

ДЕНИС МАЛЬЦЕВ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЛИЧНОСТНЫЙ КРИЗИС И СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

ОТ ТРЕВОГИ К СПОКОЙствию,
УВЕРЕННОСТИ И ЗДОРОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Денис Мальцев

Как пережить личностный кризис и стать сильнее

<https://litres.ru/74468852>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не про мотивацию и не про лайфхаки. Я постарался показать, что тревожность и апатия — это прежде всего состояние тела, наших эмоций и нервной системы, а не просто черта характера.

Внутри книги — понятная каждому система: разбор тревоги, апатии и внутренних конфликтов, отдельная большая глава об отношениях между партнёрами. Больше 40 практик-карточек с упражнениями и заданиями для внутренней работы над собой, своей самооценкой, наглядные схемы и примеры. А также советы по заботе о своем теле.

Эта книга для тех, кто: — чувствует, что «выгорел», и не знает, с чего начать; — устал ходить по кругу тревожных мыслей и хочет реальных инструментов, а не совета «расслабься»; — переживает личностный или возрастной кризис, расставание или смену этапа жизни; — хочет понять, почему с ним в жизни происходят одни и те же сценарии.

После прочтения вы будете точнее понимать, что происходит с вами в моменты тревоги и апатии — и будете знать, что делать дальше: не абстрактно, а по шагам.

Содержание

Часть 1. О психике, тревожности и внутреннем мире	8
Введение	8
Как пользоваться книгой.	11
Почему тревога приходит, когда «всё хорошо»	15
Страх и тревога: в чём разница	16
Из чего складывается это напряжение	17
Как тревога прячется в повседневности	18
Глава 1. Как мы попадаем в кризис и апатию	22
Подавленные чувства.	23
Депрессия и апатия, причины	27
Мозг.	28
Вторая причина.	32
Депрессия.	35
Апатия	38
Причины кризиса, апатии и внутренних конфликтов.	41
Как наш внутренний мир управляет жизнью	42
Чужая жизнь. Чужие мечты.	47
Стыд за уязвимость.	51
Я нормальный!	53

Постоянное саморазвитие.	55
Страх успеха.	57
Черствость и отстраненность.	60
Тупик самоосознания.	62
Чувство вины и стыда за чужую зависть	64
Мысли о смерти.	66
Готовы ли вы к тому, чего так хотите?	71
Утрата	74
Самообман	77
«Я стану для всех хорошим, чтобы не быть одиноким».	80
Встреча с Тенью	82
Пассивная агрессия	84
Вечное движение, вечное достигаторство.	90
Страх одиночества.	91
Нарциссизм: природа и формирование	94
Иллюзия ожиданий.	98
Перевал	101
Кризис среднего возраста.	105
Кризисы делают нас цельными	108
Психотерапия и кризис	112
Эго — враг или друг?	113
Внутренний ребёнок: путь к исцелению в среднем возрасте	119
Восприятие мира.	124
Неспособность переносить фрустрацию	129

Границы не нужно отстаивать любой ценой?	133
Суть в точке зрения.	136
Человек — творец своей судьбы: уроки античных героев	140
Эмоциональный интеллект	144
Конец ознакомительного фрагмента.	145

Денис Мальцев

Как пережить личностный кризис и стать сильнее

Данная книга не является медицинской рекомендацией и не заменяет консультацию врача, психотерапевта или иного лицензированного специалиста. Все советы, упражнения и рекомендации носят информационный характер. Автор не несёт ответственности за последствия, возникшие в результате самостоятельного применения описанных методов. При наличии заболеваний, хронических состояний или психических расстройств — обязательно проконсультируйтесь со специалистом перед выполнением любых рекомендаций из этой книги.

Часть 1. О психике, тревожности и внутреннем мире

Введение

Меня зовут Денис Мальцев. Я спортивный тренер и психолог.

15 лет. Столько я потратил времени, чтобы пережить огромное количество ошибок, задать себе множество вопросов и постараться найти ответы на каждый из них.

На каждый свой вопрос я искал решение, и не одно. Лишь получая результат, я закреплял его в сознании и шел дальше.

Поиски ответов сначала привели меня в тренерскую деятельность, а затем в профессию психолога.

Каждого из тех, кого я встретил в своей жизни, можно представить как моего советчика, наставника, учителя. Не каждый из них сказывался на мне положительно. Нередко мне приходилось сначала испытывать страх и боль, впадать в глубокое отчаяние и апатию, чтобы начать искать выход и вырасти над самим собой.

Но каждому я благодарен, а может, и не сильно, ведь именно преодоление этих испытаний и поиск своего пути сделали меня тем, кем я являюсь сейчас.

Всё, что будет написано далее в этой книге, — это труд большого количества людей, а не только мой. Начиная с моих друзей и наставников, заканчивая авторами гениальных книг и профессионалами в своей сфере.

Я всегда любил собирать и структурировать информацию. Объединять, казалось бы, несовместимые вещи и улучшать их тем самым. Что я и попытался сделать в этой книге, объединив знания о человеческом теле и психике.

И мое желание заключается в том, чтобы помочь вам избежать моих ошибок.

Я хочу, чтобы каждое испытание на вашем пути было воспринято как шанс стать сильнее и лучше. Нет смысла винить судьбу или мир за те трудности и боль, что вы встретили на своем жизненном пути. Это не даст никакого профита. Лишь отчаяние и депрессию. В то время как позитивный взгляд на вещи способен перевернуть ситуацию на 180 градусов.

В этой книге я постараюсь передать вам весь тот жизненный опыт, что накопил за 15 лет как тренер и психолог.

Как изменить и улучшить себя через тело и внутренний мир.

Как пережить жизненный кризис с выгодой для себя.

Как ответить на вопросы, почему это происходит с вами и как наконец выйти из замкнутого круга.

Не сосчитать моментов в моей жизни, когда казалось, что я уже на грани. Что сил нет вообще ни на что. Что хочется покинуть этот жестокий мир, такой тяжелый и несправедли-

вый.

Я так часто ошибался и терял веру в самого себя.

Но каждый раз отчаяние толкало меня вперед. Я искал новые пути и задавал себе вопросы:

Почему я оказался здесь?

Что меня к этому привело?

С чего все вообще началось?

Почему я повторяю одни и те же ошибки и как мне перестать их повторять?

Я искал ответы путем проб и ошибок. И сейчас я, исполнив свою мечту, живу в доме у моря и пишу этот текст.

Я буду искренне рад, если твоя жизнь, дорогой читатель, изменится. Что ты найдешь в себе силы и веру в самого себя. Поймёшь, насколько ты действительно ценен и неповторим. Что ты можешь быть самым собой несмотря ни на что.

Я постараюсь пройти этот путь с тобой.

Верю в тебя.

Верю, что скоро ты сможешь оглянуться назад, в свое прошлое, и с улыбкой вспоминать тяжелые для тебя события, ведь ты станешь другим. Тем, кто будет готов к любым испытаниям. Кто станет лучшей версией самого себя. Ну а я постараюсь тебе в этом помочь.

Приятного чтения.

Как пользоваться книгой.

Вы можете начать читать книгу с удобной для вас главы.

Посмотрите на оглавление и начните с той главы, которая откликнется вам больше всего прямо сейчас.

Путь восстановления себя может начинаться из разных точек. Может с физических аспектов, может с психологических, а может с самого понимания, что в вашей жизни сейчас происходит. Порой в разрешении кризиса помогает само понимание его отправной точки. Когда случился тот самый переломный момент и почему.

Потому, вы можете сначала восстановить свое тело и здоровье, привести себя в порядок, а уже потом браться за главу психологии. Или наоборот, разобраться в себе, выйти из апатии с помощью внутренней работы и со свежими силами заняться телом.

У каждого человека свой путь, потому, прислушивайтесь к своим ощущениям.

Я был из тех, на кого ментальное состояние сказывалось крайне сильно и любые перепады настроения влияли и на мое физическое состояние. Но вернуть его в норму получалось только через тело. Тренировки, остеопатия, массаж, вкусная еда и секс — вот что постепенно меня стабилизировало. Приводя тело в баланс, я возвращал контроль над собой.

Лишь со временем я научился улучшать эмоциональное состояние через внутреннюю работу с терапевтом или сам с собой. Будь это дыхательные техники или самогипноз. А порой просто художественные книги, которые я читал сутками напролет, помогали мне найти душевный баланс и упорядочить безумный рой мыслей в голове.

Потому, выбирайте то, что подходит именно вам. Не ограничивайте себя. Вы вполне можете следовать советам из главы «Питание» и выполнять параллельно задания для улучшения эмоционального состояния из главы «Психология».

Совмещение методов всегда эффективно.

«Тревожность и личный кризис: когда внутренний шторм становится точкой роста»

Мы живём в мире, где тишина стала редкостью. Даже когда вокруг никого нет, внутри звучит бесконечный поток мыслей: «А вдруг я опоздаю?», «А если не получится?», «Что подумают другие?», «Всё ли я делаю правильно?». Это и есть тревожность — не просто волнение перед важным событием, а фоновое напряжение, которое подкрадывается незаметно и постепенно начинает диктовать свои правила.

Тревожность — это естественная реакция нашей нервной системы на неопределённость. В древности она спасала: заметил хищника — напрягся, приготовился, убежал. Сегодня хищником становится уведомление на телефоне, письмо от начальника, очередь в кассу, новость в ленте. Мозг не различает реальная ли это угроза или воображаемая. Он реаги-

рует одинаково — выбросом адреналина, учащённым пульсом, сжатием в груди, сухостью во рту. Физиологически это всё тот же древний механизм выживания, только теперь он включается по любому поводу.

В современном мире тревожность проявляется особенно активно. Мы постоянно подключены: уведомления, соцсети, новости, рабочие чаты. Каждый сигнал — это микростресс, который суммируется. Мы одновременно держим в голове десятки задач, пытаемся быть эффективными, успешными, «правильными», соответствовать чужим ожиданиям и при этом оставаться собой. Информационная перегрузка, ускоренный темп жизни, страх упустить что-то важное — всё это создаёт идеальную почву для роста тревожности.

Она может проявляться как лёгкая нервозность, так и панические атаки, бессонница, постоянное чувство вины, перфекционизм, навязчивые мысли, избегание ситуаций, где возможен дискомфорт.

Часто тревожность тесно переплетается и с личным кризисом. Кризис — это не обязательно катастрофа. Это переломный момент, когда старые способы жить, думать, действовать перестают работать, а новые ещё не найдены. Это может быть смена работы, переезд, расставание, взросление детей, осознание, что «живу не свою жизнь». В такие периоды неопределённость достигает максимума, а значит, тревожность усиливается. Она становится как бы индикатором: «Здесь что-то не так, нужно что-то менять». Иногда кризис

запускает тревожность, а иногда хроническая тревожность сама по себе становится причиной кризиса — когда человек больше не может выдерживать внутреннее напряжение и вынужден остановиться, чтобы разобраться, что происходит.

У тревожности есть и свои плюсы и минусы. С одной стороны, она может помогать быть внимательнее, замечать риски, готовиться к сложностям, не откладывать дела. Умеренная тревожность — это сигнал, который помогает нам быть осторожнее и собраннее.

С другой стороны, когда тревожность становится хронической, она начинает разрушать. Она истощает нервную систему, мешает принимать решения, лишает радости, сужает круг общения, заставляет избегать новых возможностей. Человек начинает жить в режиме «как бы чего не вышло», теряя спонтанность и свободу.

Если не заниматься тревожностью и нервным напряжением, последствия могут быть плачевными. На физическом уровне — это проблемы со сном, головные боли, расстройства пищеварения, повышение давления, снижение иммунитета.

На психологическом — развитие депрессии, усиление чувства беспомощности, потеря уверенности в себе, нарастание внутреннего напряжения, которое рано или поздно прорывается в виде конфликтов или эмоционального выгорания. В социальной сфере — отчуждение, одиночество, ухудшение отношений с близкими, потому что постоянное

напряжение заразительно и тяжело для окружающих.

Иногда самое тяжёлое состояние приходит не после катастрофы, а в самый обычный день. Вы просыпаетесь, и всё вроде на своих местах: работа, дом, привычный маршрут, список дел. Но внутри — тяжесть, которую не к чему привязать. Её хочется назвать усталостью, но отдых не помогает. Хочется списать на погоду или плохой сон, но ощущение остаётся: будто жизнь идёт мимо, а вы смотрите на неё через мутное стекло.

Это и есть экзистенциальная тревога — не страх перед чем-то конкретным, а напряжение от самых больших вопросов, которые есть у каждого. «Куда я иду?», «Не трачу ли я время зря?», «Есть ли в этом смысл?», «Кто я, если убрать все роли?». Они звучат не громко в нашей голове, но шепчут так настойчиво, что заглушают даже радость от достижений.

Почему тревога приходит, когда «всё хорошо»

Мы привыкли думать, что страдания — удел тех, кому тяжело. А если внешне всё устроено благополучно, то и переживать не о чем. Но экзистенциальная тревога как раз чаще всего поднимается именно на фоне стабильности. Когда базовые потребности закрыты, психика перестаёт тратить силы на выживание — и высвобождает пространство для вопросов о подлинности.

Именно поэтому после долгожданной цели может прийти не облегчение, а пустота. Вы столько шли к этой точке, а достигнув её, вдруг не понимаете: «что же дальше?». Это не неблагодарность и не каприз. Это сигнал, что прежняя опора исчерпала себя. Смысл, который раньше давал энергию, перестал звучать. И психике приходится заново собирать себя — искать новые ориентиры взамен тех, что перестали работать.

Страх и тревога: в чём разница

Страх всегда про что-то: собака, экзамен, лифт, ссора. У него есть адрес, и с ним можно что-то сделать — отойти, подготовиться, избежать. Страх мобилизует, а когда угроза исчезает, напряжение спадает.

Экзистенциальная тревога устроена иначе. Её нельзя обойти стороной, потому что она про условия самой жизни: конечность, свободу выбора, одиночество в принятии решений, отсутствие гарантий. Она не про «сейчас», а про «вообще». Поэтому её нельзя «победить» привычными способами — больше работать, лучше планировать, быстрее действовать. Эти стратегии работают со страхом, но против тревоги они бессильны — и даже усиливают чувство бессилия: «Я стараюсь, а легче не становится».

Из чего складывается это напряжение

В экзистенциальной тревоге обычно переплетаются несколько глубоких тем. Если не замечать их, они сливаются в один тяжёлый комок, с которым невозможно справиться. Если же увидеть отдельные нити, тревога перестаёт быть сплошной тьмой:

Конечность и время. Ощущение, что время не резиновое, пугает не только мыслью о смерти, но и тем, что каждое решение стоит нам всех остальных вариантов. Каждый выбор отрезает другие дороги, и это необратимо.

Смысл. Иногда всё как будто идёт по плану — цели достигаются, задачи закрываются, — а изнутри не откликается ничего. Это не лень и не неблагодарность, а расхождение между тем, что «положено делать», и тем, что откликается лично вам.

Свобода и ответственность. Быть свободным красиво звучит только со стороны. На практике это значит, что никто не подскажет верный шаг и не разделит с вами последствия принятого решения — отвечать придётся самому.

Одиночество. Не про нехватку людей рядом, а про то, что никто не проживёт вашу жизнь вместо вас и не примет по-настоящему важное решение за вас. Даже самый близкий человек не может до конца оказаться внутри вашего опыта.

Подлинность. Вопрос «моя ли это жизнь?» ранит сильнее

прочих, потому что затрагивает не одну ситуацию, а весь образ себя целиком.

Когда эти темы смешиваются, психика перегружается. Тело реагирует так, будто рядом постоянная угроза: напряжение, бессонница, учащённое сердцебиение, потеря концентрации. Но угрозы нет — есть неразрешимые вопросы, на которые не бывает окончательных ответов.

Как тревога прячется в повседневности

Экзистенциальную тревогу трудно узнать в лицо — она редко называет себя прямо, а вместо этого маскируется под более понятные, привычные состояния:

Постоянная суета. Дела, планы и задачи заполняют собой всё свободное время не потому, что этого требует жизнь, а потому что в паузе слишком громко звучат неудобные вопросы.

Ощущение, что всё хорошо, а радости нет. Человек эффективен, успешен, справляется со всем — но результаты будто не долетают до чувства, что это имеет значение.

Внутреннее онемение. Порой это не нехватка сил, а защита: психика приглушает переживания, чтобы не встречаться с вопросами, на которые пока нет ответа.

Бесконечное откладывание. Дело кажется то не стоящим внимания, то слишком важным, чтобы взяться за него без полной уверенности, — и в итоге не начинается вовсе.

Ночь и тишина особенно обостряют экзистенциальную тревогу. Днём поток дел и внешних раздражителей отвлекает от неё. Ночью, когда суэта стихает, эти мысли выходят на первый план. Дело не в том, что ночью появляется что-то новое, — просто исчезают привычные звуки и заботы, за которыми тревога обычно оставалась незамеченной.

Важно не путать обычное истощение с личностным кризисом. У бытовой усталости почти всегда есть понятная причина — аврал на работе, недосып, ссора, слишком плотный график. Её можно назвать по имени, и после полноценного отдыха она отступает.

У экзистенциального кризиса причина другая — не переутомление, а вопросы: «зачем я это делаю?», «та ли это жизнь?», «кто я, если снять с себя все роли?». Сон и отпуск снимают усталость, но не эти вопросы: после короткой передышки они возвращаются на прежнее место.

Ещё один признак — прежние цели перестают мотивировать, достижения не радуют, привычные ответы больше не работают.

Но есть и другая сторона: если подойти к тревожности осознанно, она может стать точкой роста. Признание своей уязвимости — это уже шаг к силе. Работа с тревожностью помогает лучше узнать себя, понять свои ценности, научиться опираться на собственные ресурсы, выстраивать границы, выбирать, на что тратить энергию.

В хорошем смысле тревожность может привести к более

осознанной, наполненной жизни: человек перестаёт гнаться за иллюзорным «идеалом», учится принимать неопределённость, ценить маленькие радости, быть добрее к себе. Личный кризис, прожитый через эту призму, становится не провалом, а трансформацией: старые маски падают, а на их месте появляется более подлинное «я».

Справиться с тревожностью можно разными способами, и важно понимать: не существует универсального рецепта. Кому-то помогает структурирование дня, чёткое планирование и ритуалы, которые возвращают ощущение контроля. Кому-то — практики осознанности, медитации, дыхательные техники, которые помогают «заземлиться» и выйти из петли тревожных мыслей. Кому-то необходима работа с психологом, чтобы разобрать глубинные причины тревоги, научиться распознавать автоматические реакции и менять их.

Важную роль играют и базовые вещи: регулярный сон, сбалансированное питание, физическая активность — они создают фундамент, на котором легче справляться с эмоциональным напряжением.

Для человека, который привык брать на себя ответственность и действовать (а именно так живёт большинство из нас), тревожность часто ощущается как слабость, как что-то, с чем стыдно сталкиваться. Но на самом деле это не признак слабости, а признак чувствительности и вовлечённости. Это значит, что человеку не всё равно. И именно эта вовлечённость может стать опорой: вместо того чтобы бороться с тре-

вогой, можно научиться с ней сотрудничать.

**Увидеть в ней не врага, а сигнал, который говорит:
«Посмотри сюда, здесь важно».**

Эта книга — о том, как превратить тревожность из помехи в проводника. О том, как пройти через личный кризис, не теряя себя, а обретая. О том, как научиться слышать свой внутренний голос, отличать реальную опасность от иллюзорной, находить опору в себе и строить жизнь, в которой есть место и ответственности, и свободе, и спокойствию.

Это не инструкция «как перестать тревожиться за 7 дней», потому что так не бывает. Это приглашение к бережному исследованию: к тому, чтобы понять, как устроена ваша тревожность, какие смыслы она несёт в вашей жизни и как из неё можно извлечь силу.

Мы будем разбирать не только механизмы тревоги, но и то, как она проявляется в отношениях, в работе, в принятии решений, в теле. Мы посмотрим, как прошлый опыт, убеждения и привычки формируют наши реакции. И главное — мы будем искать способы, которые помогут не просто «снять симптомы», а изменить отношение к тревоге, сделать её частью своего пути, а не препятствием на нём.

Потому что личный кризис — это не конец, а поворот. А тревожность — не приговор, а приглашение к разговору с собой. И этот разговор может стать самым важным в вашей жизни.

Глава 1. Как мы попадаем в кризис и апатию

Вся наша жизнь, словно прописанный сценарий.

Узнав прошлое человека, можно «предсказать» его будущее или настоящее. Зная же настоящее, представляешь его прошлое.

В этом нет никакой магии или эзотерики. Пусть людей на планете и миллиарды, но самих возможных сценариев развития жизни человека куда как меньше.

Ребенка били в детстве, это наложит один отпечаток. Причём в зависимости от того, кто его бил, мама или папа, и в какой культуре он растёт, итог будет совершенно разным. Ребенка игнорировали и наказывали молчанием, итог другой.

Можно долго перечислять все возможные сценарии жизни человека, но это займёт куда больше времени, и не каждый готов их так долго изучать. Поэтому тем, кто хочет глубже изучить эту тему, я посоветую книгу Клода Штайнера «Сценарии жизни людей» — это школа Эрика Берна.

Это увлекательная книга, подробно рассказывающая о психологических травмах, сценариях и их влиянии на нашу жизнь.

А мы следуем дальше.

Когда ко мне приходят на прием, по началу рассказа клиента о своей жизни в настоящем, я представляю картину его

прошлого. И наоборот, когда я слышу о детстве человека, сразу представляю то, что происходит с ним сейчас. Это всегда помогает понять корень проблемы, дабы решить запрос человека. А также позволяет предвидеть, к чему придёт его жизнь, если он не начнёт что-то менять.

Понимая причину боли и апатии, не только терапевт может помочь человеку, но и он сам, если начнёт анализировать своё прошлое без лишних эмоций, более трезвым взглядом.

Запросы часто похожи.

И обычно, это желание лучшей жизни, быть счастливым, богатым, успешным, либо желание избавиться от некой боли, душевной или физической. Если человек пришел ко мне, значит в его жизни случился кризис, либо он не может найти ответы на свои вопросы.

Он в тупике и не может найти силы, чтобы что-то наконец исправить.

Как он к этому пришел?

Подавленные чувства.

Эмоции и чувства, которые в нас подавили — или мы сами подавили их когда-то, — никуда не исчезают. Их можно представить как движение в теле, которое только началось, но ему не дали завершиться, вызвав тем самым стресс и напряжение в той или иной зоне. Этот незавершенный двигательный акт останется в теле и закрепится в сознании как

норма, которой придется следовать и в дальнейшем.

Травматические события оставляют следы в нашем мозге. В такие моменты определённые части мозга блокируются, в том числе речевой центр и префронтальная кора, ответственная за осознание и переживание настоящего момента.

Ничто не теряется, а лишь перераспределяется внутри нас. Осколки негативного опыта формируют тайный язык страданий, который мы несем в себе дальше. Чтобы преодолеть травму и разрешить внутренний конфликт, необходимо прожить этот опыт и осознать его. И только тогда мы сможем закрыть эту главу в нашей жизни.

Дабы выйти из сценария, нужно осознать, что мы в нём находимся, а потом прожить этот опыт. Иначе мы будем продолжать блокировать чувства и эмоции, пока наши силы не иссякнут. Ведь когда в теле уже не останется энергии (гормональная энергия истощается — иммунная система уходит на низкий уровень) для того, чтобы и дальше подавлять эти чувства, происходит «взрыв». Это может быть и эмоциональный срыв, причём иногда на тех, кто и вовсе не причастен, или на наших близких.

А может быть и тяжелая простуда, хронические и соматические заболевания, постоянные боли в теле, в суставах и прочее.

Так или иначе, тело и психика будут пытаться наконец прожить так глубоко спрятанные чувства. Боль, грусть, страх, обиду.

«Боль уйдёт, как только закончит тебя учить». — Брюс Ли.

Именно в эти моменты мы сталкиваемся с кризисом или апатией.

Когда мы уже исчерпали все свои ресурсы, гормональные, эмоциональные, физические. Когда движемся в совершенно неверном направлении и уходим в глубокий минус. Когда перестаём понимать, кто мы, чего хотим и что делать дальше.

Это идеальное время, хоть и крайне тяжелое, чтобы в корне изменить себя и свою жизнь. Сколько бы умных книг вы ни прочитали, сколько бы семинаров гуру ни посетили и роликов ни посмотрели, почти невозможно таким способом исправить так глубоко заложенный и давно сформировавшийся деструктивный паттерн поведения.

Ведь в нас годами закладывали ту или иную информацию и нормы. Мы считывали их, когда были детьми, а после наблюдали за близкими и окружением, впитывая всё словно губка. Наша нервная система считает такое поведение и реакции нормой, и крайне тяжело относится к любым изменениям от этой «нормы». Ведь знакомый дискомфорт мозгу приятнее, нежели незнакомый комфорт.

Но именно в моменты упадка и отчаяния, когда мы опустошены, самое время переоценить свою жизнь и прошлое. Тогда у нас появляется шанс полностью изменить свою судьбу, отказавшись от старых шаблонов.

Кризисы и страдания могут стать причиной успеха, если

мы готовы двигаться вперед и не повторять прошлые ошибки. Они помогают нам пересмотреть отношение к жизни и нашим поступкам, способствуя личному улучшению и росту.

Если мы оказались в кризисе или сталкиваемся со страданием, это значит, что наше подсознание привело нас к этому моменту. Мы сами выбрали своих партнеров, друзей и работу, и все это отражает наши внутренние конфликты, сценарии и травмы. Прошлые нерешенные проблемы могут повторяться в нашей жизни из раза в раз, чтобы мы могли их преодолеть и наконец-то избавиться от них.

Страдание и кризисы — неотъемлемая часть нашей жизни: они двигают нас вперед и помогают расти и развиваться. Важно осознать и принять это, чтобы извлечь из испытаний максимум и использовать их как инструмент личностного роста и успеха.

Пора сформировать новый паттерн поведения, прожив наконец все те чувства и эмоции, что так долго копились в нас. И тогда не только душе нашей становится легче, но и телу. Ведь ему больше не нужно всячески блокировать проявление себя и своих желаний. Этот замкнутый круг непрожитых эмоций и ограничивающих рефлексов в движении человека нужно разорвать и создать что-то новое.

И для того, чтобы этот замкнутый круг разорвать, необходима глубинная проработка и коррекция эмоциональной травмы, ее первопричины. То, что мы так скрываем за сво-

ими эмоциями.

Важно завершить двигательный акт, то есть сделать то действие, которое тело не смогло когда-то, в момент травмы. Завершить, выйти из ступора — позвать на помощь, ударить, оттолкнуть, убежать, закричать и т.д.

Только после этого травма уходит из тела и психики навсегда. Вы почувствуете лёгкость, прилив сил, воодушевление, ощущение, что вы все можете!

В дальнейших главах я постараюсь показать, как снизить ущерб от кризиса и выйти в плюс в этот период жизни, или не допустить его в целом.

«Исполнение самых сильных наших желаний часто бывает источником величайших наших скорбей» — Сократ.

Депрессия и апатия, причины

Сама депрессия возникает не только из-за эмоциональных причин. Разберем две основные.

Первая причина.

Она развивается тогда, когда лобные доли мозга перестают «работать так, как должны». Именно поэтому многие люди в глубокой апатии или депрессии не способны нормально концентрироваться, а также обрабатывать и запоминать информацию.

Низкая двигательная активность, плохое питание, боль-

шое количество энергетиков и сахара в рационе, постоянный стресс из-за внешних или внутренних факторов. Все это истощает вашу нервную систему, постепенно приводя к деградации мозга.

Вы могли и сами заметить: стоило начать больше двигаться, наладить питание или съездить в отпуск подальше от стресса — улучшалось и ментальное состояние.

И наоборот. Когда вы отдаётесь своим порокам, лени и самокопанию, мысли будто становятся тяжёлыми и ватными. Делать не хочется ничего. Ни достигать, ни трудиться, ни двигаться лишний раз.

Мозг.

Когда мозг деградирует, появляются трудности с обучением и восприятием информации. Человек теряет мотивацию и интерес к жизни, перестает получать удовольствие от хобби и работы, даже вкус к еде.

Префронтальный кортекс — это область лобных долей мозга, которая осознанно направляет мысли, эмоции и действия, организуя ответы мозга через обширные корковые и подкорковые проекции. Она участвует в регуляции мышечного контроля. Поэтому почерк очень хорошо отражает функциональное состояние человека и его мозга.

Лобная доля играет важную роль в социальном поведении: именно она следит за тем, чтобы вы не проявляли агрес-

сию в обществе или не проявляли симпатию ко всем подряд, без контроля и анализа.

Височная доля важна не только для восприятия звуков, запахов и вестибулярных сигналов, но и связана с гиппокампом. Именно он помогает вам запоминать и обучаться новому. Его здоровая функция позволяет переносить информацию из краткосрочной в долговременную память, и отвечает за ориентированность в пространстве.

Теменная доля помогает вам изучить мир через осязание, воспринимать текстуру предметов, их вес, форму и интегрировать полученную информацию со зрением.

Разные участки мозга отвечают за огромное количество функций и эмоциональных реакций в вашей жизни. Чем стабильнее работают нейроны в вашем мозгу, тем лучше ваше состояние.

Но когда в нем протекают дегенеративные процессы, вам становится сложно двигаться, ориентироваться в пространстве, вы подвержены эмоциональным срывам и апатии. Вы можете стать неуклюжими, задевать предметы в темноте, подворачивать стопы на ровном месте, всё валится из рук и т. п. Текущее состояние означает, что ваша «среда» способствует дегенерации нейронов.

Низкая физическая активность, плохое питание, стресс — все это отличные условия для дегенерации мозга, что рано или поздно приведет к эмоциональному упадку. Все потеряет смысл. Мир больше не будет казаться таким ярким и без-

опасным.

Любые дегенеративные процессы в организме будут прогрессировать, если никак не изменить внешние или внутренние условия.

В моменты эмоционального упадка или апатии, мне всегда хотелось меньше двигаться. Я закрывался в квартире и не выходил сутками. Залипал в сериалы, ел много сладкого, чтобы хоть немного поднять себе настроение. Сбивал режим сна, потому что поздно ложился. Раньше я считал, что это необходимый мне отдых. Что так я разгрузюсь, и завтра начну жизнь с новыми силами.

Но это было не так. С каждым днём такого досуга мне было всё сложнее прийти в себя. Желания двигаться все меньше. А настроение все хуже. Я не отдыхал, а лишь усугублял своё и так не лучшее состояние.

Мой путь к настоящему восстановлению начинался с уборки.

Да, такая простая, казалось бы, двигательная активность помогала мне собрать себя назад. Это было своего рода медитацией, где я хотел начать перемены в себе с атмосферы вокруг.

Ведь запуская себя, я запускал и дом в том числе. Убравшись, я чувствовал, что очистил не только дом, но и свое сознание. Мысли упорядочивались, а лишнее уходило.

Далее я выкидывал чипсы, сладости и шел на бокс. Это тот спорт, где у тебя нет возможности думать о чём-то ещё,

кроме самого бокса. Ведь всегда есть риск получить по голове, если задумаешься о своих насущных проблемах...

И на таких качелях я жил из года в год. Доводил себя и свое тело до грани, после чего лежал овощем в квартире, а достигнув очередной грани, снова шёл убираться и на спорт.

Все потому, что я изначально создал все условия для подобных эмоциональных и физических сбоев. Срывался на вредную пищу, забивал на тренировки, пил алкоголь. Я боролся с последствиями и считал себя каждый раз героем, когда вылезал из ямы, которую сам же себе и вырыл, вместо того чтобы изменить сам корень проблемы.

В следующих главах мы разберем упражнения и питание, которые помогут вам улучшить как физическое, так и ментальное состояние.

Но если до той главы вы еще дойдете не скоро, то вот несколько простых, но в то же время сложных советов:

Уберите из рациона сладкое и спиртное.

Ложитесь спать не позже 23:00.

Сходите в зал или на часовую прогулку перед сном

Пропейте витамин D3, комплекс витаминов группы В и минеральный комплекс.

Перед приёмом любых добавок проконсультируйтесь с врачом.

Поверьте, даже выполнив хотя бы эти советы, вы почувствуете улучшение уже через несколько дней.

Вторая причина.

Она кроется в нашем сознании.

В тот момент, когда мы перестаём проявлять своё истинное я, подавляем свои чувства и желания, мы постепенно разрушаем свою личность — или когда сталкиваемся с действительно тяжёлым жизненным событием, испытанием.

Наша психика снабжена механизмом, который называется «работа горя». С его помощью мы справляемся с неприятными ситуациями — осмысливаем их и освобождаемся от связанных с ними эмоций. Если этот механизм нарушается, потеря остается непрожитой, и человек словно консервируется в своей внутренней реальности.

В моей практике был случай, когда клиент пришел с запросом — начать жить своей жизнью и испытывать от нее удовольствие и счастье.

В ходе беседы оказалось, что его отец, с которым они были очень близки, ушёл из жизни.

Это была тяжёлая утрата, которую он не смог прожить даже спустя 15 лет. Всё это время этот груз давил на него, и он не мог избавиться от него всю последующую жизнь.

Он не мог освободиться от множества тяжёлых эмоций и чувств, не давая места счастью и радости. Вся жизнь была построена на коротких передышках, между постоянной работой и тяжелыми отношениями. Он делал всё, чтобы заглу-

шить те сильные чувства от потери отца.

Но не понимал, как освободиться от них навсегда.

После наших сессий, где мы наконец подняли так глубоко спрятанные и подавленные чувства, такие как страх и боль утраты, он решился поехать на могилу к отцу, в другой город.

Он не был там 13 лет.

13 лет он боялся тех чувств и боли, с которыми столкнется, когда придет на могилу.

В ходе сессии мы нашли его боль. Те самые чувства, которые он держал в себе и не мог отпустить. Мы отработали его запрос и травму. Выйдя из кабинета, он твёрдо решил побыть с отцом как раньше: выпить с ним, поесть и поговорить, как в годы его юности. Пусть и таким образом, сидя у могилы.

Он прилетел в свой город и посетил могилу отца, как того и хотел. Он закрыл для себя эту историю и больше не позволял ей мешать себе жить. Эти чувства и эмоции больше не оттягивали на себя все его внимание. Он смог сместить фокус своей жизни на собственные цели и желания, а не на то, чтобы унять боль и компенсировать ее.

Это всегда тяжело. Это всегда приносит боль и слезы. Но эмоциям нужен выход. Не хранить их в себе, а наконец-то прожить и проявить.

Дайте себе разрешение на свои собственные чувства, а не прячьте их глубоко внутри.

На это нужна сила и решимость. Нужно быть смелым, чтобы пойти в свой страх и разрешить его.

Он смог, чему я очень рад и горжусь им. Ведь его жизнь стала совсем иной. Он наконец освободил в себе место для радости и счастья. Перестал оглядываться назад, и начал жить настоящим.

Непрожитые эмоции и истории, с ними связанные, всегда находятся внутри нас. Они никуда не уходят. Мы просто прячем их как можно глубже. Мы адаптируемся к внутренней боли и переживаниям. Учимся жить с ними под анестезией, чтобы чувствовать меньше. Забываемся в собственных пороках, теряя себя и свою настоящую личность.

В какой-то момент внутри нас уже существует два человека. Настоящий Я и Вымышленный. Тот, кто был создан нами, чтобы спрятать от всех внутреннее напряжение и боль. В моменты эмоционального или физического упадка грани стираются, и мы уже не понимаем, где я настоящий, а где вымышленный. Где то, что я хочу делать, и то, что вынужден.

Так мы и приходим к личностному кризису, который со временем может перейти в апатию и депрессию.

Эмоциональное напряжение и непрожитые травмы разрушают нас изнутри. Мы теряем себя. И либо делаем шаг, чтобы вернуть себя настоящего, либо погружаемся всё глубже, в самую пучину отчаяния и личной трагедии.

Депрессия.

Это последняя грань апатии, и самая тяжелая. Это состояние, когда уже не хочется даже существовать.

Депрессия может проявиться как реакция на внешнюю утрату: смерть близкого, разрыв отношений, смену работы или места жительства, болезнь или другую эмоционально значимую перемену в жизни.

Она возникает и в случае внутренней утраты: мечты, цели, веры и доверия, внутренних ресурсов, представлений о себе и о мире. Коварство внутренних утрат в том, что в их случае может не быть какого-то видимого яркого триггера, к которому можно вернуться и сказать: «Все началось тут». Внутренний процесс может начинаться постепенно и происходить незаметно для человека.

Также депрессия может быть реакцией на постоянный стресс и длительное пребывание в неблагоприятной среде. В ситуациях хаоса и невозможности напрямую влиять на происходящее, у человека развивается чувство беспомощности, атрофируется воля и желание что-то делать, приходит стойкая апатия, а за ней — депрессия.

К сожалению, сама депрессия лечится уже крайне тяжело. И если вы наблюдаете у себя постоянное подавленное состояние, апатию, безразличие к жизни, лучше обратитесь к психотерапевту. Возможно вам выпишут необходимые реко-

мендации и препараты.

Человек адаптируется практически ко всему, даже к плохому. И чем дольше вы испытываете негативное состояние, тем сильнее будете стремиться повторить его и снова прожить. В какой-то момент такое угнетённое состояние покажется вам нормой.

Такая жизнь вряд ли может называться счастливой, но лишь этот способ взаимодействия будет вам знаком и привычен. Постарайтесь не доводить себя до крайности. Попросите о помощи тех, кто рядом, если сами вы уже не в силах спасти себя и свою душу.

В моей жизни была ситуация, когда я встретил настоящую депрессию. Не ту, о которой порой модно стало говорить, где человек просто находится в расстроенных чувствах. А настоящую, где мой близкий человек будто потерял саму волю к жизни.

Я был тренером этого человека, и видел сам процесс его ментального и физического упадка. Я понимал, откуда идет сам корень проблемы.

Её отец страдал шизофренией. А мать жила в постоянных страданиях и апатии. Моей близкой пришлось взвалить на себя заботу об отце, который был невменяем. Вся ее жизнь была в напряжении и диссонансе, из-за деструктивной атмосферы, что окружала ее с детства.

Обо всем этом я узнал не сразу. Лишь когда начал видеть, как ей становится всё хуже. Она была человеком, который

не показывал слабость, ведь никому это не нужно. Никто всё равно не придет и не поможет. Такова была ее жизненная установка, заложенная еще в детстве.

Терпи. Держи в себе. Твои чувства не важны. Ты должна быть сильной и заботиться о других.

Из года в год это подрывало ее ментальное состояние, что в итоге привело к глубокой апатии, а позже и депрессии. Мне было страшно видеть ее такой, когда в глазах попросту не осталось желания жить. В том числе и потому, что я здесь был бессилен.

Я рад, что грамотно подобранные препараты и специалисты смогли ей помочь. Как только она стала приходить в себя, я загнал ее обратно в зал, ко мне на тренировки.

Я понимал, что это один из действенных способов «выбить из нее всю дурь» и сбросить внутреннее напряжение. Я старался больше говорить с ней и спрашивать о семье, чтобы она хоть немного могла выговориться. И не давал каких-либо советов, а просто слушал ее и старался рассмешить.

Если вы сами или кто-то из ваших близких столкнетесь с депрессией, вы поймете это сразу. У вас будет сильнейшее безразличие ко всему вокруг, и особенно к себе.

Не пытайтесь выйти из этого состояния сами. Обратитесь к близким или специалисту за помощью. Не оставайтесь ни в коем случае наедине с этой болью.

Но даже выйдя медикаментозно из этого состояния, я советую вам обратиться в дальнейшем к психологу, чтобы по-

нять причину своего кризиса и решить его.

Мало просто снять симптомы, нужно устранить сам корень проблемы. Её первопричину. К сожалению, одному крайне сложно с этим справиться.

В каких областях своей жизни вы привыкли страдать и жить в негативе? Какой бы вы хотели видеть ситуацию имея вы на то возможность? Какие чувства и эмоции вы боитесь или не можете проявить?

Апатия

Перед депрессией всегда идет апатия.

Апатия — это безразличие и отсутствие эмоций.

Само слово «апатия» происходит от греческого слова «*pathos*» — «эмоция, чувство, страдание», к которому добавляется префикс «а», вносящий значение отрицания. Изначально апатия определялась как свобода от страдания, но примерно в XVIII веке это слово стало означать ощущение отсутствия каких бы то ни было эмоций или чувств, особенно по отношению к вопросам, которые важны или интересны.

Апатия в той или иной степени может наблюдаться и у здоровых людей, но также служит симптомом различных нарушений психического и физического здоровья.

Надо понимать, что апатия — это не отдельное состояние, а синдром, который может входить в структуру абсолютно

разных заболеваний, от депрессии и болезни Альцгеймера до начальных стадий инфекционных заболеваний.

Апатия может быть разной по степени тяжести. Более лёгкие формы могут проявляться в трудностях с выбором действий или каких-то самых обычных бытовых шагов, нежелании что-либо делать.

Часто апатия идет рука об руку с ангедонией — отсутствием радости и удовольствия от занятий, которые раньше радовали. В тяжелых случаях апатия достигает такой стадии, что людям сложно встать с кровати, принимать душ, даже идти в туалет при необходимости, они не могут выбрать одежду, составить список покупок, позаботиться о себе. Переживающие это состояние равнодушны к происходящим событиям, подолгу сидят или лежат, не двигаясь и не разговаривая.

В запущенных и тяжелых случаях, апатия может приводить к тому, что человек полностью перестает о себе заботиться, следить за своевременным употреблением пищи и личной гигиеной. В результате возможны истощение, обострение хронических заболеваний, возникновение инфекций.

Признаки апатии:

- трудности с выполнением повседневных задач;
- чувство безразличия;
- отсутствие эмоций;
- отсутствие мотивации к достижению целей;
- низкий уровень энергии;

- резкое снижение активности в социальной жизни (нежелание встретиться с друзьями, отпраздновать день рождения или даже сходить в магазин);
- частое перекладывание планирования своей жизни, дел и решений на других;
- безразличие к собственным проблемам.

Апатия — это пограничное состояние между депрессией и личным ростом. Это момент и состояние жизни, когда вы почти исчерпали свои внутренние ресурсы на образ жизни, который отнимает слишком много сил.

И здесь вы можете либо замкнуться, виня себя или всех вокруг в том, как сложилась ваша жизнь. Либо все-таки найти в себе силы и решимость осознать причину своего упадка.

Если вы оказались в кризисе, в апатии, то важно понять: именно ваши действия, поступки и решения привели вас туда. И только ваши дальнейшие действия и размышления способны всё исправить, а вам самим — в корне измениться как личности. Найдите в себе силы сделать шаг вперед.

Старайтесь не прятаться от проблемы, а задавайте себе неудобные вопросы. Будьте честны с собой.

Почему и зачем вы так живете? Кому что-то доказываете? Как бы вы в действительности хотели жить? Что приносит вам счастье?

Причины кризиса, апатии и внутренних конфликтов.

В своей жизни мы сталкиваемся с огромным количеством тех или иных травм и препятствий. Каждое из них формирует в нас представление о мире вокруг. И вместо того, чтобы видеть мир таким, какой он есть, мы словно надеваем очки с сильными искажениями. Начинаем воспринимать хорошее плохим, и наоборот, негативное позитивным.

Суть терапии или кризиса, в том чтобы увидеть себя и мир вокруг незамутненным взглядом. Даже если придется пройти через боль и горькую правду.

Далее мы разберем частые причины и последствия нашего деструктивного поведения и мышления. Как мы разрушаем свою жизнь и самих себя, даже не подозревая об этом.

Но хочется, чтобы, найдя себя в том или ином описании, вы не считали себя плохими или неправильными. Считайте это возможностью для перемен, а не поводом для грусти и самобичевания.

Нередко может появиться и злость или отрицание прочитанного, тогда я бы советовал вернуться к этому разделу чуть позже, когда эмоции утихнут и получится более трезво посмотреть на действительность и задать себе вопрос, почему этот текст вызвал столь резкие эмоции.

Как наш внутренний мир управляет жизнью

Представьте двух людей, которые одновременно замечают, что их сообщение осталось без ответа уже несколько часов. Первый пожимает плечами: «Занят, ответит позже» — и спокойно возвращается к своим делам. Второй за это же время успевает перебрать десяток объяснений: «Обиделся», «Специально игнорирует», «Наверное, я что-то не то сказал» — и настроение падает на глазах. Снаружи ситуация одна и та же — молчащий телефон. А внутри разворачиваются два совершенно разных сюжета. Дело не в самом факте, а в истории, которую психика тут же достраивает вокруг него.

Две реальности: внешняя и внутренняя.

У каждого из нас есть два параллельных мира. Внешний — это факты: слова, события, действия других людей. Его можно зафиксировать на камеру. Внутренний — это то, как мы эти факты воспринимаем: наши чувства, образы, воспоминания, ожидания, внутренние «должен» и «нельзя». Его нельзя потрогать, но он напрямую влияет на наши решения, здоровье и отношения.

Именно внутренний мир определяет, насколько тяжёлой или лёгкой будет для нас одна и та же ситуация. Для одного человека переезд в новый город — приключение, для другого — катастрофа. Для одного критика начальника — повод

подумать, как улучшить работу, для другого — знак, что его сейчас уволят.

Из чего состоит наш внутренний мир.

Чтобы научиться с ним работать, полезно увидеть его устройство. Представьте вашу психику как оркестр: у каждого инструмента своя партия и свой тембр, и то, насколько слаженно они звучат вместе, определяет мелодию, которую в итоге слышите именно вы.

Тело — партия, которая вступает первой. Любое переживание начинается с телесных ощущений: сжалось в груди, вспотели ладони, перехватило дыхание. Тело реагирует раньше, чем мы успеваем назвать это тревогой, радостью или гневом. Если не прислушиваться к этим сигналам, напряжение копится и потом заявляет о себе хронической усталостью, зажимами, бессонницей.

Чувства — то, что придаёт мелодии окраску и глубину. Без них события были бы плоскими: встречи, успехи, ошибки не значили бы ничего сверх самого факта. Полезно различать ощущения (язык тела), эмоции (короткие вспышки на конкретный повод), чувства (более долгие отношения к чему-либо) и настроение (общий фон). У каждого чувства своя функция: гнев сообщает о нарушенной границе, страх — о возможной угрозе, печаль помогает пережить потерю.

Убеждения — линза, через которую мы смотрим на мир. Это наши мысли о себе («я справляюсь» или «я недостаточно хорош»), о людях («на них нельзя положиться») и о ми-

ре («нужно всё успевать»). Мы редко замечаем эту линзу напрямую, но именно через неё оцениваем каждый шаг. Беда в том, что многие из этих убеждений сложились ещё в детстве и с тех пор почти не пересматривались: психика охотно находит им подтверждения и пропускает мимо всё, что им противоречит.

Внутренние голоса — отголоски значимых людей из прошлого. В нас звучат интонации тех, кто когда-то много значил: поддерживающего взрослого, строгого критика, испуганного ребёнка, требовательного родителя. Мы не сочиняли их специально — так психика сохранила чужие когда-то полезные реакции. И нередко принимаем эти голоса за собственные мысли, не замечая чужую интонацию.

Желания и сценарии — повторяющаяся тема, которая звучит на протяжении всей истории. Желания, большие и маленькие, дают энергию и направление. А сценарии — это узнаваемые сюжетные ходы, которые повторяются снова и снова: «я стараюсь — из меня пользуются», «почти получилось — и опять сорвалось». Мы редко замечаем эти темы напрямую, но именно они незримо ведут наши решения.

Внутренние правила — усвоенные нормы и то, что стоит на страже их исполнения. Это свод «надо», «должен», «нельзя», впитанный из семьи, школы, культуры. Рядом с ним всегда стоят вина (про «я поступил неправильно») и стыд (про «я сам плохой»): вина помогает скорректировать поведение, а стыд разрушает самооценку изнутри.

Как эти части работают вместе?

В стрессовой ситуации все части включаются почти одновременно, как в развёрнутом музыкальном пассаже. Например, близкий друг не берёт трубку уже второй день. Дальше может развернуться вот что:

1. Тело: тяжесть в груди, желание постоянно проверять телефон.
2. Чувства: тревога и обида.
3. Убеждение: «Я его чем-то разозлил» или «Я никому не нужен».
4. Внутренний голос: звучит интонация тревожного родителя — «наверняка что-то случилось, и это твоя вина».
5. Сценарий: повторяется знакомая история «я привязываюсь — меня отталкивают».
6. Правило: «Если ты дорог человеку, он обязан быть на связи».

Итог: человек весь вечер не может ни на чём сосредоточиться и уже придумал десяток объяснений молчанию. Со стороны это выглядит как обычная задумчивость, а внутри тем временем разыгрывается целый спектакль.

Ключевой навык здесь — отделять факт снаружи от истории, которую мы сочиняем внутри. «Друг не отвечает» — это факт. «Я ему безразличен» — это уже моя интерпретация. Как только эта граница становится видна, появляется выбор: с внешней ситуацией можно работать действиями и прямым разговором, а с внутренней — вниманием к себе и

постепенным пересмотром своих реакций.

ПРАКТИКА 1 ИЗ 5

Три вопроса к телу

Раз в день остановитесь на минуту и спросите:

- Что я сейчас замечаю в теле (напряжение, тепло, тяжесть, дыхание)?
- Где именно это находится (грудь, живот, плечи, горло)?
- Если бы это место могло сказать одно предложение, что бы оно сказало?

Работает сама остановка и возвращение внимания к телу.

Мы реагируем не на саму реальность, а на её внутреннюю версию. Внутренний мир — это сплав телесных ощущений, чувств, убеждений, внутренних голосов, желаний и сценариев, а также правил и стоящих за ними вины и стыда. Все эти части звучат не по отдельности, а единым каскадом: одно тянет за собой следующее.

Ключевой навык остаётся тем же — видеть, где заканчивается факт и начинается наша собственная картина происходящего.

Иногда кажется, что проще вообще не заглядывать внутрь: меньше знаешь — крепче спишь. Но игнорирование внутреннего мира не делает его тише — оно лишь заставляет его говорить громче через тело (бессонницу, напряжение,

болезни) и через повторяющиеся жизненные сюжеты.

Работа с внутренним миром — это не про «стать идеальным» и не про «всегда быть в ресурсе». Это про то, чтобы лучше понимать себя, снижать автоматические реакции и увеличивать количество осознанных выборов. Даже небольшие изменения — минута внимания к телу, одно названное чувство, один пересмотренный «должен» — постепенно меняют качество жизни и наше к ней отношение.

Никто не может сделать эту работу за вас. Но и делать её в одиночку не обязательно. Разговор с понимающим другом, ведение дневника, работа с психологом — всё это способы расслышать те партии внутреннего оркестра, которые обычно тонут в общем шуме, и постепенно свести их в более слаженное целое.

Надеюсь, дальнейшие главы помогут вам иначе взглянуть на себя и события, что вас окружают, и понять истинную их причину.

Чужая жизнь. Чужие мечты.

Все мы в своей жизни сталкиваемся с выбором.

Часто этот выбор не является нашим собственным истинным желанием. Порой наши родители, воспитывая нас и преследуя свои цели и убеждения, пытаются навязать свои взгляды и видение мира, в том числе в выборе профессии. Они полагают, что делают это для нашего блага, не осозна-

вая, что на самом деле могут просто навязать свой опыт, не задумываясь о наших желаниях и потребностях.

Нередко, когда родители навязывают своё мнение относительно будущей профессии ребёнка, они исходят из того, чего бы хотели добиться они, но не смогли. Например: мать не стала известной балериной, и теперь она пытается реализовать свои желания и мечты через своего ребенка и отдаёт ее заниматься балетом, третируя и заставляя упакиваться, хотя сам ребенок хотел заниматься совсем другим. Ну и другие подобные примеры, которые могут быть основаны на опыте и жизни других.

Я сам столкнулся с подобной ситуацией, когда закончил институт, в который меня отправили родители. Несмотря на то, что мне хотелось работать с людьми и помогать им как психолог, меня отправили по специальности финансов и банковского дела. Этот выбор был обусловлен тем, что родители считали эту профессию перспективной и высокооплачиваемой.

Однако вскоре после моего поступления в университет начался кризис 2008 года, и банки стали закрываться почти каждый день. Хотя моё окружение настаивало на том, что я должен остаться на этом пути, я не был согласен с ними. Начав учиться на банкира, я окончательно убедился, что это желание не было моим и не станет.

Моя истинная потребность заключалась в том, чтобы работать с людьми. Мне нравилось помогать им улучшать се-

бя в спортивном зале, советовать упражнения, рассказывать о спорте и тренировках. Ставить на ноги тех, кто пережил травмы или операции. Мне приносило удовольствие наблюдать, как они меняются. Как их тела и характер преобразуются с каждой новой тренировкой.

Так я и решил рискнуть и потратил последние деньги на обучение тренерскому ремеслу в колледже. Я не оставил учебу на финансиста и сдавал сразу два экзамена в день — биохимию утром и мировую экономику вечером, и так весь период. Было сложно, но я понимал, что это действительно мое.

Тогда я впервые ощутил, что по-настоящему твоя цель будет подталкивать тебя вперед. Ты не будешь чувствовать усталости и сомнений. Ты просто будешь двигаться вперед, без оглядки, к своей мечте.

Так я отыграл роль, которую родители предписали мне в университете, а потом — ещё одну, отработав всё-таки один месяц в банке. На большее меня не хватило.

Я получил опыт и урок, основой которого было понимание, что я больше никогда не пойду по пути, который не приносит мне удовлетворения и реализации.

Когда я стал тренером, я полностью погрузился в эту деятельность. Я наконец-то занимался своим любимым делом без оглядки на кого-либо. Я зарабатывал достойные деньги и мог себе позволить хорошую жизнь. У меня появилось множество друзей и знакомых, я встречал интересных и необыч-

ных людей. Эта сфера настолько меня захватила, что первые 4 года я изучал материалы на тему физического развития и тренировок почти каждый день.

Важно различать работу и призвание:

Работа — способ заработать деньги и решить материальные проблемы.

Призвание (от лат. *vocatus* — «зов») — то, к чему нас влечёт внутренняя энергия. Это часть процесса становления личности.

Призвание не всегда связано с заработком. Оно может заключаться в заботе о других, творчестве (даже без признания окружающих) или реализации уникального жизненного замысла.

Мы не выбираем призвание — оно выбирает нас. Наша задача — услышать этот зов и найти в себе мужество следовать ему, несмотря на страх потерять комфорт и безопасность.

Современный мир требует от нас узкой специализации. После школы мы выбираем направление, затем углубляем знания в конкретной области. Но профессиональный рост может ограничивать развитие нашей личности и делать нас менее чуткими к другим сферам жизни.

Прожив навязанное когда-то извне, мы можем наконец освободиться от оков сдерживающих наши мечты и внутренние стремления.

Это путь, который прошли многие из вас, а кому то лишь предстоит. Но суть будет одна. Вы либо выйдете из этой исто-

рии сильнее, увидев в этом возможность избавиться от груза прошлого, либо будете винить близких и всех, кто рядом, в судьбе, которой не хотели.

Это всегда сложный выбор. Но именно он способен качественно изменить ваш взгляд на мир и отношение к своей жизни. Научиться слышать себя и свои мечты, или остаться рабом чужих желаний.

К среднему возрасту люди понимают: деньги не гарантируют счастья. Они важны, но не являются главной ценностью.

Не позволяйте профессиональной специализации подавлять другие стороны личности.

Не совершайте чужие ошибки.

Стыд за уязвимость.

Это психологическая защита: мозг выбирает не показывать слабость, даже если это стоит близости с родными людьми.

Вы просите о помощи, лишь когда понимаете, что уже не можете справиться сами. Но в момент просьбы в вас включается внутренний стыд, а за ним — агрессия, отстранённость и обесценивание помощи.

Появляется ощущение, что вы хуже того, кто помог. Что ваша просьба о помощи — это проявление слабости, которой не место в вашем мире. В мире, где еще в детстве сла-

бость, слезы, просьбы, эмоции порицались и высмеивались. Где нужда ребенка обесценивалась.

Появились мысли и внутренние установки, что если я прошу что-либо, то слаб и бесполезен, а значит брошен, даже близкими людьми.

Потому, когда просто хочется поддержки, все внутри сопротивляется и конфликтует. Эту слабость страшно проявить, ведь человек уверен, что будет высмеян и отвергнут. Что снова его чувства будут не важны, и если покажет свою уязвимость, ею воспользуются.

Близость для таких людей хоть и необходима и желанна, но граничит со страхом. Эмоции и чувства выражать всё сложнее и сложнее, и потому их проще держать внутри себя. Рано или поздно это приводит к внутренним расстройствам, раздражительности, агрессии на всех, кто вокруг.

Ведь даже если близкие проявят заботу и помощь, они будто бы подчеркнут эту внутреннюю слабость и никчемность. Подтвердят, как я беспомощен.

Мы транслируем в мир свои чувства и эмоции через невербалику. Люди считывают это и стремятся помочь, но мы лишь отталкиваем их, боясь показать свою уязвимость. Круг замкнут. И снова одиночество.

Этому подвержены те, кого воспитывали в строгости холодные родители, кому необходимо было «заслужить» внимание или доказать свою полезность.

В таких случаях самооценка будет вечно взлетать и па-

дать, и редко оставаться стабильной. А отношения с партнером будут рушиться уже в самом их начале из-за эмоциональной зажатости и жестких границ.

Стоит ловить себя в моменты, когда мы отталкиваем людей, и спросить себя, чего именно мы боимся в этой ситуации.

Позволить себе быть слабым и благодарить за помощь, даже если это сложно. Чем больше мы закрываемся, тем мы уязвимее. Чем жестче наши границы, тем легче их разрушить.

Делитесь эмоциями и чувствами хотя бы с теми, кому можете доверять. Рано или поздно вы сможете выражать их и с теми, кто окружает вас.

Позвольте себе нуждаться. Нужда и страх не означают слабость. Это эмоции и чувства, которые принадлежат вам. И которые вы вправе выражать.

Я нормальный!

Мы привыкли считать «нормальность» синонимом душевного здоровья, успешной социальной адаптации и благополучной жизни. Однако, что если погоня за этой нормой превращается в ловушку, стирающую индивидуальность и лишаящую судьбу подлинного смысла?

Карл Юнг предлагал взглянуть на этот вопрос иначе. По его мнению, социальные нормы действительно важны на

ранних этапах жизни — они помогают человеку научиться существовать в обществе. Но подлинная задача личности заключается в другом: в процессе индивидуации, то есть в раскрытии собственной уникальности, принятии тёмных сторон и реализации внутреннего потенциала.

Стремление всегда оставаться «нормальным» зачастую уводит человека прочь от его подлинной сущности. В ход идёт персона — социальная маска, позволяющая соответствовать ожиданиям семьи, коллектива и культуры. В умеренных дозах персона полезна: она помогает выстраивать взаимодействие с окружающим миром.

Но опасность возникает, когда маска подменяет личность, а нормальность становится самоцелью вместо инструмента общения.

Здесь на помощь приходит понятие «нормопатии» (термин введён психоаналитиком Джойс Макдугалл) — не патология странности, а болезнь чрезмерной нормальности. Внешне всё выглядит благополучно: есть работа, отношения, отсутствуют явные проблемы.

Вот только под этим ровным фасадом нередко скрывается тягостное ощущение пустоты и бессмысленности. Исчезает живое желание — влюбляться, спорить, ошибаться, испытывать яркие эмоции. При этом человек остаётся настороже: не проявится ли что-то «лишнее» — неуместная злость, неожиданная радость, странная мысль, слишком живая и необработанная?

По сути, нормопатия — это страх перед собственной сложностью, попытка избежать внутренней борьбы и любых «неудобных» переживаний. Жизнь начинает напоминать исправно работающий механизм: всё функционирует, но ничего не задевает по-настоящему, не вызывает эмоционального отклика.

Юнг не осуждает тех, кто стремится быть «нормальным». Он указывает на тревожный парадокс: в погоне за соответствием общепринятым стандартам человек теряет связь с самим собой, с источником внутренней силы, творчества и развития.

Ирония в том, что настоящим неудачником оказывается не тот, кто ошибается или переживает трудности, а тот, кто отказывается от возможности раскрыть собственный потенциал. Ведь именно в этом раскрытии — в столкновении с собственной сложностью и противоречивостью — рождается подлинная жизнь. Стремясь быть нормальным, мы теряем свою индивидуальность. В вечном страхе ошибиться мы становимся слабы и уязвимы.

Постоянное саморазвитие.

Порой мы стремимся к новым и новым знаниям не для того, чтобы реализовать свой потенциал, а для того, чтобы научиться объяснять свои чувства и состояние. Это своего рода защита умных людей. Не обижаться, а анализировать

поведение человека. Не злиться на поступки близкого, а искать мотивы такого поведения в его прошлом.

Не проживать боль и страдание, а отслеживать состояние психики и ее реакции.

Мы начинаем жить не телом и чувствами, а головой. Нам так страшно дать выход своим эмоциям, что приходится учиться жить с помощью логики и ума. Создавать абсолютно везде контроль, как внешний, так и внутренний.

Мы начинаем читать умные книги по саморазвитию и психологии, ходить на курсы и мастер-классы, чтобы иметь возможность и дальше блокировать свои внутренние проявления. Чем мы умнее, тем больше сможем себе объяснить и разложить. Наступает временное облегчение, паника отступает. Кажется, что вот он, выход: просто понять — и происходящие с нами проблемы решатся.

Но сам корень проблемы остается. Ведь когда-то мы столкнулись с ситуацией, где наши чувства, их проявление, оказались не важны. Мы разозлились или обиделись, а нас наказали. Мы заплакали, а нас высмеяли.

Дабы уберечь психику от повторения травмы, мозг стал фильтровать наши чувства через постоянный анализ и логику. И вместо того, чтобы чувствовать и проявляться, мы стали вести диалоги сами с собой. Мы объясняем себе наши эмоции, вместо того, чтобы прожить их.

Но ум не лечит в подобной ситуации. Конечно, полезно понимать какие-то вещи, давать им определение и не быть

обманутым. Но тело и подсознание стремятся к выходу эмоций, а не подавлению с помощью логики. Не теоретизировать, а жить. Быть собой в настоящем времени, а не в голове.

Старайтесь тормозить себя в моменты, когда хочется уйти во внутренние размышления. Отследите, что за чувство сейчас внутри. Что его вызвало и почему. Как хотелось бы его прожить в идеале, будь на то возможность.

Отучите себя прятаться от собственных чувств в голове. Ведь для того, чтобы быть счастливым, не обязательно быть умным. Ум не гарантирует высокий уровень жизни. Но именно наши впечатления от жизни делают её качественной и насыщенной.

В погоне за саморазвитием мы можем потерять саму жизнь. И вместо того, чтобы проживать ее всеми спектрами ощущений и чувств, находимся в своей заморозке.

Когда случился тот момент, где ваши чувства оказались не важны?

Что хотелось так сильно выразить, но вам не позволили или не услышали?

Озвучьте эмоцию, что внутри вас, без какого либо анализа, и дайте ей выход. Через тело, действие, дыхание, слезы.

Страх успеха.

Мы боимся стать успешными, потому что есть риск быть непринятыми. Что так мы потеряем любовь наших близких.

Мы начинаем совершать бесконечное количество поступков, отдаляющих нас от личной реализации и развития.

Наша психика патологически избегает возможностей и полезных действий. В мозгу возникает связка: Успех = одиночество.

В семье этого человека не принято было быть успешным. Возможно, это были страхи самих родителей из-за их собственных неудач и ошибок, и они просто не хотели подобной участи своему ребёнку.

Или нормой был лишь тяжелый труд за невысокую оплату. Но есть и ситуации, когда амбиции ребенка приземляли. Где его мечты и стремления высмеивали или не замечали.

Рано или поздно наше подсознание делает выводы, что успех слишком опасен и стоит его всячески избегать.

Это истории, где мы начинаем что-то, загоревшись идеей или новым местом, а потом резко затухаем. Где нам неловко озвучивать цену на свои услуги или товар, потому что считаем, что это «слишком» дорого, и оно того не стоит. Нас тянет к посредственности, хотя внутренне мы стремимся к более масштабным и грандиозным мечтам.

Тревога наш постоянный спутник в такой жизни.

Мы отказываемся от перспективных предложений, так как думаем, что не заслуживаем их. Победы не вызывают радости и эйфории, а порой даже наоборот, чувство вины или грусть.

Все внутри нас саботирует личное развитие и успех. Ведь

если мы станем успешными, значит нас наконец увидят, заметят, выделяют.

Но именно это и вызывает внутренний страх. Страшно получить наказание, зависть или равнодушие. Проще вообще ничего не делать.

Но мы не обязаны быть скромными и податливыми. Нам не должно быть дела до того, как отреагируют люди на наш успех. Это был наш путь, через трудности, испытания, боль и слезы. Именно наши усилия привели к успеху, а не мнение других.

Будьте честны с собой. Стремитесь к своей мечте и реализации не ради людей вокруг, а ради себя.

Задайте себе вопросы.

Кому вы хотите что-то доказать или убедить?

В какой момент вы начинаете буксовать и откатывать назад?

Какое чувство вы испытываете в этот момент? Страх? Стыд?

Остановитесь и дайте себе время на размышления. Постарайтесь осознать, что успех не постыден. Он приближает вас к своему истинному Я. Реализовывая свои амбиции и желания мы становимся счастливее, сильнее и стабильнее.

Мнение других скоротечно, успех же — вечен.

Черствость и отстраненность.

То, что вы можете принимать за свои равнодушие, холодность и черствость, может быть лишь защитной реакцией психики.

В прошлом вы испытали боль. У каждого она может быть своя. Кто-то увидел равнодушие близких. Кто-то испытал на себе жестокость и насилие. А кто-то пережил тяжелую утрату.

В такие моменты может произойти защитный механизм психики.

Чтобы перестать испытывать такую сильную эмоциональную боль, психика отключила вообще все.

Потому что нельзя выборочно отказаться и выключить какую-то лишь одну эмоцию. Анестезия затрагивает все спектры чувств. Сейчас ты можешь испытывать страх, одиночество, внутренний холод, отсутствие эмоций. Но мы не выбрали это: такова адаптация, чтобы уйти наконец от боли и страданий. Способ выжить в моменте и сохранить сознание.

Из этого крайне сложно выйти. Потому что привычная модель поведения уже выстроилась. Нервная система всегда «готова» к опасности, и не хочет ее повторения. Потому автоматически включает заморозку чувств при тех или иных триггерах.

Это сказывается и на отношениях с близкими, с партне-

ром, друзьями:

Отстраняемся, когда становится слишком комфортно и хорошо. Эта неизвестность пугает. Ведь мы привыкли к другому.

Боимся показать свою слабость или стать зависимыми.

Людям кажется, что мы равнодушны и жестоки.

Но за этим кроется страх, снова испытать боль.

Начните с того, чтобы принять наконец свои боль и бессилие.

Что страх — это нормально. Все в этом мире чего то боится. И каждый из нас делает выбор, бороться с этим или поддаться.

Посмотрите на себя настоящего. Без той маски, что вынуждены носить, дабы сберечь себя. Ведь мы не безэмоциональны. Мы устали и перегружены. И мы можем излечить себя.

Когда-то мы были сломаны. И в тот момент спрятали себя и свои чувства. Порой кажется, что лучше быть холодным и черствым. Что это убережет от боли и разочарования.

Но как я и сказал ранее, мы не способны отключить что-то одно.

Вы анестезировали большинство своих чувств, тем самым лишив свою жизнь огромного количества впечатлений и ярких моментов.

Но каждый из нас способен на излечение. Пройдите через эту боль, и станьте сильнее.

Вы не стали черствым. Вы просто пережили историю, которая когда-то нанесла нам травму.

Тупик самоосознания.

Чем больше мы познаём самих себя, чем больше погружаемся в свои истинные чувства и мотивы, тем сложнее жить по-старому. Ведь нового паттерна, способа взаимодействия с миром и людьми еще нет.

Происходит внутренний диссонанс. Мозг понимает, как нужно теперь поступать, но тело на автомате действует старыми шаблонами.

Внутри возникают сомнения, а верным ли путем я иду. Может раньше было лучше?

Может, я ошибаюсь, и мои действия не столь эффективны, как мне казалось. Поведение будто ломается, нас шатает из стороны в сторону. Появляются тревога, стресс, напряжение.

Мы уже замечаем свои старые привычки и ошибки в прошлом.

Но изменив их, мы будто предаем наш старый «внутренний мир», который дарил чувство безопасности.

Осознанность — это не ответ на все проблемы. Это переход от старого к новому. Переход, который выводит нас из зоны комфорта, чего психика крайне старается избегать.

Старый мир рушится, и нам страшно его терять. Хочется

вернуться назад, туда где все так знакомо и понятно, даже если не давало того уровня жизни, который так хотелось.

Мы готовы мириться с «меньшим» в нашей жизни, лишь бы не терять привычный уровень комфорта психики. Мы найдем тысячи причин, почему в этом будущем много минусов и опасности. Что более высокий, новый уровень жизни не стоит того. Что нам всего хватает в нашем старом мире. Привычный дискомфорт приятнее мозгу, чем незнакомый комфорт.

Весь этот переход к новой жизни, где испытывается сильнейший уровень стресса и напряжения, не означает вашу слабость. Это значит, что вы на пути личной трансформации.

Рост личности всегда труден. Это всегда напряжение и усилия. Ведь вы отказываетесь от старой своей модели, чтобы стать другим.

Не требуйте от себя сверхэффективности. Постоянного хорошего настроения и высокого уровня энергии. У каждого из нас свой внутренний комфортный ритм жизни и психики. Пытаясь выйти за его пределы, мы испытываем лишь стресс.

Двигайтесь так, как комфортно вам. Главное двигайтесь. Общайтесь с новыми людьми. Ищите новые события и впечатления. Занимайтесь новыми для себя увлечениями, спортом. Каждое новое движение и впечатление формирует в вашем мозгу новые нейроны, расширяя ваш кругозор и возможности.

Жить по-старому всегда легче, ведь это не требует новых усилий. Но если вы хотите стать другими, более развитыми личностями, стоит признать свои дефекты и ошибки, проанализировать их и исправить, совершая новые шаги.

Мало кто хочет сказать: «я вел себя как дурак и совершал много ошибок», или «я манипулировал всеми вокруг, даже близкими», но почти каждый хочет жить новой, более качественной жизнью.

Медитации и самовнушения не изменят полностью ваши поведенческие шаблоны. Лишь действия и принятие не самой приятной правды о самом себе, в попытке изменить свое мышление.

Чувство вины и стыда за чужую зависть

Добившись какого-либо успеха, вы чувствуете себя плохими, из-за того, что кто-то может на это обидеться или начать завидовать. Чувство вины за чужую реакцию.

Причины возникновения такого механизма могут быть разными:

За чувство радости ребёнка могли ругать или критиковать. Родитель, например, не выдерживал такого количества эмоций своего ребенка и пытался подстроить его реакции под себя. Проще было подавить эти чувства радости, чем принимать их и поддерживать.

Успех вызывал раздражение у близких или зависть. Вме-

сто того, чтобы поддерживать достижения ребенка, они их игнорировали или критиковали.

Близкие переносили свои страхи успеха на ребёнка. Отец или мать, однажды оступившись и получив горький опыт на пути к своим целям, несут этот эмоциональный заряд в себе, и со временем транслируют его близким и ребенку, который автоматически считывает поведение и привычки родителей.

Психика запоминает, успех = осуждение и критика. Достижение своих целей и мечты вызовет злость и разочарование у самых близких людей.

Ребенок не понимает, что эта зависть — чужая эмоция. Что важны именно его чувства и желания, а не страхи других. Но он делает вывод: «мама злится, значит я плохой». Конечно, ребенок не захочет больше расстраивать маму, и поэтому будет всячески избегать или саботировать шаги к своему личному успеху и росту. Чтобы не ощущать больше этого напряжения и стресса из-за «расстроенной» мамы.

Так мы начинаем откладывать важные дела, встречи. Отказываемся от перспективных проектов и работы. Не делимся радостью и достижениями. Обесцениваем свой успех.

Постепенно человек начинает выгорать. Появляется ощущение, что жить на полную слишком опасно. Что успех не так уж и важен. Что повышать цену за услуги страшно. А при отсутствии роста, будет идти спад и деградация.

Такие люди склонны быть скромными и застенчивыми. Но чаще всего, это лишь маска, чтобы избежать боли и на-

пряжения. Она дает ощущение спокойствия, что от нас не отвернутся, если мы не станем выделяться.

Важно понять, что это не ваши чувства и страхи. Что вами в такой момент движут навязанные эмоции и критика. Что вы не несете ответственность за чужие зависть и обиду.

Учитесь говорить открыто о себе и своих достижениях. Отслеживайте ситуации, где вы начинаете сдерживать себя и оправдывать бездействие.

Порой вы отступаете не из-за слабости, а из страха кого-то обидеть.

Каких сфер в своей жизни в постоянно избегаете?

Какие дела вы не доводите до конца из-за мнения других людей?

Мысли о смерти.

Меня не единожды посещали мысли о смерти, в самые разные периоды жизни.

Это было и в подростковом возрасте, когда я страдал от жестокости отца. И когда перешел в старшие классы, где стал комплексовать из-за своей внешности. И когда уже вырос, но как будто не вывозил все жизненные трудности на моем пути. Казалось, единственный и самый простой выход — умереть.

Были разные причины думать о смерти. От внутренней боли. От мыслей, что ты никому не нужен. Чтобы тебя нако-

нец «заметили» твои же родители. От пережитого горя или утраты. Когда просто устал.

Оглядываясь назад, это кажется чем то глупым. Ну зачем тебе умирать? Зачем даже думать об этом?

Но, в моменты сильного отчаяния крайне сложно думать логически или позитивно.

Стоит понимать, что в момент крайней апатии, эмоционального истощения и упадка мозг начинает деградировать.

Сильнейший стресс нарушает нейронные связи в мозгу, что лишь сильнее усугубляет состояние человека.

Вот почему лучше занять себя хоть каким-то делом в такие моменты, не раскручивать эту мысль в своей голове и не давать мозгу зачихнуть. От состояния нашего мозга зависит то, как мы переживём внутренний кризис.

Но есть и истории, когда, казалось бы, в жизни человека всё хорошо.

У него есть любящая семья, работа, друзья, дети. Но нет-нет, а его посещают мысли о смерти.

Есть несколько причин такого:

Человек живет в постоянном самообмане.

Он живет не своей жизнью. Ему внушили, что именно так жить хорошо. Что к этому он и должен был стремиться.

Он проживает чужой сценарий, чужую жизнь, забыв о своей. Он страдает от того, что не может позволить себе отказаться от нее. Что приходится играть роль счастливого человека и не замечать собственных нужд.

Фактически мы не знаем ничего про смерть и про то, что будет после нее. Но у нас есть представление, что это окончание всего и может принести облегчение: что бы там ни было, но боль в моменте закончится. Иначе говоря, человек хочет не умереть, а жить не так, как живет сейчас — без боли или в каких-то лучших условиях, без страдания.

2. Родительский запрет на жизнь.

Это скорее о людях, у кого были мысли: «лучше бы я не родился», «от меня лишь одни проблемы» и тп.

Чаще всего это произнесенные слова, мысли матери. Правда бывает, когда мать это реально озвучивала. Но обычно матери — приличные женщины, и вроде бы нельзя такое озвучивать ребёнку. Произнести вслух нельзя, а мысли всё равно посещают.

Для ребёнка ведь не нужно всё произносить. Он и так считывает и чувствует родителей: их мысли, их эмоции. Вы можете ничего не говорить, а ваше тело покажет мысли в мимике, во взгляде, в движениях. Невербально мы считываем крайне много эмоций человека, особенно дети.

Запреты «не живи» и «не существуй» звучат тогда, когда например беременность была нежеланной, тяжело проходила, были последствия для здоровья или внешности. Мать в голове связывает свои проблемы с рождением ребёнка. Более того, она его обвиняет в своих проблемах.

Например, личная жизнь не сложилась из-за ребёнка. С отцом разошлись или никогда и не были вместе, а встретить

достойного мужчину не смогла, потому что ребёнок. Или растолстела после родов, а до беременности была как тростиночка. Ребёнок виноват в том, что он есть.

3. Благословление или проклятье родителей.

Это про моделирование продолжительности жизни и способа ухода из неё.

«Ты весь в своего отца-алкоголика! И кончишь, как он!», «Как тебя земля носит? Чтоб ты провалился!», «Будешь шлаться где попало, а потом найдут тебя под забором», «Ты с головой дружишь? С такими мозгами пропадёшь!», «Тебе ничего не светит! Бездарем и помрёшь».

Запугивая, родитель хочет оградить своё чадо от беды, за редким исключением, конечно. Но выбранный способ программирует ребёнка на провал жизни. Родитель смотрит на ребенка и подсознательно ждёт ошибки, чтобы сказать: «Вот! Я же говорил!»

В основном это родители, которым «быть правыми» гораздо ценнее, чем счастье и благополучие ребёнка. Такие послания произносятся регулярно. И все знают, назови сто раз человека свиньёй, и он захрюкает. Все знают, но продолжают экспериментировать. Сто раз произнесённое «заклинание» становится реальностью. На сотый вопрос: «Ты что, тупой», вы получите утвердительный ответ.

Регулярное повторение негативных утверждений о способе разрушения жизни запишутся в программу выполнения.

4. В группу риска входят даже те, у кого в окруже-

нии было люди покончившие самоубийством.

Так или иначе, есть множество самых разных причин, почему человек может думать о смерти. Не все они приводят к печальному итогу, но и летальных историй достаточно. Здесь не сработает история с личной мотивацией, настраиванием себя на успешный успех и прочее. Это вызовет еще больше стресса и напряжения.

Лишь искоренив саму суть проблемы. Излечив причину этих мыслей и поведения, можно перестать думать о смерти и начать жить. Жить свою жизнь. Жить так, как хочется.

Нам нечего бояться, ведь самое страшное уже произошло. Мы появились в этом мире, зная, что однажды покинем его. Приговор нашей жизни окончателен и не подлежит пересмотру.

Это понимание открывает свободу выбора. Жить, принимая неизбежность, значит отказаться от страха и обрести силу в настоящем моменте.

Мысль о том, что все временно, учит не цепляться за мелочи и не переживать за то, что не имеет значения.

Каждому из нас отведен свой срок. Нам дан шанс сосредоточиться на том, что имеет значение лично для нас. Будь то любовь, созидание или служение другим. Мысли о смерти, могу втянуть в пучину отчаяния или же наоборот, помочь задуматься о том, насколько она многогранна и ценна.

Порой, нужно побывать на самой краю. Упасть на самое дно. Отчаяться до самого предела и потерять веру в спра-

ведливость этого мира, чтобы увидеть его и себя иначе. Что этот мир вокруг себя, мы создаем сами. Что в наших руках возможность изменить не только свою жизнь, но и тысячи вокруг.

Мы не осознаем до конца свой потенциал, и то, на что на самом деле способны. Мы способны перенести тяжелейшую боль и утрату, и стать сильнее. Мы способны пережить предательство и жестокость, и стать добрее.

Таков человек. Он учится и совершенствуется и через боль в том числе.

Умереть не сложно. Сложно жить.

Готовы ли вы к тому, чего так хотите?

Больше года назад ко мне пришла клиентка с запросом получить легкость, чувство свободы и избавиться от вечного напряжения в теле, особенно в плечах.

Со временем ее руки почти перестали подниматься, потому что это вызывало дикую боль. Ей было 47 лет, директор отдела в крупной сети. Умная, образованная, харизматичная, но при этом совершенно не верила в себя и свой потенциал.

По ходу нашей работы выяснилось, что она всегда восхищалась старшей сестрой, но при этом они никогда не могли поладить. Мама с самого детства сравнивала ее со старшей сестрой и этим манипулировала. Подчеркивала ум и дости-

жения старшей дочери, принижая способности младшей.

Клиентка всегда была будто на задворках жизни. Ей хотелось выделиться и показать себя. Хотелось, чтобы и ее хвалили и приводили в пример. Но тщетно. Сестра, которой она так восхищалась и любила, порой была слишком грубой и прямолинейной. Пропасть между родными лишь росла.

На третьей сессии клиентка пришла со словами, что сестра вдруг стала сама писать и звать ее куда то посидеть. Но она отказывалась.

Я спросил: «Разве не этого ты хотела, наладить отношения с сестрой?». Но она и сама не понимала, почему избегает встреч.

Почему не замечает шагов, которые сестра стала делать.

Тогда я задал другой вопрос: «А ты сама то готова к этому? Ты умеешь быть сестрой?».

Сначала она подвисла, а после заплакала. Она начала понимать, что так часто критиковала сестру, закрывалась от нее, заиклилась на обиде, что перестала замечать и свои поступки. Точнее, их отсутствие. Она ждала одобрения и теплого отношения от сестры, но забыла, что и сама должна что-то делать для нее.

Через несколько дней они всё-таки встретились в баре и впервые вместе напились. Старшая вдруг призналась, как ее доставало это вечное сравнение мамой. Что с нее требовали куда больше, чем она могла, и как ее это душило.

Сказать, что клиентка удивилась, значит не сказать ниче-

го. Она жила с абсолютно иной картиной мира больше 40 лет...

К счастью, отношения у них стали налаживаться.

Мы можем искренне чего-то желать, но получив, понятия не иметь, что с этим делать дальше.

Мужчина хотел встретить добрую и заботливую девушку, но не знает, как взять на себя ответственность за нее, как защитить, как обеспечить. Эти отношения могут начать вызывать у него лишь напряжение и раздрай. Он хотел счастья и гармонии, но не знает, как создать для этого условия и что вообще предпринять.

Он может начать винить ее во всех проблемах, чтобы хоть как-то оправдать свою беспомощность.

Девушка хотела сильного и успешного мужчину, но не знает, как быть женственной и заботиться о нем. Как проявлять любовь и свои чувства. Как реагировать на его шаги и поступки. Мужчина, не видя отклика, может просто перестать что-либо делать, а девушка посчитать себя в итоге ненужной.

Девушка может начать обижаться, манипулировать, требовать, опять же из-за своей беспомощности или непонимания, как действовать иначе. Но все это только сильнее разделяет партнеров.

Деньги или высокая должность могут прийти в вашу жизнь, но готовы ли вы к ним?

Люди могут начать открываться вам и проявлять внима-

ние, но умеете ли вы быть другом, сыном, дочерью, партнером?

Способны ли вы увидеть, что зациклились на своих желаниях, позабыв, что и сами должны совершать действия и поступки?

Человек стремится к собственному счастью, и не каждый будет готов ждать, пока вы разберетесь со своими тараканами в голове.

Действие порождает энергию, которая материализует мир вокруг вас.

Ожидание же истощает ее. Глупо ждать шаги лишь от других. Будьте готовы отдавать и созидать сами.

Счастье требует усилий.

Утрата

Я не встречал еще в жизни вещей тяжелее, чем утрата кого-то из близких.

С болью и насилием ты способен справиться. Ты можешь, пусть и не всегда, защититься или сбежать.

Предательство, измены, кризисы, падения — все это можно пережить и стать сильнее. Терапии, психологические сессии и прочее вполне помогают справиться с этим.

Но боль от потери может идти с человеком всю его жизнь.
Сколько невысказанных слов.

Сколько невыраженных эмоций и чувств.

Сколько упущенных моментов.

Саму утрату сложно принять. Ты будто не веришь в происходящее.

Словно это все происходит не с тобой. Что все это лишь страшный сон. Нужно лишь поскорее проснуться и тогда ты побежишь обнимать своего близкого.

Но стоит осознать, что все случилось на самом деле, и появляется боль, чувство вины, апатия, гнев, одиночество.

Порой кажется, что если мы отпустим эти тяжелые и глубокие чувства, перестанем горевать и продолжим жить дальше, то предадим человека.

Я никогда в жизни не видел ни одного из дедушек и не понимал, что это вообще такое, дедушкино воспитание, его присутствие в моей жизни.

И этого мне хватило, чтобы почувствовать потерю крайне важной части моей жизни.

Что у меня не было диалогов с дедушками. Они не научили меня тому, что знают. Не оберегали и не защищали меня. И я даже не могу попрощаться с ними.

Я испытывал одиночество, даже имея живых родителей. И сложно представить, что испытывает человек, который лишился их в какой-то период жизни. Сложно представить боль от утраты ребенка, мужа, жены. Нету слов, которые могли бы поддержать человека.

Единственное, что нужно человеку в такой ситуации, — не оставаться одному. Он не попросит помощи. Он не по-

просит объятий. Но, просто знайте, что они необходимы ему как никому другому. Нельзя оставлять его наедине со всей этой болью и терзаниями.

Мне всегда было сложно просить помощи у других людей. Мне сложно признаться во многих из своих чувств. Мне проще отгородиться от мира и людей, нежели показать что мне больно и горестно.

Именно этот опыт помог мне понять, что испытывают другие в тяжелые для них моменты. Что порой человеку не нужны твои слова и утешения. Ему просто нужен рядом человек. Человек, чье присутствие будет громче любых слов. Чтобы он почувствовал рядом с собой теплоту и заботу.

Чтобы он знал: «Всё будет хорошо».

Мы живем в мире, где играть в доброту стало важнее, чем быть добрым. Мы стали забывать, что такое человечность. Что такое сострадание, сочувствие, поддержка. Они всегда нужны человеку, особенно в моменты утраты.

Мало считать себя хорошим человеком, будьте им. Берегите тех, кто столкнулся с потерей близких. Именно проживание всех этих тяжелых чувств поможет человеку справиться с болью.

Я не был на могилах своих близких, и часто жалею, что не нахожу в себе силы на это.

Но это один из способов прожить горе внутри. Просто прийти и сказать все, что было на душе. Все, что не успели когда-то сказать.

И не бойтесь просить помощи. Без нее и правда тяжело.

Самообман

Чтобы не испытывать сильный стресс и напряжение от тяжелых жизненных ситуаций, мы начинаем убеждать себя, что для нас это в целом норма и ничего страшного не случилось. Мы находим компромиссы и договариваемся сами с собой.

Работника вечно увольняют с должности? Это просто начальник дурак и не видит мои таланты. Спортсмен постоянно вылетает с соревнований? Просто засудили. Вечно бросают партнеры в отношениях? Просто они не понимали меня и не подходят мне.

Каждое подобное убеждение все дальше и дальше загоняет человека в свой выдуманный мир, где не нужно ничего предпринимать. Где он идеален, а остальные не очень. Где он ведет себя достойно и правильно, а остальные просто не способны разглядеть его душу.

Где не нужно искать свои дефекты и как-то их анализировать. Где не нужно прикладывать усилий, чтобы поменять наконец себя и свою жизнь.

Не все люди способны на открытое и искреннее общение. Кому-то действительно сложно коммуницировать с людьми по тем или иным причинам.

Но человек — создание социальное, и ему сложно существовать без других людей и их эмоций. Без общения, без любви, без взаимного интереса, без новых впечатлений он начинает затухать.

Ему все сложнее пойти на контакт. Он уходит в себя, стараясь избегать лишнего общения, потому что это вызывает у него дискомфорт.

Он проводит время за книгами, прогулками в одиночестве и т.п., потому что на общение и новые знакомства у него не хватает ресурсов, либо он вообще не знает, как это делать.

Данная ситуация не может его радовать, исключения, пожалуй, могут составлять ученые, которые добровольно с головой ушли в изучение и развитие своих направлений или люди с психическими отклонениями.

Дабы не травмировать себя еще больше. Дабы хоть немного снизить внутреннее напряжение и стресс, человек начинает договариваться с собой. Он начинает оправдывать то или иное свое поведение, в том числе одиночество: «У меня просто нет времени», «Я очень много работаю, и просто не остается сил», «Я бы и рад общаться с новыми людьми, но я почти не встречаю интересных собеседников».

Можно придумать тысячу причин и оправданий, чтобы продолжить жить в собственных иллюзиях. Ведь это проще. Не нужно признавать свои проблемы или дефекты. Не нужно признавать свою неидеальность. Не нужно выходить из своей зоны комфорта.

Самое сложное в терапии — чтобы человек перестал обманывать сам себя. За последние 2 месяца приемов почти не было случаев, когда я бы не сказал: «Ты можешь обманывать меня, но зачем продолжаешь обманывать себя? В чем твоя выгода? Что это позволяет тебе НЕ делать?».

Человек действительно стал экспертом в самообмане.

Мы можем убедить себя в чем угодно и начать свято верить, даже если все вокруг пытаются открыть нам глаза. Мы раздражаемся и злимся на этих людей, ведь они ничего не понимают! Они посягнули на наш идеальный мир.

Мы так радуемся, когда нас хвалят. И так злимся, когда критикуют.

Раздутое эго не позволяет услышать правду и принять ее. Есть ли выход в такой ситуации?

Будьте честны с собой и с теми, кто рядом. Вот и всё. Людям не нужна ваша идеальность. Людям не нужны ваши оправдания.

Они ничего от вас не ждут, если вы не давали каких-либо обещаний.

У вас нет нужды прятаться от своих недостатков и дефектов. Лишь признав их, мы можем вырасти как личность, как человек, как партнер, как родитель.

Вы не идеальны. И никогда не станете. Потому что вы человек. Со своими страхами, травмами, проблемами.

«Я стану для всех хорошим, чтобы не быть одиноким».

Вчера у меня было 2 разговора с разными людьми, но на одну и ту же тему. Одна во время терапии, другая за чашкой какао.

О том, что страшно проявить свою темную сторону, иначе люди отвернутся. Что проще стараться быть для всех добрым и отзывчивым, чтобы получить внимание и востребованность. Что страшно остаться в одиночестве.

Но смысл в том, что мы тратим огромное количество энергии сначала на то, чтобы подавить, сдержать то темное и «плохое», что есть в нас.

А после тратим силы на благие дела, которые совершать не особо-то и хотели.

В голове начинаются диалоги, и мы приходим к компромиссам с самими собой. Мы объясняем себе, почему должны пойти делать то, чего мы не хотим, не имеем возможности, а может нас и вовсе не просили об этом.

Но в погоне за этой мнимой добродетелью, мы создаем себе образ, маску, которую вынуждены постоянно носить на людях.

Нас начинает разрывать на части, ведь одна часть хочет наконец-то проявиться, побыть в кои-то веки «плохой», а вторая запрещает и делает все наоборот. В какой-то момент

мы уже не понимаем, где Я настоящий, а где Я вымышленный.

Все это напряжение копится в нас и требует выхода. Появляется резкость в общении с близкими, агрессия, нервозность.

Мы начинаем ненавидеть тех, из-за кого носим эту маску. Тех, из-за кого мы вынуждены притворяться и забыть о самих себе. Хотя опять же, нас могли и не просить об этом.

У человека может начаться раздвоение личности. Он живёт в двух мирах. В материальном он пытается быть для людей добрым, чем они часто могут начать пользоваться, а позже и вовсе ездить на нем. И в вымышленном, где он хоть как-то может реализовать свои мечты и потаенные желания. Но этим лишь растрчивает внутренний потенциал.

Я задал клиентке вопрос во время второго разговора, когда речь зашла о страхе одиночества:

«А разве сейчас ты не одинока? Разве сейчас тебя окружают ТЕ САМЫЕ близкие люди, которые принимают тебя такой какая ты есть на самом деле? Или вокруг тебя люди, которых ты подкупила своей добротой? И при этом не совсем искренней».

Наша темная сторона — это источник огромной энергии и потенциала. Сдерживая ее, мы теряем не только частичку себя настоящих, но и огромные возможности.

Встреча с Тенью

Тень — это вытесненный из сознания психический материал: те стороны личности, которые мы не хотим признавать. Чем сильнее мы стремимся к безопасности и односторонней адаптации, тем активнее Тень вторгается в нашу жизнь.

Многие испытывают неловкость, вспоминая прошлые поступки: измены, зависимости, равнодушие к просьбам близких, причиненную боль. Хотя эти эпизоды могут быть лишь попытками обрести полноту жизни, но с разрушительными последствиями.

Честное признание своих слабостей — эгоизма, страхов, ревности, склонности к разрушению — делает картину личности более полной и человеческой.

Важно понимать, что Тень — не синоним зла. Это невосребованная жизнь, скрытый потенциал. Человек, тщательно скрывающий свою Тень, может быть вежлив и обходителен, но лишён глубины и интереса.

Желание признать и интегрировать теневые импульсы — необходимый шаг к развитию. То, что в бессознательном состоянии может привести к разрушительным последствиям (ярость, гнев и т. п.), при осознанном принятии становится источником новой энергии и направлений роста.

Она воплощает:

утраченную чувствительность, которую мы отрицаем;

творческие способности, подавленные внешними ограничениями;

жизненную силу, превосходящую ресурсы сознательной личности.

Встреча с Тенью даёт мужество признать: мы использовали лишь малую часть своего потенциала. Она открывает доступ к скрытым источникам энергии и возможностям личностного роста.

Если смысл жизни связан с расширением сознания и развитием, то вторжение Тени становится возможностью исцеления. Чем глубже мы познаём себя, тем полнее реализуемся, тем многограннее становится наша личность и богаче жизненный опыт.

Встреча с тенью

Закройте глаза. Опустите голову вниз. Подумайте о том, что запрещаете себе, о потаённых желаниях и о том плохом, что есть в вас. Погрузитесь в это ощущение, в эти мысли.

Осознайте, что это неотъемлемая часть вас, и нет смысла отрицать её. Ваша тёмная сторона — это ни хорошо, ни плохо. Она просто есть.

Вы не обязаны подавлять себя ради других. Люди чувствуют ваше внутреннее напряжение и то, что забота бывает неискренней, даже если вы убеждаете себя в обратном.

Позвольте себе быть «плохим». Разрешите себе не оправдать ожидания других. Примите это одиночество как плату за личную свободу и реализацию — освободившись от оков выдуманной роли, вы встретите на пути таких же искренних и близких по духу людей.

Ты индивидуален, так будь верен самому себе, а не чужим ожиданиям.

Пассивная агрессия

Пассивная агрессия — тип поведения, при котором человек не выражает напрямую негативные эмоции, гнев, раздражение, фрустрацию.

Но всячески косвенно демонстрирует их. Это почти всегда приводит к конфликтам в отношениях с людьми. Потому что невербально от человека будет исходить напряжение и

агрессия, пусть и неявная.

При этом он может казаться самому себе крайне добрым и отзывчивым человеком, с которым каждый почему-то хочет поругаться.

Термин был придуман психиатром Уильямом Меннингером. Наблюдая за американскими военнослужащими низших званий во время Второй мировой войны, он заметил, что они никогда не протестовали открыто против приказов командования, даже когда были недовольны ими.

Но при этом старались сопротивляться им, прокрастинируя, выполняя порученные им задачи максимально медленно и неэффективно, всячески подчеркивая отсутствие энтузиазма и свое плохое настроение.

Впоследствии психологи обнаружили, что пассивная агрессия распространена не только в военных структурах. Время от времени к ней прибегают все люди. Но многие действительно это делают неосознанно.

Проявления пассивной агрессии:

Саботирует свои обязанности или вспоминает о них в последнюю минуту с видимым, но не высказанным неудовольствием.

Двусмысленно хвалит, вроде: «Ты, конечно, молодец, но можно было как-то и получше сделать».

Внезапно и без видимых причин прекращает общение — это называется гостинг.

Использует пытку молчанием: перестает разговаривать и

не реагирует на просьбу объяснить, что происходит.

Выражает эмоции невербально: громко вздыхая или с силой хлопая дверью.

Регулярные опоздания куда-либо, на работу, встречи и т.д.

Склонность к злomu сарказму.

Частое забывание своих обязательств и обещаний.

Склонный к пассивной агрессии человек в большинстве случаев не готов признать, что испытывает гнев или обиду. На прямой вопрос: «Что-то не так?» — он чаще всего отвечает, что все в порядке и старается как можно скорее закончить разговор.

Меннингер считал пассивную агрессию следствием эмоциональной незрелости солдат и их способом реагировать на стресс, вызванный войной.

Но есть и множество других причин. Например:

1. Из-за условий, в которых рос человек.

Если в детстве его родители не поощряли или прямо запрещали выражение эмоций, став взрослым, человек может просто не уметь это делать. Пассивная агрессия становится для него одним из немногих способов сбросить внутреннее напряжение и продемонстрировать свое недовольство.

2. Из-за страха перед конфликтами.

Многие люди из-за особенностей характера или травматичного прошлого боятся быть напористыми и эмоционально открытыми. Пассивная агрессия помогает им защитить

себя и противостоять обидчикам в конфликтных ситуациях, не вступая в конфронтацию.

3. Из-за общественных и культурных норм.

Замечено, что люди чаще прибегают к пассивной агрессии в ситуациях, когда выражать свою злость и недовольство считается неуместным и неприемлемым. Например, во время деловой встречи или на важном семейном мероприятии.

4. Из-за психических расстройств.

Исследования показывают, что пассивная агрессия может быть одним из проявлений депрессии, тревожного расстройства, синдрома дефицита внимания, расстройства личности, а также злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами. Все эти состояния нередко делают человека повышенно чувствительным, заставляют его неадекватно оценивать ситуацию и реагировать на нее — в том числе с помощью пассивной агрессии.

Суть в том, что человек чаще всего действительно не понимает, что он делает. Ведь это его привычная модель поведения. Он с ней рос с самого детства. Он не умеет проявлять свои эмоции иначе. Он раним, чувствителен, и не способен экологично защищать себя и свои границы.

Это слабость, которая со временем переходит в злость. Она будет копиться день ото дня, пока кто-то извне не придет, не поругается с ним и не поможет сбросить ему это самое напряжение.

Если вам регулярно попадают конфликтные люди, то

вопрос все-таки к вам, а не к ним. Либо вы их сами притягиваете, либо провоцируете.

И в этом всем есть ваша личная выгода. А именно сбросить негатив и накопленное напряжение. Реализовать свои обиды и подавленные чувства хоть на ком-то. Обычно это ваши близкие и партнеры. Ведь они открыты, и вы знаете, как сделать им действительно больно, не вступая в открытый конфликт.

Даже доброту можно спрятать под пассивную агрессию. Сдерживая внутри свою злобу и эмоции, вы находитесь в постоянном напряжении и разрушаете этим свое тело. Вы давите свою боль как можно глубже, ожидая, что кто-то наконец это увидит и поможет.

Но так это не работает. Осознайте сами свою злость и ненависть.

Поймите их причину и дайте наконец своим чувствам выход. Проявите себя без манипуляций. Научитесь быть искренними с собой и теми, кто рядом.

Я не единожды сталкивался с пассивной агрессией в своей жизни. В конфликтах тебе завуалированно начинают высказывать претензии. Но все это делается под благовидным предлогом, где ты начинаешь испытывать чувство вины.

Появляются фразы, будто бы невинные: «ты такой молодец, конечно, о себе подумал, а обо мне нет», «тебе на меня плевать, ведь я пустое место по-твоему», «из-за тебя я чувствую себя некомфортно, сделай с этим что-нибудь».

Тебя начинает мучить совесть, но при этом появляется злость и раздражение. Внутри ты понимаешь, что тебе навязывают то, чего на самом деле нет. Что это манипуляции. Хочется, чтобы человек прямым текстом послал тебя куда подальше, назвал скотиной и ушел.

Чем выслушивать длинные речи о том, какой ты плохой, а он жертва.

Не удивляйтесь чужой агрессии во время таких «невинных» разговоров. Люди чувствуют, что их пытаются продать, и ощущают ту скрытую злость, что исходит от вас.

Никому это не понравится. Не пытайтесь казаться добрыми, когда вас захватывает гнев и раздражение. Говорите честно и прямо, но без грубости и перехода на личности.

Людам с пассивной агрессией крайне сложно делиться эмоциями и проявлять чувства. Они постоянно ходят с маской доброго человека, только почему-то никто им не верит.

Но пока вы не увидите в себе подобные черты, вас будут сторониться.

Честность и открытость привлекают. Напускная добродетель же отталкивает.

Прежде чем пытаться в очередной раз быть «хорошим», задайте себе вопрос: вы это делаете ради себя или другого? Это действительно забота, или именно вам так легче? Есть ли здесь уважение к границам другого человека?

Вечное движение, вечное достигаторство.

Мы постоянно ставим себе цели и заполняем свое время до предела.

Мы выглядим эффективными, активными, энергичными. Но мы на пределе. Внутри пустота и страх. Мы тревожимся как только начинаем замедляться. Страшно остановиться. Отдых вызывает чувство стыда.

И это далеко не всегда про увлеченность своим делом, а скрытая апатия за маской продуктивной работы.

Мы заполняем все свое время саморазвитием, проектами, делами, чтобы заглушить внутреннюю пустоту. Возникают мысли, которые не хочется слышать: «я не нужен, если от меня нет пользы», «я ценен, лишь когда что-то делаю, даже если это просто видимость», «я не понимаю, кто я и чего в действительности хочу».

С детства в человека вкладывали мысли, что важен лишь успех.

Что ошибки допускать нельзя. Что нас примут и полюбят, когда мы этого добьемся. Поступками, поведением, стараниями, подстройкой под близких.

Но невозможно всегда подавлять свои чувства. Нельзя заменить внутренние проявления работой и вечными делами. Это лишь бегство. В первую очередь от себя и своих мыслей.

Это способ забыться и спрятать свою боль за постоянной деятельностью. Отдых вызывает чувство вины и тревожность. Мы избегаем выходных и отпусков, оправдываясь большой загруженностью.

Все это приводит к выгоранию, постоянной усталости и потере радости от жизни. Наступает эмоциональная пустота, которую не закрывают даже новые достижения и ресурсы. Попытка заслужить право существовать.

Но мы ценны, даже если не продуктивны. Даже если просто позволяем себе отдых и покой. Слушайте свои эмоции и чувства. Не прячьте их за вечным достижательством. Учитесь жить, а не существовать.

Какие мысли приходят, если нет каких-либо занятий? Почему при бездействии поднимается тревога?

Страх одиночества.

Одиночество — это состояние, при котором человек чувствует себя изолированным от других. В какой-то момент он становится уверен в том, что у него отсутствует взаимопонимание с другими людьми и что его жизнь никого не волнует.

Это чувство может проявляться даже когда человек находится среди толпы или близких.

Страх одиночества несет в себе не только боязнь быть покинутым или одиноким. Одним из проявлений такого страха является незащищённость. Человек заранее начинает бо-

яться проблем, которые его ожидают в будущем. Он боится, что они разом навалятся, и один он с ними не справится.

Вторым проявлением является боязнь остаться никому не нужным, быть невостребованным и всеми забытым. Часто этот страх связан с нарушением ощущения собственной ценности, восприятием себя как нужного другим только в случае какой-то полезности.

Такой человек часто ходит со следующими мыслями: «Я нужен своему партнеру, детям, друзьям, пока я ... финансово их обеспечиваю, полон сил и могу помогать, у меня есть связи и т.д.»

Но тогда выбраться из одиночества очень сложно, потому как общность людей между собой подразумевает не столько прямую выгоду от взаимодействия, сколько радость от общения и родства душ.

Человек, подсознательно подменяющий понятие самоценности понятием собственной полезности, часто обречен на то, чтобы делать как можно больше, дабы не оказаться в изоляции. И, одновременно, постоянно бояться, что в какой-то момент останется один, если не сможет дать окружающим того, что они от него ждут.

Есть большая разница между фразами: «Я нужен, пока я могу что-то делать для других», и «Я нужен, потому что я интересен и со мной легко».

Я часто слышал истории, где мужчина оставался с женой, даже зная ее измены. Даже понимая, что она с ним только

из-за финансов или статуса. Истории, где женщину бил муж или пил, но она не уходила. В каждой из них был свой мотив, но в том числе и страх одиночества.

Люди готовы терпеть самые страшные вещи дабы не быть брошенными. Психика начинает деформироваться, и человек уже не замечает насколько он стал слаб и обесценен. Насколько он подстроился под окружающих людей, угождая им и боясь отпугнуть «эгоизмом».

В большинстве случаев страх одиночества вызван глубокими жизненными потрясениями и ситуациями.

Например, если человека в чём-то предали, бросили в детстве, либо он потерял любовь, то чувство страха и тревоги возникает автоматически.

Мозг больше не хочет повторения тех страшных событий и прожитых чувств. Он пытается всячески их избежать, и потому толкает нас порой на безрассудные поступки и поведение.

Но проблема в том, что, охраняя нас от травматичного опыта, он не дает нам реализовать потребность в теплых доверительных отношениях, в открытости и искренности. Нам страшно проявиться, чтобы не спугнуть тех, кто рядом.

Так и возникает внутренний конфликт, когда одна наша часть хочет проявиться, а вторая угодить другим из страха быть отвергнутым.

Что вам страшно показать людям? Где вам тяжело проявиться? Почему вы избегаете открытых искрен-

них диалогов?

Нарциссизм: природа и формирование

Нарциссическое расстройство личности — не просто тщеславие или завышенная самооценка. Это глубинное нарушение структуры личности, которое определяет способ восприятия себя и других, регулирует эмоции и выстраивает межличностные отношения.

Попробуем разобраться, как формируется нарциссизм, как он проявляет себя в жизни человека и почему его невозможно полностью «излечить».

Как рождается нарциссическая личность.

Истоки нарциссизма уходят в раннее детство. Ключевую роль играют нарушенные детско-родительские отношения. Нередко встречается парадоксальная модель воспитания: ребёнка то превозносят как уникального и исключительного, то внезапно охладевают к нему, демонстрируя равнодушие или даже отвержение.

В результате у малыша складывается убеждение: любовь получают не за то, кто ты есть, а за достижения и соответствие чужим ожиданиям. Когда родители не отзываются на истинные чувства ребёнка, не признают его уязвимость, а поощряют лишь «сильные» проявления, ребёнок учится скрывать настоящие переживания.

Он выстраивает защитный фасад самодостаточности, за

которым прячет неуверенность и страх быть «недостаточно хорошим».

Иногда почву для нарциссизма создают систематические унижения, постоянные сравнения с другими детьми, обесценивание усилий. На фоне таких переживаний формируется глубинное ощущение неполноценности, а нарциссический образ «идеального Я» становится психологической броней.

В определённых культурных или семейных контекстах, где культивируются статус, внешность или внешние достижения, ребёнок усваивает: ценность человека определяется не его внутренней сутью, а тем, что можно предьявить миру. Так постепенно складывается двойственная внутренняя реальность: с одной стороны — хрупкое, уязвимое «я», боящееся разоблачения; с другой — грандиозный компенсаторный образ, требующий восхищения и признания.

Как выглядит нарциссизм в реальной жизни.

Внешне нарциссическая личность может производить впечатление уверенного, успешного человека. Однако за этим фасадом скрывается сложный комплекс переживаний и поведенческих паттернов.

В отношениях нарцисс воспринимает окружающих как зеркала, отражающие его величие. Любая попытка партнёра проявить самостоятельность или выразить несогласие воспринимается как угроза. Близость оказывается невозможной: вместо взаимного принятия возникает игра в «кто главнее».

На работе такой человек стремится занять лидерские позиции, болезненно реагирует на критику и часто перекладывает ответственность на других. Собственные успехи он приписывает исключительно себе, а неудачи объясняет внешними обстоятельствами или ошибками коллег.

Самооценка остаётся крайне неустойчивой. Даже незначительное замечание способно спровоцировать вспышку гнева или погрузить в депрессию. Достижения не приносят глубокого удовлетворения — требуется постоянное новое подтверждение собственной исключительности.

Их эмоциональный мир ограничен узким спектром переживаний. Преобладают стыд, зависть и раздражение. Искреннюю радость они испытывают лишь в моменты внешнего восхищения. А способность к глубокой привязанности и сопереживанию сильно ограничена.

Почему нарциссизм нельзя «вылечить» до конца.

Суть проблемы в том, что нарциссизм — не временное состояние, а устойчивая структура личности, сформированная годами. Её механизмы защиты настолько глубоко интегрированы в психику, что отказ от них ощущается как утрата идентичности.

Нарциссический фасад и отрицание уязвимости — не каприз, а способ психологической самозащиты. Попытка разрушить эту защиту без адекватной замены грозит серьёзным кризисом самосознания.

Часто сам человек не видит проблемы в себе — для него

источник трудностей находится вовне: «окружающие недостаточно ценят», «мир несправедливо устроен». Осознание необходимости изменений требует встречи с собственной болью, что противоречит действующей системе защиты.

В терапии возникают особые сложности. Человек может то идеализировать, то обесценивать специалиста. Любые попытки затронуть уязвимые места вызывают сопротивление: гнев, уход от темы или даже прекращение терапии. Иногда даже сам терапевтический процесс используется для подтверждения собственной значимости.

Кроме психологических факторов, исследования указывают на биологические предпосылки: особенности нейроразвития и генетические факторы могут влиять на формирование нарциссических черт, в частности — на снижение активности зон мозга, отвечающих за эмпатию.

Хотя полное «излечение» остаётся недостижимым, психотерапия способна существенно улучшить качество жизни человека с нарциссическими чертами.

Прежде всего, можно снизить деструктивные проявления: уменьшить агрессивность, импульсивность, склонность к эксплуатации других людей. Постепенно развивается способность к самонаблюдению — человек учится замечать свои защитные механизмы, понимать истоки стыда и страха.

Важно формировать более стабильную самооценку, которая опирается не на внешнее восхищение, а на внутренние критерии успеха. Это позволяет выстраивать более здоровые

отношения: допускать близость без панического страха уязвимости, признавать потребности партнёра.

Постепенно можно развивать эмпатию — не как слабость, а как инструмент понимания мотивов других людей. Это открывает новые возможности для открытого взаимодействия, а не манипулятивного контроля.

Где граница между чертой характера и расстройством.

Важно различать нарциссические черты как часть здоровой личности и полноценное расстройство. Здоровый нарциссизм — естественная составляющая психики: он даёт амбиции, мотивацию к развитию, стремление к самореализации.

Нарциссизм — не моральный изъян, а сложная психологическая структура, возникшая как ответ на ранние травмы и сформировавшаяся в устойчивую систему защиты.

Ключевой фактор успеха — готовность встретиться с уязвимым «я», скрывающимся за грандиозным фасадом. Признание собственной ранимости — не слабость, а первый шаг к подлинному пониманию себя и возможности быть понятым другими.

Иллюзия ожиданий.

Именно она чаще всего и вызывает конфликты и проблемы в нашей жизни.

Первая иллюзия. Категорично опираться на опыт прошлого, реализовывая его в настоящем.

Вторая иллюзия. Несовпадение выстроенных ожиданий и реальности. Вы сами решили, что будет дальше. Там есть только вы и ваше возбужденное эго с одним вариантом развития событий. Вы живете в ожидании будущего, которое сами себе нарисовали.

Ваш эгоизм обесценил вас. Ваше настоящее «Я» боится проявления.

Важно сосредоточиться на настоящем моменте без каких-либо ожиданий, ведь лишь сейчас действительно имеет значение.

Независимо от того, находимся ли мы в кризисное время или нет, нужно отпустить страхи и тревоги о будущем. Проблемы и препятствия существуют только на уровне мыслей и теоретических размышлений о прошлом и будущем. Мы живем исключительно в настоящем моменте. Чем больше мы сосредоточены на настоящем, тем меньше препятствий мы создаем для себя и легче находим пути разрешения ситуаций. Создание возможных «путей» или «сценариев», по которым, по вашему мнению, должно идти будущее, не имеет смысла.

Важно замечать моменты, когда мы уводим свои мысли в сторону и позволяем себе заблудиться. При этом, возвращать себя обратно в настоящий момент.

Необходимо помнить, что текущий момент — это всего

лишь один из сотен тысяч эпизодов нашей жизни.

Как часто вы копаетесь в своем прошлом без явной на то причины? Часто ли вы специально погружаетесь в тяжелые периоды своей жизни, дабы вновь испытать страдание?

Полезно ловить себя на таких моментах и тормозить. Не зависать слишком долго в иллюзорном будущем или страдать и ностальгировать о прошлом.

Вместо того, чтобы размышлять о прошлом и будущем, сосредоточьтесь на том, что находится перед вами, и только это имеет действительное значение.

И если вы хотите совершить что-то новое, будьте готовы к препятствиям. Новый путь всегда не проторен, и только упорство и время помогут вам преодолеть преграды. Ваши первые попытки могут не увенчаться успехом, они могут отнять у вас много энергии. Однако, необходимо запомнить, что силы можно восстановить — это возобновляемый ресурс, но возможность может быть упущена.

Не ищите внезапных прозрений, а ищите пути решений. Будьте готовы искать новые точки зрения на ситуации.

Пробуйте, ошибайтесь и продолжайте пробовать, только так вы сможете достичь результатов. Ваш труд не будет напрасным, если научитесь извлекать уроки из неудач.

Ведь неудача — это обратная связь, которая показывает, где вы можете улучшить себя. Позвольте миру научить вас чему-то новому.

Все мы ошибаемся.

Я так вообще, эксперт по ошибкам. Только так я и получал свой основной жизненный опыт. Не из умных книг и лекций опытных людей, а из-за того, куда вляпывался сам, а потом с огромным трудом вылезал.

И если раньше я это считал каким-то проклятием, несправедливостью и прочим, то теперь я вижу это лишь как очередной мне урок.

Что это необходимый опыт, дабы в дальнейшем не совершать еще более страшные ошибки.

Как вы извлекаете уроки из своих ошибок? Считаете вы это опытом или личным проклятием?

Перевал

Иногда жизнь ставит нас перед лицом тяжёлых испытаний. В такие моменты кажется, будто нами управляет какая-то неведомая сила, а события развиваются помимо нашей воли. Но именно через трудности человек обретает подлинное понимание себя и мира. Страдание здесь — не наказание, а путь к мудрости, которая рождается не из книг, а из живого опыта, меняющего нас изнутри.

Чем меньше мы прислушиваемся к себе, тем сильнее рискуем оказаться в ловушке: жить по чужим сценариям, следовать навязанным целям, подавлять свои истинные желания. И однажды внутренний конфликт прорывается наружу — как боль, пустота или смутное ощущение, что «что-то пошло

не так».

В психологии это состояние называют декомпенсацией. Внешне всё может выглядеть благополучно: карьера, семья, достаток. Но внутри нарастает тревога, разочарование, чувство утраты смысла. Важно понимать: это не признак слабости и не патология. Это сигнал, что пришло время перемен.

Суть данного кризиса в том, что разрыв между нашим подлинным «Я» и социализированной личностью — тем образом, который мы выстроили под влиянием общества, — становится слишком велик. Мы годами носили маску «успешного», «ответственного», «удобного» человека — и вдруг осознаём: за этой маской почти не осталось нас самих.

Часто такой кризис сопровождается ощущением одиночества. Кажется, что никто не понимает, что мы теряем опору, что прежние ориентиры больше не работают. И это действительно так: в современном мире мы лишены тех ритуальных «проводников», которые помогали нашим предкам проходить подобные переходы.

Нет чётких инструкций, нет универсальных рецептов. Каждый проходит этот путь по-своему, опираясь лишь на внутренний компас.

Переход через «перевал» середины жизни можно сравнить с символической смертью старого «Я». Это не метафора: мы действительно переживаем утрату прежней идентичности. Тот образ себя, к которому мы привыкли, больше не соответствует реальности.

Пока новое «Я» не сформировалось, возникает чувство растерянности, даже паники: «Кто я теперь? Куда мне идти?» Но именно в этой точке начинается подлинное взросление. Психологическая «смерть» старого — это не разрушение, а освобождение места для нового. Тревога, страх, сомнения — не враги, а спутники роста. Они показывают: внутри нас зреет что-то важное, что требует выхода.

Жизнь человека — это не прямая линия, а череда переходов. На каждом этапе мы решаем свои задачи, накапливаем опыт и готовимся к следующему шагу. В детстве и юности мы впитываем правила мира, учимся быть «своими», формируем первые представления о себе. Это время становления. Затем наступает пора реализации: мы активно действуем, строим карьеру, создаём семью, утверждаем себя в социуме. Здесь главное — добиться успеха, доказать свою ценность.

Где-то в середине пути приходит время остановиться. Мы оглядываемся назад и задаёмся вопросами: «Это моя жизнь? Чего я действительно хочу?» Именно здесь разворачивается кризис среднего возраста — как приглашение к глубинному переосмыслению. Позже наступает этап интеграции: мы собираем воедино весь опыт — и победы, и ошибки.

Мудрость здесь — не в том, чтобы «всё сделать правильно», а в умении видеть смысл в каждом шаге, даже в тех, что казались ошибками. Эти этапы — не жёсткие рамки, а скорее ориентиры. Их границы размыты, а интенсивность пе-

реживаний у каждого своя. Но логика перехода остаётся общей: чтобы вырасти, нужно отпустить то, что уже отжило.

Если вы оказались на этом перевале, знайте: вы не одиноки, и это временное состояние.

Главный шаг — принять реальность.

Не пытайтесь «замаскировать» дискомфорт или убедить себя, что «всё в порядке». Боль — это индикатор. Прислушайтесь к ней без осуждения: что именно вас тревожит? Что вызывает чувство пустоты? Разрешите себе сомневаться. Вопросы «Кто я?», «Зачем я живу?» — не признак кризиса, а его суть. Не торопитесь с ответами. Дайте себе время побыть в неопределённости: именно здесь рождаются новые смыслы.

Отпускать старое нужно бережно. Отказ от прежних ролей не означает предательства. Вы не «бросаете» семью или работу — вы меняете отношение к ним. Спросите себя: что из того, что я делаю, действительно важно для меня? Что можно изменить или отпустить?

Кризис — это не только распад, но и возможность открыть в себе то, что долго оставалось в тени. Может быть, это забытые мечты, новые интересы, желание иначе выстроить отношения с близкими. Не спешите с выводами — просто наблюдайте.

Не стоит замыкаться: разделение переживаний с кем-то, кто готов выслушать без оценок и советов, снижает их тяжесть. Психолог, близкий друг, группа единомышленников

— любой из них может стать вашим «проводником» в этот непростой период.

Преодолев этот этап, человек обретает нечто ценное. Разрозненные части жизни складываются в единую историю. Ошибки прошлого перестают быть стыдом — они становятся уроками. Появляется подлинная зрелость — не возраст, а состояние, когда вы живёте не по чужим ожиданиям, а в согласии с собой. Ответственность перестаёт восприниматься как бремя и становится осознанным выбором. Вы учитесь принимать перемены как естественную часть пути. Кризисы больше не пугают — они воспринимаются как точки роста.

Мы перестаём быть заложниками прошлого и начинаем жить по-настоящему — не «как надо», а так, как хотим и можем. В этом — подлинная свобода.

Кризис среднего возраста.

Каждый из нас неизбежно проходит через свой «перевал» — пограничное состояние между юностью и так называемой «первой зрелостью», которая ещё не является подлинной зрелостью, а также между этой промежуточной фазой и последним жизненным переходом — от старости к смерти.

Этот переломный момент нередко оборачивается кризисом личностной идентичности и утратой смысла жизни. Его глубинная причина кроется в механизмах адаптации, выработанных нами в детстве и юности. Изначально они помога-

ли выживать и находить своё место в мире, но со временем превращаются в источник серьёзного внутреннего конфликта.

В этот период особенно ощутимо влияние организующего центра психики — того, что Карл Юнг называл самостью. Самость стремится к максимально полному внешнему выражению, пытаясь «пробиться» сквозь многослойную систему ложных адаптивных идентичностей, сформированных нами за годы жизни. Эти идентичности — своего рода маски, которые мы надевали в ответ на требования окружения, страхи и ожидания. Они служили щитом, но постепенно стали ограничивать наше подлинное «Я».

Несомненно, столкновение с этим внутренним разладом переживается крайне болезненно. Опустошение, растерянность, ощущение потерянности — частые спутники данного этапа. Однако в этом кризисе заключён и огромный потенциал.

Симптомы кризиса среднего возраста.

Переходный период часто сопровождается:

- скукой;

- частой сменой работы или партнёра;

- злоупотреблением психоактивными веществами;

- самобичеванием;

- нестабильностью в отношениях;

- депрессией;

- тревогой;

навязчивыми мыслями.

За этими симптомами скрываются две ключевые истины. Внутри нас зреет мощная сила, которая вызывает тревогу, если мы её осознаём, и приводит к депрессии, если подавляем. Привычные способы сдерживания этих импульсов перестают работать, усиливая тревогу и снижая эффективность.

Смена внешних обстоятельств (работы, партнёра) не меняет самоощущения в долгосрочной перспективе. Когда старые стратегии перестают помогать, наступает кризис самосознания: мы теряем понимание того, кто мы есть вне социальных ролей.

Перевал среднего возраста — это не тупик, а точка трансформации.

Именно здесь открывается уникальная возможность заново обрести чувство собственной значимости, основанное не на внешних достижениях или социальных ролях, а на глубинном понимании себя. Начать принимать решения более осознанно, опираясь на истинные ценности, а не на усвоенные в прошлом шаблоны.

Преодолевая этот рубеж, мы можем превратить жизнь из монотонного следования навязанным сценариям в захватывающее путешествие самопознания. Вместо того чтобы бездумно воспроизводить усвоенные роли, мы получаем шанс услышать свой внутренний голос и определить, что действительно важно именно для нас. Выстроить жизнь в соответствии с собственными приоритетами, а не чужими ожиданиями.

ями.

Кризисы делают нас цельными

В кризисе мы вдруг теряем привычный способ понимать себя, утрачиваем когнитивную и ценностную опору. Начинаем сомневаться в сложившейся жизни, ощущаем тревогу, хаос, раздражение, чувство внутренней рассыпчатости, острую уязвимость, тоску, потерю смысла. Мы начинаем думать как-то иначе — но это «иначе» ещё не оформилось, и потому пугает.

Жизнь внутри в такие моменты напоминает дом после переезда: старые вещи уже вынесены из шкафов, а новые ещё не собраны, не куплены. Да и вообще неясно — какие «вещи» нам теперь нужны? Какие ценности, убеждения, цели мы хотим взять в новый этап?

Кризис идентичности (около 20 лет).

В начале взрослости мы часто живём внутри чужих ожиданий так естественно, что даже не замечаем этого. Семейные сценарии, социальные нормы удерживают психику в относительно порядке. Но в какой-то момент этот порядок начинает давить. Появляется желание развить собственный стиль мышления, стать по-настоящему отдельным человеком.

Этот кризис зарождается ещё в подростковом возрасте, но около двадцати лет может достичь апогея, вынуждая че-

ловека буквально «вылупляться» из прежних рамок — становится взрослым, который опирается на себя.

Кризис переживается как растерянность, резкая смена желаний, ощущение внутренней неопределённости. Может появиться зависть к тем, кто «точно знает», как жить, или злость на родителей, которые больше не кажутся всемогущими, на систему, на жизнь в целом.

Если не пытаться немедленно закрыть эту неопределённость чужими ответами, появляется шанс на первое настоящее самоопределение. Мы учимся отличать «я должен» от «я хочу», формируем личные границы и начинаем строить жизнь, исходя из собственных ценностей.

Кризис выбора (около 30 лет).

В какой-то момент приходит понимание: жизнь — это выбор, а выбор — это всегда утрата. Мы теряем не только людей и обстоятельства, но и версии себя. Не всем нам суждено стать теми, кем мы могли бы быть в другой биографии.

Этот кризис часто окрашен фрустрацией и завистью. Мы сравниваем себя с другими, фантазируем о параллельных реальностях, где успели бы всё и не потеряли бы ничего. Внутри возникает борьба между стремлением оставить все двери открытыми и необходимостью жить в конкретности.

Развитие неизбежно связано со способностью выдерживать неизвестность и не пытаться преждевременно схватить «готовый смысл». Пока мы не оплакали то, что пришлось упустить, выбор не может стать нашим — он остаёт-

ся вынужденным решением, которое приходится защищать и оправдывать.

Интеграция наступает тогда, когда мы признаём цену собственного выбора. Выбирая, мы не начинаем жить воображаемо полной жизнью без утрат, но начинаем жить свою — настоящую, с её потерями и приобретениями. Мы учимся принимать, что каждый шаг вперёд закрывает какие-то возможности, но открывает другие.

Кризис смысла (около 40 лет).

Парадоксально, но иногда кризис приходит не от нехватки, а от насыщения. Внешняя жизнь может быть устроена, социальные задачи — решены, а внутри всё равно возникает ощущение пустоты.

Юнгианский психолог Джеймс Холлис писал о середине жизни как о месте, где внешние роли и статусы перестают совпадать с внутренней правдой. Нередко это ощущается как каприз или «неблагодарность» за всё, что есть, — и именно поэтому подобный кризис бывает трудно признать. На самом деле это сигнал: прежняя конструкция больше не вмещает накопившийся опыт или в нём было слишком много ложного, поддерживать которое больше нет ресурса и желания.

Возникают неудобные вопросы: зачем мы делали то, что делали? Почему выбирали именно это? Почему соглашались? Почему вообще имеем ту жизнь, которую имеем?

Здесь велик соблазн быстро закрыть неопределённость:

объявить всё бессмысленным или, наоборот, вернуть связность через резкие перемены — срочно развестись, переехать, сменить работу, образ жизни. Эти решения кажутся убедительными, потому что дают структуру и ощущение контроля.

Но истинная интеграция возникает не через окончательные выводы, а через способность признавать в себе вытесненное: агрессию, зависть, неудовлетворённость, ложность прежних убеждений, тоску, стремление к иному. Мы учимся видеть жизнь не как набор готовых ответов, а как процесс, в котором можно меняться и расти.

Три кризиса взросления

1 Кризис идентичности (~20 лет)

Выход из чужих ожиданий: учимся отличать «я должен» от «я хочу»

2 Кризис выбора (~30 лет)

Каждый выбор — это утрата других версий себя. Учимся жить свою жизнь, а не воображаемую

3 Кризис смысла (~40 лет)

Внешнее устроено, а внутри пусто. Прежняя конструкция больше не вмещает накопленный опыт

СУТЬ

Мы не становимся цельными раз и навсегда — мы становимся цельными снова и снова, от кризиса к кризису.

Психотерапия и кризис

Психотерапия не отменяет кризисы. Не дает вам лечение и гарантию успеха. Это не панацея от той боли и чувства потерянности, которые вы испытываете. Не стоит думать, что, придя к специалисту, все ваши проблемы тут же разрешатся.

В первую очередь, это ваша задача — справиться с навалившимися трудностями. Психолог может подсветить вам причину того или иного состояния, проблемы, кризиса. Но никакого конкретного рецепта с решением этого запроса он дать вам не может. Если же вам гарантируют какой-либо результат, перед вами мошенник.

Стоит задавать себе максимально неудобные вопросы, пока они не закончатся. Пойти в самую глубь себя, своих чувств, подсознания и докопаться до истины. Найти сам корень проблемы и справиться с ним. Перебороть свои страхи, излечиться от боли, стать смелее и сделать это собственными усилиями.

Мы не становимся цельными раз и навсегда. Мы становимся цельными — снова и снова, от испытания к испытанию. Каждый кризис — это вызов, но и возможность глубже понять себя, обрести новые опоры и открыть новые горизонты. Через преодоление трудностей мы учимся быть более гибкими, мудрыми и сострадательными — к себе и к другим.

Позже мы разберем, как научиться лучше слышать и по-

нимать себя.

Эго — враг или друг?

Эта тема была для меня, пожалуй, одной из самых сложных в книге, потому что боролся я с собственным Эго слишком долго. Не год, не два, и кажется даже не 10 лет.

Можно сказать, что лишь до конца осознав, как оно влияет на мою жизнь и поведение, я смог закончить эту книгу. Книгу, которую я начал писать 5 лет назад и всячески забрасывал.

Мне казалось, что я лучше других. Я стремился всячески это показать, вербально и невербально.

Эго не позволяло мне искренне интересоваться людьми и сочувствовать им. Не давало признавать свои ошибки и проступки.

Я винил других в своих проблемах и слабостях. Тяжело переносил собственные неудачи, потому что считал себя слишком «крутым», умным, особенным.

Мое раздутое ЭГО настолько заполнило мою жизнь, что в какой-то момент я начал ловить себя на раздвоении личности. Одна моя часть местами скромная, местами честная и искренняя. Открытая и сопереживающая, ранимая и добрая.

И вторая. Грубая, жесткая, а порой и жестокая. Алчная и жадная, не признающая авторитетов и тех, кто лучше меня.

Я бы не назвал себя хорошим человеком, хоть и часто се-

бя таковым считал. Я был добрым, но нередко из личной выгоды. Я учился быть тренером и психологом, чтобы сделать жизнь людей лучше. Так я думал. Но куда больше во мне говорил перфекционист и эгоист, желающий избавить людей от их недостатков, внутренних или внешних. Потому что меня порой раздражала их неидеальность или несоответствие моим ожиданиям.

Лишь со временем я осознал, как мое эго мешало мне работать, жить и строить отношения. Как я ставил себя выше других, не замечая в этом высокомерия. Мысли о том, что я лучше кого-то, не позволяли мне расти как личности, профессионалу, партнеру.

Меня не брали на какие-то должности, как мне казалось, из-за недальновидности начальства, но со временем понял, что из-за моего раздутого Эго.

Лишь когда жизнь окунала меня лицом прямо в грязь и мои ошибки, я начинал постепенно осознавать, насколько был слеп и глуп. Отбрасывал свое высокомерие и вновь становился учеником, который принимал свою глупость и неопытность. Я стал повторять себе изо дня в день слова писателя Райана Холидея: «Эго — твой враг». Крайне советую его книги к прочтению.

Читая эти строки, вам может показаться, что это ни в коем случае не про вас. Что вы действительно добры, бескорыстны, честны. Это вполне может быть правдой, а может и нет. То, что дало мне эго, можно назвать лишь злом. Чем-

то негативным и неправильным. Ведь меня двигало вперед тщеславие, а не добродетель. Но в то же время, прожив все это, я осознал, как быть другим. Как быть более честным и искренним.

Как тьмы нет без света, так и света нет без тьмы.

Не познав зла, не познаешь добра.

Не познав ненависти, не познаешь любовь.

Не познав жестокости, не познаешь благодетели.

Порой нужно оказаться в шкуре злодея, чтобы понять, что такое добро.

Жалею ли я, о том какие ошибки совершал?

Конечно. И очень часто.

Но именно они сделали меня тем, кто я есть сейчас. Далеко не лучшей версией себя, но тем, кто стремится к этому. Тем, кто не хочет жить как раньше. Кто стремится искупить причиненную когда-то другим боль.

Эго делает вас слепыми и гордыми. Заставляет думать, что вы лучше других. Что вы особенный. Кажется, что все только и смотрят на вас. Ждут ваших слов, поступков, решений.

Оно разрушает вашу жизнь тем, что останавливает вас в собственном развитии и стремлениях. Ведь зачем чего-либо достигать или познавать, если в своих мыслях ты уже лучший. Но к сожалению, только лишь в мыслях.

Укротив свое эго, вы способны к личностному росту и улучшению.

Скромность позволит учиться новому и достигать результатов. Перестать спорить с начальством, партнерами, близкими. Изучать новое, а не отвергать его. Соглашаться с доводами, а не спорить, дабы доказать свою правоту.

Вы могли видеть множество примеров известных людей, которые из-за своей надменности разрушали как свою жизнь, так и тех, кто их окружал. Но со временем смогли совладать со своей гордыней и эго, после чего достигали поистине великих свершений.

Когда-то вам сделали больно, и это заставило вас закрыться от мира, людей, возможностей. Ведь порой гордыня — это лишь попытка стать сильным, дабы не испытывать больше боли и слабости. Эта внутренняя защита помогла вам стать сильной личностью. Тем, кто достигает и преодолевает, стремится быть крепким и стойким. Но она же отнимает и ту человечность, что так необходима для счастья и внутреннего спокойствия.

Вы получили урок, так извлеките из него пользу. Вы не обязаны идти и дальше по этому пути. Не обязаны всегда быть сильным и жёстким, пробивным или принципиальным. Вы познали одну сторону жизни, чтобы понять диаметрально другую. Используйте это понимание, чтобы стать человечнее и добрее.

Ведь какой смысл в этой силе, если в основе своей вы будете несчастливы.

В какие моменты вы позволяете себе надменность?

А в какие гордыню? Что движет вами, доброта или эго?

По мере взросления становится очевидной обратная зависимость: горечь и депрессия, наступающие в среднем возрасте, оказываются прямым следствием энергии, растраченной на несбыточные детские фантазии.

Эго постепенно накапливает частицы пережитого опыта, выстраивая из них надёжную структуру. Эта внутренняя крепость призвана сдерживать мощные приливы жизненных испытаний и неопределённости.

В процессе самосознания Эго приходит к неизбежному выводу: необходимо защититься от подавляющих переживаний, компенсировать изначальное отсутствие безопасности. И лучшим щитом становится иллюзия величия.

Парадокс заключается в том, что даже власть и привилегии не гарантируют внутреннего покоя. Если они помогают человеку обрести гармонию с самим собой, увидеть смысл существования или хотя бы продлить мгновения удовольствия, это свидетельствует о глубинном содержании наших инфантильных желаний.

Эго изначально формируется как защитный механизм. В детстве, сталкиваясь с безграничностью мира и собственной уязвимостью, человек бессознательно выстраивает ментальную конструкцию, призванную дать ощущение контроля над непредсказуемой реальностью и компенсировать нехватку безусловной любви и принятия.

Есть ли выход из этого круга?

Возможно, ключ — в осознании самой природы Эго. Когда человек понимает, что его стремление к величию — это не подлинное желание, а защитный механизм, появляется шанс перестать бороться с собственной уязвимостью и принять её как часть человеческого бытия. Перенаправить энергию с поддержания иллюзий на подлинное саморазвитие и найти смысл не во внешнем признании, а во внутреннем росте и созидании.

Карл Юнг в своей автобиографии отмечал: многие люди становятся невротиками, удовлетворяясь неполными или ложными ответами на вызовы жизни. Они добиваются высокого положения, удачного брака, хорошей репутации, материального успеха — но остаются несчастными даже после достижения всех целей.

В конечном счёте, освобождение от влияния Эго не означает отказ от амбиций или достижений. Это переход от компенсаторной модели самореализации к творческой: когда человек действует не из страха и нужды в признании, а из подлинного интереса, любви и желания внести свой вклад в мир. Такой подход не избавляет от трудностей, но позволяет переживать жизнь более полно и осознанно — без необходимости доказывать свою значимость каждому встречному и самому себе.

Эго: что забирает и что даёт его укрощение

РАЗДУТОЕ ЭГО

- Слепота и гордыня — кажется, что ты уже лучший, поэтому незачем расти
- Привычка винить других в своих проблемах и неудачах
- Неспособность признавать ошибки и слышать критику
- Разрушенные отношения и работа из-за высокомерия

УКРОЩЁННОЕ ЭГО

- Скромность, которая открывает путь к обучению новому
- Способность соглашаться с доводами, а не доказывать правоту
- Ошибки становятся уроками, а не поводом для стыда
- Человечность и близость вместо брони

СУТЬ

Эго делает вас слепыми и гордыми и останавливает в развитии. Укротив его, вы становитесь способны расти.

Внутренний ребёнок: путь к исцелению в среднем возрасте

В ритме взрослой жизни мы незаметно утрачиваем связь с той частью себя, что когда-то умела видеть чудо в обыденном. С годами этот внутренний голос становится всё тише, пока вовсе не затихает под грузом обязанностей, ожиданий и усвоенных правил «как надо жить». Но именно в среднем возрасте, когда накоплен опыт, а впереди — ещё немало времени, обращение к внутреннему ребёнку способно стать ключом к подлинной целостности и внутреннему равновесию.

сию.

С детства нас учат соответствовать. Эмоции следует сдерживать, игры — оставить детям, а желания — подчинить «разумным» целям. Так формируется личность, приспособленная к миру взрослых, но ценой утраты лёгкости, спонтанности и способности искренне удивляться.

Внутренний ребёнок не исчезает — он уходит в тень, становясь молчаливым свидетелем нашей «правильной» жизни. И чем дольше мы его не слышим, тем громче он заявляет о себе косвенными путями: через беспричинную усталость, раздражительность, чувство, будто живёшь не свою жизнь.

Важно различать подлинный контакт с этой частью себя и инфантильность. Первый — это возвращение к живому любопытству, творчеству, доверию миру. Вторая — отказ от ответственности, застывание в позиции «мне все должны». Одно обогащает, другое разрушает.

Чего же на самом деле жаждет внутренний ребёнок? Не привилегий и не вседозволенности, а простого признания: его чувства важны, его желания имеют право на существование, его радость — не пустое развлечение, а естественная потребность души. Он хочет ощущать безопасность не через контроль, а через доверие; получать признание не за достижения, а за сам факт своего бытия; испытывать лёгкость, творя без оценки и страха ошибки.

Когда эти потребности удовлетворяются, высвобождается энергия, которую мы годами тратили на подавление се-

бя. Она становится топливом для подлинной самореализации — той, что наполняет, а не истощает.

Многие сталкиваются с тихим, но настойчивым вопросом: «Для чего я живу?» Карьера, семья, стабильность — всё на месте, но внутри пустота. Это не признак неудачи, а сигнал: пора восстановить связь с тем, кто знал, что для вас ценно на самом деле. Исцеляя внутреннего ребёнка, мы не возвращаемся в прошлое — мы расширяем настоящее. Мы учимся опираться не на внешние опоры, а на внутреннюю целостность.

Такой процесс меняет многое. Хронический стресс уступает место внутренней лёгкости. Забытые таланты и интуиция, годами остававшиеся невостребованными, вновь становятся частью нашей жизни. Отношения строятся не из дефицита, а из изобилия: мы даём не потому, что «должны», а потому, что хотим поделиться тем, что нас наполняет. Мы обретаем устойчивость перед лицом перемен, ведь наш центр тяжести смещается внутрь.

Путь к себе начинается с простого, но смелого вопроса: «Что могло бы порадовать меня прямо сейчас — так, как радовало в детстве?».

Главное — позволить себе делать это без оценки, без оглядки на «взрослые» правила. Внутренний ребёнок не знает слов «недостаточно хорошо» или «это бессмысленно». Его язык — действие ради самого действия, любопытство без цели.

Исцеление внутреннего ребёнка — это не попытка «стать ребёнком снова». Это акт мужества: признать, что часть нас осталась незащищённой, и взять на себя ответственность за её благополучие. В этом процессе мы не теряем взрослость — мы обогащаем её. Мы возвращаем себе право на радость, не отказываясь от мудрости опыта.

Тот, кто научился слышать тихий голос внутреннего ребёнка, обнаруживает: мир не стал проще, но он снова стал живым.

Нам действительно нужно прожить навязанные извне сценарии, чтобы наконец-то услышать себя и пойти к своей мечте. Проживайте именно свои желания и чувства, пока это не привело к апатии или депрессии.

Но не каждый на это способен. Кто-то настолько вживается в роль, придуманную близкими, что не может представить себе жизни без неё. Даже если несчастлив в ней. Даже если ему плохо, если он вечно болеет и страдает от соматических расстройств. Он слился с этой ролью и не может вырваться. Ведь отказаться от данной роли будет означать полное изменение своей жизни и шаг в неизвестность.

Это значит испытать сильнейшую боль от разрыва с прошлым. Признаться себе, что столько лет было потрачено впустую.

Но этот опыт был необходим. Вам нужно было прожить данный сценарий, чтобы наконец закрыть его. Чтобы убе-

диться в своих истинных намерениях и желаниях.

Нередко вы могли видеть, как человек проработал в банке 10–20 лет, дослужился до менеджера высокого звена, а потом продал квартиру, машину, уволился и улетел в путешествие или открыл кондитерскую.

Он закрыл наконец свой сценарий и понял, что больше никому ничего не должен доказывать.

До кого-то доходит раньше, до кого-то никогда. Именно потому так важно прислушиваться к своей интуиции и ощущениям. Они порой куда более точны, нежели здравый смысл и логика.

Ведь для кого-то действительно работа в банке — мечта, и он расцветёт на должности менеджера. А для кого-то каждый день там станет испытанием, где он исчерпает все свои силы. Но навязав подобную мечту своему ребёнку, родитель не понимает, как подавляет его в данный момент. И чем ему это откликнется в будущем.

Прожить сценарий — или остаться в нём навсегда

Мы вживаемся в роль, придуманную близкими, задолго до того, как узнаём, чего хотим сами

ПЕРВЫЙ ПУТЬ

Слиться с ролью навсегда

Не замечать чужой сценарий и прожить в нём всю жизнь, теряя контакт с собой

ВТОРОЙ ПУТЬ

Прожить и отпустить

Признать сценарий, до конца пройти его — и наконец услышать свои желания

СУТЬ

Иногда нужно до конца прожить чужой сценарий, чтобы наконец услышать свой собственный.

Восприятие мира.

Оно определяет то, как мы воспринимаем и понимаем происходящее вокруг нас. Наше восприятие может стать источником нашей слабости или бесконечной силы. Если мы слишком эмоциональны и вспыльчивы, мы можем только усугубить ситуацию. Если мы спокойны и сдержанны в нужный момент, мы успешно справляемся с трудностями.

Важно видеть вещи такими, какие они есть, без эмоциональных интерпретаций. Так мы можем бороться с препятствиями на нашем пути.

Мы сами принимаем решения в каждой ситуации. Никто не может заставить нас верить в нечто, не соответствующее

действительности. Наше восприятие полностью под нашим контролем. Мы можем находиться в тяжелых ситуациях, но при этом сохранять силу наших мыслей, убеждений и реакций. Мы никогда не бываем полностью беспомощными.

Через восприятие мы создаем и разрушаем преграды на нашем пути. События сами по себе не бывают ни хорошими, ни плохими, важно только то, как мы их интерпретируем.

Мы сами создаем истории о том, что происходит. В одном случае мы извлекаем урок и получаем опыт, в другом случае мы ищем виноватых или жалуемся на несправедливость мира. Последствия зависят от нашей оценки и взгляда на происходящее.

Если наш разум воспринимает ситуацию как страшную, критическую и безнадежную, мы не обязаны с этим соглашаться.

Советую вам почитать такую хорошую книгу, как «Эмоциональный интеллект» Дэниела Гоулмана. Там вы увидите как формируются наши первичные реакции и как их можно изменить.

Будьте открытыми для интересных возможностей, следуйте своим истинным желаниям и не бойтесь преодолевать препятствия. Выберите свой путь и стремитесь к реализации своих мечтаний. В вашей жизни есть место для успеха и удовлетворения, если только вы сможете изменить свое восприятие и принять решение идти в направлении, которое подходит именно вам.

Высоким целям обязательно сопутствуют давление и стресс.

Даже самые опытные и успешные люди сталкиваются с событиями, которые могут вызывать угрозу и страх. Но важно понимать, что всегда будет происходить что-то неожиданное и скорее всего не самое приятное. В таких обстоятельствах необходимо сохранять уравновешенность и достоинство.

Стресс пробуждает в нас примитивные реакции. Никто не защищён от этого, но каждый из нас способен на эмоциональный рост.

Крайне сложно отказаться от испуга, отступления и свести к минимуму возможность проявить слабость. Но мы способны тормозить себя из раза в раз. Не давать себе разгонять негативные реакции, мысли и установки.

Чингисхан использовал очень простой и удобный способ, чтобы умирить свой гнев. Он был крайне вспыльчивым и резким человеком, и порой это играло лишь во вред. Тогда его первая жена посоветовала сгибать пальцы и считать до 10, при этом стараясь успокоить своё дыхание. Это отучало его раскручивать своё эмоциональное состояние и помогало взглянуть на ситуацию куда более трезво.

Сделайте глубокий вдох, плавно выдохните и досчитайте до 10. Дышите спокойно и плавно. Остановите свои мысли и чувства. Мы не рабы своих эмоций. Мы способны контролировать свое внутреннее состояние, даже если растеряны или злы.

Жизнь меняется не от того, где мы сейчас находимся, а от наших реакций. Но то, как мы реагируем на обстоятельства, делает нас либо слабыми, либо сильными.

Пробуйте гасить негативные эмоции в зародыше, отказываясь от паники и говоря себе: «Я не позволю себе испугаться. У меня нет на это времени».

Это навык, который можно развивать и тренировать, чтобы фокусировать энергию на решении ситуации, а не реакции на нее.

Я был крайне вспыльчивым подростком. Чтобы вывести меня из себя, не нужно было прикладывать много усилий. В какой-то из дней, играя с друзьями на футбольной площадке, я снова взорвался, начал орать на кого-то, но так же быстро успокоился.

Мои друзья, похоже, уже привыкли к моему непростому характеру, но тут я услышал комментарий одного из ребят другой команды.

Он подошёл к моему другу и спросил: «Он всегда такой психованный и орёт?»

Это подействовало на меня как ведро ледяной воды. Я увидел себя со стороны и понял, как действительно я выгляжу. Это было тупо, некрасиво и неуважительно к тем, кто был на той площадке.

Понадобилось очень много времени, чтобы научиться гасить в зародыше мои вспышки гнева, а лучше и вовсе их не испытывать.

И сейчас, если я начинаю заводиться, злиться и накручивать себя, я торможу себя на корню. Я смотрю на себя со стороны и говорю сам себе: «Остановись! Что ты делаешь?».

Я не даю развиваться этим эмоциям.

Ведь крайне сложно вернуть себя из распалённого состояния, и куда как проще погасить это в зародыше.

Лишь со временем я стал говорить себе: «Этот паттерн поведения, где ты обязательно должен вспылить, ты поддерживаешь сам. Отключай его. Создай новый адекватный паттерн, где ты реагируешь спокойно и уверенно»

Это долгий и тяжелый процесс. И вряд ли бы я смог к этому прийти без терапии и постоянного анализа своего поведения и характера.

Никто не говорит, что мы должны отказаться от чувств. У нас есть право испытывать их, включая слезы и гнев. Но мы должны стремиться к приручению своих эмоций, а не идти у них на поводу. Именно в этом заключается зрелость человека.

Когда мы даем советы другим людям, то обычно являемся объективными и спокойными, можем помогать им решать проблемы. Но когда дело касается нас самих, мы добавляем дополнительные препятствия из-за нашего опыта и эмоций. Поэтому важно рассматривать свою ситуацию как наблюдатель, снимая эмоции и видя её со стороны. Это позволит нам быстрее и спокойнее найти решение.

Тот, кто владеет своими мыслями и самоконтролем, имеет

куда больше ресурсов в своей жизни.

Самообладание — это путь к успеху.

К чему приводили ваши вспышки гнева или истерики? Как можно было поступить в той ситуации более эффективно? Как часто плохой самоконтроль мешал вам строить личную жизнь или успешную карьеру?

Неспособность переносить фрустрацию

Современная культура плохо переносит фрустрацию. Скорость жизни и цифровая среда приучили нас к мгновенной разрядке: не нравится — пролистни, не устраивает — поменяй, стало сложно — выйди. Кажется, что любое напряжение можно обойти, не вникая в его суть.

Человек зачастую воспринимает трудности как знак несоответствия. Вместо вопроса «Что во мне сейчас сопротивляется?» возникает вывод: «Чувствую напряжение — значит, не моё». И в этом кроется ошибка.

Психика почти никогда не движется напрямую от желания к действию. Между намерением и действием почти всегда есть промежуток — время, когда оживают страхи, сомнения, фантазии и внутренние конфликты.

Например, человек тревожится на новой работе — но это не обязательно значит, что работа «не его». Иногда это просто встреча со страхом видимости или конкуренции. То же самое происходит в отношениях. Раздражение не всегда

означает, что партнёр «не тот»: порой это момент, когда человек сталкивается со своим страхом зависимости или чем-то абсолютно новым и незнакомым.

Идея «если трудно — уходи» предлагает устранить конфликт, а не осмыслить его. Но «устранённый» таким образом конфликт не исчезает — он лишь перемещается в новую ситуацию. В результате любая работа или отношения, где возникают сложности, начинают казаться «не теми» и «не с теми». Вроде бы всё меняется, а напряжение возвращается — только под другим именем.

А ведь трудности могут стать входом в более глубокое понимание себя.

Лёгкость как избегание.

Порой нам всем хотелось бы найти место, где никто не будет ранить, потребности удовлетворяются без задержки, а другой человек всегда угадывает наши желания.

Проблема в том, что такое место существует лишь как фантазия об идеальной среде без фрустрации. У некоторых из нас подобная среда действительно была — но только во младенчестве, когда наши желания удовлетворялись по первому требованию. Это воспоминание об очень раннем идеализированном опыте.

Во взрослой жизни так не бывает: она неизбежно приносит разочарование. Любое реальное пространство включает другого человека — с его желаниями, взглядами и привычками. Любая работа предполагает границы и ответствен-

ность, а любая близость пробуждает старые уязвимости и накладывает обязательства перед вторым человеком.

Если ориентироваться только на комфорт, постепенно исчезает глубина. Остаётся лишь скольжение по поверхности: вроде бы ничего не задевает, но и ничто по-настоящему не захватывает, не трогает и не развивает. Любая утрата в таком случае воспринимается как ошибка выбора, как новое разочарование.

Мы думаем, что самодостаточны и независимы, что можем уйти отовсюду, где сложно. Но на самом деле мы даже не осознаём, как становимся ещё более зависимы — от внешних условий, переменчивости, других людей и жизни в целом. Мы снижаем свою адаптивность и выносливость к внешним факторам. Избегая напряжения или трудностей, мы атрофируем свой внутренний потенциал.

Да, лёгкость нужна. Но важно понимать: лёгкость — это не отсутствие тяжести, а переработанная тяжесть.

Когда человек способен выдержать злость и не разрушить связь, пережить тревогу и не убежать, — внутри постепенно формируется устойчивость. Именно из неё рождаются непринуждённость, гибкость и настоящая лёгкость.

Лёгкость в отношениях.

В отношениях это видно особенно чётко. Двое людей встречаются — и вначале всё кажется простым. Затем появляются разногласия. Можно интерпретировать их как знак несоответствия, но если оба партнёра способны: выдержать

напряжение, проговорить его, осмыслить, не обесценивая ни себя, ни другого, — связь меняется, и в ней появляется глубина.

Тогда приходит другая лёгкость — не восторженная и безоблачная, а спокойная и зрелая. Она основана на знании, что сложные чувства можно выдержать, что они не разрушат связь. Эти чувства — не «ошибка связи», а её неотъемлемая часть.

Лёгкость в профессиональной сфере.

То же происходит и в профессиональной деятельности. Освоение новой роли всегда сопровождается неуверенностью. Если каждый раз уходить при первом ощущении некомпетентности, развитие остановится. Но если выдержать период внутреннего конфликта, постепенно сформируется ощущение опоры на себя. Тогда работа даётся легче: требования к себе никуда не исчезнут, но вырастет способность их переносить — и от этого станет проще.

Лёгкость основана не на идеальных условиях, а на спокойствии человека, который способен пережить всю сложность реального взрослого мира — с его утратами и разочарованиями.

Чтобы стало легче жить, сначала нужно научиться не убежать от сложностей и тревог, которые неизбежно возникают при встрече с ними. В этом смысле лёгкость не предшествует усилию — она следует за ним.

Границы не нужно отстаивать любой ценой?

Идея «укрепления границ» часто преподносится как универсальный рецепт психического здоровья: «Не позволяйте себя использовать! Отстаивайте свои права! Защищайте себя!» Постепенно эта логика превращается в культ личности как неприступной крепости: чем выше забор, тем якобы устойчивее человек и безопаснее его жизнь. Но реальность устроена тоньше — а иногда и прямо наоборот.

Два типа границ «Я».

Есть два типа границ личности. Внутренние отделяют наше сознательное «Я» от бессознательного и отвечают за чувство связности — ощущение, что «я есть», что я цельный и устойчивый, не распадаюсь на кусочки из-за эмоций, сомнений и внутренних конфликтов. Внешние же отделяют нас от других людей и мира: именно через них мы вступаем в контакт, чувствуем другого человека и лучше понимаем себя рядом с ним.

Для психического благополучия нужны достаточно плотные внутренние границы — чтобы сохранять ощущение собственной целостности — и достаточно проницаемые внешние — чтобы выстраивать здоровые отношения и взаимодействовать с миром.

Когда внутреннее ядро неустойчиво, любая тревога часто

переживается как угроза извне. В такой ситуации возникает соблазн укреплять именно внешние границы: дистанцироваться от окружающих, жёстче отказывать в просьбах, меньше открываться и избегать близких контактов. Кажется, будто опасность исходит от других людей, их ожиданий и требований.

Это похоже на попытку укрепить шаткий фундамент высоким забором. Представьте хижину из соломы, обнесённую каменным забором: снаружи — неприступность, а внутри — сквозняк и сырость. Всё это может развалиться от первого сильного ветра. Забор не спасает дом от его собственной непрочности.

А теперь представьте крепкий дом с хорошими стенами, устойчивым основанием и надёжной крышей. Ему не нужен бастион — достаточно лёгкой изгороди, которая служит обозначением территории, а не средством обороны. Такой дом выдерживает любую погоду, а не прячется от неё.

То же самое происходит с нашей психикой. Когда внутреннее ядро становится устойчивее — через опыт проживания чувств, понимания себя и принятия своих особенностей — внешние границы естественным образом смягчаются. Человек меньше боится контакта, потому что уверен в себе. Он учится слышать других, не теряя себя, быть в отношениях без постоянной самообороны, открыто выражать чувства, не опасаясь осуждения.

Излишняя жёсткость внешних границ нередко даёт об-

ратный эффект. Она усиливает чувство одиночества и изоляции, обедняет эмоциональную жизнь, повышает подозрительность и тревожность. Парадоксальным образом такая жёсткость усиливает ощущение небезопасности, мешает строить доверительные отношения и ограничивает личный рост.

Поэтому вопрос «Как ещё укрепить границы?» стоит переформулировать так: «Насколько прочным я чувствую своё внутреннее ядро, если мне постоянно требуется броня?».

Границы могут быть не стеной, а кожей — чувствительной, способной и защищать, и ощущать. Кожа пропускает нужные сигналы извне, вовремя реагирует на опасность, позволяет чувствовать тепло и близость, адаптируется к изменениям среды.

Если же превращать границы исключительно в броню, можно защититься не только от боли, но и от близости, новых возможностей, глубоких переживаний, понимания собственных потребностей и роста через взаимодействие с другими.

Чтобы сделать внешние границы более гибкими и здоровыми, важно работать над внутренней устойчивостью. Это начинается с практики самосознания: регулярно анализируйте свои эмоции и потребности, задавайте себе вопросы о том, что вы чувствуете и чего хотите на самом деле. Научитесь принимать свою уязвимость — она не слабость, а признак смелости и честности перед собой.

Развивая эмоциональную грамотность — умение распознавать и называть свои эмоции, понимать их причины и последствия, — вы укрепляете внутреннее «Я». Постепенно это позволяет устанавливать осознанные границы: не жёсткие и непреступные, а гибкие и адаптивные. Вместо категоричного «нет» появляется возможность сказать: «Мне нужно время подумать» или «Я могу это сделать, но при таких условиях».

Здоровые границы — это не про непреступную крепость, а про гибкую систему взаимодействия с миром. Когда внутреннее «Я» становится устойчивее, внешние границы естественным образом обретают нужную эластичность: они защищают, но не изолируют, дают свободу, но сохраняют безопасность.

Суть в точке зрения.

Страх изнуряет и отвлекает. Но мы можем контролировать наше мышление, даже если порой кажется, что это не так.

Однажды я поймал себя на мысли, что привык переживать из-за какой-либо стрессовой ситуации. Что это норма — испытывать напряжение и страх.

Моя первичная реакция стала таковой ввиду долгой привычки негативно воспринимать проблемы. Из-за неуверенности в себе, своих силах и возможностях, я редко когда мог

спокойно реагировать на жизненные трудности.

Нейроны в вашем мозгу будут адаптироваться к тому или иному поведению и принимать его за норму. И даже если в какой-то момент ситуация не будет настолько критичной, чтобы волноваться, мозг всё равно среагирует в привычной ему манере. Испытает стресс и тревогу.

За первичную эмоциональную реакцию отвечает миндалевидное тело в нашем мозгу. Именно оно помогает человеку реагировать на опасность и включать режим «бей или беги».

Но вы способны менять реакцию даже этого участка своего тела.

Когда я начинаю напрягаться, злиться или бояться, я задаю себе вопросы, порой даже вслух:

Что именно за эмоции я сейчас испытываю?

Что вызвало это напряжение?

Это точно мои эмоции? Или же я где-то их подхватил или перенял от близких?

Я останавливал сам себя в подобные моменты. Представлял, как выкручиваю поднимающиеся негативные эмоции в сторону нуля, не давая им разгоняться и завладеть моим сознанием. Потому что я мог накрутить сам себя до такой степени, что начинал разрушать всё вокруг, в том числе и самого себя.

Из самой маленькой ситуации я мог развить проблему мирового масштаба, только дай мне повод.

Наша интерпретация событий и наша точка зрения определяют нашу последующую реакцию на препятствие, и в целом любое тяжелое событие.

Попробуйте осознать, что вы сами выбираете, что себе сказать в сложных ситуациях. Мы можем уйти в страх, истерику, нервозность, или же мы можем выбрать уверенность и спокойствие. В трудные моменты, когда кажется, что уже ничего не способно нам помочь, легче всего опустить руки и отдаться течению.

Но когда мы смотрим на проблему под другим, более трезвым и рациональным углом, она теряет власть над нами. Мы можем выбирать сами, как смотреть на вещи и, изменяя точку зрения, уменьшить размер самой проблемы.

Попробуйте мысленно прокрутить успешный исход события, которое вызывает стресс.

Во время тренировок с подопечными бывают моменты, когда рабочий вес оказывается слишком большим, и тогда, в последних подходах, он не может встать со штангой из приседа или пожать вес от груди.

Чтобы не откладывать в мозгу неудачное движение, мы уменьшали вес почти в 2 раза и делали это же упражнение легко и уверенно.

В следующий раз, когда подопечный снова подойдет к упражнению, он вспомнит как делал его без каких-либо проблем и трудностей. У него не возникнет лишнего напряжения во время исполнения. Мозг запомнит и зафиксирует в

сознании последний удачный подход.

Также и в жизни. Если предстоит какая-либо трудная ситуация, я прокручиваю её успешный исход в голове. Повторяя себе одни и те же слова: «Я спокоен, я уверен в себе, я выше этой ситуации». Я не позволял привычным реакциям взять надо мной верх.

Постарайтесь оттормаживать свои первичные реакции. Приучать себя реагировать более спокойно. Это займёт время. Возможно, даже не один год.

Но вы не должны становиться рабами своих инстинктов и эмоций.

Изгоняйте из себя крепко укоренившиеся мысли о провале, о страхе и дискомфорте.

Конечно, всё это не имело бы смысла, не работай я параллельно с внутренними проработками со специалистами. Иначе бы это стало лишь самовнушением. Наложением нового и несформированного образа на хрупкий и нестабильный фундамент.

Потому сначала я разрешил свои старые внутренние конфликты, переварил их в своём сознании и лишь потом начал заново лепить себя.

«Жизнь без испытаний — это не жизнь». — Сократ

Почему я не могу выбрать роль уверенного и сильного человека? Какие еще я видел варианты реакций в моей ситуации, у других, более опытных и сильный людей? Что отличает людей друг от друга, кроме

внешности?

Человек — творец своей судьбы: уроки античных героев

Часто мы слышим: «Такова судьба», «Так вышло», «Ничего не изменить». В такие моменты легко почувствовать себя марионеткой обстоятельств. Но если обратиться к древнегреческой литературе, мы увидим иную истину: даже в мире, где, казалось бы, всем управляют боги, герои остаются хозяевами своих решений. Их судьбы складываются не по воле рока, а как результат осознанных выборов. И в этом — мощный урок для современного человека.

В мифах и трагедиях действительно звучат пророчества, предрекающие страшные события. Эдипу суждено убить отца и жениться на матери, Гераклу — пройти через страдания и испытания.

На первый взгляд, это подтверждает идею о неизбежности. Однако при более внимательном чтении становится ясно: боги лишь предсказывают, но не принуждают. Герои действуют самостоятельно — и именно их решения приводят к исполнению пророчеств. Это не фатализм, а психология выбора: даже зная о предсказании, человек свободен в том, как ему поступить.

Возьмём Эдипа. Получив страшное пророчество, он не смиряется, а бежит из дома, стремясь избежать зла. Он сра-

жается со Сфинксом, побеждает его силой ума, становится царём Фив, берётся за расследование убийства прежнего правителя — и всё это по собственной воле. Когда же правда открывается — он оказался убийцей собственного отца, — он не ищет оправданий, не обвиняет богов или случай.

Он сам наказывает себя — выкалывает глаза и уходит в изгнание. В этом поступке нет капитуляции: это акт ответственности, свидетельство того, что он принял свою историю целиком. Эдип не ждал, что всё разрешится само. Он действовал, ошибался, страдал — и через это обретал себя. Так и мы: даже в кризисе можем выбирать — сдаться или взять ответственность за свою жизнь.

Геракл — ещё один пример человека, превращающего судьбу в путь роста. Проклятие Геры, безумие, совершённые преступления — всё это могло бы сломить любого. Но Геракл не оправдывается судьбой. Он принимает наказание — двенадцать подвигов — и превращает их в путь к бессмертию. Его воля превращает страдание в трансформацию. Это напоминает нам: трудности могут стать трамплином, если мы видим в них не приговор, а вызов.

Что объединяет этих героев и нас с вами? Прежде всего — ответственность вместо обвинений. Они не говорят: «Боги заставили меня». Они действуют так, будто несут полную ответственность за свои поступки. Это не значит, что у них не было ограничений: были и пророчества, и давление обстоятельств, и внутренние противоречия.

Но внутри этих рамок они всегда выбирали — как реагировать, куда идти, что считать важным. Точно так же и в современной жизни: даже если мы не можем изменить внешние условия, у нас всегда остаётся свобода выбора — как к ним относиться, какие решения принимать, какие ценности отстаивать.

Сегодня нет оракулов и богов, но есть другие силы, которые пытаются диктовать нам сценарий: ожидания семьи, давление общества, навязанные стандарты успеха, внутренние страхи и сомнения.

Мы, подобно Эдипу, часто действуем вслепую: идём в профессию, которую выбрали за нас, остаёмся в отношениях, где несчастливы, боимся признать ошибку, чтобы не потерять лицо. Но рано или поздно наступает момент истины — кризис, потеря, конфликт, — когда мы вынуждены остановиться и решить: продолжать жить по чужому сценарию или начать писать свой. Это болезненный, но необходимый поворот: только через осознание своей свободы мы обретаем власть над собственной жизнью.

Античные герои страдали, но именно в страдании обретали знание о себе. Так и мы: страх, стыд, горе — это не просто препятствия, а сигналы, что что-то требует переосмысления. Не стоит бежать от боли. Она может стать точкой прозрения — моментом, когда мы задаём себе главные вопросы: кто я на самом деле? Чего я действительно хочу? За что я готов отвечать?

Когда старые опоры рушатся, появляется шанс создать что-то своё — не «как надо», а «как я хочу». Это мучительный, но освобождающий процесс: мы перестаём быть заложниками чужих ожиданий и начинаем жить из собственного центра.

С точки зрения психологии, такой путь закономерен. Мы чувствуем себя психологически здоровыми и устойчивыми именно тогда, когда ощущаем контроль над своей жизнью — пусть частичный, но реальный. Переживание трудностей с осмыслением ведёт к внутреннему очищению и росту: как зрители античных трагедий через катарсис обретали новое понимание жизни, так и мы через кризисы можем стать целостнее.

Более того, наша жизнь — это история, которую мы рассказываем себе и другим. Меняя рассказ о себе — с «я жертва обстоятельств» на «я преодолеваю» — мы меняем и поведение, и восприятие мира. Это основа нарративной терапии: переписав сюжет, мы меняем финал.

Древнегреческие трагедии — не о бессилии человека перед лицом рока или богами. А о свободе выбора. Мы не застрахованы от ошибок, но можем учиться на них. Мы не можем изменить все обстоятельства, но можем выбрать отношение к ним. Мы не обязаны соответствовать чужим ожиданиям, но вправе создать свой путь.

Судьба — это не то, что с нами случается. Это то, что мы делаем с тем, что с нами случилось. Станьте автором своей

жизни — так же смело, как античные герои, которые, вопреки року, остались хозяевами своих решений.

Вы — главный герой своей истории. Вы — альфа и омега своей внутренней вселенной. Вы — творец и властитель своей судьбы.

Эмоциональный интеллект

— это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Порой эмоциональный интеллект может влиять на вашу жизнь даже больше чем IQ.

Ведь он позволяет вам сбалансировать свой опыт, поведение, а также свои действия и реакции с поведением других людей.

Наличие четкого представления о себе и точного понимания того, что и как вы чувствуете, помогают лучше ставить цели и реагировать на жизненные ситуации. Это помогает разобраться со своими сильными и слабыми сторонами, что важно при любой форме социального взаимодействия.

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.