

Содержание

Введение. Базовая информация	7
Слишком много нюансов.	9
Как пользоваться этой книгой	13
Что может стоять за нашими проблемами.	16
Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние.	24
Что делать, если я подозреваю у себя травму.	31
Глава 1. Отношения с собой	37
Не могу найти время на.... ..	39
Прокрастинация: не могу начать	47
Привычка не закрепляется	55
Рассеянность: забываю, опаздываю, теряю концентрацию	59
Не могу выбрать	69
Недостаточно хорош(а)	80
Сложно справиться со страхом.	91
Глава 2. Отношения со здоровьем.	101
Все время устаю, часто болею	103
Не могу наладить питание	114
Не могу заниматься спортом	123

Глава 3. Отношения с работой	135
Работа не приносит удовольствия	137
Не знаю, кем быть	150
Чувствую себя самозванцем	157
Боюсь открывать свое дело	165
Глава 4. Отношения с деньгами	171
Не хватает денег	173
Не могу тратить на...	188
Не могу поднять цену на свои услуги	195
Глава 5. Переезд	203
Переезжать или нет	205
Сложно адаптироваться после переезда	215
Язык: как изучать и как преодолевать барьер	224
Глава 6. Отношения с людьми	237
Не могу начать романтические отношения	239
Не могу понять, расставаться или нет	251
Плохо после расставания	262
Злюсь на окружающих	272
Тревожусь, что обо мне подумают	282
Завидую	291
Сложно отстаивать границы	299
Родители постоянно...	308
Глава 7. Психологическая помощь	323
Общая информация о психологической помощи	325
Где искать специалиста	334

Как подготовиться к первой встрече	336
Как понять, помогает ли мне терапия	343
Глава 8. Конструктор вопросов	351
Заключение	361
Благодарности	363

ВВЕДЕНИЕ

Базовая информация

- Слишком много нюансов
- Как пользоваться этой книгой
- Что может стоять за нашими проблемами
- Что делать, если я подозреваю у себя кризисное состояние
- Что делать, если я подозреваю у себя травму

Слишком много нюансов

Давайте познакомимся. Меня зовут Ирина, и больше 10 лет я занимаюсь психологической помощью. Когда ты работаешь психологом, люди все время задают тебе вопросы и ожидают получить на них простые и понятные ответы. Это происходит не только в кабинете, но и в баре, в салоне красоты или на кружке рисования: «Как понять, что партнер во мне заинтересован?», «Как не сравнивать себя с другими?», «Что психология говорит о моем сопротивлении успеху?». Но простых и понятных ответов у обычного практикующего психолога мало, потому что жизнь состоит из нюансов, а в таких коротких вопросах слишком мало информативных подробностей. В этом смысле мы не выдерживаем конкуренции с известными блогерами разных специализаций, которые предлагают быстрые ответы в минутных роликах.

Но мы очень стараемся! На полках книжных магазинов много популярной психологической литературы. В основном эти книги описывают какую-то одну тему или концепцию: интроверсия, нарциссизм, сверхчувствительность, женская сексуальность, выгорание, депрессия, созависимость, тело, травма от нарциссической матери, травма из-за насилия, теория Фрейда — и это только верхняя полка. К счастью, с течением времени сомнительные книги с яркими заголовками перемещаются все ниже, а самые видные места занимают работы признанных специалистов.

Хорошие книги и лекции о психологии полезны. Они говорят нам, что наши переживания нормальны, и дают когнитивную схему — объяснение, что с нами происходит. Такая схема снимает напряжение: «А-а-а, вот что со мной!» — и иногда предлагает варианты решений. При этом в тексте почти любой психологической книги, как в медицинском справочнике, мы узнаем себя. Некоторые совсем уж ненаучные типологии вообще не отличишь от гороскопов, в которых мы обнаруживаем будто персональные рекомендации, поскольку составлены они очень общо и размыто.

В попытках изучать свои особенности и исследовать свои сложности с помощью моделей мы иногда упускаем важные детали, которые переворачивают ситуацию с ног на голову, а порой и выворачивают ее наизнанку. Например, молодому мужчине в торговом центре становится плохо: его тошнит, у него кружится голова, начинается паника. Позже ему попадаетеся на глаза книга о сверхчувствительных людях, и он, прочтя ее, делает вывод: «Это моя особенность — мне тяжело, когда вокруг много людей и много шума, просто не надо часто ходить по магазинам». Но если расспросить его подробнее, выяснится, что в последнее время в семье проблемы с деньгами, а ребенок ждет дорогой подарок на Новый год, который продается именно в этом торговом центре. Это вызывает сильнейшее, но неосознаваемое напряжение, и человеку становится физически плохо. Да, у него могут присутствовать признаки сверхчувствительности, противоречий здесь нет. Но в данном случае проблема не только в них.

Или совсем простой пример: Маша не делает уборку, говорит, что у нее прокрастинация. Покупает книгу на тему планирования, а у нее на самом деле уже год как продолжается депрессивный эпизод.

Человеческая психика — феномен очень сложный, и ее устройство никто так и не понял до конца; поэтому, если применять к себе какую-то психологическую модель, почерпнутую из книги, лекции или короткого ролика, это далеко не всегда приводит к успеху. Более того, психологи в кабинете тоже не обрушивают весь свой багаж знаний и техник на клиента на первой же сессии.

В сериале «Пациенты» (In Treatment) герой-психотерапевт цитирует психоаналитиков: «Клиент всегда неправ». По своему опыту работы могу сказать, что зачастую это именно так. Не потому, что клиент глупее психолога, а потому, что наше внимание не может охватить все детали. Для первой встречи в кабинете психолога я привела бы такую метафору: клиент приходит к тебе — психологу — и описывает свою проблему, «верхушку айсберга». Рядом с его «корабликом» плавают десяток других айсбергов, в машинном отделении пожар, а клиент без шапки в минус двадцать. Вокруг полярная ночь, ты включаешь фонарь и пытаешься понять, что вообще происходит. В сложных случаях у фонаря время от времени садится батарейка, клиент отчаянно требует инструкцию по борьбе с айсбергами, а пьяный матрос с его корабля кидается в тебя бутылками. В самых сложных случаях айсбергов не существует и все мы в космосе.

Может ли быть так, что кораблик в порядке и человек взаправду видит по-настоящему большой и опасный айсберг, полностью понимает его масштабы и ему достаточно инструкции, как правильно его обойти? Может. Тогда небольшое вмешательство и поддержка специалиста или селфхелп-книга именно об этом айсберге дадут позитивный эффект. Но такое срабатывает не всегда. Часть работы психолога — определить размер подводной части айсберга, а также то, безопасны ли другие айсберги, кто тут капитан корабля.

Иначе говоря, «подсветить» те части жизни человека, которые сейчас не в фокусе его внимания, и совместно выбрать, за что имеет смысл браться в первую очередь.

Однажды в своем блоге я начала вместо ответов на вопросы подписчиков предлагать *дополнительные вопросы* — для размышления: о чем следует подумать, чтобы продвинуться в поиске решения. Этот подход оказался эффективным и собрал позитивные отзывы, поэтому я решила объединить вопросы для размышления на разные темы под одной обложкой.

Эта книга будет полезна и тем, кто никогда не обращался за профессиональной психологической помощью, и тем, у кого большой опыт терапии. В первом случае вы сделаете шаг к более широкому взгляду на свою сложность. Во втором — получите вспомогательный инструмент для рефлексии и применения знаний о себе, которые вы уже получили в кабинете специалиста. Предполагаю, что книга может быть полезна и психологам, особенно начинающим: мы тоже люди и тоже можем упустить какие-то важные детали.

Как пользоваться этой книгой

Начиная работать над книгой, я поставила себе задачу охватить и классифицировать все возможные человеческие сложности. Как вы догадываетесь, я потерпела неудачу: реестр проблем, затруднений и бед оказался практически бесконечным. Более того, когда мы жалуемся на проблемы в одной сфере нашей жизни, часто оказывается, что на самом деле страдаем совсем в другой. Для кого-то прокрастинация в итоге окажется признаком проблем со здоровьем, а для кого-то — проявлением отсутствия сепарации от родителя.

Поэтому я взяла самые часто встречающиеся жалобы, за которыми могут стоять очень разные феномены, распределила их по более или менее логичным разделам и написала к ним проясняющие вопросы. Вопросы могут помочь вам «посветить фонариком» вокруг той проблемы, которая вас беспокоит, — и, возможно, в результате вы поймете что-то новое или даже почувствуете облегчение.

Среди проблем, перечисленных в оглавлении книги, вы не найдете таких, которые однозначно связаны с насилием, личностными расстройствами, кризисами. Причина в том, что в этой ситуации нужно не прояснение, а поддержка, безопасность и квалифицированная помощь. Лучше обратиться к специалистам или в центры, которые занимаются именно этими ситуациями.

- Общий взгляд на человеческие сложности и те причины, которые могут за ними стоять, изложены во второй главе. Рекомендую вам ее не пропускать — вполне возможно, что ответ на ваш вопрос уже содержится в ней.
- Вы можете читать всю книгу последовательно — с большинством проблем, описанных в этой книге, время от времени сталкивается каждый из нас. А можете выбирать проблему по оглавлению и переходить сразу к ней.
- Каждый раздел начинается с вводной части: она помогает понять логику вопросов. В ней я привожу примеры — свои, своих друзей и воображаемых клиентов. (Реальные примеры клиентов я приводить не могу по соображениям конфиденциальности.)
- В каждом разделе кроме вопросов для размышления вы найдете примеры ответов. Помните: это лишь примеры и ваши собственные ответы могут выглядеть совершенно иначе.
- Отвечать на вопросы лучше письменно и в одиночестве — так вы дадите себе больше времени подумать.
- Поскольку проблем бесконечное множество, некоторые вопросы могут вообще не подходить для вашей ситуации; просто пропустите их.
- Если какой-то вопрос вызвал у вас больше эмоций, обратите на него внимание — возможно, он для вас особенно важен, даже если вы считаете, что это не так.
- Если работа с вопросами вызвала у вас непереносимые эмоции, постарайтесь обратиться к специалисту. Я очень хотела бы, чтобы с помощью книги любому человеку

Как пользоваться этой книгой

становилось легче, но, к сожалению, это вряд ли возможно. Иногда нужно больше внимания, наблюдения и поддержки, чем я могу вам дать в этом формате.

Надеюсь, проясняющие вопросы будут вам полезны. Если вы захотите поделиться со мной какими-то мыслями или открытиями, сделанными вами в процессе чтения, пишите мне на почту: psyflotskaya@inbox.ru.

Что может стоять за нашими проблемами

Итак, вместо того чтобы бросаться искать быстрое и эффективное решение конкретной проблемы, я вам предлагаю «посветить фонариком» вокруг нее и оценить ситуацию шире. Давайте посмотрим, что же может оказаться в свете нашего «фонарика». Если вы начнете подробнее исследовать свою сложность, то вы, скорее всего, встретитесь с чем-то из нижеперечисленного:

- 1) детали проблемы, которые сейчас не в фокусе внимания;
- 2) совсем другая проблема;
- 3) биологическая составляющая;
- 4) кризисное состояние;
- 5) травма.

Возможно, это не самая лучшая классификация: психика и психологические феномены человека — одна большая сложная система и никакая модель не будет для нее достаточно хороша. Я выделила именно эти пять групп, исходя из своего практического опыта и опираясь на идеи из нескольких терапевтических методов, которым училась. Но, думаю, эта классификация вполне подойдет для нашей дальнейшей

работы. Общая идея в том, что с помощью исследования — какие бы классификации ни использовались — мы обнаруживаем то, чего раньше не замечали; это меняет наше представление о проблеме и помогает ее разрешить.

Детали проблемы, которые сейчас не в фокусе внимания

Наше внимание ограничено и избирательно. Мы часто вытесняем те детали, с которыми нам очень неприятно иметь дело, и избегаем тем, которые не принято обсуждать в обществе. Еще мы можем не замечать те детали, к которым просто не привыкли. Например, я встречала немало клиентов, которые чувствовали себя уставшими по вечерам; при этом они работали сверх графика и даже когда болели, потому что не видели иных примеров. Им и в голову не могло прийти, что брать больничный, когда болеешь, — важно для твоего состояния.

Прояснение деталей дает нам возможность накопить больше информации, яснее увидеть препятствия и новые возможности. Например, мы обсуждали с коллегами, что у них никак не получается вести свои блоги в социальных сетях и что от этого они страдают, разочаровываются и иногда даже ругают себя. Когда мы начали считать, сколько для этого нужно времени, выяснилось, что вести блог в таком объеме, который они сами считали необходимым, невозможно. Ого! Со стороны выглядит, что блоги ведут где-то между встречами, на обеде, перемещаясь из кабинета домой и одно временно выгуливая собаку. На самом деле это — вторая работа. Одни просто с этим смирились и продолжили вести соцсети с минимальными усилиями, другие делегировали

часть работы кому-то еще, третьи, наоборот, решили выделить на это больше времени.

Иногда такой деталью могут быть наши личные особенности. Ну не могут мне нравиться пробежки в быстром темпе, если мой пульс сразу улетает за 150 ударов в минуту, а в глазах темнеет. Или, например, не завершив какую-то работу поздно вечером, я не смогу доделать ее ранним утром, если для нормального функционирования мне надо спать восемь часов. В таких случаях следующий шаг — это работа с принятием.

Совсем другая проблема

Размышляя о своих трудностях, мы иногда находим у себя какие-то симптомы — например, тревогу, — которые, как нам кажется, связаны с одной проблемой; но на самом деле за этими переживаниями может стоять совсем другая. Обычно это проблема сложная, очень важная для нас, однако по какой-то причине мы смещаем свое внимание с нее на что-то иное.

Приведу пример из собственной жизни, когда решение было найдено на удивление быстро. Однажды у меня обострилась тревога, и мне стало сложно есть в общественных местах. Помню, как сидела в кафе и пыталась съесть блин, но у меня не получалось глотать и я начинала задыхаться. Какая-то «социальная тревога в общепите». Я порядком расстроилась — работа с такой симптоматикой может быть долгой. Рассказала об этой проблеме на очередной сессии с психологом, и тот начал расспрашивать, что у меня произошло за последние пару недель. Оказалось, что ничего особенного не происходило. Разве что мой молодой человек

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru