

**ВЕРОНИКА ПАВЛОВА**

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

# **СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ**

~~ЗАВТРА~~

~~ЗАВТРА~~

СЕЙЧАС

**Как выбраться  
из хронического «потом»  
и перейти к реальным  
изменениям**

МИО

**Вероника Павлова**  
**Синдром отложенной жизни.**  
**Как выбраться из хронического**  
**«потом» и перейти к**  
**реальным изменениям**  
**Серия «МИФ Психология»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73954162](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73954162)*

*Синдром отложенной жизни. Как выбраться из хронического «потом»  
и перейти к реальным изменениям / Вероника Павлова: ООО «МИФ»;*

*Москва; 2026*

*ISBN 9785002141661*

### **Аннотация**

Мы часто откладываем жизнь на потом: до отпуска, переезда, идеальной формы, лучших времен. Психолог Вероника Павлова показывает, что синдром отложенной жизни – не лень, а устойчивый способ мышления, при котором реальные шаги подменяются ожиданием подходящего момента. Эта книга поможет осознать причины своего откладывания, разобраться с ценностями, восстановить силы и научиться делать маленькие, но реальные шаги к той жизни, которой хочется жить.

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Что такое синдром отложенной жизни и как он проявляется	9
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Вероника Павлова Синдром отложенной жизни. Как выбраться из хронического «потом» и перейти к реальным изменениям**

*Публикуется впервые*

*Книга не пропагандирует курение и употребление алкоголя. Курение и употребление алкоголя вредят вашему здоровью.*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Павлова В. В., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

\* \* \*

# Введение

Я долго думала, для кого эта книга. Для психологов? Они и так осведомлены о теориях и психических процессах. Для клиентов? Но не окажется ли она для них слишком объемной? Поразмыслив, я поняла, что эта книга – для любителей психологии и тех, для кого саморазвитие и исследование себя представляют огромную ценность. Для тех, кому психология помогает находить ответы на важные вопросы: «Кто я?» и «Что для меня действительно ценно?» – и соединять первое со вторым.

Пожалуй, главное, что объединяет всех читателей этой книги, – ощущение, будто настоящая жизнь все еще впереди. Некоторые говорят об этом с иронией: «Я пока не знаю, кем стану, когда вырасту». А кто-то искренне верит, что настоящая жизнь начнется, например, после выплаты ипотеки: ведь тогда наконец можно будет позволить себе чуть больше. У каждого из нас свой оазис с мечтами, в котором мы прячемся от реальности. Кто-то думает, что хорошо заживет после отпуска, а для кого-то это выход на пенсию, декрет, окончание испытательного срока или военных действий. Кто-то размышляет над идеальной жизнью в конкретном периоде, когда вырастут дети и съедут. А кто-то ожидает более абстрактного момента, в котором будет больше уверенности, здоровья, стройности и успеха. Это и есть суть синдрома от-

ложенной жизни (СОЖ) – состояние, при котором реальные действия отодвигаются в пользу ожиданий и внутренних «когда».

Я писала эту книгу не как учебник и сухой набор техник, а как мостик между пониманием себя и возможностью жить так, как хочется, уже сегодня или в ближайшем будущем. Здесь есть и теория, и личный опыт, и ситуации, в которые попадали мои друзья, и обезличенные примеры из клиентской практики, а также упражнения и техники, которые можно применять прямо во время чтения. Вы не обязаны внедрять все советы немедленно – иногда достаточно просто осознать, что вы не одиноки в своем внутреннем опыте. А затем, когда будете готовы, сделать один маленький шаг.

Мы начнем с того, как распознать у себя синдром отложенной жизни, затем разберемся с системой ценностей, целями, ресурсами, планированием и тем, как преодолевать препятствия на пути к той жизни, которой хочется жить. Каждая глава содержит упражнения и завершается вопросами, которые помогут вам не просто читать, а применять полученную информацию на практике. Читайте в своем ритме, возвращайтесь к тому, что откликнется, и не стремитесь к идеальному прохождению каждой главы. Это ловушка, из-за которой мы отдаляемся от своих истинных целей и чувств.

Однажды я была на семинаре Альфреда Лэнгле – австрийского психотерапевта, ученика Виктора Франкла. За окном петербургской аудитории, как всегда, шел холодный дождь,

в помещении было жарко – и, честно говоря, полдня я провела в полудреме. Но вышла оттуда с совершенно новым отношением к себе, профессии и жизни. Иногда зерно идей прорастает не сразу и не так, как мы этого ожидаем. И это абсолютно нормально. После этого перед новым обучением я говорю себе: моя задача – расслабиться и поработать с материалом так, как я могу на данный момент. Все, что действительно важно, я унесу с собой. Поэтому предлагаю и вам не требовать от себя слишком многого. Читайте, замечайте, чувствуйте. Ведь внутренний опыт не менее важен, чем внешний. Не соглашайтесь с тем, что вызывает у вас сопротивление, потому что отторжение – отличная возможность понаблюдать, куда укажет внутренний компас.

# Глава 1. Что такое синдром отложенной жизни и как он проявляется

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

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

Со всей неловкостью я узнала и себя в этом описании.

Главный плюс этой стратегии – мы обезболиваем себя, не замечая настоящих проблем. Чем больше мы увлечены внешним, тем тише становится внутренний голос. Накопленные внутренние конфликты, начинающийся кризис в отношениях, сложные чувства – все это можно прикрыть заго-

ловками газет и никак не решать. Что на длинной дистанции приводит к большому разочарованию: оглядываясь, мы понимаем, что жизнь прошла, а мы не стали людьми, которыми хотели стать. А еще прожили ее не так, как планировали.

Этот экзистенциальный ужас емко описал Егор Летов:

Жизнь прошла, как очередь  
За табаком  
У некурящего.

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

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

Термин «невроз отложенной жизни» был введен Владимиром Павловичем Серкиным в ходе его исследования психологии северян, которые жили идеей переезда и считали, что их настоящая жизнь начнется в будущем. Они годами

готовились к «настоящей» жизни, упуская то, что делало повседневность наполненной и живой. Это приводило к накоплению проблем, росту психического напряжения и недовольству своими буднями. Именно такое поведение было названо северным неврозом, или неврозом отложенной жизни. Владимир Серкин описывал этот внутренний конфликт так: «хочу – могу – не позволяю себе». Человек в этом состоянии и хочет, и способен достичь желаемого, но по разным причинам пока не позволяет себе это сделать. Как правило, «пока» в этих ситуациях затягивается на очень долгое время или даже навсегда.

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

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

По подсчетам В. П. Серкина, примерно у половины жителей севера, мечтающих переехать на юг, перемещение так и

не осуществляется<sup>1</sup>. И кажется, в чередѣ пугающих новостей, неизвестности и перемен многие из нас постепенно приобретают сходный образ мышления. Оставаться в контакте со своими мечтами, целями и планами в условиях сильного стресса невыносимо сложно. Естественной реакцией становится либо суета, либо замирание, в котором мы неподвижны не только телом, но и чувствами.

## **Как мы откладываем цели и почему?**

Я проводила опрос среди клиентов и читателей блога и собрала самые распространенные причины откладывания своей жизни у молодых людей (25–45 лет). Опрашиваемые называли условия, которые должны измениться, после чего, по их мнению, начнется «настоящая» жизнь. Я разделила их на три группы.

### **1. Причина в других**

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

Или в руководителе. Например: «Когда он уйдет на пен-

---

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

сию, я получу повышение». Хотя на практике смена начальства может не происходить годами.

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

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

## **2. Причина во мне**

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

Основанная на своих особенностях: «Перестану стесняться, тревожиться, стану увереннее и спокойнее. Появится больше сил, буду чаще в хорошем настроении, стану наполненным и вдохновленным человеком. Похудею, вылечу акне, депрессию, гастрит – и тогда смогу наконец жить лучшую жизнь».

## **3. Причина в среде**

Сюда можно отнести факторы, которые человек быстро и в одиночку не может изменить, – это экология, полити-

ка, эпидемия, погода. Обычно, если это сильно мешает жизни, нужно либо менять среду, либо работать над адаптацией, но люди с синдромом отложенной жизни имеют склонность привязывать свои цели именно к таким явлениям, не проявляя гибкости.

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

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

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

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

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

**Образование:** повысить квалификацию, освоить новую специальность, отучиться на права, овладеть языками, получить высшее образование или ученую степень, освоить му-

зыкальный инструмент или живопись.

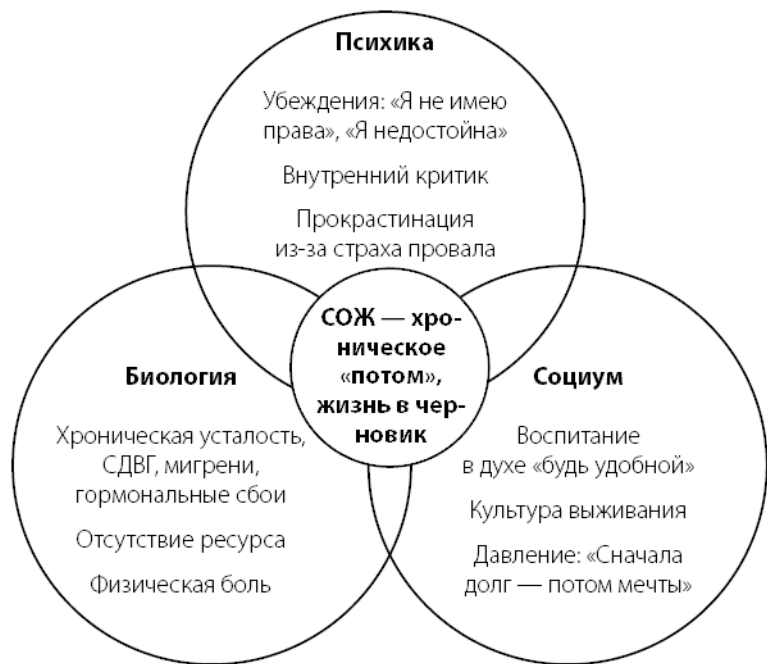
**Образ жизни:** начать красиво одеваться и заниматься имиджем, сделать ремонт, начать есть из красивой посуды и сервировать стол, ухаживать за собой, следить за порядком, путешествовать, переехать.

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

## **Причины синдрома отложенной жизни**

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

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



Три силы, влияющие на нас

Чтобы было проще понять биопсихосоциальную модель, приведу метафору работы тела и психики. Каждая машина может доехать из пункта А в пункт Б. Но каждая модель автомобиля устроена по-своему и требует особого подхода к управлению.

Чтобы доехать в пункт Б на «Волге» родом из 1960-х зимой, в гараж нужно брать ведро воды для радиатора, поскольку система охлаждения не приспособлена для современных жидкостей. А если вы собрались ехать на гоночном автомобиле, нужно быть очень чувствительным к педали газа и иметь быструю реакцию, иначе поездка может закончиться слишком быстро и не лучшим образом. Если вы хотите прокатиться на кабриолете в ливень, желательно организовать себе крышу, а если приходится ехать на мотоцикле, то лучше выбирать дорогу, а не пересеченную местность.

Формально каждое из упомянутых транспортных средств способно доехать в пункт Б, как и каждый из нас может достичь большого количества целей. Но состоится ли эта поездка и будет ли она удачной, зависит от подготовки, знания своей машины и умения с ней обращаться. Неопытный водитель откроет капот, почешет голову и скажет: «Машина негодная». Может быть, даже пнет колесо. Опытный – подготовит себя, транспортное средство, продумает маршрут и даст себе время доехать в пункт Б безопасно.

В данном контексте быть эффективным не значит быть

быстрым. Быть эффективным – значит подготовиться к марафону, а не к спринту. Помните народную мудрость: «Тише едешь – дальше будешь»? Она как раз про выбор последовательности, а не суеты.

Наши организм и психика – это уникальная, но не совершенная машина с набором особенностей, которые мы должны понимать и уметь использовать бережно и осознанно. Думать, что ваши тело и разум – что-то стандартное и заводящееся в норме с пол-оборота, – большая ошибка. Как и полностью обесценивать ресурсы вашего тела. Поэтому для начала мы должны разобраться, какую «машину» вы выиграли в генетическом джекпоте, как ею пользовались и в каком она состоянии, то есть буквально как работает ваш организм и каковы особенности вашей психики. Затем важно разобраться, по какой дороге вы будете ехать, с какой скоростью и хватит ли у вас опыта. И лишь после этого мы будем собираться в дорогу.

Возвращаясь к биосоциальной модели, давайте для начала рассмотрим базовые особенности и на что именно стоит обратить внимание в первую очередь.

## **1. Ваше тело, или биологический фактор**

Если мы рассматриваем человека как организм, то некоторые цели могут требовать больших усилий или особого подхода, особенно если человек нуждается в поддержке специалистов. Например, у нас может быть генетическая пред-

расположенность к синдрому дефицита внимания и гиперактивности, расстройствам аутистического спектра, биполярному аффективному расстройству, хронической боли, анемиям, гипотиреозу, особенности строения скелета и другие состояния, влияющие на ресурс и самочувствие.

В этом пункте могут содержаться уязвимости, которые вы способны скорректировать или улучшить. Например, если устранить анемию, которая, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), есть у 30% женщин от 15 до 49 лет, и контролировать этот процесс на протяжении жизни, физическое состояние станет лучше, что, конечно, скажется и на продуктивности. Но есть неустранимые особенности, с которыми можно научиться жить, например мигрени. Обычно одной медикаментозной поддержки недостаточно: важно разбираться в причинах, понимать, как работает симптоматика, и развивать новые навыки, чтобы заботиться о себе лучшим образом.

На этом этапе многие впадают в заблуждение: якобы, если болезнь непредсказуемая, на целях можно поставить крест. Очень важно избегать таких тупиков, ведь самоподдержка, гибкость и правильно подобранная система планирования могут стать отличной компенсаторной стратегией.

Также к биологическим факторам можно отнести приобретенные травмы и переломы, которые ограничивают привычную деятельность, возраст и состояние здоровья в целом. Чем больше человек вовлечен в свое физическое и менталь-

ное здоровье, чем лучше понимает свое состояние и исследует свои особенности конструктивно, тем выше шанс, что при достижении целей он не будет откатываться назад из-за ограниченного ресурса или истощения.

Если вернуться к метафоре, то наш организм – машина, которая дана нам при рождении. Она может быть не самым легким в использовании транспортом; возможно, по неопытности на жизненном пути мы уже попали в несколько ДТП или плохо о ней заботились. Но сейчас от нас зависит, научимся ли мы на ней ездить на дальние расстояния или поставим в гараж, горюя из-за того, что другим повезло куда больше.

Одна моя клиентка очень хотела сменить профессию много лет, и у нее даже был план: отучиться параллельно работе, создать подушку безопасности, уволиться и открыть свое дело. С одной стороны, эта стратегия звучит финансово безопасно. С другой – она означает сложный период, в котором учебу придется совмещать с работой. Проблема была в том, что учеба ей не давалась совсем, а купленные курсы она даже не открывала. Она не прокрастинировала и не саботировала процесс – просто в конце рабочего дня у нее не оставалось сил даже на это. Она приходила домой и могла только лежать.

Начав выяснять, что с ней происходит, я узнала, что она страдает от хронической боли в спине после неудачного падения со сноуборда и часто это ее

истощает. Удивительно, но эта травма была с ней так давно, что она даже не учитывала, как это может влиять на ее жизнь и ресурс. Также ее периодически мучила головная боль напряжения из-за стресса. Еще она была очень чувствительна к резким звукам и запахам, а на работе в последнее время громкая коллега с душающим парфюмом не давала покоя.

Как думаете, готова ли она была к марафону по изменению жизни? И если бы она заставила себя его пробежать, как сильно она выгорела бы?

В процессе обсуждения несоответствия желаний и возможностей клиентка разработала план: начать заниматься с реабилитологом для уменьшения болей в голове и спине, а также скорректировать медикаментозное лечение при приступах боли, переехать в другой кабинет с более спокойной обстановкой и обсудить возможность работы из дома пару дней в неделю. Она дала себе время понаблюдать, повлияет ли повышение качества жизни на ее силы, а еще решила, что, если этого будет недостаточно, она создаст большую подушку безопасности, уволится и будет учиться уже вне работы.

Пусть это сдвинуло ее планы и накопление средств заняло больше времени, но, позволив себе стратегию «тише едешь – дальше будешь», она сдвинулась с места и перестала биться об стену своей усталости, бессилия и откладывания.

Теперь она счастливая обладательница мастерской по изготовлению сумок, завела блог, работает из дома

под любимую музыку с собакой в ногах и забыла, что такое метро по утрам. Эта деятельность не только помогает ей реализовать свои ценности и таланты, но и подходит к ее биологическим особенностям.

## **2. Мир вокруг нас, или социальный фактор**

Место, в котором мы живем, окружающая среда, семья, достаток, экология и культура тоже влияют на то, как мы добиваемся своих целей. Если биологический фактор – это то, на какой машине мы едем, то среда – по какой местности: ухоженному автобану или полю с ямами. А еще среда – кто с нами в одной машине: хорошо слаженная команда или люди, которые постоянно говорят, что вы все делаете не так и вообще ни на что не способны, бурно реагируя каждый раз, когда вы проехали поворот.

Приведу примеры, как среда и люди могут усугублять синдром отложенной жизни, а также способствовать его формированию.

2.1. Сверхтребовательная семья с высокими ожиданиями  
«Ты получил(а) четыре, а почему не пять? У сына маминной подруги вот все пятерки». Часто так говорят родители с чрезмерными ожиданиями от ребенка. Например, мне дома такого не говорили, но я училась в физико-математическом классе и навсегда запомнила учительницу, которая нас «мотивировала» так: «Школьная программа рассчитана на ребенка со средним интеллектом при условии, что он учит-

ся на пять. Если ваши отметки ниже, то сами оцените свои способности».

Проблема сверхтребовательности в том, что система поощрения сбивается и от этого страдает мотивация. В норме я поставила цель, достигла ее, почувствовала уверенность, поставила следующую. При достижении следующей цели уверенности в себе становится больше, чем страха. Если же человек с детства подвергался обесцениванию, система работает иначе: цель – достижение – ощущение, что «я все равно недостаточно хорош(а)». Как итог – чем дальше, тем меньше запала.

А еще так формируется низкая планка притязаний. Человек будет неамбициозным и готовым соглашаться на меньшее либо ощущать бесконечный самосаботаж перед мыслями о будущем, в котором надо делать усилия. Если ты все равно не будешь достаточно хорош, то зачем стараться?

## 2.2. Окружение без позитивных примеров

Бывает, что у человека не было и нет целеустремленных ролевых моделей, а окружающие постоянно откладывают свои мечты и цели. При таких вводных есть риск повторить ту же стратегию. И тогда, даже если человек захочет изменить судьбу, он может чувствовать себя дезориентированным.

В детстве и юном возрасте в таких ситуациях на помощь могут прийти вдохновляющие книги или герои кино. Во

взрослом – новые знакомства, поддержка единомышленников, ориентация на тех, у кого получилось. Но для начала, конечно, нужно осознать собственную потребность в этом.

### 2.3. Плохие экономические условия

Высокий уровень безработицы, нестабильность в экономике или финансовые трудности могут вызывать неуверенность и чувство незащищенности в будущем. Часто такое положение подавляет мотивацию и учит приспособливаться к выживанию, а не к активной жизни с большими целями.

Ко всему прочему, при бедности одним из способов адаптации становятся многочисленные установки, помогающие ее нормализовать. Например: «Хорошо не жили – нечего и начинать», «Меньше денег – меньше проблем», «Не в деньгах счастье». Эти убеждения могут стать внутренними правилами, которые годами влияют на поведение.

### 2.4. Критика и недостаток поддержки

Холодность близких, постоянное обесценивание от окружения, буллинг, изоляция, гипоопека, негативные отношения в семье могут привести к выученной беспомощности, то есть к представлению о том, что от ваших действий ничего не зависит.

Такое восприятие делает человека неспособным проявлять инициативу, даже если внешне условия благоприятны. А еще выученная беспомощность тесно связана с клиниче-

ской депрессией, тревожными расстройствами и ухудшением физического здоровья<sup>2</sup>.

## 2.5. Ожидания и навязанные роли

Ожидания, связанные с возрастом, ролью или положением, способны создавать сильное давление. Например, ожидание, что к определенному возрасту у человека должны быть образование, семья и достаток, может приводить к откладыванию настоящих желаний на потом. Женщинам с детства порой внушают, что «часики тикают», смещая фокус исключительно на семью и откладывая другие важные жизненные задачи. Мужчинам вменяют проблемы с доходом, что будет влиять на выбор семьи и профессии.

## 2.6. Культурные установки

Некоторые культуры приоритизируют коллективное и поощряют откладывание личного. Например, идея «сначала долг, потом жизнь для себя», ожидание, что младший сын должен заботиться о родителях, даже если это ограничивает его собственный путь.

## 2.7. Взрослые дети алкоголиков (ВДА)

Если ребенок живет с зависимым, он адаптируется с по-

---

<sup>2</sup> Trindade I. A., Mendes A. L., Ferreira N. B. The moderating effect of psychological flexibility on the link between learned helplessness and depression symptomatology: A preliminary study // Journal of Contextual Behavioral Science. 2020. Vol. 15. P. 68–72. URL: [doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.12.001).

мощью шаблонов поведения, которые во взрослом возрасте порой мешают действовать: постоянный поиск одобрения, страх чужой агрессии, гиперответственность, зависимые отношения, позиция жертвы. Все эти сценарии не позволяют выстраивать свою жизнь по собственному сценарию<sup>3</sup>.

Безусловно, социальных причин, поощряющих синдром отложенной жизни, куда больше. Я предлагаю лишь порефлексировать над своей жизненной историей и попробовать увидеть, что текущий результат – эффект многих процессов. Мы не можем изменить прошлое и тем более характеры наших близких. Но, понимая свои уязвимые точки, мы сможем оказать себе поддержку и более корректную помощь.

### **3. Психологический фактор**

У каждого из нас есть довольно устойчивые представления о себе, своей способности достигать чего-то, а также о других, мире и будущем. Какие-то из этих убеждений нам помогают. Например, человек может думать, что он творческая личность, и это придает ему сил и мотивации выражать себя в искусстве. Но одновременно может существовать убеждение, что «на этом не заработаешь», и тогда он побоится продавать свои картины, оставив живопись в качестве хобби.

Все наши решения принимаются под давлением этих

---

<sup>3</sup> Список характерных особенностей Взрослых Детей. URL: [vdamoscow.ru/about-signs/](http://vdamoscow.ru/about-signs/).

убеждений. И конечно, жизнь в стиле СОЖ не исключение. Человек долгие годы собирает свои правила с помощью жизненного опыта, воспитания, общественных норм. И если у него не развиты навыки самоанализа и осознанности, он будет относиться к мыслям и переживаниям как к неоспоримой правде, которую невозможно поставить под сомнение. Например, если ему тревожно, он будет думать, что что-то плохое точно случится. А если внутренний критик назовет его дураком, он согласится.

Неумение отделять себя от внутреннего шума очень мешает справляться с волнением перед большими переменами.

Мой клиент Н. рос в семье с отцом-военным, где царили определенные правила и мировоззрение. С детства родители усиленно занимались его физической подготовкой и образованием, а вот любые детские интересы высмеивали и осуждали, ведь это для глупых. При этом у Н. была сильная приверженность к музыке и творчеству, он всегда хотел выражать это разными способами, в том числе и через одежду.

И кто бы смог силой запретить ему это делать после совершеннолетия, правда? Но наша психика куда менее гибкая, чем нам хотелось бы. Особенно когда речь о глубинных внутренних установках. Со стороны все кажется структурированным и простым, но в реальности это клубок противоречивых чувств из серии «хочу, но не могу».

Так вот, Н. носил униформу порядочного и

мужественного мужчины и в пир и в мир. Его сценарий отложенной жизни звучал так: «Я выйду на пенсию, куплю гитару и стану эксцентричным дедом с татуировками». Ведь с пенсионеров, по его убеждению, меньше спрос; значит, можно будет проявлять индивидуальность.

Какие убеждения стояли за этой стратегией? Не отрефлексировав, что это всего лишь мнение близких, Н. регулярно повторял себе: «Адекватный мужчина не должен хотеть привлекать внимание», «Главное – зарабатывать деньги, а не думать о хобби», «Творчество – для безработных».

Грубо говоря, наши убеждения – это шоры, которые мы надеваем на себя сами (часто с помощью других).

В случае с Н. перемены лежали совсем рядом: ему надо было не переезжать с Крайнего Севера, а просто купить гитару, которая нравилась, и пару футболок с любимой группой. Но, к сожалению, когда психологический фактор силен, это логичное «просто» не работает. В процесс вмешиваются эмоции и противоречивые мысли, да так, что даже простые действия ощущаются как подвиг. Когда в голове возникают различные ограничения, очень помогают вопросы: «А как это работает? Это помогает мне жить той жизнью, которой я хочу жить на самом деле?»

В работе с Н. мы посвятили много времени отделению своих желаний от критикующего голоса отца, который стал постоянным жителем его психики. В результате работы над собой он начал

понемногу экспериментировать: ходить на концерты, общаться с музыкантами, планировать покупку своего инструмента. Так, день за днем, Н. сепарировался не только от реальных родителей, но и от внутренних, которые строго смотрели на него, где бы он ни находился, и требовали быть настоящим мужчиной, что бы это ни значило.

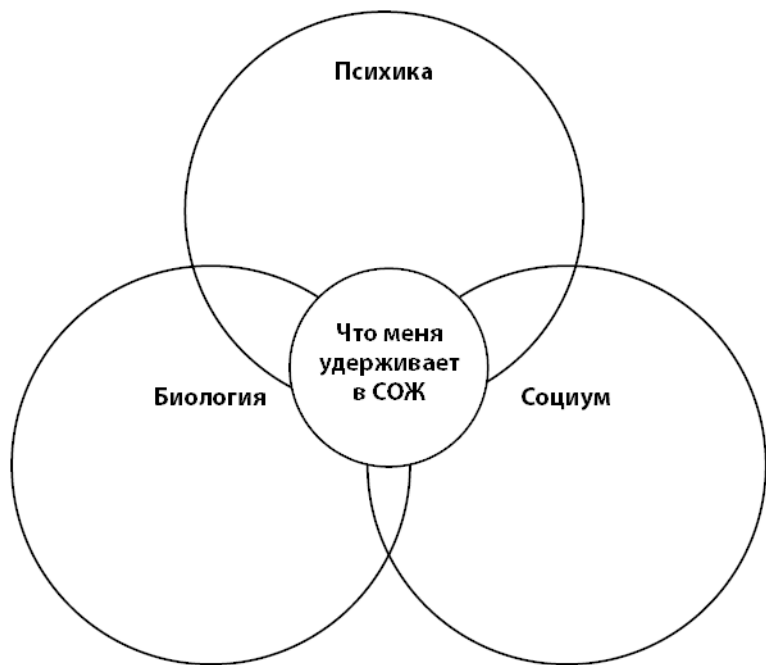
## **Практика: круги сил**

Мы только что посмотрели, как синдром отложенной жизни может формироваться на пересечении трех уровней: биологического, социального и психологического. Теперь ваша очередь. Попробуйте заполнить эти три круга примерами из своей жизни, чтобы найти основные мишени работы. В биологических факторах расскажите о своем состоянии здоровья и анамнезе. Важно все: качество сна, давление, лишний вес, дискомфорт или боль в теле, перенесенные операции, которые могут влиять на состояние, а также средний уровень энергии за несколько лет. Постарайтесь также найти позитивные моменты – то, что поможет вам справиться с СОЖ.

В факторе среды укажите опыт раннего детства: как позитивный, так и негативный. Какие люди вас окружали, какие «семейные заветы» вам помогают, а какие мешают, кто вас вдохновил и сыграл решающую роль в жизни? Кто рядом с вами сейчас и как вы оцениваете текущую среду на предмет

«питательности»)?

При размышлениях над психикой важны особенности вашего характера, а также поведенческие привычки (например, прокрастинация или избегание некомфортной работы с помощью социальных сетей). Но не менее важно найти свои сильные стороны. Если сложно это сделать, то представьте человека, у которого в разы меньше ресурса, чем у вас. Что бы в вас его вдохновило или даже вызвало зависть?



## **Как понять, что у вас есть синдром отложенной жизни**

Выделяют несколько симптомов синдрома отложенной жизни<sup>4</sup>. Предлагаю побыть исследователями, протестировать себя и посмотреть, как они незаметно вплетаются в нашу повседневность.

### **1. Наличие поворотного момента, превращающего жизнь из подготовительной в настоящую**

В представлениях людей с синдромом отложенной жизни она разделена на два этапа: серые текущие будни и «прекрасное далеко». В целом у каждого из нас есть представления об идеальном «я» и будущем, в котором живет наша лучшая версия. Это нормальный образ мышления. Более того, иногда он даже идет нам во благо, мотивирует, придает смелости, делает нас избирательными и сфокусированными на том, что важно. Но если мечты не подкреплены реальными действиями, разрыв между ожиданием и реальностью начинает нам вредить, парализует, затягивает в ступор и запускает цикл бесконечной прокрастинации. Со временем это ис-

---

<sup>4</sup> Горощко О. В., Шубина В. В. Диагностика синдрома отложенной жизни: исследование феноменологии и симптомов // Диагностическая и консультативная психология. 2017. № 3. С. 72–95.

тощает, снижает самооценку и дает еще меньше шансов на реализацию желанной цели.

За этим стоит слепое пятно. Вроде бы человек понимает, чего хочет, даже может описать шаги, но почему-то не двигается дальше. В этом конфликте психика входит в режим автопилота. Чтобы избежать чрезмерного напряжения, включаются защитные механизмы, сознание старается «закрывать глаза» и избегать неприятных чувств. Это похоже на то, как мы складываем беспорядок в ящик и долго не открываем его.

Обычно этот симптом СОЖ можно распознать через слово «потом». Оно звучит утешающе и на первый взгляд даже здраво. Но, как писал Парацельс, «всё есть яд, и всё есть лекарство. Только доза делает лекарство ядом и яд – лекарством». СОЖ от здоровой стратегии отличают масштаб и желанность целей, а также срок их откладывания.

На консультациях этот сценарий довольно легко узнать:

- клиент обеспокоен какой-то сферой жизни (отношения, карьера, здоровье, отдых);
- чтобы справиться с тревогой, он создает фантазию о «поворотной точке», после которой жизнь буквально сама собой изменится: вот времена станут спокойнее, после развода, когда дети вырастут, когда съедет от родителей или найдет любовь, когда все стабилизируется, станет больше денег, разгрузится по работе, выйдет на пенсию, уйдет в декрет и т. д.;
- в реальности человек практически ничего не делает для

реализации планов, но в голове держит фокус на победе, которая случится абсолютно иррациональным путем (раз – и вуаля)! Человек в своем представлении живет жизнью мечты, счастлив, светел, у него все хорошо.

Каждый раз в таких случаях я вспоминаю народную мудрость: «По дороге Потом мы придем лишь в дом Никогда».

Даже когда заветные условия исполняются – например, дети вырастают, кризис проходит, человек с высокой вероятностью находит новую точку отсчета. Ведь откладывание – это не только поведение. Это целая философия, образ жизни и образ мышления.

Я знаю это по своему опыту. Долгое время мне казалось, что для чего-то по-настоящему особенного в жизни нужно «счастливое стечение обстоятельств». Что большие перемены случаются только в идеальные моменты. Мое мышление питалось идеей, что все решит судьба, а не я. Склонность к логическим ошибкам, в которых события связываются, хотя между ними нет причинно-следственной связи, называют магическим мышлением. Например: «Если мне повезет в этом году, то работа, мужчина, дом найдутся сами».

В реальности фраза «если это судьба» не работает – нужно действовать. Но если исхитриться, то можно продолжать откладывать дела таким образом и не встречаться с реальностью. И даже до какого-то времени сохранять при этом душевный покой.

## **2. Событие становится для человека сверхценностью**

Нельзя сказать, что у человека синдром отложенной жизни, если он откладывает что-то неважное. Например, если в одной из ваших фантазий вы бегло говорите на французском, но в системе ваших приоритетов вы не уверены, что это войдет даже в топ–10, то это просто «висяк», который из-за редкого или неправильного переосмысления целей остался открытым.

Для СОЖ задача, которую мы откладываем, должна быть подвязана к ключевым смыслам жизни. Иначе говоря, захватывать разум настолько, чтобы доминировать в сознании над другими планами. В этом смысле пример с переездом с севера на юг – канонический. Еще, по моему практическому опыту, часто речь идет про очень житейские области: отношения, работу, похудение, деньги и пр.

Если в системе ваших базовых ценностей преобладают другие области, например эстетика, благотворительность, искусство, экология, духовный рост (что бы это ни значило), с вами тоже все так. Нет двух людей с абсолютно идентичной иерархией важного.

## **3. При сопоставлении частей жизни «до» и «после» воображаемой точки отсчета жизнь «после» более наполнена значимыми ценностями**

Мне бы хотелось познакомить вас с понятием ценностей через призму терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy). В рамках этого подхода ценности – это не события вроде свадьбы, не материальные цели и не абстрактные понятия вроде свободы. Это то, что нам важно практиковать. Их выражение – в действиях. Не «любовь», а «относиться с любовью». Не «ЗОЖ», а «заботиться о питании, заниматься спортом, ложиться вовремя».

Тесный контакт с нашими истинными ценностями и их регулярная практика придают жизни глубокий смысл и помогают выстоять даже в самые тяжелые времена.

Один из самых пронзительных примеров – Виктор Франкл, который в книге «Сказать жизни “ДА!”: психолог в концлагере»<sup>5</sup> описывал свои переживания в концентрационном лагере с точки зрения контакта со значимым. Франкл заметил: у тех заключенных, которых кто-то ждал, больше шансов выжить. Для самого Виктора, чьи родители, брат и жена погибли в лагерях, важна была идея, что в будущем он станет читать лекции о влиянии лагеря на психику. Люди и сам автор практиковали свои ценности маленькими шагами – строя планы и заботясь о себе настолько, насколько возможно. И это влияло на их поведение и мышление, повышая вероятность выжить. Нам, перфекционистам и максимали-

---

<sup>5</sup> Франкл В. Сказать жизни «ДА!»: психолог в концлагере. М.: Альпина нон-фикшн, 2021.

стам, остается на таких примерах учиться выдерживать этот долгий, регулярный и неторопливый путь движения к целям, даже когда жизнь складывается вопреки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.