того, приходит понимание, что мои подростковые переживания («А вдруг мама меня разлюбит?») оказались не более чем фантазией. Сегодня у нас с ней прекрасные отношения, и я знаю,

что она всегда будет мне опорой. Значит, мне не надо бояться воображаемого одиночества?

«В отношениях с матерью вы найдете необходимую вам поддержку», – подтверждает Екатерина Дайчик и предлагает вспомнить, удавалось ли мне в последнее время быть услышанной мужем. Вот недавний эпизод. Я пыталась объяснить Паше свои опасения, но разговор не получался: он начал заводится, не дослушал до конца... А я сдержалась и спокойно продолжала говорить то, что считала важным и для него, и для себя. «Я не очень понимаю причину своей неуверенности, и мне нужна твоя помощь, чтобы во всем разобраться. Я была рядом с тобой, когда была нужна тебе, а теперь ты нужен мне». И ведь тогда он действительно меня услышал!

КЛИЕНТ-ЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД

Я выражаю свои чувства

«Чтобы избавиться от тревоги, важно иметь возможность выразить свои чувства и эмоции в безопасной и свободной атмосфере, – говорит мне клиент-центрированный терапевт Марина Хазанова. – Задача психолога в том, чтобы быть рядом и безусловно принимать пациента, внутренне соглашаясь с тем, что в данный момент он такой, какой есть». Терапевт не дает советов и не предлагает готовых рецептов. Но, рассказывая о своей проблеме такому внимательному слушателю, каждый из нас начинает лучше в ней разбираться и сам находит подходящее решение.

Я рисую свои страхи

Марина Хазанова просит сделать это левой рукой, и в результате некоторых усилий на листе бумаги появляется нечто, отдаленно напоминающее женщину с плачущим ребенком на руках. Итогом следующего творческого порыва становится дама с коляской на фоне зеленых елочек и деревенского дома. Пожалуй, именно эти две картины преследуют меня в последнее время. Получается, что я боюсь оказаться запертой в экологически чистой «клетке», не имея возможности ни работать, ни учиться, ни просто быть собой.

Я перемещаюсь в прошлое

И пытаюсь понять, почему так боюсь быть связанной по рукам и ногам заботами о ребенке. Я осознаю, что мое желание, чтобы все было идеальным, не дает мне возможности быть свободной. Очевидно, что и в материнстве я буду стремиться к идеалу. Теперь я

вижу, что, оставаясь с младшим братом, я превращалась в строгого полицейского, контролирующего каждый его шаг. И все потому, что мне хотелось оправдать доверие родителей, показать им, что я могу быть безупречной сестрой. А в институте каждая «пятерка» на экзамене давала мне сумасшедший заряд адреналина. Идеальная дочь, сестра, ученица, жена и впоследствии – идеальная мать. Но сделает ли меня счастливой мой перфекционизм?

Я возвращаюсь в настоящее

Вспоминаю слова подруги, которые она произнесла после родов: «Не слушай никого – ты все почувствуешь сама». Эту мысль подтверждает Марина Хазанова: «В материнстве важно то, что вы хотите, что вы чувствуете, что вам подсказывает интуиция». Перестать беспокоиться о своем несовершенстве и прислушаться к собственным желаниям – вот задача номер один. Вторая – заменить «я должна» на «я хочу».

Да, мне потребуется личное пространство, время для себя, мне хочется иметь возможность продолжать работать. Я хочу ребенка, но не хочу ухаживать за ним в одиночку – и это мое право. Поэтому сегодня мне так важно распределить обязанности с мужем, объяснить ему свою позицию и вместе подумать над тем, как лучше организовать нашу жизнь после рождения ребенка.

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Я отправляюсь в завтрашний день

«В работе с клиентами мы часто обращаемся к теме будущего, – говорит гештальт-терапевт Нифонт Долгополов. – Конечно, мы учитываем прошлое, но не менее важно приблизиться – путем эксперимента или просто в фантазиях – к тем переживаниям, которые еще только предстоят».

Я осознаю собственные желания

Нифонт Долгополов спрашивает: а хочу ли я сама ребенка? И предлагает пока что вынести за скобки мечты моего мужа... Это непросто: я никак не могу говорить только о себе, все время сбиваюсь на «мы» и «он». Но в конце концов мне удастся расслабиться и прислушаться к своим мыслям. И я понимаю: да, безусловно хочу.

Я слегка обескуражена, когда терапевт предлагает мне... не избавляться от моих страхов, а, напротив, представить самое неприятное! Разве я здесь не для того, чтобы избежать такого развития

событий?.. Но он продолжает удивлять: мое будущее и впрямь может быть таким, каким его рисует мое воображение. И даже хуже! «Многие мужчины бывают довольно активны, когда только мечтают о ребенке, – объясняет гештальт-терапевт. – Но, столкнувшись с трудностями, оказываются к ним не готовы».

Я заглядываю в свое будущее

И оно оказывается... не таким бесконечно страшным. Я все делаю сама, а муж продолжает жить той жизнью, к которой привык... Что я при этом чувствую? Обиду, усталость, раздражение. Но жалею ли я о своем решении? Несчастлива ли я? Не могу ответить «да». Получается, что будущая жизнь с ребенком больше не пугает меня. Наверное, в своих страхах я ощущала себя несчастной Белоснежкой, которую бросили ночью в лесу и которой повсюду мерещатся чудовища.

Однако, погрузившись в ситуацию, я смогла взглянуть на нее иначе и понять, что готова к трудностям... которых ведь еще может и не быть! А еще я теперь точно знаю: во мне есть ресурсы, чтобы не сломаться при встрече с ними. Пожалуй, это главный вывод, который я сделала после этих встреч. Работа над собой еще только начинается, но сегодня мне, по крайней мере, удалось разорвать круг тревожных мыслей. И я чувствую себя более готовой к новому этапу в жизни моей семьи... которая, я надеюсь, скоро станет немного больше.

Как обрести в себе спокойствие

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Шевченко

Самостоятельно справиться с круговертью навязчивых мыслей не всегда просто. Тем не менее выход есть. Наши эксперты предлагают несколько упражнений. Вы можете выбрать для себя те из них, которые подойдут именно вам.

ОСТАНОВИТЕ ПОТОК МЫСЛЕЙ

Выразите эмоции

Когда мысли вновь попытаются взять над вами верх, перечислите их, советует гештальттерапевт Нифонт Долгополов: «Я все время думаю о том, что не успеваю выполнить работу к сроку...», «Я начинаю тревожиться из-за...». Затем попробуйте вспомнить ситуацию, когда у вас появились мысли и чувства, которые теперь не отпускают. Например, «Когда я брался за этот проект, у меня было опасение, что я не уложусь в намеченные сроки...»

Назовите самую сильную эмоцию («Я злюсь на себя за то, что вообще ввязался в эту историю!»). Максимально ярко выразите ее, усилив голосом, жестом, движением тела. Лучше делать это упражнение в уединенном месте, где вам никто не мешает и где вы сможете крикнуть или сделать резкое движение. «Идея этого упражнения проста: наши непроявленные чувства и неосуществленные действия становятся причиной бесконечного движения мыслей, – объясняет Нифонт Долгополов. – Как только мы сможем их выразить, круговорот прекратится».

Дышите глубже

Дыхание также эффективно помогает отвлечься от надоедливых мыслей. Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза, дышите спокойно и размеренно. Прислушайтесь к себе, к своему дыханию, наблюдайте за своим телом, за тем, как движется грудная клетка, поднимается и опускается живот... «В этот момент внимание сосредоточено на наших телесных ощущениях, поэтому дыхательные упражнения позволяют переключаться, а также снимают мышечное напряжение, сопровождающее беспокойство в мыслях», – объясняет велнесс-эксперт Леля Савосина.

Запишите то, что думаете

Возьмите бумагу и начните записывать все, что приходит в голову. Не выбирая слов, не обращая внимания на орфографию, не редактируя себя. Обратите внимание на то, как меняется ваш почерк, – сначала резкий и порывистый, он сглаживается по мере того, как к вам возвращается утраченное равновесие.

«Это упражнение дает выход нашим переживаниям и сомнениям и позволяет взглянуть на них со стороны, – поясняет психотерапевт Александр Орлов. – На подобном принципе построен метод свободных ассоциаций в психоанализе, метод направленного воображения в юнгианском анализе. Любая психотерапия предполагает доверительное и свободное общение, то есть выговаривание всего того, что волнует и тревожит по-настоящему».

Фекла Толстая, телеведущая: «МАСТЕРИТЬ СВОИМИ РУКАМИ ОЧЕНЬ ПРИЯТНО»

«Когда мне трудно переключиться, я начинаю что-то делать руками. У меня припасены на этот случай электрорубанок, лобзик, циркулярная пила, шуруповерт, болгарка и даже электростамеска. Чаще всего я сколачиваю стеллажи – необходимая вещь в наших толстовских домах, где книги постоянно накапливаются и лежат стопками на полу. Еще люблю мастерить всякие шкафчики, ящички. Недавно старый сундук обклеила тканями, которые пылились дома лет 50, с тех пор как приехали с дедом из эмиграции.

В такие моменты я люблю обклеивать паршивенькие коробочки и дарю затем их маме, чтобы она в них держала свои научные карточки. Вроде бы думаешь, как деревяшку правильно подогнать или винтик прикрутить, а навязчивые мысли и уходят, а порой в такие моменты вдруг приходит неожиданное решение, как раз потому, что штурмуешь эту высоту не в лоб. Ручной труд улучшает настроение, к тому же, когда что-то выходит из твоих рук, ты себя ценишь выше в этом мире».

ПОСМОТРИТЕ С ДРУГОГО РАКУРСА

Будьте внимательны

«Чем глубже мы погружаемся в мысли, тем менее четко воспринимаем, видим, слышим то, что происходит вокруг нас, – так уж устроено наше сознание. И наоборот: чем больше мы открыты миру, чем острее воспринимаем цвета, формы, звуки, запахи, тем

менее интенсивно наше мышление», – объясняет экзистенциальный психотерапевт Мария Соловейчик. Поэтому, заметив, что в очередной раз попали в ловушку неотвязных мыслей, постарайтесь перенести внимание на то, что видите вокруг себя: «Вот лист, он пожелтел по краям, но в середине еще зеленый, он дрожит на ветру».

Если вы отвлекаетесь, – «Да ничего особенного в нем нет, он такой же, как и другие листья!» – знайте, что вы снова переместились в сферу мышления – оценок, критики. Отметьте эту реакцию и вновь возвращайтесь к наблюдению. Расширьте поле своего восприятия. Теперь вы видите всю крону дерева, замечая плавные переходы цвета, мерное покачивание ветвей. Переключитесь на детали: «Одна ветка почему-то еще совсем зеленая – ни одного желтого листа...» И снова смените фокус – теперь окиньте взглядом всю картину в целом: деревья, дома, облака... «Позволив себе увидеть и прочувствовать этот пейзаж, открыв свое сознание восприятию образов, вы сможете вытеснить из него надоедливые мысли», – заключает Мария Соловейчик.

Поймите, кто говорит

Наедине с собой, в общении с другими людьми мы находимся в одном из трех состояний нашего «Я»: Взрослый, Родитель или Ребенок. Мы оцениваем ситуацию и принимаем решения (как Взрослый), требуем или заботимся (как Родитель), капризничаем или подчиняемся (как Ребенок). «Прокручивание в голове одних и тех же мыслей может быть понято как непрекращающийся внутренний диалог между этими состояниями нашего «Я», – объясняет доктор психологических наук, транзактный аналитик Вадим Петровский. – Чтобы его прекратить, нужно научиться распознавать, кто говорит в данный момент – Взрослый, Родитель или Ребенок».

«Так, если наши мысли крутятся вокруг предполагаемой неудачи, скорее всего это наш Родитель сурово критикует Ребенка, предрекая ему, что тот опять не справится с задачей, – добавляет французский транзактный аналитик Изабель Креспель. – Решение заключается в том, чтобы вместо критикующего Родителя заставить говорить Родителя-наставника, который подсказывает, как поступить, и поддерживает, говорит: «Верь в себя, ты сможешь», а не «У тебя снова ничего хорошего не получится». Такой подход помогает остановить поток негативных мыслей и перейти к конструктивному решению.

Задавайте себе вопросы

Зачастую мы переживаем не из-за реальных сложностей, а из-за надуманных, предполагаемых проблем. «Если изменить реальность пока не удастся, мы можем попытаться изменить наши мысли о ней», – убеждена Кэти Байрон, американский психолог, автор методики «Работа». Задайте себе четыре вопроса: «Правда ли это?», «Могу ли я быть совершенно уверенным, что это правда?», «Какую реакцию вызывают во мне эти мысли?», «Кем бы я был без этих мыслей?».

К примеру, вы не знаете, как поступить, потому что предполагаете, что некто будет сердиться. Ответив на эти вопросы, вы обнаружите, что сердиться этот человек не будет, что вы себя в этом убедили. Или поймете, что вам важно верить в его недовольство, чтобы оправдать свое бездействие. Или что на самом деле это вы на него сердитесь... Эта простая методика помогает осознать относительность наших убеждений, изменить угол зрения и увидеть другие, совсем неожиданные решения проблемы».

Дмитрий Дюжев, актер: «Я БЛАГОДАРИЮ ЗА ВСЕ ИСПЫТАНИЯ»

«Снять напряжение, вызванное вихрем досадных мыслей, можно разными способами, например, погулять перед сном или поплавать в бассейне. Но лучше попытаться ответить на вопрос: откуда взялось это состояние? Перед каким испытанием я оказался в этот момент на своем жизненном пути? Лично для меня самый верный способ борьбы с эмоциональным напряжением – это благодарение за то испытание, которое мне посылают.

Я размышляю, достойно ли переношу его, не ответил ли злом на зло, простил ли тех, кто ввел меня в состояние дискомфорта, понял ли, почему оказался в такой ситуации... Для меня основной и единственный способ – это горячее, всем сердцем, благодарение Бога за то, что он подарил этот день, за то, что в нем было так много всего – и хорошего! После такой молитвы Господь дарит мне спокойный, легкий сон и ясные мысли, с которыми я просыпаюсь на следующее утро».

ИЗБЕГАЙТЕ ПОВТОРЕНИЙ

Практикуйте медитацию

«Мы концентрируемся на своих мыслях, и на хороших, и на плохих, медитация же позволяет сосредоточиться только на том, что идет нам на пользу», – уверена преподаватель йоги Наталия Шувалова. Можно концентрироваться на собственном дыхании, на каком-нибудь символе или звуке. Но сначала важно научиться просто наблюдать со стороны за своими мыслями и ощущениями.

Приняв удобное положение, просто наблюдайте за всем, что возникает в вашем теле и в сознании. Позвольте мыслям, эмоциям, ощущениям протекать мимо, не судите о них, не старайтесь их оттолкнуть или, наоборот, изучить детально. «Важно осознать, что мы не являемся тем, что испытываем в данный момент, что это мы управляем мыслями и эмоциями, а не они нами, – продолжает Наталия Шувалова. – Просто наблюдая, мы словно выключаем мысли из розетки, перестаем питать их энергией».

Приглушите яркость

«Наиболее ярко мы представляем события или воспоминания, которые для нас особенно важны, – объясняет доктор психологических наук, бизнес-консультант Алексей Ситников. – Наши неотвязные мысли похожи на цветной фильм, который мы смотрим по телевизору с огромным экраном и мощным звуком: воздействие настолько сильно, что происходящее нас захватывает целиком. Но если тот же «фильм» посмотреть по телевизору с тихим звуком и нечетким изображением, уровень его воздействия будет другим».

Поэтому, если вами вновь завладели мысли, воспоминания или переживания, которые не дают покоя, представьте их в виде телефильма, а затем вообразите, что в настройках убираете уровень яркости и звука. Таким образом вы, не меняя содержания своих мыслей, чувств, воспоминаний, уменьшите уровень их восприятия.

А ЕСЛИ УПРАЖНЕНИЯ НЕ ПОМОГАЮТ?

Возможно, неотвязные мысли становятся столь интенсивными, что упражнения не приносят успокоения. «Навязчивые мысли можно рассматривать как защитный механизм психики, который помогает нам справляться с пугающими, непредсказуемыми чувствами. И они часто возникают у тех, кто не умеет, не может или боится проявлять свои эмоции», – объясняет психоаналитик, президент Общества психоаналитической психотерапии Ксения Корбут.

В таком случае мы пытаемся логически объяснить свои переживания, свести к чему-то однозначному, рациональному. А поскольку сделать это невозможно, мы повторяем свои объяснения как заклинание, не будучи в состоянии от них отвлечься. «Если вы чувствуете, что ваши мысли становятся слишком интенсивными и вы не можете с ними справиться, стоит обратиться к специалисту, чтобы с его помощью соприкоснуться с миром своих эмоций и постараться их понять», – заключает Ксения Корбут.

3 способа замедлиться, чтобы вернуть вкус к жизни

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Сююмбике Давлет Кильдеева

Чем старше мы становимся, тем быстрее бежит время. Искажение восприятия: мы всегда запоминаем то, что делаем впервые. Первый поцелуй, первый секс, первый день на новой работе. Повторение действия превращает его в рутину, и 21-й поцелуй уже не вспомнить. Каким огромным было лето в детстве, просто бесконечным, а сейчас моргнул 31 мая, открыл глаза – уже 1 сентября...

Я с такой скоростью принципиально не согласна. Если вы тоже, могу поделиться практиками, которые помогают останавливать прекрасное мгновение.

1. ОСОЗНАННОСТЬ

Допустим, вы варите яйцо. Закипела вода и внезапно наступил момент, в котором вы можете быстро и бесплатно постичь дзен. Эти две минуты, как правило, длятся вечность. Почему? Потому что вы вдруг становитесь созерцателем и, словно Будда, смотрите на воду, не замечая ничего вокруг.

Экстраполировав этот опыт на всю окружающую действительность, вы сможете точно так же останавливать время: внимательно смотрите на людей, которые встречаются вам в течение дня, вдыхайте воздух полной грудью и замечайте разные запахи, наслаждайтесь ими, отвергайте их, обращайтесь внимание на цвета, оттенки, фактуры, трогайте предметы, запоминайте ощущения, мысли, эмоции. Не делайте ничего на автомате. Побудьте ребенком – протрите глаза и постарайтесь увидеть мир так, будто видите его впервые.

2. ЧТО БЫЛО ХОРОШЕГО?

Перед сном вместо того, чтобы погрузиться в поток тревожно-депрессивных размышлений о будущем или страданий о давно минувшем, напрягитесь и вспомните (вернее, расслабьтесь и вспомните), что хорошего произошло с вами за сегодняшний день.

Это необязательно должны быть значительные события, сгодится и любая мелочь. Главное, обстоятельно переберите все случившееся с самого утра: каким вкусным был свежесваренный кофе, как быстро

приехало такси, как красиво на земле лежали желуди и маленькие розовые яблоки, как вы совершенно случайно увидели знакомую надпись на незнакомой стене, как вам улыбнулась красивая блондинка, как вы встретили лошадь по имени «Кокаин», как вы обрадовались тому, что скульптуру льва вернули на крышу дома, в орнаменте которого по-прежнему застыли соцветия конопли.

В общем, это я только 40 минут своего утра описала, а целый день вы можете в своей голове разворачивать довольно долго и заново переживать все радостные моменты. Печальные – игнорируйте.

3. ЗАПИСЫВАЙТЕ

Ведение дневника – вещь воистину магическая. Попробуйте хотя бы раз описать один день своей жизни в самых мельчайших подробностях. Пишите от руки, это важно.

Что вам снилось и что вы съели на обед, как вы выбрали сегодняшний наряд и почему выбрали именно его, откуда вообще у вас все эти вещи? В какие магазины вы зашли по дороге и что купили, как доехали до работы и что там делали, напишите, почему вы там работаете, что вас в вашей профессии вдохновляет, а что бесит. С кем из друзей вы переписывались сегодня и что обсуждали, что хотели сказать и что не сказали, позвонили ли вы родителям или детям, как они, кстати, поживают? Кого вы поцеловали перед сном, а кого бы хотели поцеловать на самом деле? Какое у вас постельное белье и почему вы так редко спите гольшом?

Напишите, зафиксируйте, прочувствуйте, отрефлексируйте. Вы увидите, что ваш день был огромен. Почти как лето в детстве. Надо просто научиться это замечать.

Что делает мозг счастливым?

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Жанна Омеляненко**

Откуда берется ощущение радости, удовлетворенности жизнью? Что вызывает счастье, а что, наоборот, резко снижает его уровень и заставляет чувствовать себя в опасности? Рассказывает нейробиолог.

Вы когда-нибудь задумывались, почему нас охватывают теплые чувства, когда мы возвращаемся домой? Становится хорошо после того, как мы посмеемся? Или почему многие избегают физических упражнений, несмотря на их пользу? На эти вопросы пытаются ответить ученые-нейробиологи.

Нейробиология – удивительная, но относительно молодая наука. Так что результаты большинства исследований нуждаются в дальнейших разработках и не дают категоричных ответов. Кроме того, развитие этой области тормозит финансовый фактор: исследования с применением функциональной магнитно-резонансной томографии очень дорого стоят, что ограничивает количество участников исследований и, как следствие, точность результатов. Также стоит признать, что особенности мозговой активности каждого отдельного человека во многом зависят от индивидуальных личностных черт и условий внешней среды.

Но несмотря на все эти ограничения, мы уже кое-что знаем о том, что делает счастливым человеческий мозг. Первая концепция, связанная со счастьем в мозге, – это дом. Почему приятно возвращаться домой вечером после работы или поездки, почему мы тоскуем по дому, когда находимся далеко?

Дом и безопасность для мозга взаимосвязаны. Мозг помогает узнавать важные для выживания вещи и наслаждаться ими, выделяя гормоны, которые улучшают самочувствие и настроение. Это также объясняет, почему одолевает тоска по дому: быть вдалеке от дома может быть опасно, так что мозг дает нам знать об этом, чтобы мы сохраняли бдительность в незнакомой, потенциально опасной обстановке. В первую ночь вне дома нам часто сложно уснуть.

Но как мы отличаем «дом» от «не дома»? Помогают специальные клетки в мозге, которые позволяют распознавать границы «своей

территории». Когда мы подходим к границам «дома», например, к ограде своего сада или к входной двери квартиры, они сигнализируют, что безопасная зона заканчивается.

Конечно, всем нужно пересекать эти границы, чтобы исследовать мир. Любопытство – один из двигателей биологического развития. Но мы будем испытывать меньше беспокойства во время исследования мира, если есть безопасное место, куда можно вернуться, то есть дом.

На мозг и его счастье влияет множество факторов: работа, смех, любовь, страсть, возраст. Например, нам становится смешно, когда мы встречаем что-то неожиданное и нелепое – как слон, который делает покупки в супермаркете. Когда мы понимаем шутку или разгадываем загадку, испытываем приятное чувство. Объяснить просто: умение находить новые решения – важный для выживания навык, поэтому мозг награждает подобную активность.

К сожалению, не все, что приятно для мозга, полезно и благородно по своей природе. У счастья есть темная сторона. Например, мы становимся счастливее, когда радуемся чужим неудачам или возвышаемся в своих глазах, унижая других. Очевидно, что система вознаграждения в мозге не всегда добра к окружающим. Нужно знать об этом, даже если нам неприятно это признавать.

Если ищете формулу того, как стать счастливым, вы ее не найдете. Главное: для нашего счастья очень важны другие люди. Мы высоко социальные существа. Мы настроены распознавать, что другие думают о нас и чувствуют по отношению к нам. Мозг хорошо приспособлен считывать происходящее в социальной среде и награждать или наказывать в зависимости от событий.

Люди влияют на счастье во всех сферах жизни. Если ладите с начальником и коллегами, будете получать больше удовольствия от работы. Если у вас проблемы в семье, возвращение домой будет приносить напряжение вместо радости. Поэтому мы должны беречь отношения и стараться сохранить их, это ключ к счастью.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
<https://eksimo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

**ОСТАНОВИТЬ МГНОВЕНЬЕ:
СЕКРЕТЫ ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ**

