



ДАРЬЯ БУРЦЕВА
беатотерапевт*

Сам раз берусь!

Книга
для тех,
кто не хочет
ходить
к психологу

*психотерапия
счастья

Дарья Бурцева

**Сам разберусь! Книга для тех,
кто не хочет ходить к психологу**

«Автор»

2026

Бурцева Д.

Сам разберусь! Книга для тех, кто не хочет ходить к психологу /
Д. Бурцева — «Автор», 2026

Эта книга — для умных и упрямых самоисследователей. Такого особого вида неугомонных людей, у которых внутри вечным огнем горит азарт исследования — и даже расследования — самих себя. Мы постоянно задаем себе вопросы и сами решаем собственные эмоциональные головоломки! Книга «Сам разберусь» не против психологии и не против помощи. Есть ситуации, в которых поддержка действительно необходима. Но желание некоторых осмыслить и преодолевать свои трудности без психолога — тоже нормально! Дарья Бурцева — беатотерапевт, предприниматель, мама двоих детей и неутомимый самоисследователь — написала эту книгу именно для тех, кому нравится «разруливать себя самим». В книге вы найдете 10 емких глав с разбором самых частых жизненных вопросов: Почему totally не везет в любви? Как перестать воевать с родителями и детьми? Куда вечно утекают деньги и здоровье? Почему жена постоянно недовольна, а мужу ничего не надо? И главное: почему вообще не получается жить так, как хочется?

© Бурцева Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Введение	6
Основы психофилософии	8
Меня все бесит!	11
Что делать?	16
И еще кое-что	21
Не везет в любви	23
Что делать?	26
И еще кое-что	29
Не та работа, не те отношения, не то окружение... Все не то!	31
Что делать?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Дарья Бурцева

Сам разберусь! Книга для тех, кто не хочет ходить к психологу

Дисклеймер

Эта книга ни в коем случае не является критикой психологии, психотерапии или работы специалистов в области психического здоровья. Я искренне считаю, что есть ситуации, где психологическая помощь может быть необходимой, ценной и даже жизненно важной.

Название книги «Сам разберусь» — о том, что не каждому человеку для личностного роста, жизненных вопросов или внутренних поисков обязательно нужен психолог. А желание самостоятельно исследовать себя, осмыслять свой опыт и находить собственные решения — это тоже нормально. Как нормально — тренироваться или учиться самому, в то время как многие предпочитают занятия с тренером или репетитором.

Но если вы переживаете тяжелое эмоциональное состояние, испытываете мысли о причинении вреда себе или другим, столкнулись с насилием, зависимостью или подозреваете у себя психическое расстройство, эта книга не должна заменять профессиональную помощь. В таких случаях я искренне рекомендую обратиться к квалифицированному специалисту. В остальных — желаю приятного чтения!

Введение

Я всегда была тем человеком, который не хочет ходить к психологу.

Да-да, тем самым «неосознанным» человеком, который пока что не понял всю ценность терапии. Не дошел до того, что «помощь — это нормально». Который пока еще не проработал свои «блоки», не научился «сдаваться» профессионалам и продолжает «избегать проблем».

На прямой вопрос «почему?» я всегда отнекивалась: нет времени, нет денег, нет запроса, не хочу рассказывать о себе постороннему, пойду как-нибудь потом, да и нормально у меня все... *вроде*. Хотя, конечно, проблем хватало. Просто мне казалось, что для этого не обязательно к кому-то ходить.

Пока все вокруг уже вовсю «были в терапии», я тоже решала свои внутренние конфликты — просто по-другому: училась вести диалоги с самой собой и при этом не врать себе и не приукрашивать. И хотя порой было **ОЧЕНЬ** сложно, а некоторые ситуации казались абсолютно неразрешимыми — я почему-то упорно продолжала копать в них сама.

Конечно, у меня периодически возникала мысль, что, возможно, это глупо — изобретать велосипед, когда есть уже понятные и изученные инструменты самопомощи, и что все мои изыскания — не более чем банальный снобизм. «Может, и правда — стоит сходить?»

Но вскоре я стала замечать, что я такая не одна. Что есть такие же, как я, кто по каким-либо причинам идти к психологу не хочет, но разобраться в проблеме все-таки пытается. И я бы не сказала, что это были какие-то «неуспешные» или «глупые», «непроработанные» люди. Нет! Это были крупные бизнесмены, уютные семьянины с браками по 20+ лет, и самое главное — счастливые люди.

Я наблюдала и анализировала, и вот, к чему пришла: все с нами нормально! Просто мы такие: *самоисследователи и самоучки*!

Самоисследователи — это особый вид неутомимых людей, у которых внутри вечным огнем горит азарт исследования — и даже расследования — самих себя. Я в их числе! Мы постоянно задаем себе вопросы и сами решаем собственные эмоциональные головоломки. Нам хочется понять именно *самим* — почему мы живем и чувствуем именно так, а не иначе, и что можно сделать, чтобы стало лучше. Самоисследователи хорошо умеют использовать в своих умозаключениях информацию извне, и не важно, откуда она приходит: книги, посты, сторис, фильмы, истории других людей — все вокруг помогает нам узнавать себя и разбираться в себе. Поэтому потребности в психологе и не возникает. Если происходит затык, мы можем пойти к психологу, но обычно на одну-две консультации и под конкретный запрос. Нам лучше заходит коуч, краткосрочный курс, трансформационная игра, марафон или ретрит.

А еще есть *самоучки* — это те, кому в принципе дискомфортно от любого вмешательства со стороны. Им «проще самим». Обычно человек, когда хочет научиться играть на пианино, идет в музыкальную школу или нанимает репетитора. Самоучка же будет действовать по-другому: он откроет интернет и самостоятельно проштудирует всевозможную информацию на эту тему. Самоучкам намного важнее и комфортнее разобраться в себе в своем темпе и без влияния извне. Даже если это влияние суперпрофессиональное и экологичное, оно воспринимается как вскрытие наживую или насилие над собственным «я». Поэтому для самоучек определяющие источники информации — это книги, а если и марафоны, семинары или курсы, то обязательно без личного сопровождения и без работы в группах. Лучше всего самоучки изучают материал в записи и наедине с собой.

С тех пор, как я поняла, что я «такая» не одна, я стала замечать самоисследователей и самоучек просто повсюду: и среди близких, и среди просто знакомых, и среди коллег. И в большинстве своем это очень успешные, реализованные и ничуть не менее осознанные люди, чем те, кто ходит к психологу. Так что я пришла к выводу: *осознанность не равна терапии*,

а стремление к самоанализу — признак не сопротивления и «детской позиции», а, наоборот, зрелости.

И если вы узнали в себе самоучку или самоисследователя, или в вас сочетаются и те, и другие черты, то эта книга определенно для вас.

Как истинный самоисследователь, я собрала в этой книге все, что помогает мне жить счастливо без психолога — и с радостью делюсь этим с вами. В этой книге вы найдете 10 глав, которые посвящены 10 самым частым жизненным проблемам, с которыми люди обращаются к психологу. Что делать, если не везет в любви? Как наладить отношения с родителями и детьми? Куда постоянно утекают деньги и здоровье? Почему все вокруг раздражает и «все не то»? Почему жена «вечно недовольна», а мужу «ничего не надо»? И почему вообще не получается жить так, как хочется?

Эта книга для тех, кто не любит жить в проблемах и привык решать их сам. Для тех, кому нравится *самому* разбираться в себе — кому это искренне интересно и максимально комфортно.

Здесь не будет утренних аффирмаций, дневников благодарностей, практик вроде «полюби себя за 21 день», дыхания на счет и других ритуалов, которые далеко не всем подходят и далеко не для всех работают. Вместо этого книга даст вам ясную систему мышления и прикладные инструменты, которые вы сможете использовать самостоятельно и адаптировать под себя. Не ждите и «научных доказательств» того, что «все это работает» — я писала эту книгу не для того, чтобы что-то доказать, а потому что мне очень хотелось поделиться своими знаниями о том, что отлично работает в жизни. Если вам поможет хотя бы один инструмент из моей книги — как автор я буду счастлива! А если нет, то тоже хорошо — так вы узнаете, что вам точно не подходит. Между прочим, не менее ценная информация!

По моим наблюдениям, те храбрецы, у которых есть готовность к рефлексии и самоанализу, действительно с очень многим могут разобраться сами. Нам может не хватать методик, техник и алгоритмов, но достаточно освоить несколько основных инструментов — и собственное мышление становится лучшим помощником и личным психологом — который, между прочим, еще и всегда свободен в любое удобное время.

Эта книга дает такие инструменты. И учит с ними работать. Я использую их в своей практике *беатотерапевта*¹ — и далеко не один раз наблюдала, как они помогают людям стать счастливее. А теперь их можно найти под обложкой одной книги — и даже не надо ко мне ходить!

Дерзайте, дорогие самоисследователи и самоучки! Эта книга — для вас.

¹ Беатотерапия — авторское направление в психотерапии, разработанное А. С. Спиваковской, которое фокусируется на терапии счастья и осознанном жизненном мастерстве, помогая людям через самонаблюдение и самопреобразование достичь высокого качества жизни.

Основы психофилософии

Прежде чем мы перейдем к разбору ваших «любимых» граблей — будь то отсутствие денег, надоевшие родители, одиночество или тревога, что «денег постоянно не хватает» — я расскажу вам о своем взгляде на самоисследование. Я называю свой подход *психофилософией*.

Почему такое название? Дело в том, что психология часто ассоциируется с бесконечным копанием в «детских травмах» и вопросом «почему так вышло?» Мне же нравится присоединять к психологии философию и смотреть на ситуацию шире. Не просто «чинить баги» в голове, а менять мировоззрение. Психофилософия — это способ смотреть на свою жизнь не как на набор случайностей, которые когда-то с нами случились и определили нашу судьбу, а как на систему, которой можно управлять.

За годы своего опыта самокопания и работы с людьми я поняла одну важную вещь. Все, абсолютно все наши проблемы можно решить (или хотя бы сдвинуть с мертвой точки) при помощи одного-единственного вопроса. И звучит он так:

Для чего мне это?

Внимание! Не «почему я такой несчастный?» и не «за что мне это все?» И даже не «кто виноват?». А именно: «*для чего мне это?*»

Мы привыкли думать в парадигме «за что?»:

- «За что мне такие родители?»;
- За что мне этот придурок начальник?»;
- «За что мне такой непослушный ребенок?»;
- «За что мне это безденежье?»;
- «За что я постоянно болею?».

В этих вопросах сквозят обида и чувство вины. Нам кажется, что проблема — это наказание. Карма, злой рок, несправедливость вселенной. Когда мы спрашиваем «за что?», мы автоматически становимся маленькими и беспомощными, а обстоятельства — огромными и страшными.

А психофилософия предлагает посмотреть на это так: главное — не «за что мне это все», а «для чего». И этот вопрос возвращает нам *авторство*. Если это «для чего-то», значит, в этом есть смысл. Значит, это не кара небесная, а тренажер. Ситуация, данная мне для какой-то цели.

— Погоди-ка, — скажете вы. — Хочешь сказать, я сам создаю себе долги, болезни и проблемы в семье? По-твоему, я мазохист?!

Нет, вы не мазохист. Вы просто человек, чей мозг работает по очень понятным законам:

Я так привык.

Мне так выгодно.

На самом деле, мы живем так, как живем, всего по этим двум причинам! И именно из-за них же остаемся неудовлетворенными своей жизнью. Именно они мешают нам менять то, что есть, и двигаться к тому, чего хочется. Хочется классных отношений, больше денег, крепкого здоровья, признания, чтобы дети ценили, а родители уважали — но вот только привыкли мы, и выгодно нам жить по-другому.

Давайте разберем каждую причину отдельно — потому что именно здесь и зарыты наши все проблемы.

Я так привык

Наш мозг — *гениальный лентяй!* Ну или оптимизатор. Его главная задача — экономить энергию. Любое новое действие, любая перемена требуют колоссальных затрат энергии — поэтому мозгу проще катиться по старым рельсам, даже если они ведут в тупик. Ему безопаснее и дешевле страдать привычным способом, чем быть счастливым, непривычным. Да, во многом мы едем по инерции, и даже когда хотим, чтобы было по-другому, часто у нас не получается — потому что сложно переступить ленивый мозг. Чтобы это сделать, нужно как минимум знать, что он ленивый — тогда с этим можно работать. Теперь вы знаете!

Мне так выгодно

Это сложнее принять, но это факт: если ваша проблема существует годами, значит, у нее есть *вторичная выгода*. Не уходите с плохой работы? Возможно, выгода в том, что там нет ответственности, и можно бесконечно жаловаться коллегам, получая сочувствие. Не можете встретить «своего» человека? Возможно, выгода в безопасности — никто не сделает вам больно, не нужно ни под кого подстраиваться. Никак не получается наладить отношения с родителями? Возможно, если наладите, то придется постоянно видаться с ними и еще толпой родственников — а это точно не то, чего вам хочется.

Вот такие противоречия и рожают тот самый *внутренний конфликт*, который разрывает на части. Одной частью сознания мы искренне хотим жить лучше (богаче, счастливее, в паре) — а другой, глубинной и древней частью, держимся за текущее положение вещей, потому что нам так *привычно и выгодно*.

Да, я знаю. Когда слышишь фразу «тебе выгодно быть бедным» или «ты сам выбрал это одиночество для чего-то», первая реакция — раздражение. Иногда — ярость. Хочется закрыть книгу, швырнуть ее в стену и срочно настроичить гневный отзыв в интернете.

Это нормально. Меня сама это периодически бесит. Когда случается что-то неприятное, последнее, что хочется делать — это искать в этом высший смысл и пользу. Хочется, чтобы пожалели, признали мою правоту и сказали, что мир несправедлив. Иногда прям хочется воскликнуть:

— Все!!! Мне надоело быть осознанной!!! Надоело искать смысл! Можно мне просто пожить спокойно и пообвинять кого-нибудь?! Пожалеть себя?! Рассказать, какая я хорошая и кто плохой!

Можно! Конечно, можно! Но недолго, потому что это бесполезно. Из такой позиции проблему не решить.

Раздражение — это защитная реакция психики. Она охраняет те самые старые нейронные связи и скрытые выгоды, чтобы вы, не дай бог, не начали меняться и тратить ценную энергию.

Но если вы найдете в себе силы перешагнуть через это раздражение... Если вы просто *допустите* такую мысль: «А что, если это все-таки мне *для чего-то нужно*? Что, если мне это нужно, чтобы стать по-настоящему счастливым?» — то это уже полдела. Seriously! Это момент, когда вы перестаете быть следствием своей жизни и становитесь ее автором.

В следующих главах мы будем применять этот принцип к самым больным мозолям. Мы будем искать, *для чего* вам «не везет в любви», для чего вы не уходите с работы, хотя она достала, для чего вам муж, которому «ничего не надо», или жена, которая «вечно недовольна», для чего с вами постоянно несправедливо поступают, для чего в самый неподходящий момент начинает сбывать здоровье и для чего вы никак не можете почувствовать себя счастливым человеком. Будет неприятно, но очень эффективно.

В каждой из 10 последующих глав мы будем рассматривать достаточно обычную жизненную проблему с абсолютно нестандартного ракурса. И на каждую из проблем вместо привычного и бесполезного вопроса — «за что мне это?» — отвечать себе на другой: *для чего?*

Для чего меня все бесит?

Для чего мне непослушные дети?

Для чего мне отсутствие отношений?

Для чего со мной так несправедливо поступают?

Для чего мне нужна плохая работа?

Достаточно набраться храбрости, сменить шаблон восприятия — и для вас раз и навсегда любая неприятная ситуация станет лишь ступенькой вверх. А с таким мышлением вы уже сможете построить в своей жизни все, что считаете нужным: счастливые отношения, финансовый успех, личную уверенность. И никто и никогда не нарушит ваши границы — потому что масштаб вашего мышления будет безграничен.

Книгу не обязательно читать по порядку — я рекомендую вам начать с той главы, тема которой сейчас для вас наиболее актуальна.

Вперед и только вперед!

Меня все бесит!

— Я как оголенный провод. Меня все раздражает!!! — рассказывал мне Антон: молодой, успешный мужчина, любящий муж и отец. — Нет, вы понимаете? Меня реально раздражает буквально ВСЕ!!!

— А что «все»? Можете привести примеры? — я пыталась вывести его на конкретику. Антон сначала немного замялся, а потом как выпалил:

— Ну вот вчера! Я только проснулся, и меня тут же взбесило, что подушка слишком теплая! Вот прямо взбесило, что я проснулся — и мне уже жарко! Я понимаю, что это бред. Бред — когда раздражают такие мелочи. Но как же взбесило!

Я кивнула:

— О-о-о, понимаю, тоже раздражает. Что-то еще?

— Потом я пошел в душ, — Антон закатил глаза. — А кто-то из домашних ДОДУ-МАЛСЯ сходить в туалет. И знаете что?! На меня полилась горячая вода! Сколько раз просил так не делать!!! Наорал, конечно. Опять...

Он сделал глубокий выдох. Было видно, что такие последствия даются ему нелегко.

— Потом был очередной никому не нужный созвон с коллегами, — у Антона словно открылся ящик раздражения. — Я вообще не понимаю, зачем мы тратим на это время!

Потом он вспомнил про соседей с вечным ремонтом и собакой, которая без конца лает:

— Иногда реально хочется пойти и настучать этим перфоратором по голове — им и собаке!!!

А под конец сдавленно добавил:

— Меня уже раздражают даже собственные дети и любимая жена... — это признание далось ему труднее всего. Он замолчал на несколько секунд, а потом продолжил, тщательно подбирая слова:

— Я срываюсь на них, а потом чувствую себя виноватым. А если получается сдержаться, то такое ощущение, что вот-вот взорвусь изнутри. Что со мной случилось? Даже друзья стали называть меня Ворчуном — знаете, это гном такой из «Белоснежки», — на этом моменте Антон наконец-то улыбнулся. — Но ведь я не был таким раньше...

Очевидно, что он не был таким раньше. Никто из нас не рождается раздраженным! Так что я спросила:

— А когда вы начали замечать в себе этого Ворчуна?

— Где-то года полтора назад.

— А что произошло в этот период? Плюс-минус полгода?

— У меня тогда родился второй сын... — сказал Антон и после недолгой паузы поспешил объяснить: — Но это желанный ребенок, мы планировали с женой, хотели...

— Да, да, конечно, не волнуйтесь — ваш сын здесь абсолютно ни при чем.

— А в чем тогда дело? — раздраженно спросил он.

— В том, что вы, скорее всего, просто очень давно не отдыхали.

Антон разочарованно выдохнул:

— Не угадали. Я две недели назад вернулся из отпуска. Получается, отдыхал! А вообще работаю на удаленке, так что даже от дороги в офис не устаю. Иногда бывают переработки, но редко. Да и дети по ночам хорошо спят — спокойно дают выспаться.

— О, отпуск! — подметила я. — Это замечательно! А где вы были?

— Да как обычно: в Турции, с детьми. Для детей там лучший отдых.

— Для детей-то понятно. А для вас?

«Ворчун» задумался.

Ну конечно! Глубоко внутри он отчетливо понимал, к чему я клоню.

А дело вот в чем. Когда все вокруг раздражает и бесит, это может значить только одно: вы очень сильно устали! Даже если кажется, что отдыхали. И тем более, если вы в принципе не привыкли отдыхать и прислушиваться к своим эмоциональным потребностям.

В постсоветском пространстве почему-то до сих пор считается слабостью признаться в моральной усталости или эмоциональном выгорании. Моральная усталость воспринимается несерьезно, как что-то надуманное, как нытье и лентяйство.

Помните эти установки с детства: «А ты через не хочу». «Соберись, тряпка», «Я — последняя буква в алфавите»?

Мы были воспитаны в обществе, где что-то делать только для себя считалось эгоизмом и крайне осуждалось. Так что мы просто-напросто *привыкли* на себя забивать. Привыкли не заботиться о своем ресурсе. Привыкли все отдавать другим, а о себе думать в последнюю очередь — и то не факт.

Но самая опасная усталость — не физическая, а моральная. Потому что физическую усталость сложно не заметить: если ты целый день провел на ногах или, наоборот, просидел за компьютером — то ты почувствуешь усталость физически. Тело будет ныть, отекает, проситься в сон или просто полежать. А вот моральную усталость можно и пропустить, если не привык обращать на нее внимание или подобное кажется тебе «блажью». Но моральная усталость делает из нас тех самых «ворчунов» — раздражительных, нервных, обозленных, срывающихся на самых близких, а затем раздавленных чувством вины за собственные срывы. Хотя глубоко внутри нам такое состояние *выгодно*: от «злой собаки» люди обычно держатся подальше. А значит, и на ресурс, которого и так почти не осталось, никто не будет покушаться!

В состояние «злая собака» мы попадаем из-за потери внутреннего ресурса или так называемой эмоциональной разрядки. Да, прямо как у мобильного телефона! Когда у него снижается заряд батареи, он может отключить часть функций, а если и дальше не позаботиться о подзарядке — обязательно выключится, просто перестав работать. Иногда даже жаль, что в отличие от телефонов, у нас на лбу не выскакивает уведомление: «Низкий заряд батареи» или «Режим энергосбережения». Поэтому о нашей разрядке окружающие не знают, да и мы сами не привыкли чувствовать и отслеживать этот момент.

Состояние «меня все бесит» и раздражение на окружающих — это наша подсознательная защитная реакция на сниженный ресурс: нужно распугать всех вокруг, чтобы ненароком не отдать последнее.

Считайте, что так у нас включается режим энергосбережения. Потому что в природе человека заложено отдавать свой ресурс: родным и любимым, друзьям, работе, обществу и даже соцсетям. Но мы забываем (а чаще просто не знаем) о том, что чтобы отдавать ресурс, нужно иметь его в избытке — или хотя бы на достаточном для того уровне.

А какие уровни есть у нашей батарейки?

Самая наполненная зона — зеленая. Именно сюда мы должны стремиться всегда. В этой зоне мы наполнены энергией, уверенностью, любовью к окружающим и готовы делиться всем этим без ущерба для себя. Здесь мы спокойно реагируем даже на те ситуации, которые, казалось бы, точно должны нас взбесить. С юмором отмахиваемся от расшалившихся не на шутку детей, вредных родственников и придирчивых коллег, спокойно ждем вечно опаздывающую подружку — и даже пробки воспринимаются как возможность подольше послушать любимую музыку, почитать интересную книгу или просто побыть в своих мыслях.

Далее идет **желтая зона — переходный уровень**. Здесь мы уже не так заряжены, но по-прежнему готовы отдавать. Эта зона особенно важна тем, что изначально мы не умеем ее замечать. Мы склонны видеть только крайние точки: максимум — когда «я человек-праздник», и минимум — когда уже все бесит. Тем не менее у желтой зоны есть конкретные признаки:

— *пропадает вдохновение*: мы перестаем планировать, хотеть каких-то изменений, уходит желание творчества, даже публикации в соцсетях делать становится напряжно, хотя, казалось бы, еще недавно ты был готов делиться своей жизнью со всем миром;

— *появляются безразличие и желание, чтобы вас оставили в покое*: вы уже не подхватываете радостно предложение друзей встретиться, не хочется заморачиваться с нарядами и выбором, что надеть — вы снова в джинсах и любимой универсальной кофте;

— *проявляются претензии по отношению к близким*, часто это можно заметить через такие фразы в лексиконе: «ты никогда...», «вечно ты...», «ты опять...», «снова все на мне».

Особое внимание стоит обратить на претензии к близким. В данном случае (в желтой зоне) это просто значит, что нам хочется, чтобы нас кто-то подкормил ресурсом — потому что сами мы этот момент упустили.

Лично у меня есть очень четкий такой признак: как только я вспоминаю, что давно не получала от любимого цветы — все, это значит, я в желтой зоне и нужно себя подзаряжать. Причем не обязательно дарить себе самой цветы: цветы здесь скорее символ. Чего? Внимания, конечно! Поэтому ключевое: нужно уделить себе *внимание* — *позаботиться* о своем ресурсе. И тогда претензии в духе «а что-то ты мне давно цветов не дарил» исчезнут сами по себе.

Самое важное в желтой зоне — это научиться ее замечать. Если вы игнорируете первые признаки, то очень быстро сливаетесь в красную зону. Однако если вовремя поймать себя, то есть все шансы быстро вернуться в зеленую.

Красная зона — это словно знак: «Стоп!» В таком состоянии нельзя продолжать отдавать — ведь ваш ресурс и так практически на нуле. Часто здесь мы совершаем очень серьезную ошибку: отдаем себя уже из последнего, в надежде получить ресурс в виде благодарности, признания или одобрения и тем самым наполниться. Но это очень рискованно, так как, к сожалению, в большинстве случаев обратно мы ничего не получаем, а лишь скатываемся с нуля в жесткий минус, откуда потом долго и трудно себя выковыриваем.

Так, например, уставшая женщина готовит романтический ужин с самыми любимыми блюдами мужа, зажигает свечи в ожидании комплиментов, похвалы и внимания. А он попал в пробку, задержался на работе, пришел не в настроении, ну или просто не так похвалил и не то сказал. Как результат — скандал, разочарование, взаимные обиды и еще больший минус.

Так на работе мы из последних сил добиваем внеурочный отчет по просьбе руководителя, чтобы тот похвалил и оценил старания, но получаем кучу замечаний, претензий и разочарованный вердикт: «Лучше бы сам все сделал».

Так мы в выходные везем детей на популярную экскурсию, чтобы быть хорошими родителями, хотя нестерпимо хочется остаться дома и желательно в одиночестве. В итоге — пробки, очереди, дети ноют. А родители срываются.

Почему мы вообще так делаем? К сожалению, в нашей культуре, менталитете не предусмотрено иметь такой жизненный процесс, как «сверка со своим внутренним ресурсом».

Нас с детства учили: проголодался — надо поесть, испачкался — помыться, устал физически — полежать, отдохнуть, поспать. А если устал морально, эмоционально?

На это нам обычно предлагают отпуск раз или два в год. Хотя по эффективности это примерно так же, как заряжать тот же самый телефон раз в полгода и удивляться, почему он не работает. А еще часто, кстати, бывает, что отпуск ресурс, наоборот, отбирает. Например у семейных пар с детьми, когда родители после отпуска радостно бегут на работу «отдохнуть».

Так, например, Антон, когда второй раз стал отцом, отодвинул в сторону свои ресурсные дела, поставив в приоритет семью и детей, но тем самым обесточив себя и как следствие своих же близких. Так делать нельзя ни в коем случае, но часто мы об этом даже не догадываемся.

Когда мы с Антоном начали работать, первым же делом мы вместе определили его зарядные станции, которые необходимо срочно вернуть в свою жизнь. Антон включил в список следующее:

- езда на велосипеде по лесу в одиночестве;
- играть в компьютерные игры;
- путешествия без детей (вдвоем с женой или в компании друзей);
- ездить в машине по ночному мегаполису под любимый плейлист и громко подпевать;
- смотреть интересный фильм и есть чипсы в кровати;
- смотреть футбол в пабе с друзьями.

Как оказалось, все это раньше постоянно присутствовало в жизни Антона, и этого небольшого списка ему вполне хватало, чтобы чувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

После консультации Антон отправился домой с заданием поговорить с супругой на тему внутреннего ресурса и важности «зарядных станций» для каждого из них. Надо сказать, они очень успешно продвинулись в этом направлении. Жена Антона тоже сформулировала свои источники ресурса:

- няня для детей на четыре часа в день;
- путешествия вдвоем с мужем;
- поболтать в ресторанчике с подружками;
- неспешный шоппинг в одиночестве;
- цветы, которые дарит муж (именно муж!).

Замечаете, какие простые желания? Никаких яхт, личных самолетов и вилл на берегу моря. У большинства людей источники ресурса достаточно просто реализуемы, но так как отсутствует понимание их значимости, то они часто уходят на второй план как нечто необязательное или излишнее и эгоистичное.

К сожалению, халатное отношение к собственному ресурсу зачастую приводит к разладу в отношениях, разводам и другим конфликтам: ведь именно в красной зоне часто невозможно сдерживать раздражение, а иногда и агрессию — и мы начинаем неосознанно отталкивать от себя даже самых близких людей, что уж говорить про коллег и знакомых. Именно в красной зоне приходят мысли, что «кажется уже не люблю», «одному лучше», «меня не ценят, не любят, используют», «пора увольняться». На повестку выходит список претензий и прошлых обид. А если вспомнить себя в самом счастливом своем состоянии: разве вас вообще хоть что-нибудь раздражало? То-то и оно.

И здесь важно вспомнить, что ваша раздражительность — это всего лишь ваша природная защитная реакция на отсутствие ресурса. Более того, эта раздражительность нужна вам, чтобы научиться замечать свое состояние. И если сейчас вы серьезно «разрядились», то единственное, что вам сейчас нужно — это остаться одному и наполниться, срочно поставить себя в приоритет, разрешить себе себя.

Нам часто кажется, что просто так мы это сделать не вправе, а вот назло или вопреки, в качестве компенсации — это да-а-а. Знаете, когда прям довели! Дети, сотрудники, родители... Когда внутри (а то и на весь дом) гремит фраза: «В конце концов, могу я хотя бы раз пожить для себя?!» А ведь для этого совершенно не нужно доводить себя до крайней точки. Жить для себя можно и в любом другом случае. Не только для себя — а в том числе.

Если помнить об этом, то многих неприятных последствий можно избежать. Например, прежде чем искать роман на стороне, разрывая отношения или увольняться с работы, возможно, просто стоит для начала *разрешить себе себя*.

Конечно, отчасти мы способны пополнять ресурс «на ходу», автоматически даже не замечая этого, но обычно это зависит от удачно сложившихся внешних обстоятельств: кто-то сказал вам комплимент, на улице оказалась хорошая погода, пришли приятные новости, а кто-то уделит внимание и на душе вдруг стало замечательно. Но вопрос внутреннего ресурса слишком важен, чтобы отдавать его на авось: повезет — не повезет. Вы даже представить себе не можете, сколько в жизни исчезает проблем и неприятностей, когда вы берете управление этим ресурсом в свои руки! Так что я предлагаю срочно научиться это делать, чтобы как можно реже бывать «ворчунами», и как можно чаще — довольными своей потрясающей жизнью людьми!

Что делать?

Шаг 1. Раз и навсегда принять важность внутреннего ресурса и необходимость его поддерживать (если вам, конечно, нужна радостная и наполненная жизнь).

Если ты понимаешь важность, ты не будешь испытывать чувство вины.

Есть замечательная притча о том, как женщина раз в неделю запиралась от детей в комнате, и никто не знал, что она там делает.

Однажды дети нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и... пила чай со сладкой булочкой!

— Мама, что ты делаешь? А как же мы?! — возмущенно закричали дети.

— Так, дети, закройте дверь с той стороны, пожалуйста! — важно ответила та. — Я делаю вам счастливую маму!

Вот и вы не забывайте делать себя счастливой мамой, папой, начальником, женой, мужем, дочкой, сыном, другом. Это не эгоизм — это воздух. Если вы перестанете дышать ради близких или работы, то поверьте, всем от этого будет только хуже. Заботиться о себе и своем ресурсе нужно в том числе во благо окружающих — ведь именно им вы будете потом отдавать свой ресурс в виде хорошего настроения, поддержки, помощи, заботы и любви.

Шаг 2. Составить свой список ресурсных дел — источников ресурса или «заправочных станций».

Это всего лишь значит вспомнить и записать те занятия, которые доставляют вам удовольствие, придают моральных сил, чувство удовлетворения и вдохновения. Ключевое — это должны быть ВАШИ ресурсные дела.

Поэтому постарайтесь заметить как можно больше своих ресурсных дел — чтобы этот список был наиболее полным и включал в себя даже маленькие и, казалось бы, незначительные моменты, такие «миниресурсы».

Например, лично мне очень важно неспешно сделать первый глоток утреннего кофе. Так, чтобы не на бегу, а удобно устроившись в кресле, расслабившись и полностью отключившись от окружающего мира, пусть даже на пару минут. И это тоже ресурс. Такие «миниресурсы» обязательно должны быть в списке, как правило, они легко достижимы в течение дня и ими здорово можно подправить свое состояние, если вас что-то или кто-то в моменте резко подразрядил.

Составить именно список важно еще и потому, что часто на сниженном ресурсе бывает сложно понять, что для вас сейчас будет самым емким и питательным.

А вот открыть в заметках список, прочитать и почувствовать, что сейчас вам откликнется, вполне реально. А еще, имея перед глазами «ресурсный» список, можно запланировать ресурс заранее на неделю или месяц вперед! Так и выглядит настоящая забота о себе.

Шаг 3. Ввести в привычку следить за уровнем своего ресурса.

Ежедневно проводите чекап: насколько сейчас заряжена ваша внутренняя батарейка? В суете дня сложно уделить этому время или даже вспомнить об этом. Поэтому привяжите этот процесс к какому-нибудь ежедневному ритуалу — пока чистите зубы, например, или принимаете душ.

При обнаружении признаков снижения ресурса, научитесь отвечать себе на вопрос: а что было бы для меня сейчас наиболее ресурсным? Достаем список дел и сверяемся! Чего сейчас больше всего просит душа?

Еще один классный лайфхак: отмечать в календаре или планере особым цветом те дела, которые заряжают и наполняют ресурсом. Тем самым, просматривая предстоящую неделю, вы

сразу будете видеть, достаточно ли у вас запланировано ресурсных дел или необходимо добавить, чтобы незаметно для себя не разрядиться. Супер-способ поддерживать баланс внутренних сил! Ресурс-антиресурс. Старайтесь, чтобы ваши ресурсные дела перекрывали те занятия, во время которых вы его отдаете.

Я, например, терпеть не могу гулять с детьми. Для меня это ужасный напряг. Я человек по своей сути очень деятельный — если гуляю, то обязательно придумываю себе цель и гуляю в этом направлении. А вот шатание за ребенком от площадки к площадке — супер антиресурсный процесс для меня. После таких «гуляний» мне хочется закрыться в комнате, и чтобы час меня никто не трогал. Имея в анамнезе двух детей, — так себе ситуация.

Поэтому, если таких прогулок все же не избежать, то я планирую на это время что-то очень приятное и ресурсное для самой себя — например, беру с собой захватывающую книгу. Которую усилием воли решила читать только во время прогулок с ребенком. Тогда и легче выйти из дома — в предвкушении: «Ну что же там дальше!», и время летит значительно быстрее, и спина не ломит, и хвост не отваливается. А если в данный период такой книги у меня нет, то разговор с подружкой тоже меня здорово поддерживает.

Подглядывайте в свой список ресурсных дел, включайте креатив — и помогайте себе оставаться в ресурсе, даже когда приходится делать то, что не очень-то и нравится.

Шаг 4. Отдавать только из зеленой зоны.

Конечно, мы отдаем ресурс постоянно — это непрерывный процесс и это факт. Я имею в виду, что только зеленая зона подходит для того, чтобы устраивать какие-либо запланированные мероприятия для других. Например, сбор многочисленных родственников, сюрпризы для друзей, подарки, помощь, благотворительность.

Зеленая зона хороша тем, что во время нахождения в ней нам не так важна благодарность. Здесь мы готовы отдавать в одностороннем порядке: так как ресурса много, и мы не требуем его обратно, взамен потраченному. И даже если что-то пойдет не так, это не станет для нас критичным и травмирующим.

Шаг 5. В желтой зоне отдавать ограничено — с вниманием к своим чувствам.

А вот желтая зона — это зона риска: ваша ресурсная лампочка начинает мигать и просит перейти в режим энергосбережения.

Достаем список ресурсных источников, выбираем, что сейчас для меня будет наиболее приятным и питательным: остаться одному в тишине или, наоборот, встретиться с друзьями. Обязательно позвольте себе это. Задача — снова вернуться в зеленую зону.

В этой зоне особенно должны быть в приоритете ресурсные дела. Минимизируйте то, что забирает ресурс. Исключите или перенесите. Жалующихся друзей, беспомощных коллег и в общем все те моменты, когда вы заряжаете других и не заряжаетесь сами. Пусть подождут вашего возвращения в зеленую зону.

Будьте так же осторожны с желанием сделать что-либо ресурсное для других. Ответьте честно себе на вопрос: а жду ли я при этом благодарности и восторженных комплиментов по поводу того, какой я замечательный? Если да, то ни в коем случае этого не делайте. Ведь ваша цель тут не помочь, а как раз-таки самому подзарядиться благодарностью со стороны. Но есть большой риск, что благодарности либо не будет, либо она будет не такой, как вы ожидали — то есть ресурс сольете, а наполниться не получится. А это уже грозит разрядкой и красной зоной.

Не имею в виду, что нужно молча ото всех отгородиться со словами: «Всем пока, я не в ресурсе». Вместо этого поговорите с семьей, друзьями или коллегами, объясните ситуацию, расскажите честно, что ваша батарейка села. Будет хорошо, если вы в двух словах объясните причину. Допустим, за последнюю неделю вам пришлось по работе очень много общаться с незнакомыми людьми, проводить много совещаний, а для вас это требует очень больших

моральных вложений, так как вы привыкли работать самостоятельно. И для того, чтобы восполнить свой ресурс, вам просто жизненно необходимо побыть одному. Попросите помочь осуществить это (например, можно попросить родителей побыть с детьми) ну или хотя бы не мешать.

На самом деле, если в семье обсуждается тема внутреннего ресурса, то и с пониманием таких ситуаций проблем не возникает.

Например, моя старшая дочь лет с пяти закрывала дверь в свою комнату со словами: «Мне нужно побыть одной!» К слову сказать, для нее тоже было абсолютно не обидно услышать от меня:

— Дочунь, я очень тебя люблю, но я так много сегодня на работе разговаривала, что мне нужно некоторое время помолчать и побыть в своей комнате одной. А когда я выйду, ты покажешь мне все браслетики, которые сегодня сплела, хорошо?

Не стесняйтесь перед своими партнерами, детьми или родителями быть не в ресурсе — все всё понимают, если говорить открыто и с любовью.

А вот три проверенных способа быстро восполнить ресурс, которые подходят абсолютно всем:

Замедлиться. Часто мы разряжаемся именно из-за спешки — того самого беличьего колеса, которое своими же руками раскручиваем все сильнее и сильнее. Поэтому я рекомендую притормозить — и расставить приоритеты. Какие дела сейчас НЕ важные? Перенесите их. А для остальных задач оставьте побольше времени, чтобы никуда не спешить. После такого маневра ваш внутренний ресурс такой: «Фух, стало полегче!» — и вот уже и не такая замученная ваша белка в колесе.

Сделать что-то необычное в обычном дне. Разорвите замкнутый круг своего обычного распорядка! Отправьтесь завтракать в кафе, если утром всегда едите дома, позвоните поболтать другу, с которым давно не общались, делайте все, что угодно неожиданное в самом обычном дне.

Так или иначе большинство из нас движется по жизни согласно оптимально продуманному графику, в который вписаны работа, отношения, дети, спорт... Возможно, даже та самая любимая кофейня по утрам тоже уже составляет часть этого монотонного графика. Да, несомненно, таким образом мы стараемся все успеть, но не замечаем, как попадаем в день сурка, замкнутое колесо одних и тех же действий и маршрутов. Это можно сравнить с пребыванием в удобной, но душной комнате: вроде все хорошо, но сил нет и голова, кажется, уже не соображает.

Необычности в обычном дне или хотя бы небольшое отклонение от привычного распорядка — как глоток свежего воздуха в распахнутое настежь окно: взбодрит и поднимет настроение.

Делать комплименты. О! Это бесплатный и мега действенный способ зарядиться и зарядить вокруг себя людей и пространство самыми радостными энергиями! Эффект потрясающий — убедитесь сами.

Расскажите продавщице в магазине, что у нее интересные сережки, а соседу в лифте, что он как-то сегодня особенно бодро выглядит.

На биохимическом уровне это объясняется выработкой гормонов счастья: дофамин — мозг воспринимает радостную реакцию человека на ваши слова, как вознаграждение за успех, окситоцин — играет ключевую роль в эмоциональном благополучии, снижает уровень кортизола (гормона стресса) и вырабатывается как раз в том числе и при позитивном общении — искренние комплименты, взаимная поддержка, совместный смех.

Только имейте в виду: не все умеют принимать комплименты, кто-то по привычке пугается и отмахивается — но совершенно точно приятные слова нравятся всем!

Шаг 6. Если все же вы попали в красную зону — самое время для эгоизма.

Никому ничего — все только себе. Например, можно пойти в кино в одиночестве и не тащить по привычке с собой всю семью и не делиться с ними попкорном. Можно позволить себе в одиночку пойти в компьютерный клуб или спа. Или купить что-то вкусное и дорогое только себе и съесть все самому втихаря. Да, так можно!

Ваши близкие прекрасно справятся и без вас, если вы уйдете в себя на пару дней. А вот если вы не дайте бог свалиться в минус — им придется нелегко.

Попадание в красную зону похоже на тяжелое ОРВИ, только в моральном плане. И рекомендации схожие: отдыхать (так, как правильно для вас), избегать контактов (чтобы не заразить других раздражением) и пичкать себя ресурсными делами, пока не почувствуете прилив сил.

Бывает, в красной зоне мы впадаем в состояние, когда не видим выхода из тупика, не видим возможностей для ресурса.

Вот тут-то и приходит на помощь список ресурсов, который вы — умничка и молодец (тут бурно хвалим себя и гордимся собой) — составили заранее, прежде чем очередной раз «покраснеть» в зоне морального изнеможения.

Начните с чего-то легко и быстро осуществимого из этого списка, пусть даже это и вредно для фигуры. Не ругайте себя. Сейчас ваша любимая пироженка — это не набор калорий и быстрых углеводов, а ваш первый шаг самопомощи на пути в зеленую зону. Именно в ней, родной, ресурсной вы потом легко и весело устроите себе разгрузочный день. А сейчас можно!

Шаг 7. Отдыхать честно.

Это касается не только красной зоны, а вообще: если вы отдыхаете, то постарайтесь РЕАЛЬНО отдохнуть. Не для галочки. Не потому, что «так надо». А вот взять — и расслабиться по-настоящему, на всю катушку. Никаких полумер!

Нам свойственно разбавлять свой отдых чувством вины — за то, что много работы, что дети брошены, родители не присмотрены, спортзал не освоен, и так далее, и тому подобное (выберите подходящий вариант). Но в таком случае мы просто сливаем свой отдых! А так как не отдохнули, то и дальше работать сил нет. В итоге — и не доотдохнули, и недоработали.

Помните: вы не имеете права плохо отдохнуть — именно потому, что вам нужно хорошо работать. Так отдайтесь отдыху на все 100%!

Шаг 8. И самое главное — помнить, что ваше ресурсное состояние — это только ваша ответственность. И прямая обязанность перед родными и близкими людьми.

Представьте себе птичку, у которой есть птенцы. Птичка весь день куда-то улетает и возвращается, принося в клюве то жучка, то червячка, то букашку.

А если она ничего не принесет? То птенцы останутся голодными. Улетая, птичка должна найти пропитание себе и обязана принести его птенцам в гнездо. Это ее инстинкт и обязанность перед природой. Тот же самый закон действует и для нас. Напитаться ресурсом самому и принести тем, кого любим — это тоже наша ответственность. Особенно это важно в отношении детей, так как мы для них формируем тот сценарий отношения к жизни, который они, скорее всего, будут копировать в будущем, порой даже неосознанно для себя. Однако не ждите, что кто-то придет и зарядит вас ресурсом, или что кто-то должен это делать в обязательном порядке — это распространенное ошибочное мнение, которое не приводит ни к чему кроме глупых обид и разочарований.

Вместе с тем четкое осознание собственной ответственности за свой ресурс снимает одновременно и чувство вины за то, что вы делаете что-то для себя. Например, когда вы вместо того, чтобы выходной день провести с семьей, нагло записываетесь на массаж, а после него еще и идете с подругой посидеть поболтать в любимой кондитерской. И вы прекрасно понимаете, что это время дети проведут во вредном компьютере, пока вы будете кайфовать. Чувство вины

может орать вам в ухо: «Ужас какой-то! Бунтарство! Чистой воды эгоизм! Не мать, а ехидна!» Но вы ему можете спокойно сказать в ответ: «Ну вот осталась бы я сейчас дома и через силу и собственное „не хочу“ пыталась бы детей оторвать от компьютеров и собрать на «полезную» прогулку. А мы все прекрасно знаем, чем это заканчивается, когда у меня нет ресурса. Правильно: руганью, криком и ссорой. А в моем варианте – я отдохну, заряджусь, принесу детям хорошее настроение и отдохнувшую маму. А у такой мамы и дети здоровые, потому что и прогулки полезные, и даже компьютеры безвредные».

И еще кое-что

Как-то осенью, в тот самый период, когда уже холодно и мокро, а ты все еще не можешь в это поверить и до упора носишь легкие кеды, я заболела.

А потом заболела дочь — и, по цепочке, сын.

Естественно, не успев толком долечиться, я с головой ушла в заботу о детях. Затянулось это в общем недели на две. И вот впервые за долгое время у меня выдался вечер, когда я могу спокойно оставить детей и поехать встретиться со своим любимым.

Но что-то внутри меня было не так.

Мне почему-то не хотелось его видеть. Прямо совсем! То есть умом я понимала, что соскучилась, а мои внутренние эмоции говорили о том, что я не хочу с ним встречаться. Я попыталась вспомнить, что могло произойти между нами такого, что объяснило бы сейчас мои более чем странные чувства.

И знаете, ничего!!! Вообще ничего! Все прекрасно, все замечательно, мы не ссорились, я не обижалась. Но я все так же не хочу ехать к своему любимому человеку!

У меня даже стало появляться чувство вины, как вдруг я догадалась задать себе вопрос: а если не ехать к нему, то что бы ты сейчас хотела? И тут внутри меня робко заговорила она — уставшая от болезни, домашних хлопот и переживаний за здоровье детей Даша:

— Я хочу себя.

Хочу одна прийти в уютный маленький ресторанчик, выбрать столик у окна и заказать что-нибудь вкусненькое. Хочу побыть одна наедине со своими мыслями. И не с теми, которые «что же еще я могу сделать, чтобы ребенка ночью не мучал кашель». Нет! Я хочу думать о себе, и о мире, и о себе в этом мире. Возможно, я пойму что-то важное и запишу это на салфетке...

И тут мне все стало ясно! За последнее время я очень много отдала ресурса — а это неизбежно, когда болеют близкие и особенно дети. Но вот только я не смогла свой ресурс вовремя восполнить. И сработал внутренний предохранитель: теперь я никого не хочу видеть и ни для кого у меня больше нет энергии. Даже для любимого.

К слову сказать, побыть наедине с собой — это одно из моих самых любимых ресурсных дел, а я как минимум две недели была этого лишена. Плюс постоянная тревога за детей очень быстро разряжает батарейку.

Я долго сидела за столиком в кафе, не спеша ела любимые блюда, пила горячий кофе и наблюдала за прохожими, за дождем, за лужами, просто за миром вокруг. Потом села в свою машину и часа два бесцельно каталась по вечернему городу. В какой-то момент я поняла, как сильно соскучилась по любимому и как же сильно я хочу к нему. И что мне срочно нужно рассказать ему, какой он замечательный. Самый лучший!

Понимаете, что произошло? Я зарядилась и снова была готова отдавать! И как же это приятно — быть щедрым с другими, когда ты сам наполнен до верхушки.

— Алло, милый! Ты не спишь? Я еду к тебе! Мне нужно сказать тебе что-то очень важное и всего зацеловать!



Здесь вы найдете пост, под которым можно открыто, честно и с наслаждением побеситься! Что вас особенно раздражает сегодня? Делитесь своим опытом в комментариях! А еще — лайфхаками: что вам помогает вернуться в ресурс, когда всё и все бесят?

Не везет в любви

— За что?! За что мне это опять?!

«И правда», — подумала я.

Передо мной сидела Алиса — молодая, обаятельная девушка, которая уже несколько лет успешно строит карьеру в айти. Если посмотреть соцсети Алисы — ее жизнь безоблачна и прекрасна: она снимает квартиру в центре Москвы, постоянно путешествует и в общем-то ни в чем себе не отказывает. Только вот «не везет ей в любви».

Алиса старалась плакать тихо, сдерживала рыдания. Ей было плохо: она рассказывала, что страстно, искренне и совершенно безнадежно влюблена в человека, который долгое время держал ее в легкой кокетливой френдзоне, а потом стал вполне счастливо встречаться с другой.

— А почему ты говоришь «опять»? — спросила я.

Она глубоко выдохнула и сквозь слезы продолжила:

— В школе я безответно влюбилась в старшеклассника. Три года по нему сохла, представляете. А он даже не знал, что я существую...

— Представляю... — киваю я, замечая ее грустную ухмылку.

— Потом в институте я умирала по преподу, — Алиса вдруг заговорила четко и быстро, словно рассказывает мне скороговорку. — Ходила на все занятия, ничего не понимала и жутко его боялась. Он был такой красивый, строгий и... женатый... И вот сейчас опять.

Она уставилась в одну точку и вновь начала тихонько всхлипывать:

— Почему я не могу ни в кого нормального влюбиться? Люди вокруг встречаются, женятся, детей рожают... А со мной что не так?

— А хочешь?

Алиса молча перевела взгляд на меня.

— Что за глупый вопрос. Конечно хочу! Просто... Как будто чем меньше у меня шансов, тем больше я влюбляюсь. «Нормальные» меня почему-то не интересуют.

Так мы с Алисой выяснили, что она специально выбирает недоступных для себя людей. Вроде и хочется отношений, семью, детей, но почему-то ее выбор падает на тех, с кем это невозможно. И на самом деле, так поступают многие.

Зачем? Так происходит, когда *строить отношения — страшно*. Когда мы привыкли, что отношения — это по какой-то причине небезопасно. И нам гораздо *выгоднее* оставаться одному — пусть мы этого и сами до конца не понимаем.

Когда люди говорят: «Не могу встретить своего человека» — на самом деле это часто означает «боюсь встретить».

И тогда внутри возникает конфликт установок. С одной стороны, на поверхности — ясное и понятное желание отношений: «Дааа, конечно я хочу отношений! Мне надоело одиночество, хочется любви и близкого человека рядом». С другой же стороны подпирает глубокий, подсознательный и часто неосознаваемый страх: «Если я буду в отношениях, то...»

У каждого, кто «не может встретить своего человека», это «то» будет разным. Например, если я буду в отношениях — то буду несчастна. То потеряю себя, свободу, молодость, легкость, возможность нравиться другим. Или придется жертвовать чем-то важным. Или обязательно потом будет больно...

На практике такой неосознанный страх может проявляться по-разному. Если вы подсознательно боитесь отношений, то вы можете:

— *влюбляться в заведомо недоступных людей* (известных личностей, кумиров, тех, кто счастлив в других отношениях, замужних/женатых, людей из другого города/страны и так далее);

— *влюбляться в тех, с кем точно не получится завести отношения* (тех, кому нужен только секс, тех, кто другой ориентации, тех, от кого нет обратных чувств, для кого вы — исключительно во френдзоне);

— *вообще ни в кого не влюбляться*: вы никуда не ходите, ни с кем не знакомитесь, ничего не предпринимаете, потому что «все это бесполезно, а на сайте знакомств только извращенцы».

Но при этом вам все равно хочется близости, тепла, нежности, любви. Это нормальная человеческая потребность: мы существа социальные — в глобальном смысле мы не умеем выживать друг без друга. Собственно, поэтому в первых двух случаях люди все-таки влюбляются — несмотря на то, что изначально выбирают для отношений «не тех». В последнем же случае страх боли перекрывает желание близости — и человек в принципе отрицает для себя значимость отношений. Это как с прокалыванием ушей: сережки хочется носить, но страшно, что ухо оторвет, поэтому «обойдусь». В случае с отношениями происходит то же самое: хочу, но страшно, поэтому лучше не надо. Но глубоко внутри человек все равно будет осознавать, что ему не хватает этой близости — и без нее невозможно почувствовать себя счастливым.

Проблема в том, что у большинства людей с близостью не все так просто. Чаще всего она *заблокирована*. Заблокирована набором негативных установок — убеждений, которые сформировались под влиянием какого-либо травмирующего опыта и которые мы часто даже не осознаем.

Вот, например, есть у меня знакомый Олег — ему 35 лет, он чертовски обаятелен и привлекателен. И категорически полигамен. Если спросить у него, почему так, то он отвечает:

— *Да, я такой! Я очень влюбчив и даже если женюсь, то у меня периодически будут случаться легкие романы. И вообще, для мужчины это нормально: все мужики изменяют, просто я не хочу обманывать. Моя жена должна это понимать и принимать меня таким, ведь я никогда не уйду от семьи и детей — и они ни в чем не будут нуждаться.*

Можно подумать — ну и урод! С чего он вообще решил, что для мужчины это нормально?! Но такие установки не берутся из ниоткуда.

Если копнуть поглубже, то в доверительном разговоре с Олегом можно узнать: когда ему было десять, он потерял маму. Он сильно ее любил, и так же сильно ему было больно, когда она умерла. Потом его еще долго никто не любил, не жалел и не баловал, как она. А затем он вырос, окреп и стал искать любовь не одной женщины, а сразу многих — чтобы уберечь себя, чтобы никогда больше не замыкаться на одном человеке и не испытывать такой страшной боли, если он вдруг уйдет, если его вдруг не станет.

Мозг Олега сформировал блокирующую установку: *«Нельзя любить кого-то одного*: он, так же как мама, может уйти — неожиданно, резко, именно тогда, когда ты больше всего открыт и доверчив — и тогда снова будет нестерпимо больно. *Не нужно любить так сильно и так глубоко*. А чтобы не остаться в одиночестве без ласки и тепла, можно подстраховаться — пусть тех, кто тебя любит, будет много».

Такие установки работают как программный код — они вплетаются в нашу жизнь и заставляют играть по своим правилам. Причем мозгу все равно, «позитивные» это установки или «негативные» — он просто действует по заданным настройкам. Например, если в вашем мозге есть информация, что обнимать и целовать близких — это норма, что так и должно быть, то вы ни секунды не думая будете вести себя так же с любимыми и родными. Но что если мозг запрограммировал, что любые отношения — это боль? Значит, так и будет. А если брак — это тюрьма и монастырь, где люди теряют себя и свободу, приобретая только обязанности? Что ж, так и запишем.

И если Олег, в принципе, не переживает из-за своей личной жизни (он убежден, что у него будет жена, которой подойдет его полигамность), то есть достаточное количество людей,

кому хочется настоящей близости, хотя и страшно в ней оказаться. Если вы одни из них — то будьте готовы исследовать свои внутренние несостыковки.

Как я уже говорила выше, установки берутся из опыта. В основном, из детского и подросткового. Причем этот опыт нам совсем необязательно проживать самостоятельно: мы можем брать его, наблюдая за отношениями родителей, знакомых или даже героев фильма. В начале жизни наше сознание, как губка, впитывает все по максимуму — пока не наполнится. А как мы среагируем и какие установки сформируем, не знает никто. Два ребенка попадут в одну и ту же ситуацию, но один про нее потом даже и не вспомнит, а для другого она станет травмой на всю жизнь.

У меня есть две знакомые, которые дружат с детства — и была у них как раз такая общая история, которая диаметрально противоположно повлияла на каждую из них.

Вика и Марина в детстве в тайне от родителей посмотрели фильм, где одна из героинь, рожая ребенка, умерла в муках. Для Вики это стало травмой, а Марина даже не обратила на эту сцену внимания. Почему?

Вика хотела замуж сколько себя помнит. Еще девчонкой она наряжалась в мамины туфли, цепляла на голову марлю или тюлевую занавеску: «Мама, смотри, какая я невеста!» Она очень хотела замуж. А тут такая картина: что, оказывается, ее мечта может привести к трагедии — ведь за замужеством обязательно должно следовать рождение детей (так говорила мама).

После фильма Вика набросилась на маму с вопросом: я тоже умру, когда буду рожать?! Мама не могла понять, зачем ребенку эта информация, поэтому, не вдаваясь в подробности, объясняла: всякое в жизни бывает, конечно, все мы под Богом ходим, никто не знает, как пойдет, никто не застрахован.

Что дальше происходило в маленькой девичьей головке, сказать сложно. Однако Вике сейчас сорок — она до сих пор не замужем и очень по этому поводу переживает. У нее было три гражданских брака по три-пять лет, но ни один из них не закончился свадьбой. Причины были разные, но если посмотреть глубже, то Вика всегда выбирает мужчин, не готовых к браку — еще или уже. Так выглядит блокировка на брак, которую в простонародье еще любят называть «венцом безбрачия», а на самом деле это конфликт установок.

Хочу свадьбу и замуж.

Но если выйду замуж, то нужно обязательно рожать детей.

А я боюсь умереть в родах.

И тогда мозг формирует спасательную программу: чтобы не было риска умереть в родах, можно выбирать мужчин, не готовых к официальному браку — и оставаться в гражданском, в котором рожать, по сути, не обязательно. Бинго! Только вот Вика из-за такого «бинго» остается несчастной в личной жизни.

К слову сказать, подружка Марина — соучастница просмотра злосчастного фильма — давно уже замужем и дважды мама, а фильм даже не помнит.

Что делать Вике и всем, кто хочет наконец-то обрести личное счастье? Менять установки. Переписывать программный код. Найти в себе тот самый глюк, блокирующий настоящую близость, перестать отбиваться от счастья собственными страхами и налегке выйти навстречу тому самому «своему человеку».

Что делать?

Шаг 1. Сначала нужно найти установки, которые вам мешают в отношениях — то есть заставляют их развиваться по привычному сценарию А.

Как их обнаружить? Задайте себе вопрос:

— Почему я не хочу отношений?

Обычно, когда я спрашиваю об этом клиентов, часть из них впадает в ступор, а другая часть начинает возмущаться:

— В смысле?! Я хочу! И вообще-то именно для этого сюда и пришел!

Но чуть погодя люди раскрываются и оказывается, что семью они хотят, но «замужем быть — скучно и грустно», «все рожавшие женщины толстеют, страшнеют и тупеют», а «все женатые мужчины — унылые подкаблучники».

Ну кто в здравом уме сознательно пойдет в отношения, если убежден, что в перспективе они не сулят ничего приятного? Ведь подсознание все время сигнализирует именно о том, что сценарий один: красивая жизнерадостная девчонка рано или поздно превратится в толстую грустную мамашу, а легкий на подъем парень, который еще вчера хотел покорить мир, — в связанного по рукам и ногам детскими колготками и претензиями жены мужика. Примеров, подтверждающих такие грустные установки, к сожалению, у клиентов предостаточно. И еще грустнее от того, что, в основном, это примеры их собственных родителей.

Так Алиса (та самая, из начала главы) со временем рассказала мне, почему она «не хочет отношений», то есть почему она выбирает недоступных партнеров:

— В отношениях чем дальше, тем хуже: меньше чувств, больше обязанностей и претензий друг к другу. У мамы так было с отцом. Был просто уничтожил их любовь, а они попали в ловушку на всю жизнь: ведь из семьи уже просто так не уйдешь. Я смотрела на это и думала: выйти замуж — это как уйти в монастырь.

А еще она, как и многие, боится «разоблачения»: мол, если произойдет сближение, то партнер узнает, какие они неидеальные, некрасивые, глупые или неинтересные. А пока есть дистанция — можно быть совершенством.

А кто-то боится разочароваться сам: вдруг я узнаю о партнере что-нибудь такое, что меня разочарует? Он станет для меня неинтересен, и наши отношения начнут меня тяготить. Пропадет азарт, страсть, желание...

На лицо скрытая выгода: когда от другого нет взаимного интереса — эмоции есть, но не надо менять свою жизнь, не надо ничего делать, не надо разочаровываться и бояться разочаровать. А когда появляется взаимность, включаются страхи. Вот и получается, что отношений нет не потому, что «не хочу». А «не хочу», потому что «боюсь».

Когда вы будете прописывать установки, которые мешают построить отношения, может быть сложно признаться себе в своих страхах, но это важно сделать, чтобы дойти до сути. Пожалуйста, будьте честными с собой — только так можно обнаружить «баг», мешающий жить. Вот, например, какие это могут быть страхи:

— страшно, что предадут и что будет больно;

— страшно, что будет много ответственности, бытовых обязанностей и семейных обязательств;

— страшно, что чувства пропадут и станет скучно;

— страшно, что в отношениях потеряю себя;

— страшно, что постарею, потолстею, перестану нравиться себе и другим;

— страшно, что мной будут манипулировать;

— страшно, что появятся дети и я буду принадлежать им;

- страшно, что постоянно придется подстраиваться под партнера;
- страшно, что придется в корне менять свою жизнь.

Может быть сложнее докопаться до этих страхов, если вдобавок они сверху прикрыты стыдом. Так происходит, когда некоторые наши установки оказываются асоциальными («не хочу детей», «хочу сразу нескольких партнеров», «хочу секс, котики, рок-н-ролл», «брак — кабала, я за свободные отношения») — и тогда страшно в них признаться даже себе, потому что в таком случае ты «плохой». Но признаться нужно, если хочется другого сценария.

Да, это сложно. Да, мозг обязательно будет сопротивляться и оправдываться. Это нормально — это защитная реакция: мозг защищает нас от неприятных ощущений и возможных перемен. Помните Олега и его: «Да, я такой!»? Пока он не может сказать ничего другого, потому что его установки слишком сильно защищают его даже от одной только мысли, что с ним что-то не так. Ведь если Олег начнет в себе копать, то так или иначе ему придется вспомнить неприятные и даже болезненные моменты прошлого. А зачем? Мозг уже давно приклеил на его психологическую рану пластырь в виде убеждения: «Я полигамен, это нормально для мужчины». И все хорошо у Олега — по крайней мере, так считает мозг: «Да, страдания присутствуют, но мы уже к ним привыкли. Начнешь что-то менять — а вдруг хуже будет?»

Любые перемены мозг воспринимает как угрозу безопасности — и чем мы старше, тем сильнее он сопротивляется. Нередко работа над собой сопровождается головными болями, тошнотой, упадком сил — так, защищаясь, мозг пытается отключить тело, чтобы «хозяин» не шел туда, где некомфортно. Ничего опасного в такой психосоматике нет — о ней просто стоит знать и не бояться.

Как только вы обнаружили и сформулировали свои скрытые установки по поводу отношений — это уже половина успеха. Только представьте: это действительно то, во что искренне верит ваш мозг! И он сейчас полностью уверен, что бывает только так и никак иначе, — и теперь нужно его разубедить, показать, что бывает по-другому.

Шаг 2. Переписать привычный сценарий А и зафиксировать в подсознании новый сценарий Б.

Сценарий Б вы пишете, уже точно зная, как вы *не хотите* строить отношения (см. сценарий А) и отвечая на вопрос: *а как я хочу?*

Алиса тоже написала такой сценарий, и вот, как она представила себе отношения мечты:

— *«Мне легко общаться с любимым человеком. С ним я могу быть сама собой, и это придает мне уверенность. Мы принимаем друг друга и не стремимся изменить»;*

— *«Я получаю от него ровно столько внимания, чтобы чувствовать себя любимой и желанной. И сама влюбляюсь в него снова и снова, каждый раз находя все больше оснований для восхищения и уважения»;*

— *«Нам часто весело вместе: мы можем выдумать смешную историю или забавную игру и дурачиться. Страсть между нами то разгорается пыльным пламенем, то переходит в нежную влюбленность, полную взаимного интереса и стремления понять друг друга лучше»;*

— *«Мы находим в своих плотных графиках время побыть только вдвоем, придумываем, планируем и отправляемся в путешествия»;*

— *«Мы легко относимся к быту и можем поужинать шаурмой на лавочке или под настроение вместе приготовить что-то дома»;*

— *«Мы оба ценим свободу от общественного мнения и ставим друг друга в приоритет».*

Напишите свой сценарий Б. Как вы хотите чувствовать себя рядом с партнером? Как хотите, чтобы чувствовал себя он? Как вы хотите, чтобы складывалось ваше общение? Как вы

хотите, чтобы выглядел совместный быт? Максимально подробно распишите желаемую картинку. Теперь у вас есть ясность и понимание, куда вы хотите двигаться, и можно переходить к следующему шагу.

Шаг 3. Убедить свой мозг, что сценарий Б — это не фантазия и не сказка, и он вполне возможен наяву.

Чтобы поменять ограничивающую установку, нужно сформировать новую нейронную связь. Например, мозг вам орет установку: «На сайте знакомств одни извращенцы, женатые и неудачники (или содержанки)!» Чтобы доказать мозгу, что это не так — спорьте с ним, оппонируйте как можно жестче. Используйте следующий алгоритм:

Приводите аргументы. «Но если я тут зарегистрировался(ась), то, получается, здесь не только извращенцы, женатые и неудачники. Я-то не отношусь к вышеперечисленным. А значит, здесь есть и те, кто так же, как я, ищет нормальных человеческих отношений, тепла, любви, нежности, заботы — и готов давать то же самое в ответ».

Работайте с возражениями. «Да, я помню все эти неприятные фотографии и неприятные предложения, помню те два ужасных свидания. Но, во-первых, почему ты, мозг, так резко на все это отреагировал и оскорбился, если это все не про тебя? Твоя задача была просто посмеяться над нелепой ситуацией и пойти дальше, а ты загрузился и сдался».

Закрепляйте новые установки положительными примерами из своей жизни или жизни знакомых. «А Наташка с Денисом, кстати, как раз на сайте знакомств и познакомились! У них уже двое детей, и живут прекрасно. И коллега на работе недавно замуж вышла — тоже познакомились по переписке...»

Вдохновляйтесь на перемены. Смотрите фильмы про счастливые отношения, картинки, фотографии, слушайте соответствующую музыку, проведите соцпрос друзей и знакомых на предмет позитивного опыта в подобных делах.

Каждый раз двигаясь по такой схеме, вы научите ваш испуганный когда-то (своим или чужим примером) мозг не бояться и видеть, что жизнь разнообразна как шведский стол в дорогом отеле — и только ты сам набираешь свою тарелку.

И еще кое-что

Вроде бы все просто, но как говорится, есть две новости: хорошая и плохая.

Хорошая новость: *нейронные связи мозг может создавать всю жизнь*, а значит, вы можете создавать новые установки всегда, когда захотите себя «перепрошить».

Плохая новость: *нейронные связи, созданные в детском и подростковом возрасте, — самые крепкие*. Так заложено природой: именно в этот период в организме на максимуме вырабатывается миелин — вещество, которое как оболочка покрывает нейронные связи, закрепляя их. Представьте себе разноцветные электрические провода: медная проволока внутри — это нейронная связь, а цветная оболочка сверху — это миелин. С возрастом количество миелина резко снижается, поэтому пожилым людям так сложно и так не хочется осваивать что-то новое или менять прежний уклад жизни. И даже когда у вас уже сформированы новые связи — новые установки — *старые никуда не деваются*. Они просто уходят на второй план — за счет активных новых, но все еще продолжают в нас жить.

Многим, скорее всего, знакома ситуация, когда, казалось бы, уже «проработал травму», но через некоторое время что-то похожее нет-нет да и вылезет из ниоткуда. Так вот, это как раз прохудились те самые «провода» — то есть новые связи ослабли: вы перестали их поддерживать и им, бедняжкам, стало сложно сдерживать старые установки.

Чтобы этого не произошло, нужно проводить профилактические мероприятия в своей жизни на постоянной основе. Для каждого в его конкретной ситуации они будут свои, но они всегда вне зоны комфорта. Алиса, например, до сих пор продолжает тренировать свою «неидеальность»: она регулярно ходит в караоке, с четко определенной целью — чтобы петь плохо, но от души и с настроением. Не стыдясь себя, принимая себя и других с их неидеальностью. А со своим нынешним молодым человеком Кириллом Алиса познакомилась именно там — в караоке.

Помню, спросила у Алисы на одной из последних встреч:

— Алиса, так для чего тебе было все это?

— Для Кирилла, — улыбнулась она.

Ей все это было нужно для того, чтобы наконец-то разблокировать свою близость. Признать, что ей она нужна. И открыть свое сердце.

Если вы узнаете в этом себя, скорее всего, что-то случилось с вами в прошлом: вы испугались, закрылись на все замочки и теперь страшно даже выглядывать. Очень страшно, согласна. Но и жить так, взаперти — тоже страшно.

Уже можно выходить. Опасность миновала. И вы должны выйти наружу сами: вас никто не будет смущать, подталкивать, выманивать раньше времени. Поначалу это очень нелегко и некомфортно — как некомфортно носить брекетки, которые царапают щеки, забиваются едой и отсвечивают на фотографиях. Зато потом! Потом хочется непрерывно улыбаться всему миру, показывая результат. А внутри невероятная гордость за себя — что все же решился!



Это пост, под которым можно поделиться своими переживаниями насчет одиночества, отсутствия близости или любых других проблем, связанных с отношениями. Давайте поддержим друг друга, обнимем и поделимся опытом — как найти своего человека?

Не та работа, не те отношения, не то окружение... Все не то!

«На работе не ценят, но уйти не могу».

«Отношения исчерпали себя, но уйти не могу».

«Друзья забирают весь мой ресурс, но уйти из компании не могу».

На первый взгляд — совершенно разные проблемы. Работа, отношения, друзья... Поодиночке они еще как-то терпимы. Не компот, конечно, но жить (потерпеть) можно!

Но бывает и так, что все проблемы словно атакуют одновременно. Все и сразу! Работа бесит, отношения не устраивают, окружение — токсичное, да и живу черт знает где... В такие моменты кажется, что весь мир против тебя. А что делать — непонятно. С чего начинать? Нужно ли что-то менять? Может, дело во мне? Или все это реально мне не подходит?

Здесь хочется сказать: если вам кажется — значит, вам не кажется. Но вот что объединяет все эти «недовольства», от которых вы почему-то не избавляетесь: *вы просто боитесь перемен.*

Давайте посмотрим правде в глаза: «Не могу уйти/сменить/изменить», — совсем не значит, что вы не можете сделать это в теории. Да, конечно можете! Но вас что-то останавливает. Какая-то преграда — или, вернее сказать, защита.

Все так и есть: *от перемен нас защищает мозг.* Потому что не дай бог ЭТИ ТВОИ ПЕРЕМЕНЫ приведут к худшему сценарию. Или вообще к самому худшему из возможных — к смерти! Когда на горизонте появляется хотя бы мысль о чем-то новом, мозг начинает орать: «Эй, дружище, мы же не хотим умереть?! Поэтому сидим тихо и никуда не высываемся!!!»

Это выглядит как абсурд: ведь мы же совершенно точно не умрем от того, что поменяем работу, выйдем из отношений или перестанем общаться с закадычными друзьями. Но для мозга неизвестность — равно смерть. Поэтому он и включает свою самую мощную защиту — страх перемен.

Когда-то эта защитная функция помогла нам выжить. Она твердила: не ходи по неизвестным лесам — вдруг там опасный хищник; не тронь неизвестные ягоды — вдруг окажутся ядовитыми; избегай чужаков — вдруг они окажутся врагами. Этот страх был необходим нам очень долгое время, а потом прогресс так ускорился, что мозг не успел адаптироваться и по-прежнему ограждает нас от всего нового, то есть неизвестного, то есть потенциально опасного. Новая работа? А вдруг там хищный начальник с токсичными методами работы? Выйти из отношений? А вдруг тебя больше никто не полюбит, и мы останемся одни? Так мозг защищает вас от того, что он считает опасностью — а вы продолжаете жить в перманентном ощущении, что «все не так».

Ощущение, что «все не так» — в 100% случаев признак страха перемен.

Если вы продолжительное время живете в ощущении, что вам *не нравится* — ваша работа, ваши отношения, ваше место жительства или ваше окружение — вы все верно понимаете: *вам это не нравится*. Просто вы *привыкли* жить в дискомфорте. Потому что что-то менять — страшно. Кажется, что гораздо выгоднее — «не рыпаться». Кажется, что если ничего не менять, то это, пусть и хреновая, но стабильность.

Можно сказать, что это дискомфортное ощущение «все не так» выполняет роль мотиватора — подсказывает, что что-то в жизни все-таки точно нужно менять, как бы ни было страшно. Ведь если у человека нет страха перемен, то все решается элементарно: не нравится — меняю. Не нравятся условия работы — меняю условия. Если не получается их поменять — меняю работу. Аналогичная ситуация с отношениями, жильем, окружением — и так далее.

Уточню, что говорю не про инфантильное избегание трудностей, когда любое «не нравится» превращается в каприз и перерастает в отношение «мне все должны». Я говорю про

зрелую способность взрослого человека выбирать для себя лучшее и твердо отказываться от того, что ему не подходит.

Но если у вас есть страх перемен, то вам будет тяжело выбирать себя. И вашему страху всегда будут сопутствовать два главных признака: мысли в духе «*а вдруг будет хуже?*» и синдром «*либо-либо*».

«А вдруг будет хуже?»

Вообще это нормальный вопрос — каждый из нас хоть раз в жизни, но задавался им. Не нормально — если он крутится в голове на постоянке, становится блоком в любых начинаниях и изменениях, мешает жить и развиваться.

Когда ко мне приходят клиенты со страхом перемен и говорят «я боюсь, что станет хуже», я всегда спрашиваю:

— А как это — *хуже?*

Это парадоксально и даже немного забавно, но самая частая реакция — это ступор. Да-да! Представляете, чаще всего мы НЕ ЗНАЕМ, как может быть хуже. Не можем это «хуже» не то что сформулировать, а даже представить! То есть мозг дает только ощущение — а четкой картины не дает. Настолько он ленив!

Вообще я люблю напоминать своим клиентам о том, что наш мозг — это жир (он на 65% состоит из липидов, то есть жиров). Жирный ленивый мозг! Единственное, что его интересует — комфо-о-о-о-орт. Мы все эволюционно стремимся к комфорту — это стремление заложено в нас природой как двигатель прогресса. И как только мозгу грозит расставание с этим комфортом, он начинает бить тревогу: «А вдруг будет хуже? Вдруг хуже будет, а?!» — и мы своими же руками перекрываем себе путь к жизни, которой для себя хотим.

Например, представим: вы прошли путь от голодного студента, у которого «ни кола ни двора», до этапа, когда у вас собственная квартира, стабильная зарплата, позволяющая покрывать основные потребности и даже иногда позволять себе «лишнее», муж (жена), дети и дорогой ортопедический матрас.

Ваш мозг наконец-то облегченно вздохнул:

— Ну все! Дружище, ты молодчина! Теперь можно отдохнуть и насладиться жизнью. Главное теперь ничего не трогать, чтобы не испортить...

А потом проходит время. И еще время. Инфляция ощутимо подъела зарплату, поменялся начальник, квартира снова требует ремонта, а дети — гаджеты и одежду подороже. И даже верный матрас просел.

Понимаете, к чему я клоню?

Пока вы выбираете мнимую стабильность, пока вы «ничего не трогаете, чтобы не испортить», мир меняется — и довольно стремительно. И вот вы, как отставший от школьной программы ученик, которому резко нужно нагонять весь пройденный без него материал — уже дрожите в панике от масштаба бедствия.

Вы уже осознали, что надо бы, конечно, и работу менять, и даже матрас.

И вроде бы даже готовы обновить резюме — и даже восстановили давно забытый пароль от «хэдхантера». Как вдруг ваш мозг, испуганный предстоящей перспективой снова напрягаться, осваивать новое, менять привычное, начинает истерично верещать:

— Да кому ты там нужен?! Здесь ты специалист, тебя ценят, ты отлично знаешь свою работу! Наконец-то пересел туда, где кондиционер не дует и кулер рядом! И ты все это хочешь потерять ради какой-то якобы «большой зарплаты»? Тебя обманут! Помнишь, мы читали статью о «черных работодателях»? Они всегда предлагают высокие зарплаты, а потом — раз! И ты на улице! Безработный и никому не нужный!

Не-не-не, на такое вы не подписывались! Отмена, отмена! Никаких изменений!

А дальше мозг начинает оправдывать и успокаивать:

— Да нормально! Нормально же живем! Ничего не трогай, ничего не меняй! Испортишь! А матрас? Да хороший матрас еще! Помнишь, продавец обещал пятнадцать лет службы? Еще как минимум года три есть в запасе! Да и потом, сейчас таких уже не делают, материалы уже не те. Купишь новый, а толку? Через год снова просядет.

Вот так мозг договаривается с вами на постоянное бездействие. И самое страшное здесь — это его «нормально».

Когда мозг убеждает нас, что все «нормально», мы забываем, что кроме «нормально» можно еще жить «классно», «весело», «интересно», «счастливо».

Такой «узкий» мозг видит только два варианта: «нормально» или «хуже». И если вовремя не предпринять шаги к переменам, то, к сожалению, заставить вас действовать может только какой-нибудь «звездец»: потеря работы, имущества, болезнь — собственная или близких людей — или иные, далеко не самые приятные ситуации, которые запускают в голове экстренный режим «выживания». Но ведь можно действовать на опережение.

Есть разница между *страхом* и *осторожностью* — способностью продумывать последствия своих действий. Когда мы осторожны, мы продолжаем действовать, а когда нам страшно, нас парализует. Первобытным людям был доступен только страх — и у них не было столько навыков, чтобы регулировать себя эмоционально. Мы же сегодня в большинстве случаев можем вместо страха использовать осторожность: и безопасно двигаться к своим целям.

Например, прежде чем менять работу, можно тщательно проверить будущего работодателя: рейтинг компании, отзывы, нет ли исков со стороны сотрудников. Можно договориться выйти пробно на один-два дня без оформления, чтобы понять атмосферу в офисе — причем все это возможно сделать без увольнения с предыдущего места работы. А чтобы, например, найти новое окружение, не обязательно резко рвать отношения со старым: можно искать новых знакомых и сближаться с ними, постепенно и безболезненно отдаляясь от тех, с кем вам уже не по пути.

Синдром «либо-либо»

Очень мощный ограничивающий фактор: об него легко разбивается любая волна вдохновения на перемены. Синдром «либо-либо» — это когда у вас есть привычка в любой ситуации видеть только одну альтернативу, и вы напрочь игнорируете другие очевидные варианты, отвечающие всем вашим требованиям.

Либо квартира маленькая, но своя, либо ипотека и кабала. Либо человек хороший надежный, но скучный, либо яркая любовь, но со страданиями. Либо оставаться в так себе отношениях, либо быть одному. Либо много денег и много страданий, либо тихо, скромно, но безопасно. Либо красиво, либо практично. Либо мало и вкусно, либо много и не вкусно.

Помню, как в детстве в военторге продавали жвачки: мятные и перцовые. За одну и ту же сумму можно было купить либо одну мятную, либо три перцовых. Мы с друзьями покупали перцовые — просто потому что их дадут больше, а не потому что они вкуснее. Конечно, надо было некоторое время потерпеть, пока пройдет перцовый вкус, — но под конец на языке оставалась сладость. Я до сих пор помню эти муки выбора: либо одна, но сразу вкусная, либо три, но надо потерпеть. Ох уж это наше вечное «потерпеть»!

Но знаете что? Мы выросли. И если в детстве у нас действительно было меньше возможностей влиять на ситуацию, то сейчас можно не выбирать «либо-либо». Можно найти третий — наилучший вариант. Сейчас мы взрослые и уже поэтому способны на многое. Главное не забывать себе об этом напоминать.

Однажды у одной моей клиентки Вари, мамы двоих маленьких детей, возникла необходимость периодически уезжать на несколько дней в командировки. Встал вопрос: на кого оставлять детей? В наличии была бабушка, которая всегда готова приглядеть за внуками, но

«она физически не сможет их потянуть в силу возраста» — так сказала мне Варя. Вариант «нанять детям няню» ее тоже пугал: няням она не доверяла.

Вы видите то же, что и я? Классический синдром «либо-либо»! Либо няню нанимать, которая «точно детей угробит», либо отказываться от выгодного предложения по работе.

— Да что ж такое! — недоумевала Варя. — Все не так!

Но в результате мы нашли вариант: няня приглядывает за детьми, а бабушка внимательно присматривает за няней. Казалось бы, очевидный вариант, лежит на поверхности, но мозг его не видит. Почему не видит? Не умеет! Боится! Нужно его учить и тренировать. Чем и предлагаю заняться!

Что делать?

Шаг 1. Выпишите список того, что вас не устраивает, но вы никак не решаетесь это поменять.

Выписывайте все-все-все, что придет в голову! Посмотрите на свою жизнь широко и узко, поверхностно и глубоко — просканируйте от и до на свое недовольство. Например, вот что можно записать:

- общение с подругой (другом) каждый раз сводится к обсуждению ее (его) проблем;
- все друзья женаты — никого никуда не вытащишь;
- неудобно и долго добираться до работы;
- не повышают зарплату, должность;
- на работе все мной пользуются;
- партнер не женится/не разводится/не предлагает жить вместе;
- живу с родителями — не могу съехать.

Зачем это делать? Когда вы выпишете свои проблемы, они станут наглядными — и с ними будет гораздо легче работать, чем в случае, когда они просто варятся в голове: ведь теперь вы их явно видите.

Шаг 2. Попробуйте изменить условия.

Помните же? Если что-то не нравится — в первую очередь нужно попробовать *поменять условия*. Не рубите сгоряча. Не нужно при малейшем недовольстве разрывать отношения, увольняться, разворачиваться и уходить прочь от тех, кто «вас не понимает». Так поступают только инфантилы, а мы с вами не такие. Так что для начала постарайтесь изменить условия в свою пользу. Потому что вы правда можете ВЛИЯТЬ на свою жизнь.

Например, ситуация: мало платят. Как можно поменять условия? Попросите прибавку. Страшно? А что может случиться самое страшное? Уволят? Так вы вроде бы сами хотели уходить, потому что мало платят? А-а-а, унижаться не хочется! Точно. И начальник там еще такой — нет смысла разговаривать...

Чувствуете, как запахло... нитьем?

Разумеется, начальник скажет, что денег нет — и не повысит вас. Но это если вы просто попросите прибавки. А что, если поставить вопрос по-другому?

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.