



**Валентин Буганов**  
**Размышляя по дороге**

*<https://litres.ru/73954471>  
SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Сборник моих эссе и статей за период 2021-2026 годов на темы психологии и философии: наблюдения, рассуждения, находки.

# Содержание

Предисловие	6
Про баланс в отношениях	7
«Лишь разочаровавшись в человеке, можно его полюбить по-настоящему»	9
"Оскорбить можно лишь того, кто этого хочет."	10
Про везение, пассивность и активность	12
Про ковёр	14
Про хаос и порядок в жизни	15
Про важность ничегонеделанья	16
Добро должно быть сильным	17
«Во mnogой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь»	18
Про ценностный базис	20
Про призвание и талант.	21
Про опыт	22
Про суету	23
Про важность прощения	25
Пару слов про выгорание	26
Точки соприкосновения	27
Любовь и физика	28
О чём говорят татуировки	30
Гнилой кирпич	32
Привычки и искусство	33

Про структуру в жизни	34
Зачем спрашивать себя "Зачем?"	35
Пару слов о спорте и эмоциях	36
Про лакмусовые бумажки	38
«Не забывать, чтобы отпустить»	39
«Переставайте быть кредиторами и инвесторами, становитесь меценатами»	40
«Мы не хотим нравиться миллионам. Мы хотим, чтобы нас полюбил тот, кто нас поймёт»	43
«Эгоцентричная логика».	45
«Что такое для вас семья?»	47
«Не притворяйтесь хорошими, будьте хорошими»	49
В продолжение темы эгоцентричности	51
"Угодать другим — пытаться избежать ответственности"	54
Компромисс или консенсус	57
Про динамику отношений	61
Здоровые отношения начинаются тогда, когда мы принимаем их конечность	62
Про совместный быт.	64
Порой важно просто делать	66
"За каждым иррациональным желанием лежит рациональная потребность."	67
«Люблю тебя или себя в тебе?»	70
Когда талант ставит подножку.	74

Самопрезентация

79

Конец ознакомительного фрагмента.

81

# Размышляя по дороге

## Предисловие

Изначально эта книга задумывалась как сборник статей и заметок, которые я написал за десять лет психологической практики. Но когда сборник был уже практически готов, отредактирован и вот-вот должен был выйти в свет, я решил, что хочу немного его изменить.

А именно — убрать по большей части термины, упражнения и ссылки и оставить только размышления и чистый опыт. Потому что готовые решения не так ценны, как то, что мы сами находим на страницах книг.

Оставшиеся статьи между собой не связаны, размещены в основном в хронологическом порядке их создания. Но в целом каждая из них — небольшой результат моих наблюдений, размышлений и опыта. И пару упражнений я всё-таки оставил.

# Про баланс в отношениях

Сегодня пару слов про баланс «брать — давать» в отношениях. Часто можно прочесть и услышать, как важно соблюдать баланс в отношениях. А вот в чём этот баланс заключаются, обычно не поясняют. Ниже изложу свою точку зрения.

Отношения можно рассмотреть как рынок. Например, за два кило обнимашек я дам триста грамм любви. Или ещё более странный обмен внимания на внимание. Причём одного и того же сорта.

Такие отношения могут существовать, но очень быстро сойдут на нет. Ведь стоимость одного и того же ресурса мало что для каждого индивидуально, но ещё и меняется каждый момент времени. Что приводит к тому, что мы вынуждены тратить дефицитные для нас самих ресурсы. Понятно, что баланс получается весьма хрупкий, а отношения довольно изнурительными.

Альтернативой может быть модель, построенная на тезисе «с каждого по возможности, каждому по потребности». Тут важно исходить из того, какой ресурс мы можем давать в неограниченном количестве. Он может быть разный. Кто-то может бесконечно слушать, кто-то подбадривать, кто пояснять. А кто-то любить. Главное, давать его столько, сколько требуется. И брать столько, сколько могут дать и то, что

дать могут.

В этом случае баланс выстраивается сам, автоматически. А поскольку в такой модели нам не требуется тратить дефицитные ресурсы, у нас получается эти дефициты закрывать и меняться, открывая в себе всё новые и новые возможности. И, самое главное, находить новые безграничные ресурсы, которыми мы можем делиться с близкими.

## **«Лишь разочаровавшись в человеке, можно его полюбить по-настоящему»**

Вот такой тезис хотелось бы сегодня разобрать. О чём он? Всего лишь о том, что мы склонны очаровываться близкими, не замечая их настоящих. И влюбляться в созданный образ, который зачастую имеет мало общего с самим человеком. И потом удивляться, как партнёр «поменялся». Очароваться можно и в другую сторону, приписывая человеку несуществующие негативные черты и особенности, тем самым лишая себя с ним общения. Поэтому разочарование — это прежде всего процесс созерцания человека «как он есть», со всеми его особенностями, слабостями и субъективными для нас недостатками. Вот отсюда и вытекает данный тезис.

# **"Оскорбить можно лишь того, кто этого хочет."**

Думаю, чтобы понять этот тезис, нужно задать себе два вопроса: что меня оскорбляет и почему?

Как правило, оскорбляют те вещи, которые возвращают нас к нашей боли от пережитой неудачи. Это ответ на вопрос «Что?». Ответ же на вопрос «Почему?» кроется в нашем желании прожить и отпустить ту самую боль, которую породила неудача. Причём в тех же обстоятельствах и с тех же позиций. Другими словами, мы подсознательно хотим вернуться в прошлое и разрешить ситуацию. Проблема тут в том, что, не изменив обстоятельств или позиций, результат остаётся тем же.

Это можно увидеть, если проанализировать те ситуации, где вы чувствовали себя уязвлёнными.

Вот и получается, что есть желание разрешить определённые ситуации в свою пользу, и есть простой путь к ним вернуться — через похожие переживания, которые вызовет оскорбление. И мы как бы выпрашиваем его своим поведением.

С другой стороны, если мы принимаем свою неудачу как свершившийся опыт, пусть и неприятный, боль уходит. Следовательно, нам незачем к этим неудачам возвращаться. И

оскорбляться нам не зачем.

Согласитесь, если человек себя принимает, целиком и по-настоящему, его крайне сложно обидеть или оскорбить. Как думаете?

# Про везение, пассивность и активность

Лично я считаю, что нет в жизни какого-то везения или наоборот.

Нет, конечно случайности случаются, обстоятельства об-  
стоят. И тут действительно от нас может ничего не зависеть.  
Или все-таки может? Я думаю, где-то может. И это "может"  
лежит в плоскости активности и пассивности.

Пассивность я понимаю как некое действие или бездей-  
ствие, которое приводит не совсем к тем целям и результа-  
там, которых мы хотим достичь. И это может воспринимать-  
ся как "невезение". Вроде всё сделал, а не вышло. А актив-  
ность, соответственно, это некое действие или бездействие,  
которое проводит нас к нужным целям и результатам. И тут  
картина иная. Особенно со стороны, когда наблюдатель ви-  
дит исключительно результат, а вся работа, особенно подго-  
товительная, остаётся за кадром

Другими словами, "везение" — это некий навык, который  
позволяет воспользоваться случаем или обстоятельством.  
Или, наоборот, его проигнорировать. Причём навык этот  
комплексный, сочетающий в себе многие умения и знания.  
А в том числе, умение чувствовать и понимать собственные  
переживания.

Вывод же хочется сделать такой: феномен "везения" заключается в умении оставаться активным. Даже в деле лежания на диване и поедании бутерброда.

# Про ковёр

Решил я тут ковёр сменить в рабочем кабинете. Доставка была вчера, в мой выходной. План был прост: убрать старый ковёр, помыть полы, постелить новый и отдохнуть до вечера. И пока я ждал доставку, вспомнил, что жалюзи на одном из окон сломаны. Решил поменять, благо было на что. Пока снимал, выпал крепёж. Естественно, с ним и цемент. Значит мыть подоконник. А заодно цветы и окно, чего уж там. Ну подоконник чистый, надо бы и остальную пыль протереть. В процессе наткнулся на залежи бумаг, которые надо бы утилизировать. И пока я их рвал на мелкие кусочки, понял, что в комодe лежит много хлама. Календари, коробки, упаковка и т. п. Между тем приехал ковёр. И вот, ковёр лежит, вычищенный. Пол и плинтуса вымыты. Тонны ненужных бумаг и хлама в мусорных пакетах. Устал я знатно, но пришло понимание, что давно это надо было сделать. А главное, появилось ощущение, что какой-то груз скинут, готовность расширять горизонты и покорять новые вершины. Ещё подумалось, что хлам — не только в кладовых, он и в головах остаётся. Как крючок. Ведь зачем мы оставляем объективно ненужные вещи, как не для того, чтобы цепляться за прошлое? Вот такой ковёр, вот такие размышления.

# Про хаос и порядок в жизни

Сегодня хотелось бы порассуждать о порядке и хаосе в нашей жизни.

Думаю, мало кто возразит тому, что все мы стремимся к порядку в жизни. Он не всегда очевиден, но он всегда имеет место. Порядок, с одной стороны, даёт ощущение стабильности и покоя. С другой стороны, может приводить к рутине и скуке.

Хаос же, наоборот, дестабилизирует нас, ставит новые задачи, порождает страсти и создаёт новые смыслы.

И если к порядку мы стремимся, то хаос пугает. Но если совсем отстраниться от последнего, то жизнь может стать блёклой.

Как же перестать бояться хаоса? Ответ тут, как ни странно, в том, чтобы научиться создавать порядок там, где его нет.

Обычно этот навык нам дают родители через последовательную заботу и отражение. И если в детстве мы этому не научились, мы всегда можем подтянуть этот навык уже во взрослой жизни. Для этого надо всего лишь почаще быть для себя любящим Родителем.

# Про важность ничегонеделанья

О важности такой формы отдыха как "ничегонеделание". Довольно часто можно встретить осуждение безделья и праздности, а между тем это очень важная часть отдыха. Я бы отнёс это к стадии перезарядки: проваляться целый день в постели, потратить денёк на сериал, просто потупить в социальной сети порой позволяет зарядиться на неделю вперёд. Тут главное не осуждать себя за "бездарно потраченное время" и не скатываться в эскапизм. То есть оставаться активным и рассматривать такой вариант отдыха наравне с другими и выбирать, что по душе здесь и сейчас.

Например, мы с супругой весь день смотрим Твин Пикс. И для меня это, в том числе, зарядка перед завтрашней работой.

# Добро должно быть сильным

Намедни в конце одной из сессий родился вот такой тезис: "Добро должно быть сильным".

И этот тезис интересно сочетается с другим, который я использую очень давно. Звучит он так: "Наша сила в наших слабостях."

И ведь действительно, если мы принимаем свои слабости, нам становится проще. Мы становимся понятней сами себе. Уходит необходимость кому-то что-то доказывать, чего-то достигать сверх необходимого и т. д.

А когда нам не надо бороться, появляются силы увидеть и понять другого. Подарить немного принятия и любви. А это само по себе даёт силы.

А отсюда неочевидный вывод, что именно умение принимать делает нас сильными.

Вот такие сегодня мысли.

# **«Во многoй мудрoсти многo печали; и кто умножает познания, умножает скорбь»**

Наверное, многие слышали афоризм: «Во многoй мудрoсти многo печали; и кто умножает познания, умножает скорбь». В этом афоризме можно обнаружить несколько смыслов. Некоторые — более очевидные, некоторые — менее очевидные. Наверное, один из самых очевидных — это про то, что со знанием приходит понимание несовершенства мира.

И вот недавно, на одной из сессий, я обнаружил довольно неочевидный позитивный смысл: мудрый умеет отпускать. Отношения, события, вещи. Всё, что уже неважно и ушло в прошлое. И чем мы становимся мудрее, тем легче это даётся. А причём тут печаль и скорбь?

Переживание печали и скорби — неотъемлемая часть цикла горевания. То есть, если мы глушим в себе печаль, делаем вид, что нам не больно от потери (а скорбь — это и есть боль), мы как бы замораживаем переживание и помещаем его в глубь себя. Например, через вытеснение или обесценивание.

Как правило, чем ограниченной наш жизненный опыт, тем сложнее проживать потерю. Особенно в одиночестве,

только за счёт внутреннего ресурса. Ограниченность опыта — это не количественная характеристика, а качественная. Проще говоря, важно не столько количество ситуаций, в которых мы побывали, не количество потерь и приобретений, а то, как мы это прожили, как ассимилировали. И тут мы снова возвращаемся к печали. Ведь только в печали опыт становится опытом, а не остаётся лишь событием.

Возможно поэтому проще учиться на собственном опыте: тут неизбежны ошибки и, соответственно, от печали никуда не деться.

То есть печаль помогает становиться мудрее, а мудрость проживать печаль. Кто-то спросит, а в чем позитив-то? А позитив в том, что отпускание — это процесс завершения. А при завершении мы испытываем ещё одну важную эмоцию — радость. Причём радость глубокую, настоящую и освобождающую. На мой взгляд, главная функция радости — это сброс лишних ресурсов при достижении определённой цели. Вот и получается, что для полноценного проживания опыта просто необходимо уметь прожить как радость, так и печаль. А иногда и скорбь.

# Про ценностный базис

На одной из сессий появилось такое понятие как ценностный базис (далее ц. б.). Ц. б. — это то, от чего строится наше поведение, на чём базируются наши решения, и от чего зависят наши реакции. А также это основа нашей нравственности.

Обычно, понятие ц. б. я использую в беседах о политических взглядах и религии, так как считаю, что эти взгляды и отношение к религиям исходят из нашего ц. б. По сути, этот базис первичен к ним, хотя и не всегда осознаваем.

Изучив и проанализировав свои взгляды на ту или иную ситуацию, мы может лучше понять свой ц. б., что, в свою очередь, позволит лучше понять свои реакции и потребности и выбрать оптимальный вектор развития.

Тут хочется обратить внимание на то, что иногда нам кажется, что мы аполитичны или нам всё равно на какие-то общепринятые ценности. Это не совсем так. Просто иногда нам не хватает знаний для определения нужной формы, поэтому полезно изучать труды по философии, политологии и ознакомиться с различными религиями.

# Про призвание и талант.

Многие из нас пытаются найти призвание, а кто-то отказывается от чего-либо, ссылаясь на отсутствие таланта. Между тем призвание и талант — это не более чем привычка. Привычка делать определённое дело, под которое мы заточили собственный разум. Например, Моцарт с очень малых лет играл на пианино. Понятно, что к зрелому возрасту его мозг легко распознавал нюансы в музыке. Или вот мне всегда легко давались естественные науки. А всё почему? Бабушка была у меня учителем математики, и мы часто решали разные задачки, и, плюс ко всему, на вопрос "Почему?" я часто получал довольно подробные ответы. Ну и журналы типа "Квант" и "Наука и жизнь" тоже оказали своё влияние. Было непонятно, но очень интересно.

Думаю, любой так же может проследить истоки своих талантов и призваний. Они не всегда будут очевидны, но они всегда будут. И, что более важно, таланты можно развивать и в зрелом возрасте. В этом я уверен, так как свои ключевые навыки я развил уже после университета. Например, психологическое образование я начал получать в двадцать семь.

Кстати, сейчас вот развиваю свои писательские навыки, хотя в школе никто бы и не подумал, что я буду двигаться в подобном направлении.

# Про опыт

Сегодня хочется порассуждать про опыт. Точнее про то, что значит его прожить и использовать в будущем. На мой взгляд прожить опыт — это прожить эмоции, связанные с ним. Прожить боль и гнев, если опыт негативный, радость, если позитивный. Прожить печаль, чтобы понять, зачем он нам и “поставить галочку“, чтобы двигаться дальше, повторяя или избегая его. Про негативный опыт хочется написать следующее: часто мы не хотим проживать негативные опыт, ведь это так неприятно, больно и тоскливо. И из-за этого мы к нему возвращаемся из раза в раз до тех пор, пока игнорировать его становится невозможно. И проживаем его в разы больше, чем могли бы.

Впрочем, и позитивный опыт лучше проживать сразу, ведь прожитый позже, он имеет свойство тускнеть и затираться, оставляя совершенно не те воспоминания и ассоциации. Например, успеть в отпуске всё осмотреть галопом, а потом упасть в отеле в постель от усталости и осознать, что завтра уже домой. В голове и останется одна суета.

Таким образом для нормального проживания опыта, его интеграции, требуется уметь сделать вовремя паузу, чтобы дать себе время и смелость прочувствовать то, что с нами произошло. Пусть даже если опыт и не самый приятный.

# Про суету

Взгляд на суету с высоты своей башни.

Мы часто суетимся, пытаясь успеть всё на свете. И чем больше суетимся, тем меньше успеваем и больше устаём. А почему? Я думаю, потому что суета — это не способ достижения цели, а способ убегания от мира. Если в суете остановиться на мгновение, то внезапно в теле появится много ощущений, похожих на тревогу, усталость и гнев. А ещё произойдёт некоторое "возвращение" в реальность.

Другими словами, суета нужна для перемалывания фрустрации (негативных переживаний из-за невозможность удовлетворить какую-либо потребность) и временного убегания от себя, этакая печка для сжигания эмоций через действие. Вот только, как и прочие похожие механизмы, это не решает никакой задачи, а лишь помогает ненадолго отвлечься. Это как пытаться убирать пенку с убегающего молока. Сил много уйдёт, время потратишь, а толку никакого. Ещё и без молока останешься.

Для себя я вывел правило: поймал себя на суете — остановись. Понятно, что не всегда получается. Тут, как и везде, не помешает определённая сноровка. Тем не менее, это вполне себе помогает отказаться от лишних действий и сэкономить кучу времени и сил. Более того, это позволяет делать некоторые дела в довольно высоком темпе, так как появляется осо-

знанность и внимание в собственных действиях. В завершение хочется добавить банальные, но тем не менее хорошие слова: не суетитесь, вы всё успеете.

# Про важность прощения

О том, почему важно прощать, и почему обиды — это нормально.

Что вообще есть акт прощения? На мой взгляд, это акт принятия. Принятия своей боли и несовершенства мира и людей. И одновременно акт единения с собой, процесс гармонизации души и тела. Почему так? Потому что, если копить в себе обиды, мы эмоционально замерзаем и слепнем. Мы перестаём видеть человека, ибо боль застилает наши глаза. Прощая, мы скидываем пелену и вновь становимся способными чувствовать мир, наших близких и, что самое важное, себя.

Во время размышления над прощением и обидой у меня родилась такая метафора: если представить обиды как ледяные осколки отношений, которые нас постоянно ранят своей остротой, то прощение — это то тепло, которое их растопит и позволит превратиться в воду, которая в итоге оросит землю и даст силы росткам новых отношений.

Вот так и получается, что обижаться (по делу, а не по капризу) и прощать очень важно.

# Пару слов про выгорание

Про профессиональное выгорание. Причин выгорания на самом деле довольно много, но их можно свести к простому балансу брать/давать. В категорию "давать" может входить эмоции, время, комфорт, даже готовность вникать в суть самой деятельности. А в категорию "брать" моральное удовлетворение и материальное вознаграждение. Причём первое намного ценнее второго, хотя и не всегда очевидно.

Таким образом при ощущении выгорания всегда есть смысл проанализировать этот самый баланс. Порой простое улучшение комфорта рабочего места может восстановить этот баланс, а иногда даже сильное увеличение материального вознаграждения не может хоть как-то устранить дисбаланс. В общем и целом, важно следить за тем, как мы выстраиваем рабочий процесс и какие цели в этом процессе мы преследуем, насколько они соответствуют нашим собственным устремлениям. И про удобное кресло тоже не забываем.

# Точки соприкосновения

Есть мнение, что для построения крепких отношений нужно хотя бы пять точек соприкосновения. Думаю, что в этом есть смысл. Где же эти точки искать? Думаю, начать поиск можно в общих ценностях и взглядах на жизнь, продолжить в интересах и хобби. Возможно немного поискать в профессиональной деятельности. Хотя последнее не обязательно. Важно помнить, что эти точки не всегда на виду. Они — как хороший гриб. Если знать, что и где искать, легче. А если нет, можно постоянно проходить мимо. Иногда эти точки с виду очень разные, а при рассмотрении оказываются очень и очень схожи. А иногда наоборот, как ложные опята. С виду вроде то, а на деле можно сильно отравиться.

В любом случае, искать их интересней вместе. Ведь, так же как и при собирании грибов, всегда можно чего-то не знать и пройти мимо красивого и вкусного гриба просто по незнанию. А если ты не один, тебе про него расскажут. Бывает, правда, и наоборот. Поэтому доверяй, но проверяй. В общем, ищите точки соприкосновения во всем. Ведь чем их больше, тем интересней.

# Любовь и физика

Размышлял на тему, почему эмоционально-зависимые отношения очень устойчивые. Казалось бы, участники отношений находятся в постоянной фрустрации и дефицитах, и это должно мотивировать к действиям по изменению ситуации, но на практике картина прямо противоположная. И тут мне пришло в голову, что такие отношения — как кристалл. С точки зрения физики устойчивость кристалла обеспечивается низкой энергетической позицией молекул в его решётке. То есть, чтобы сместить молекулу (считай, разрушить кристалл) нужно много энергии. В зависимых отношениях роль таких молекул играют эмоциональные дефициты. Я бы описал их как пустоты в душе. А энергия в данном случае — это любовь, принятие и терпение. И вот когда эти пустоты наполняются, вот тогда и появляется шанс разрушить эмоциональную зависимость и создать здоровый союз. Проблема лишь в том, что люди с дефицитами, как правило, выбирают в партнёры подобных себе. От этого они начинают конкурировать с другими за те капли любви, которые может дать их партнёр. Отсюда сильная ревность.

Какой же вывод? А вывод простой: даря любовь и принятие, мы оздоравливаем общество. Благо, в отличие от джозулей, на любовь и принятие закон сохранения энергии не распространяется, и её можно генерировать бесконечно. Для

этого лишь надо иногда "проходить технический осмотр" и тоже заправляться любовью и принятием.

# О чём говорят татуировки

О чём говорят татуировки? Если говорить о художественной татуировке, зачастую можно сделать некоторые первичные выводы о человеке. Причём, не столько по самой татуировке, сколько по месту расположения. По моим наблюдениям, люди, выбирая место для тату, подсознательно выбирают проблемные места. Проблемные относительно эмоций. В точки зрения телесно-ориентированной психологии эмоции имеют свойство "накапливаться" в виде мышечного напряжения. Например, вытесненный страх или тревога обычно выражается в зажатых и приподнятых плечах, а гнев в раздутой шее, зажатой челюсти и гипертонусе рук. И вот татуировками мы и перекрываем эти зоны. Например, мы можем предположить, что человек с забитыми рукавами скорее склонен отказываться от каких-либо действий, если появляется препятствие. Тату на икрах может говорить о сильной неуверенности в своих силах и сложности в "заземлении" (переживании и отпуске негативных эмоций). О вытесненном страхе может говорить тату на груди.

Это всего лишь мои наблюдения и мысли, и, возможно, я ошибаюсь. В любом случае, я считаю, что выбор места для тату далеко не случаен, как и сама татуировка, роль которой — это выравнивание внутреннего эмоционального дисбаланса. Таким образом, подводя итог вышесказанному, по-

лучается, что татуировка несёт некоторый экзистенциальный смысл и может быть ключом для понимания как себя, так и других.

# Гнилой кирпич

Как-то я размышлял над тем, как обозначить собственный вклад индивида в различные неудачи в жизни. И придумал такое понятие как "гнилой кирпич". Такой кирпичик обычно вносится в основание начинаний добровольно, хотя и неосознанно. Его роль заключается в том, чтобы разломиться в самый важный момент, не дав индивиду достигнуть поставленной цели. Это может быть некий подход в деле, неудобная тайна, какие-то недоговорки, определённый человек и даже некоторые предметы. В отличии от "аварийных люков" (это понятие вы можете найти в работах по транзактному анализу), которые можно закрыть в любой момент, и которые в любой момент зависят от самого человека, кирпичики живут своей жизнью и слабо поддаются контролю. То есть, чтобы "извлечь" такой кирпич из основания, как правило, приходится всё до основания разбирать и начинать сначала. Поэтому очень важно найти и осознать эти самые кирпичики в своей жизни и научиться обходиться без них. А для этого нужно смело разбирать кейсы своих неудач и учитывать, как внутренние, так и внешние факторы. А анализируя последние — обязательно разобраться, как они проникли в нашу жизнь, зачем и почему.

# Привычки и искусство

Вчера занимался созданием аранжировки в жанре регги. Этот жанр выделяет необычный подход к ритм-секции. Он довольно нестандартен для музыкантов "классических" жанров. И тут я подумал, что, наверное, никогда и не узнал бы об этом, если бы не встала подобная задача, ибо регги не слушаю, так как такая музыка мне непривычна. И тут родилась другая, более глубокая и при этом неочевидная мысль: наши привычки ограничивают наш кругозор и снижают качество контакта с миром.

А если к этому прибавить знание о том, что нетривиальные задачи — прекрасная профилактика старческого слабоумия, напрашивается интересный вывод: не проходите мимо непривычного искусства, учитесь видеть прекрасное в непривычном.

# Про структуру в жизни

На днях обсуждали с клиентом, почему важно свою жизнь структурировать. Причём структурировать во всех её аспектах. Прежде всего это нужно, чтобы понимать, как наша жизнь устроена, в каких направлениях мы движемся, что упускаем, что можно и хотелось бы понять. Будь то профессиональная деятельность или личные отношения. Правда, тут важно не увлечься и не сделать самоцелью удержание этой самой структуры. Про себя я это называю "философским камнем": попытка найти универсальные поведения и выстроить идеальную структуру, чтобы быть счастливым. Ведь такого камня не существует, а все попытки его создать обречены и кроме болезненного разочарования и потери времени ничего не дадут. Тут скорее есть смысл учиться подстраивать структуру своей жизни по изменчивый хаос бытия. Не бояться отпускать события, меняться, искать новые источники вдохновения и любви. То есть, жить так, чтобы структура была инструментом, а не смыслом. Мне думается, это позволит довольно сильно повысить качество жизни и увидеть новые, доселе недоступные смыслы и источники счастья.

# Зачем спрашивать себя "Зачем?"

Порой важно себя спрашивать: "Зачем?". Зачем я это делаю? Зачем я общаюсь с этим человеком? Зачем я к этому стремлюсь?

Простой и в то же время сложный вопрос "Зачем?".

В поисках ответа на него можно избавиться от всего лишнего в жизни, обрести новые смыслы, найти новые направления, окружить себя новыми друзьями, укрепить старую дружбу. Чем чаще мы задаёмся вопросом "Зачем?", тем более экологичной, чистой и ясной становится наша жизнь. Поначалу это сложно, поначалу это рождает тревогу, но со временем это становится привычным и простым. Не бойтесь спрашивать себя "Зачем?".

# Пару слов о спорте и эмоциях

Меня часто спрашивают, влияют ли занятия спортом на психоэмоциональное состояние. Если коротко — то да, так как при занятиях спортом выделяются различные гормоны. Например, дофамин и кортизол. Тут важно понимать, что любая спортивная нагрузка — это стресс для организма. И как любой другой стресс, он может быть позитивным (это называется эустресс) и негативным (дистресс). Этим и определяется, какие гормоны и в каком количестве будет вырабатывать наш организм. Поэтому важно правильно выбирать нагрузку с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Например, бег может как улучшить настроение, укрепить тело и сердечно-сосудистую систему, так и привести к обратному эффекту, если бегать на изнеможение. Более того, если вы весь день в сильном стрессе, не лучшей идеей будет вечером устроить себе в качалке день личных рекордов.

Лично я предпочитаю бег и функциональные тренировки. Причём бег в достаточно медленном темпе. Мне комфортно пробегать около 8 км в темпе около 7 мин/км и потом полчаса своеобразной ОФП. Такой режим позволяет поддерживать тонус и оставаться после тренировки довольно бодрым на работе.

Тем не менее, в выходные я могу позволить себе стрессо-

вую тренировку. Например, бег в более быстром темпе (например, 5 мин/км на дистанцию 3-5 км) или силовые упражнения "на максимум". В этом случае я всегда закладываю достаточно времени на отдых, чтобы один стресс не накладывался на другой.

Что имеем в итоге: регулярные занятия спортом могут существенно улучшить качество жизни, главное найти свой баланс с учётом своего здоровья и не гнаться за рекордами.

# Про лакмусовые бумажки

В жизни бывает так, что из раза в раз повторяется один и тот же негативный сценарий. В работе, в отношениях с близкими или друзьями, в быту или даже каком-то простом деле. Думаю, каждый сталкивался с чем-то подобным. Чтобы избежать такие сценарии, ну или хотя бы выходить из них с минимальными потерями, для себя я выработал определённые "лакмусовые бумажки", стоп-точки. Сталкиваясь с ними я, как минимум, останавливаюсь на некоторое время, чтобы проанализировать происходящее и внести коррективы, а как максимум, завершаю определённую деятельность. Такими стоп-точками могут являться некоторые действия, которые в прошлом приводили к чему-то негативному, определённые переживания, чувства или эмоции. Как правило, они плохо осознаваемые, поэтому для их определения требуется некоторый навык рефлексии и переживания фрустрации. В целом же, расстановка таких точек способствует росту осознанности, достижению целей и, в конечном счёте, повышению качества жизни.

## «Не забывать, чтобы отпустить»

«Не забывать чтобы отпустить» — вот такой интересный тезис родился на одной из сессий, посвящённой расставанию и завершению отношений. Смысл этого тезиса в том, что мы зачастую не «забываем», а пытаемся вытеснить боль, гнев, обиду и печаль. Все те эмоции, которые нужны для нормального переживания горя (в данном случае горя расставания). Как результат, переживание замораживается, становится занозой, которая напоминает о себе в самые неудобные моменты, когда мы случайно встречаем свою бывшую половину. Или порой вечером, когда остаёшься один на один с собой, начинаешь ощущать, как эти эмоции рвутся наружу, подтачивая стены безразличия, которыми их обнесли.

С клиентом мы пришли к выводу, что есть смысл действовать от обратного: злиться, обижаться, тосковать, плакать. Делиться болью по поводу расставания с близкими. Тут главное делать это аккуратно, никого не обижая и не разрушая, в том числе себя. Не бояться, что боль и обида не уходит. Иногда требуется достаточно много времени, чтобы все эмоции выгорели в пламени расставания, и осталась лишь зола, которой мы можем удобрить наши новые отношения.

# **«Переставайте быть кредиторами и инвесторами, становитесь меценатами»**

«Переставайте быть кредиторами и инвесторами, становитесь меценатами» — вот такой интересный тезис, а наверняка даже результат получили с клиентом на встрече.

Многие люди склонны выдавать близким кредит эмоционального доверия. Тут отнесусь с пониманием, тут подожду, тут просто промолчу, чтобы не травмировать. Знакомо, правда? И в этом нет ничего плохого. До определённого момента. А момент этот возникает тогда, когда мы начинаем ожидать возврата этого самого кредита, а его всё не возвращают и не возвращают. Даже наоборот, требуют рефинансирования: «я так больше не буду», «это было в последний раз», «не знаю, что опять на меня нашло» и т. д. Ну или когда мы инвестировали в «проект отношений», а он оказался нежизнеспособным, но мы с упорством, достойным иного применения, продолжаем вливать в него ресурсы (например, своё психоэмоциональное здоровье через постоянное терпение и необоснованное прощение), чтобы реанимировать отношения, ибо мы же «столько туда вложили».

Причин, почему так происходит, существует множество. Но часто их объединяет одно: нас не просили инвестировать,

давать кредиты. Мы сами это решили сделать. А, следовательно, и ожидать, что нам это вернётся, да ещё и со сторидцей, нет никаких оснований. А мы ждём, а потом ещё и обижаемся.

Выступая в роли кредитора, мы начинаем ждать благодарности или ответной услуги, и неизбежно, со временем начинаем чувствовать себя обманутыми (я так старался(-ась), а она(он)) и даже можем начать обвинять («ах ты не благодарный!», «да как ты смеешь со мной так говорить!»).

Тут можно долго говорить, кто виноват, и лучше это делать в кабинете психолога. А вот что делать, можно порассуждать и сейчас.

Мне тут видится два варианта. Первый — просто обговаривать договор. Я тебе то, а ты мне это. Это эффективно, но не всегда уместно. Да и не всегда возможно. Например, если мы говорим о отношениях матери и ребёнка.

Второй же вариант довольно простой, но в то же время сложный: просто давать. Любовь, принятие, поддержку. Просто понять. Насколько получается. Просто делится. Радостью, печалью, болью. Просто учить. Без ожиданий, что нам воздастся. Ведь, в конце концов, это нужно прежде всего нам самим. И если другая сторона принимает всё то, что мы даём, ну или хотя бы часть, мы уже можем быть искренне благодарны за это. Поверьте, этого будет вполне достаточно.

В этом случае не будет неоправданных ожиданий, а, следовательно, и не будет сильных разочарований и обид. Мы

не ослепнем от гнева и будем адекватно воспринимать ситуации. Продолжать там, где можно продолжать, и останавливаться там, где уже стоит остановиться.

# **«Мы не хотим нравиться миллионам. Мы хотим, чтобы нас полюбил тот, кто нас поймёт»**

Итак, тезис: «Мы не хотим нравиться миллионам. Мы хотим, чтобы нас полюбил тот, кто нас поймёт»

А поймёт нас тот, кто не будет смотреть на нашу Маску, но будет нас видеть настоящими.

Очень часто, чтобы избежать одиночества, люди надевают Маску. Маска эта служит одному: получать внимание. И не важно, в какой форме. Будь то любовь, восхищение или, наоборот, раздражение, презрение. Суть же этого внимания — временное облегчение боли, которое порождает чувство одиночества. И это одиночество не взрослого человека, способного им наслаждаться и извлекать из него пользу, а одиночество маленького Дитя, брошенного, оставленного один на один со своим горем.

Обычно это происходит рано, когда родитель однажды «проваливает» задачу быть рядом, быть защитником, быть тем зеркалом для ребёнка в сложном и непонятном мире, которое поможет этот самый мир понять и жить в нём.

И тогда ребёнок надевает Маску — адаптируется под ожидания сначала мамы и папы, а потом и всех остальных. Цена этой Маски — его собственные устремления, страсти, жела-

ния и чувства. Проходит много лет, Дитя становится Взрослым. И вроде всё у него есть, а та рана, то непонимание и одиночество так и зияет дырой в груди. Потому что, сколько бы любви ни приходило, сколько бы рядом ни было воздыхателей — всё это не для него, всё это положено на алтарь Маски. Хоть и иногда некоторые капли достигают Дитя. Но это бывает редко и никоим образом не поможет наполнить сердце. Более того, эта Маска будет отделять нас от всех других, кто окажется рядом, не давая возможности полюбить нам самим.

А Маску снять страшно — ведь тогда всё это рассыплется, исчезнет. Даже такой суррогат лучше, чем ничего. Только вот незадача: маска требует всё больше и больше. Можно ли избавиться от Маски самостоятельно? Скорее нет, чем да. Нужен Другой Взрослый. Причём ему должна быть неинтересна Маска. Он должен заметить Дитя и полюбить его.

Вот тут и кроется смысл всего тезиса: если нас поймут, нас смогут полюбить такими, какие мы есть. И тогда мы будем не одни и, наконец, отважимся посмотреть в ту самую дыру в сердце и понять, чем её наполнить. И Дитя сможет довериться Взрослому и пойти с ним в мир без страха, но с любопытством и радостью.

А Маска отвалится. Сама. Ибо в ней уже не будет никакой потребности.

## «Эгоцентричная логика».

Как-то в процессе работы появилось такое понятие как «Эгоцентричная логика».

Логика, направленная на себя. В целом, это явление можно отнести к рационализации (психологической защите) с той особенностью, что человек приводит доводы в защиту своей исключительной правоты, используя формальную логику, частично или полностью игнорируя факты, которые эту логику нарушают. Например, наличие опыта у оппонента, отличного от его собственного. Или что люди могут переживать одну и ту же ситуацию по-разному.

Особенно часто я сталкиваюсь с такой логикой у своих клиентов, когда речь заходит о выстраивании новых отношений с близкими. Типичной картиной в данном случае является обесценивание возможности близкого дать иную реакцию, нежели ту, к которой привык клиент.

Точкой отсчёта тут, как правило, является суждения типа «Я её/его знаю...». Игнорироваться тут могут, например, условия, в которых это знание появилось.

Как и любая другая психологическая защита, использование такой логики не делает нас ближе к людям и не решает наших проблем, а даёт лишь временное и незначительное снижение тревоги и фрустрации. Но, в отличие от других, более глубинных защит, данный процесс мы вполне можем

контролировать и останавливать, задавая себе простые вопросы «Что я сейчас пытаюсь доказать на самом деле?» и «От какого чувства я бегу?».

Ответы на эти вопросы не только остановят бессмысленные рассуждения, но и укажут на новые пути взаимодействия с близкими. Что, в свою очередь, может поспособствовать тому, что мы откроем для себя новые стороны человека и сможем получать принятие, любовь и удовольствие от общения с ним.

## «Что такое для вас семья?»

Вот такой, вроде бы простой вопрос, часто звучит у меня в кабинете.

Ответы на этот вопрос бывают довольно разные. Зависят они часто от жизненного опыта, умения проживать боль и фрустрацию. И от ценностей, которые несёт конкретный человек. Вот и получается, что для кого-то семья — это крепость, где можно укрыться. Для кого-то — некий смысл, который спасает от хаоса бытия. Для кого-то — попытка убежать от одиночества. А для кого-то — это, к сожалению, источник проблем и негатива.

И вот я подумал: «А как бы мог выглядеть какой-то общий для всех ответ? Причём ответ, несущий позитивную коннотацию.»

Размышляя над этим, я пришёл к простым тезисам, а именно:

*- семья — это место, где мы можем быть самими собой, и при этом рассчитывать на принятие и любовь;*

*- семья — это место, где мы имеем право ошибаться и рассчитывать на помощь в исправлении ошибок, и, следовательно, учиться и расти;*

*- семья — это место, где мы можем без опасений делиться самым сокровенным, в том числе сомнениями, болью и тревогами.*

Если эти тезисы наложить на жизнь, то получится, что семья — это не то место, где мягко и пушисто, но где нас уважают. Уважают нашу силу и способность справиться с болью и фрустрацией. Уважают наше право быть слабыми и просить о помощи. Уважают наше право не соглашаться с большинством. И главное, уважают наше право быть любимыми и принятыми несмотря ни на что. *И где мы так же уважаем эти права членов нашей семьи.*

Как можно понять из вышесказанного, семья легко выходит за рамки кровных родственников. И это прекрасно. Прекрасно потому, что тогда семью, такую, которая нам нужна, становится найти намного, намного легче. А иногда (даже скорее часто, нежели редко) оказывается, что она — семья — уже есть. Просто надо немного, совсем чуть-чуть, пойти на встречу своей семье, проявив уважение к близким первыми, не ожидая какой-либо отдачи, но с желанием их понять и принять.

К сожалению, это маленький шаг сделать порой сложно — уж слишком много удерживает нас от него: обиды, детские ожидания, страхи, усталость, неверие в то, что можно жить иначе. Тем не менее я верю в то, что любой из нас может набраться сил и храбрости, чтобы сделать подобный шаг. А как — это уже отдельная история, и у каждого она своя.

## **«Не притворяйтесь хорошими, будьте хорошими»**

Вроде бы понятный тезис, простой. Но если задуматься над тем, что значит притворяться хорошим, а что значит быть подлинно хорошим, тезис обретает новые грани и порождает множество вопросов.

Думаю, ответ нужно искать в таких явлениях как искренность и эгоизм. Точнее, в их особом сочетании. Я исхожу из того, что искренность позволяет доносить свои намерения до людей без искажений, а эгоизм останавливает нас от лишних действий и эгоцентричных интерпретаций своих поступков.

То есть я что-то делаю для человека не для того, чтобы меня считали хорошим (эгоцентричная интерпретация). Я это делаю, потому что хочу. То есть, прежде всего, для себя (эгоистичная интерпретация).

В первом случае, мы ожидаем какой-то отдачи: благодарности, позитивной оценки, взаимной помощи. То есть смысл действия в последующей оценке. И если этой оценки (причём позитивной) субъект не получает, то испытывает фрустрацию, вплоть сильного гнева и последующей депрессии. По сути своей, это — ничто иное как адаптивное поведение. Соответственно, оно далеко от реальных потребностей и является попыткой получить эрзац любви и принятия.

Во втором случае ожиданий нет. Ибо смысл действия в самом действии. Действие изначально направленно не только на объект (на другого), но и на субъект (на того, кто это действие выполняет). Можно сказать, что мы совершаем действие просто ради собственного удовольствия. Причём удовольствия от действия. Соответственно, при любом исходе мы будем благодарны человеку, которому мы в чём-то помогаем, или который искренне нашу помощь отвергает.

Искренность же помогает избежать неверного толкования подобных действий и избежать возникновения недомолвок и «ощущения обязательства». Что, конечно же, не является запретом на ответную благодарность.

Какой же вывод? А вывод простой: чтобы быть хорошим, нужно быть хорошим прежде всего для себя. А это значит себя понимать и принимать настолько полно и искренне, насколько позволяет опыт и осознанность. В развитии последнего сильно помогает эмпатия и экологичное взаимодействие с другими людьми.

Наверное, поэтому мудрые люди позитивны и добры. Ну, по крайней мере, те, которых я встречал и про которых слышал.

# В продолжение темы эгоцентричности

сегодня пару слов о эгоцентричном мышлении. Это такое мышление, при котором мы опираемся исключительно на свой опыт и потребности без учёта опыта и потребностей других людей.

В стандартных для нас ситуациях такое мышление ещё может показать некоторую эффективность, а вот в ситуациях, выходящих за рамки повседневных задач и требующих нетривиальных решений, такое мышление показывает, за редким исключением, практически полную неэффективность.

Дело в том, что, опираясь только на свой опыт и отрицая всё, что в него не вписывается, мы добровольно ограничиваем себя в восприятии реальности. Это своеобразные шоры, которые позволяют двигаться только в конкретном узком направлении. Кстати, одна из функций таких шор — избегание тревоги. В общем-то, как и у лошадей.

Плохо ли это? Нет. Как и всё в нашей психике, данный механизм — это инструмент. А любой инструмент эффективен при правильном и адекватном применении. В данном случае, как я писал выше, для решения стандартных повседневных задач, которые не затрагивают других, такой инструмент

очень даже уместен и эффективен.

А вот там, где мы сталкиваемся с пространством другого человека (особенно если он выходец из другой среды), там, где требуется некий принципиально новый подход или иной взгляд на ситуацию, такое мышление скорее будет мешать.

В таких ситуациях опора только на свой опыт и нежелание учитывать потребности других зачастую приводит в лучшем случае к непониманию, в худшем — к сильным конфликтам. Ещё одним неочевидным, но частым результатом является последующее ощущение одиночества и брошенности.

И если в детстве всё это могло быть (и в идеале должно было быть) скомпенсировано мамой, то во взрослой жизни мы остаёмся один на один с фрустрацией и болью.

Поэтому, если мы не хотим таких исходов, выход тут, в общем-то, один — быть себе любящим и понимающим Родителем, который вовремя остановит, успокоит и пояснит, на что стоит обратить внимание, даже если это не укладывается в привычную картину мира. И как это встроить в свой мир без отказа от своих потребностей и целей.

Возможно, по началу это будет непросто. Всё-таки, сохраняя определённую картину мира, мы «защищаем» себя от «хаоса» бытия. Но со временем, по мере того как этот «хаос» будет частью нашего привычного мира, страх перед «хаосом» будет заменяться позитивным любопытством. А интеграция стороннего опыта будет положительно сказываться на способности к эмпатии. И, следовательно, на способности

выстраивать тёплые и близкие отношения, находить соратников на пути к своим целям.

Какой хотелось бы сделать вывод: наверное, есть смысл учиться мыслить разными способами, отмечать обстоятельства, где какое мышление эффективно, и использовать эти знания. Думаю, это прекрасный задел на развитие психологической гибкости и хороший путь к эмоциональной зрелости.

# "Угодать другим — пытаться избежать ответственности"

Вот такой интересный тезис родился из обсуждения, за чем мы угождаем другим. Суть тезиса состоит в том, что, угождая другим, мы избегаем необходимости принимать решения за себя.

Дабы избежать недопонимания, я бы хотел пояснить значение «угождать» в данном тезисе.

Итак, угождать — удовлетворять чьи-то потребности без учёта собственных или вопреки им в попытке получить мгновенные или долгосрочные выгоды.

То есть в данной коннотации понятие «угождать» максимально близко к понятию Спасателя из теории трансактного анализа и является частным случаем с той особенностью, что, угождая, человек более осознано ожидает отдачи.

Неосознанная, вторичная выгода, которая заключается в уклонении от ответственности, может принимать такие формы как:

- мы можем снимать с себя ответственность в случае ошибки через отговорку типа «я ж это не для себя»;
- также мы можем избегать необходимости отказывать, тем самым «понижая» риски быть отвергнутыми. Тут имеет место интересное явление: если человек не отстаивает свои

границы, становится податливым, он теряет свою субъектность в отношениях. А это уже значит снижение его значимости для других и обесценивание его же потребностей. То есть, фактически такое поведение повышает, а не понижает риск быть отвергнутым.

– попытка ухода от переживания негативных эмоций через заполнение собственной жизни смыслами других людей. Например, мне плохо — я помогу коллеге на работе дабы отвлечься, оставляя процесс переживания «на потом».

Понятно, что модели утрированы и их значительно больше, но суть от этого не меняется: угождая другим мы на какое-то время можем избежать необходимости принимать решения в собственной жизни и взрослеть без повышения внутренней тревоги и напряжения. Ценой этого является отказ от себя со всеми вытекающими, в том числе разбалансировка психоэмоционального состояния и в итоге, всё равно, рост тревоги и напряжения.

Тут рождается вопрос: а что делать? Не угождать, становиться эгоцентричным и эмоционально сухим? Конечно же нет.

На самом деле ответ прост: не угождайте, а помогайте. То есть интегрируйте свои потребности в жизнь другого, а его потребности — в свою. Перевод на человеческий: помогайте, если действительно хотите помочь, или потому что это действительно необходимо. Делайте комплимент, если вам действительно нравится объект комплимента, или вы хотите

искренне кого-то поддержать этим комплиментом. Без ожидания какой-либо выгоды.

Коротко: тебе нужна помощь, я хочу кому-нибудь помочь — на том и сойдёмся.

# Компромисс или консенсус

Разрешить конфликты можно многими способами. Все эти способы можно поделить на три категории: *консенсус*, *проигрыш одной из сторон (уступка)* и *компромисс*. В общем-то, такой расклад можно найти в работах по психологии и конфликтологии у многих авторов. Я же хотел бы поделиться своим пониманием этих категорий и взглядом на их реализацию.

Начну с того, что при определённом подходе в большинстве случаев разрешение конфликта может быть позитивным, будь то консенсус, уступка или компромисс. В то же время, последний, на мой взгляд, является наиболее нежелательным исходом. Но обо всём по порядку.

Итак, консенсус — это такой способ разрешения конфликта, когда стороны не отказываются от изначальных целей и находят такой путь, когда эти цели достигаются без каких-либо потерь с обеих сторон. Например, супруги хотят пойти в ресторан, но она хочет рыбы, а он — мяса. Они выбирают паназиатский ресторан.

Необходимым, но недостаточным условием достижения консенсуса является возможность и желание выслушать и понять другую сторону. Также потребуется отсутствие принципиальных противоречий у сторон и наличие достаточного ресурса для реализации конечного решения. В примере

с рестораном супруги должны позитивно относиться к паназиатской кухне и у них должно быть достаточно денег, чтобы они могли себе позволить посещение соответствующего заведения.

Вторая категория — уступка. На мой взгляд, такой исход конфликта может быть лучше компромисса, так как тут теряет только одна сторона. В этом случае, чтобы такое решение носило позитивную коннотацию, сторона, которая идёт на уступки, не должна находиться ни в позиции Жертвы, ни в позиции Спасателя, а уступка должна быть осознанной и не нарушать нравственные ценности сторон. В примере с рестораном мужчина отказывается от мяса, так как хочет порадовать супругу и знает, что она любит определённый ресторан, где мясо не подают. А мясо он потом поест где-нибудь ещё.

Для кого-то это может выглядеть как компромисс, но это не так. Компромисс — это обоюдный отказ от первоначальных требований. Тут же требование одной из сторон выполняется полностью.

Отрицательную коннотацию уступка будет носить в том случае, если одна из сторон идёт на уступку вынуждено, не имея ресурса отстоять своё мнение. В этом случае чётко прослеживается или позиция Жертвы, или позиция Спасателя с дальнейшим переключением в Жертву. Как правило, тут будет иметь место обида, даже если внешне человек пошёл на уступку легко и внешне вполне позитивен.

Последняя категория — компромисс — на мой взгляд нежелательна, так как в итоге обе стороны окажутся в проигрыше. Более того, компромиссы могут порождать неопределённость. И всегда приводят к раздражению и фрустрации. И уже все эти факторы вместе могут приводить к эмоциональному выгоранию.

Неопределённость появляется в том случае, когда стороны не проясняют, в чём заключается компромисс и какова его субъективная цена для каждого участника конфликта. Впоследствии эта неопределённость может использоваться (и, как правило, используется) для взаимных претензий в различных психологических играх (в понимании транзактного анализа). Раздражение и фрустрация, в свою очередь, есть следствие неполучения желаемого. А выгорание — следствие накопленного раздражения и невозможности нормально прожить фрустрацию.

Несмотря на вышесказанное, компромисс тоже может носить положительную коннотацию. Как и в случае уступки, тут требуется высокая осознанность, но уже у всех сторон конфликта. Более того, в некоторых случаях необходимым условием может быть способность временно отойти от своих нравственных принципов и способностью понять дальнейшую выгоду для обеих сторон. В этом случае компромисс начинает стремиться к консенсусу и имеет положительную коннотацию.

Таким образом, при определённой гибкости, хорошей

осознанности и умении слышать себя и других можно позитивно разрешить большинство конфликтов. Главное помнить, что уступка — это не слабость, а компромисс лучше искать внимательно, вместе и исходя из интересов всех сторон.

# Про динамику отношений

Сегодня хотелось бы поразмышлять про динамику отношений. Я убеждён, что сбалансированные и гармоничные отношения могут существовать только в динамике. Статика же отношения убивает, создавая лимб зависимых отношений.

А работает это так. Мы меняемся каждый момент. Каждое событие, каждая встреча в чём-то нас обновляет. И это обновление вносит коррективы в отношения. А если этого не происходит, мы вынуждены откатываться назад, что создаёт напряжение, которое, по мере накопления, будет требовать разрешения. Зачастую через обиды, претензии, скандалы.

К сожалению, порой мы стремимся к какой-то позиции в отношениях, и достигнув её, пытаемся там удержаться, игнорируя изменения. То есть к той самой статике. Форма отношений, их внешнее проявление становится важнее сути, важнее человека. Ожидания перестают коррелировать с реальностью и отношения стагнируют.

Подводя итог, не надо бояться изменений ни в себе, ни в отношениях. Только так можно вновь и вновь открывать для себя близкого человека, снова и снова влюбляясь в него, и с удовольствием идти с ним ногу в ногу по дороге жизни.

# **Здоровые отношения начинаются тогда, когда мы принимаем их конечность**

Явление сверхценности заключается в том, что желание обладать объектом начинает преобладать над его ценностью, искажая само восприятие объекта. Происходить это может потому, что мы, например, не совсем понимаем, что хотим, или боимся себе признаться в своих потребностях. Или из-за давления среды, каких-то стереотипов, даже рекламы.

Тут важно то, что происходит подмена реального удовлетворения на иллюзию. Например, купил дорогой смартфон и вроде чувствуешь себя элитой. А что платить за него полгода — это в голове не держится. Или в отношениях в паре постоянно ругаются, почти не разговаривают. Зато вроде не одиноки. Ключевое тут "вроде". Потребность так остаётся открытой. И вместо того, чтобы изменить что-то качественно, мы начинаем стремиться к количественному увеличению. Покупаем ещё более дорогой смартфон, выставляем ещё больше требований партнёру, ещё больше себя контролируем и запрещаем себе и т. д.

Коротко: чем больше сверхценностей в жизни, чем больше они присутствуют в жизни, тем ниже качество жизни.

Чтобы такого не происходило, полезно переводить сверх-

ценность в ранг ценностей. То есть понимать, зачем нам кто-то или что-то. Что именно это даёт. И принятие факта, что это далеко не вечно.

А завершить хочу таким тезисом: "Здоровые отношения начинаются тогда, когда мы принимаем их конечность".

# Про совместный быт.

В любых отношениях есть такая стадия как «испытание совместным бытом». Особенность этой стадии в том, что это не какая-нибудь чётко определяемая фаза отношений, а процесс, который проходит через весь период отношений с разной интенсивностью, которая зависит от многих внутренних и внешних факторов. Думаю, многие слышали и понимают шутку про ремонт. Вот это – прекрасный пример обострения этой фазы.

Что же делает это стадию такой особенной? На мой взгляд, «испытание бытом» — это ни что иное, как сопоставление ценностей. Причём сопоставление перманентное, на очень многих уровнях.

Разбросанные носки — это могут быть не просто «разбросанные носки» из-за усталости, это может быть бунт, манифест, от которого человеку будет отойти крайне сложно. И в зависимости от того, как этот манифест принимает другая сторона, будет определяться последующая динамика отношений. Или, например, поддержание постоянной общей чистоты может говорить как об опрятности, так и ОКР. Соответственно, реакции на нарушение чистоты будет иметь разные последствия.

Отсюда вытекает первый важный вывод: *осознание важных аспектов собственного быта, их корней, позволит пра-*

*вильно подходить к ряду конфликтов.*

Быт — это также и образ жизни. Поэтому, если есть неразрешимые противоречия в быту, есть смысл сравнить образы жизни участников системы. Возможно, они противоречат друг другу. Отсюда вывод номер два: *обращая внимание на совместный быт, можно замечать конфликты на стадиях их зарождения.*

И, пожалуй, самое важное: быт каждого индивида — это квинтэссенция его жизненного опыта. Думаю, антропологи и историки со мной тут согласятся. И отсюда третий, очень важный вывод: *перенимая чужой быт, мы учимся. Учимся альтернативным реакциям и решениям ежедневных задач, обретаем и расширяем свой инструментарий для решения задач для нас нетривиальных.*

Таким образом, «испытания совместным бытом» не стоит бояться. Наверное, даже имеет смысл соприкоснуться с этим как можно раньше. Ведь это, пожалуй, наилучший способ познать другого человека и понять, насколько вам с ним по пути.

# Порой важно просто делать

Сейчас читаю книгу, посвящённую писательскому искусству. Там одной из центральных идей выступает мысль о том, что писать может любой, а музыка, может, и хорошо, но совсем, совсем не обязательно. Вообще, эта идея мне встречалась не раз в разных книгах о разных видах искусств. И я с ней согласен. Ведь даже с точки зрения психологии, да и физиологии, нужно просто делать. И дело тут в том, что привычные задачи для нас предпочтительней, так как мы тратим энергии меньше, а вероятность положительного результата выше. Немного оговорюсь: тут главное не увлекаться сильно и сопоставлять ожидания с реальностью. Например, не пытаться сыграть на фортепиано Чайковского после пары месяцев занятий.

Кстати, практика также подтверждает выше сказанное. Например, если начинать обучать человека игре на гитаре с простых, но интересных композиций, он занимается больше, так как это не требует сильных энергозатрат, и получает заряд позитива. А, следовательно, легче себя заставить лишний раз взять инструмент в руки. Так человек учится быстрее и проходит сложные участки. А вот если брать сложные задачи, ещё и нахрапом, то велика вероятность забросить начатое дело.

# **"За каждым иррациональным желанием лежит рациональная потребность."**

Возможно, кому-то покажется кто странным, но большинство своих потребностей человек не умеет определять «по умолчанию». То есть мы должны учиться понимать и иметь опыт, как эту потребность удовлетворить. И тут даже какие-то базовые, казалось бы, инстинктивные потребности вроде голода или жажды могут быть определены неправильно. Ярким примером иррационального желания тут может служить компульсивное переедание, за которым часто стоит потребность в принятии и любви.

Как показывает практика, если помочь человеку понять, что стоит за желанием «что-нибудь пожевать», то это самое переедание снижается и даже полностью сходит на нет. Главное не оставить саму потребность без внимания и найти подходящий способ её удовлетворения.

Вообще, определять свои потребности мы учимся в раннем детстве. Ключевую роль тут играет способность и желание матери отражать ребёнка, принимать его эмоциональное состояние и помогать ему экологично проживать фрустрацию. От этого напрямую зависит, насколько хорошо и глубоко он будет понимать себя в будущем, и, соответственно,

насколько качественно он будет способен взаимодействовать с другими. Под качеством я тут понимаю психологическую гибкость и способность находить консенсусы.

Можно ли этому научиться, будучи уже взрослым? На мой взгляд, если нет каких-то серьёзных психопатологий, которые в принципе препятствуют развитию эмпатии и сочувствия, то ответ тут однозначно да. Тут многое зависит от среды, в которой находится человек. Это связано с тем, что процесс обучения так или иначе будет связан с проживанием боли (зачастую в форме обиды) и гнева. И нужен кто-то, кто эти чувства разделит. Также нужен ресурс, чтобы перебороть привычку воспринимать потребности по-старому.

Последнее связано с тем, что привычные способы удовлетворения, хоть и не соответствуют потребности, но дают некоторое облегчение. А поскольку альтернативы у человека не было, ему кажется, что этот способ наиболее (а то и единственный) подходящий и правильный. Тем более что новые способы переживания и удовлетворения требуют навыка, на обретение которого требуется время и силы.

Получается, что в идеале требуется родительская фигура. Причём принимающая и позитивно контролирующая. Этой фигурой может выступать близкий человек, психолог и даже мы сами. Последнее возможно, если в жизни был опыт положительного родителя и есть возможность на этот опыт опереться. Причём этот опыт можно «набирать» по частям. Что-то мамы, что-от папы, что-то дедушки, а что-то от сто-

ронных родительских фигур: учителей, тренеров и т. п.

Итак, как же научиться понимать себя, свои чувства и потребности? Как бы банально ни звучало, но стоит начать с того, чтобы просто слушать себя. Для этого, например, можно вести дневник чувств, в котором описывать события и связанные с ними переживания. Обращать внимание на ощущения в теле при проживании разных эмоций, искать закономерности и противоречия. Делиться печалью и болью. Искать и применять новые адекватные ситуации и экологичные способы реагирования в зависимости от своих текущих потребностей и желаний. И, конечно, обращаться за помощью и отражением к другим.

Вот такие, на первый взгляд, незамысловатые упражнения помогут превратить иррациональные неуместные желания во вполне естественные, адекватные и рациональные потребности. А когда наши потребности естественны, адекватны и рациональны, всегда найдётся способ их удовлетворить или, при невозможности их удовлетворения, прожить фрустрацию и отбросить их. Ну или отложить до подходящего момента.

## «Люблю тебя или себя в тебе?»

Интересный вопрос, не правда ли? Что значит любить человека? Что значит любить себя в человеке? В чём разница и как это влияет на отношения?

*Итак, что значит «любить человека»?*

На мой взгляд, *любить — это радоваться присутствию человека в собственной жизни, делиться с ним своим временем, радостью, печалью. И делать это безвозмездно.* Когда мы любим человека, мы от него ничего не ждём, мы принимаем его «как есть». Это не значит, что мы во всём с ним соглашаемся, во всём поддерживаем. Нет. Мы это делаем там, где сами хотим, где согласны это делать. И это не значит, что мы не обижаемся на него или не злимся. Ещё как можем обижаться и злиться. При этом уважая его свободу и выборы. И уважая свою свободу и свои выборы.

То есть, если мы любим человека, мы его впускаем в свою жизнь без стремления подчинить себе, без стремления им владеть. При этом с готовностью соприкоснуться с ним, даже если это не всегда приятно, а иногда даже больно. С готовностью договариваться, стремиться к взаимоуважению. И главное, с готовностью отпустить человека, если так сложится жизнь.

*Что же значит «любить себя в человеке»?*

А это значит ценить его только тогда, когда он выполня-

ет определённые требования. Например, он должен зарабатывать определённую сумму или одеваться так «чтоб перед друзьями не стыдно», или она не должна смотреть на других и восхищаться только им. Или быть хорошей хозяйкой.

Можно сказать, что в таком процессе мы воспринимаем другого как продолжения себя. Он как бы дополняет нас, наш образ. Некий аксессуар, который должен скрыть некие «изъяны»: сложность в проживании фрустрации, например, страха быть отверженным, если он(а) встретит кого-то лучше; неуверенность в себе, например, в убеждённости, что я сам(а) по себе не интересен(а), а вот если у меня будет (вставить нужное), вот тогда... Даже тоска по детству и по той маме, которая всегда была рядом тоже может восприниматься как слабость и вытесняться, давая в отношениях ростки ревности, недоверия и даже гнева.

Слово «изъяны» в кавычки я взял не случайно, так как это вовсе не изъяны — это просто раны из детства, которые мы хотели бы вылечить, но не знаем, как. И потому пытаемся их не замечать и скрыть от других посредством внешних атрибутов, которые мы заимствуем у других. Как правило, без спроса.

Таким образом, *если этот процесс в отношениях прева-лирует над другими, то отношения становятся довольно односторонними, так как партнёр становится не более чем зеркалом*, в котором мы получаем искажённое отражение себя. В особо сложных случаях человек может да-

же перестать замечать различия между своими партнёрами, бывшими и настоящими.

Происходит это потому, что когда-то давно, в очень раннем детстве, мама была некоторым продолжением нас, и, как волшебник, могла взмахом руки подарить облегчение и тепло. От нас ничего не требовалось. В маме мы видели себя, а она в нас — себя.

Со временем, в естественном процессе эмоциональной сепарации и накопления разности опыта матери и ребёнка, это волшебство утрачивает свою силу. Обычно к 1,5-2 годам. И всё незакрытые потребности остаются на некоторое время дефицитами, которые мы пытаемся восполнить по-старому — через материнское отражение. Только в роли матери выступает наш партнёр, который по определению не может закрыть наши дефицит таким путём, так как с самого начала имеется разница опыта.

Другими словами, когда мы говорим, что любим себя в другом, мы говорим, что важен только наш опыт, наши переживания и чувства. И это ответ на вопрос «В чем разница?»

*И последний вопрос «Как это всё влияет на отношения?»*

Если мы любим человека, то делимся с ним своими ресурсами по доброй воле, безвозмездно. В этом случае в независимости от того, принимает ли человек наши дары или нет, для нас исход всегда положительный, ведь мы ничего не теряем. Все наши ожидания согласуются с реальностью, ведь у него свой опыт, а у нас свой. Это позволяет выстраивать гар-

моничные отношения по принципу «с каждого по возможности, каждому по потребности».

Во втором случае, сам человек нам неинтересен. Нам нужна его «способность» дополнять нас, то есть давать определённый ресурс вне зависимости от его наличия. И как только человек утрачивает эту способность или отказывается от подобного взаимодействия, это вызывает гнев и раздражение вне зависимости от причины. Поэтому такие отношения — это всегда борьба за дефицитные ресурсы. Так в таких союзах оба партнёра любят себя в другом.

*Важный эпилог:*

Возможно, из выше сказанного можно сделать вывод, что если получилось так, что мы любим себя в человеке, то такие отношения обречены. Это не так. Это говорит лишь о том, что такие отношения требуют хорошей ревизии и работы над собой каждого из партнёра, ведь вышеописанные модели являются лишь некими крайностями (как пошутили бы физики, «сферическим конём в вакууме») и в реальной жизни в чистом виде вряд ли встречаются, а мы всегда находимся где-то между ними. Ведь на самом деле *любить себя в другом тоже важно, только делать это нужно экологично, не забывая о другом, о том, что он тоже личность. Более того, только встречая себя в другом, мы с ним можем с ним соприкоснуться и понять.*

Тем не менее это хороший ориентир для анализа, что мешает развиваться отношениям в позитивном русле.

# Когда талант ставит подножку.

Существуют люди, которым многое легко даётся. Почти с первой попытки. Думаю, у каждого был одноклассник, которому давалась всё и сразу, без особого труда. Смотришь на таких и завидуешь.

Я часто встречал таких людей в своей жизни. Да что там, в некоторых сферах я и сам таким был. Например, я легко понимал математику, физику и химию. Но мне повезло — жизнь меня сильно ударила лицом о реальность. Будучи подростком, я очень сильно увлекался музыкой, но вот незадача — у меня абсолютно не был развит слух. Настолько, что я не был в состоянии даже гитару настроить нормально. Плюс ко всему, тогда интернета не было, поэтому всё изучалось путём проб и ошибок. Я с завистью смотрел на ребят из музыкалки. Для меня какой-то магией была даже простая блюзовая импровизация. И я учился, учился и учился, несмотря на неудачи. И научился. И даже некоторую часть жизни давал уроки игры на гитаре.

Кто-то спросит: так в чём удача-то? А удача в том, что я таким образом выработал высокую толерантность к фрустрации. В переводе на русский я научился нормально переживать неудачи, критику и учиться на ошибках. В свою очередь, я часто встречал людей, которые как раз такой толерантностью не обладали. Как правило, они были довольно

талантливы. Эти таланты были разнообразны, но была одна общая черта: навыки, определяемые этими талантами, им давались довольно легко.

Впервые я обратил на это внимание именно в музыкальной сфере: часто встречались классные музыканты, техничные, но узконаправленные. И, как правило, они особо не понимали, как они делают то, что делают. Ещё одной общей чертой было то, что, если появлялось направление, где они хотели бы себя попробовать, но терпели даже мелкую неудачу, направление откидывалось, зачастую под нелепыми предложениями. Я, конечно, несколько утрирую, но тенденция прослеживалась весьма чётко. В то же время музыканты, которым давалось всё с какими-либо сложностями, были разносторонне развиты и перед трудностями не пасовали. Подобную тенденцию я наблюдал и в других сферах.

Почему так происходило? Как я писал выше, всё дело в толерантности к фрустрации, которая вырабатывается, когда мы сталкиваемся с неизвестностью. Логика тут простая: если у нас не получается что-то, тогда мы не знаем результата, это порождает тревожность. Поэтому нам проще отказаться от цели и вернуться к привычному. Думаю, многие слышали про «выход из зоны комфорта». Тут комфорт — это не про мягкий диван, а про предсказуемость, которая и понижает эту самую тревожность. Вот так и получается палка о двух концах: вроде всё даётся легко, а выйти из привычного очень тяжело. И наоборот, всё даётся через пот и слёзы, но начи-

наешь понимать поговорку «Глаза боятся, а руки делают».

Кто-то возразит, что есть талантливые люди, которые не боятся трудностей! И будут правы. Ведь наличие таланта, читай, предрасположенность к чему-либо и умение прожить фрустрацию сами по себе никак не связаны. Связь это может появиться и проявится в определённых условиях.

В детстве нам очень важно, чтобы родители помогали нам прожить фрустрацию, поддерживая нас и помогая преодолевать трудности. Тогда у нас вырабатывается понимание того, что трудности преодолимы. Это уже в более зрелом возрасте помогает переживать неопределённость: как в детстве рядом с нами был Сильный Взрослый, который поможет, в роли которого тогда выступали мама с папой, так и теперь есть этот Взрослый, только теперь в роли него выступаем мы сами.

И вот тут талантливые дети могут попасть в своеобразную ловушку: они начинают двигаться не по тому пути, по которому хочется, а по тому, по которому получается. Например, ребёнка отдадут в художественную школу только по тому, что он хорошо рисует. А не потому что ему это нравится.

Это происходит потому, что так удобно всем: и родителям, и ребёнку. Ребёнок относительно легко достигает успехов, получая за это любовь и признание, избегая конфликтов и критики. Родители, в свою очередь, видят подтверждение своего вклада в воспитание. Создаётся парадоксальная ситуация: с одной стороны, ребёнок испытывает сильнейшую

фрустрацию, так как его истинные потребности игнорируются, с другой — у него всё получается, и он получает любовь и признание. Как результат, он не научается проживать неудачи, но научается прекрасно «плыть по течению».

Возможна и другая ситуация: когда желания ребёнка и талант совпадают. Тут мы можем столкнуться с тем, что ребёнок просто не попадает в ситуации, порождающие сильную фрустрацию. Соответственно, у него не появляется возможности научиться её переживать и преодолевать. Как у мальчишки, живущего в пустыне, в дали от рек и озёр, нет шансов научиться плавать. Результат такой же — избегание во взрослой жизни ситуаций, связанных с риском неудачи.

Вот таким образом, талант может сыграть с нами злую шутку, когда мы отказываемся от наших целей, будучи неспособными просто принять возможность ошибки или критики.

Хорошая новость в том, что толерантность к фрустрации можно выработать в любом возрасте. Более того, вы, скорее всего, ею обладаете. Просто не совсем осознаёте, и поэтому не всегда она срабатывает. Ведь все мы, так или иначе, ошибаемся, у всех у нас бывали ситуации, когда ожидания не совпадали с реальностью, у всех был опыт, когда пришлось потрудиться, чтобы получить нужный результат. И мы живём дальше. Следовательно, надо просто осознать и понять, как мы прожили эти моменты нашей жизни, выбрать подходящие — и вперёд, к новым свершениям. И пусть ваши та-

ланты вам помогут!

# Самопрезентация

Думаю, мало кто задумывается о собственной самопрезентации. О своих поведении, о том, как говорит и мыслит, как делает выборы в своей жизни. Большие и маленькие. И особенно о том, насколько важно, чтобы она соответствовала реальности. Ведь от того, как мы презентуем себя, зависят ожидания других в отношении нас. Да и наши собственные ожидания касательно самих себя. И если эти ожидания не будут соответствовать реальности, рано или поздно это приведёт к конфликтам и разочарованию.

Происходит это потому, что человеку свойственно "срастаться" со своей презентацией, а это, при неправильной самопрезентации, чревато потерей связи с собой, со своими потребностями и устремлениями: мы начинаем ставить перед собой не те цели, неправильно рассчитывать свои силы, перестаём осознавать свои слабые и сильные стороны со всеми вытекающими.

Такое может происходить потому, что среда, в которой растёт человек, выставляет определённые требования к человеку. Эти требования могут идти вразрез с внутренними устремлениями, потребностями и желаниями человека, и тогда он вынужден их скрывать, презентуя себя не таким какой он есть, а таким, каким его хотят видеть: выбирать то, что можно, а не что хочется; ставить цели, которые одобряет

среда; не проявлять «запретных» эмоций и желаний.

Как же «настроить» самопрезентацию? Думаю, для начала стоит подумать над тем, что мы в принципе демонстрируем людям и зачем. Причём тут речь идёт как о материальных вещах, так и о ментальных. Сложность тут состоит в том, что порой признаться в истинных целях этих демонстраций самому себе страшно. Как правило, из-за требований всё той же среды. Поэтому бывает полезным понаблюдать за собой вне привычного окружения. Это поможет понять, чего нам не хватает, и что мы себе, возможно, запрещаем. (Кстати, отчасти этим можно объяснить, что при работе с психологом человек начинает себя адекватно презентовать в общении, что позитивно сказывается на качестве жизни).

После того, как мы немного разобрались с тем, что же мы всё-таки хотим взять от окружающего мира и что ему дать, важно сопоставить это понимание с нашими поведением, выборами и даже со своим внешним видом. Тогда появится возможность скорректировать свою жизнь в соответствии с собственными вехами и учётом требований среды. Осознано, безопасно и органично.

# 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.