

Посвящается моей семье





ПРЕДИСЛОВИЕ

В городе N живет человек. У него семья, дети, работа. И море усталости. Встает он с утра и сразу хочет лечь, но это невозможно — надо готовить завтрак, развозить младших по школам-садикам, бежать в офис. Не остается времени для отдыха и общения, да и не хочется, честно говоря. Все на бегу, все по делу.

Радость куда-то пропала, и удовольствие исчезло, и интерес ко всему испарился. Настроение с самого утра отвратительное, серенькое такое. Странные проблемы со здоровьем начались — голова болит, температура повышается или желудок страдает. Лезет он в интернет, а там пишут, что если правая пятка болит, то можно ползти в сторону кладбища. Человек пугается и бежит к врачу, а врач и говорит: «Все у вас в порядке, голубчик, медицина бессильна, живите дальше».

Человек расстраивается: вот я тряпка, не живется мне нормально. Снова лезет в интернет. А там мотивирующие статьи, отовсюду умные люди про личностный рост твердят. Начитался человек и вырос. Так вырос, что мозги в голове перестали помещаться. Все понимает, а лучше, однако же, не стало.

Ударился в другую крайность: пошел по астрологам, парапсихологам и шаманам всяким. Мозг туманом покрылся, а результата все равно нет. Не просветлился.

Множество советов летит на нас из интернета и телевизора. Но советы эти, иногда даже самые разумные, не действуют, потому что каждый из нас — набор индивидуальных характеристик, генетических и биологи-

ческих данностей, совокупность характера и жизненного опыта, выработанных паттернов поведения и мышления, а также психологических травм и способов защиты. Говоря проще: то, что сработает для одного, другому может быть просто опасно.

Недавно в кофейне подслушала разговор двух подруг. Одна из них активно давала советы другой, рядом с которой сидела девочка лет пяти. Девочка пыталась обращаться к маме, но та махала на нее рукой: отстань, не видишь, я разговариваю, не беси меня. Темой разговора было «как построить счастливую семью»...

Единственный возможный путь к переменам — это осознание того, что с человеком происходит и зачем ему это нужно. Работа эта небыстрая, потому что любые наши «проблемы» — это способы приспособления к окружающему миру. Все, что «наросло внутри», наросло для того, чтобы максимально хорошо жить в существующих обстоятельствах. Любая привычка, которую мы считаем вредной, любые оттенки взаимоотношений работают на какие-то наши потребности. Например, человек безудержно ест по вечерам, заедая тревогу, тоску, печаль или другие чувства. Если он соберется с силами и перестанет ходить к холодильнику, чувства никуда не денутся. Хватит ли у него ресурса открыто их прожить? Или же он найдет новый, более разрушительный, способ с ними не встречаться?

Эта книга — для тех, кто хочет изменений в своей жизни, но не хочет готовых советов. По-настоящему измениться можно только медленными, бережными и осознанными шагами, разбираясь в происходящем, оставаясь честным с самим собой и принимая ответственность за свои чувства и решения.

В книге три главы: первая касается наших отношений с окружающей действительностью — с работой, со временем, со здоровьем, с другими людьми. Мы выясним, почему все время чувствуем себя уставшими, понаблюдаем за собой и попробуем найти то, что нас тревожит, и то, что скрывается за этой тревогой. Вторая глава посвящена отношениям и тревогам в семье. Посмотрим, как разные ситуации влияли на нас, когда мы были маленькими, и как они сейчас влияют на нас, взрослых, и на наших детей. Третья глава — про то, как восстанавливать свои силы, где искать ресурсы, спокойствие и внутреннюю свободу.

Некоторые статьи пересекаются друг с другом, проблемы в них рассматриваются под разными углами, какие-то — только притрагиваются к тому или иному аспекту жизни. Но везде так или иначе ставятся вопросы, ответы на которые сможете найти только вы сами, внимательно и бережно прислушавшись к себе. В конце каждой статьи — практические задания. Попробуйте выполнять их и записывать результаты прямо в книге, вести своеобразный дневник наблюдений за собой, присматриваться и прислушиваться к себе и, возможно, делать первые шаги к постепенному улучшению жизни.

Если такой путь вам близок — тогда добро пожаловать. Пусть эта книга станет нашим душевным разговором, который поможет вам найти ответы на сложные внутренние вопросы.

*Татьяна Красильщикова,
психолог, гештальт-терапевт, семейный психолог
beregisebya.com*

ГЛАВА 1

БЕГАЕМ ПО КРУГУ — УБЕГАЕМ ОТ СЕБЯ?







Видели белок в колесе? А знаете, что, когда они устают, они начинают скакать еще быстрее, пытаюсь из колеса выбраться? Не напоминает ли это нашу жизнь?

У меня самой бывает такое состояние, когда чувствуешь себя почти прозрачной, когда у тебя даже нет сил остановиться, прекратить что-то делать и отправить себя отдыхать. Ты безвольная, бесчувственная тень, и только что-то в самой глубине не умолкает: мне плохо, мне плохо...

Сил на решение своих проблем уже нет, а желание еще есть. И мы говорим: что-то ничего не выходит, надо поднапрячься, еще разок, ну еще! Отсутствие сил, плюс попытка выжать из себя последнее, плюс разочарование, тревога, злость — и мы «благополучно» приходим в последнюю стадию выгорания.

«Я хочу разобраться в своих отношениях, договориться, все выяснить, все решить!» — убежденно говорит молодая женщина на консультации. Она сидит передо мной, бледная, измученная, задерганная домашними делами, изгрызенная сомнениями и тревогой. И при одном взгляде на нее ясно: это человек, у которого сейчас нет ресурса на решение семейных проблем, ну просто нет. Потому что выяснять отношения с другими можно только тогда, когда ты сам хорошо себя чувствуешь и ясно мыслишь. Получается замкнутый круг — сил на решение своих проблем нет, а без сил их решить все равно невозможно.

Мне всегда в этом слышится отголосок послевоенного наследия: тебе очень плохо, но ты не можешь расслабиться и прекратить «делать дела»,

иначе погибнешь. Сказать, что это часть нашего менталитета, — ничего не сказать, потому что это прямо-таки его основа. Ты хорош, когда деятелен, полезен, активен, а отдых — время, выпавшее из жизни, нечто недозволительное. Единственный уважительный повод отдохнуть — довести себя до серьезной болезни и свалиться в постель с высокой температурой и кучей лекарств.

В состоянии усталости мы теряем связь не только с собой, но и с близкими людьми. Мы пытаемся сохранить силы для общения с семьей, но не всегда это удается. Тогда мы начинаем грызть себя за то, что не уделяем внимания близким, и от переживаний устаем еще сильнее.

В этой главе собраны небольшие заметки, такие кусочки окружающей реальности, которые касаются самых разных сторон нашей жизни — отношений с работой, со временем, со здоровьем, с другими людьми. Предлагаю замедлить повседневный бег, понаблюдать за тем, что вас тревожит, и попробовать разные способы выхода из замкнутого круга.

БЕЛКА, ОСТАНОВИСЬ!

(хватит идти вперед)

— Я хочу научиться ставить цели и идти к ним, а то я лентяйка какая-то, — говорит женщина в кресле напротив.

Эта женщина пришла «исправлять себя». Она утверждает, что ленива, недостаточно мотивирована, недостаточно продуктивна в своей деятельности, и вообще кажется себе неудачницей, неспособной на что-то большее. Я смотрю на нее. Усталое лицо, бледная кожа. Глаза тусклые, глядят словно из тумана. Движения вялые, дыхание поверхностное. Сидит явно неудобно, но позы не меняет, будто не чувствует дискомфорта. Кажется, я уже понимаю, что происходит.

Она продолжает:

— Сейчас все время надо развиваться, идти вперед, иначе останешься ни с чем. А у меня вечно силы воли не хватает. Столько дел, столько всего надо успеть, а я сажусь на диван и не могу заставить себя встать! Как мне заставить себя, как?!

С надеждой глядит на меня. У этой женщины работа по специальности с высокой зарплатой и высокой ответственностью. Она пропадает в офисе с утра до вечера. Еще у нее двое маленьких детей, муж, дом, собака и начатое третье высшее образование. А еще — путешествия, фитнес, танцы. Только что-то это все перестало приносить радость и удовлетворение. Ей все чаще кажется, что это так, ерунда, ничего особенного она не делает. Нужны какие-то еще цели, цели...

Я спрашиваю:

— А какие цели-то? К чему так хочется идти?

— Не знаю, — говорит она растерянно, — сама не понимаю, но куда-то же идти надо, что-то надо делать.

Интересуюсь, как она себя чувствует в последнее время. Сон, аппетит, здоровье, настроение? И снова нет ответа. Оказывается, она себя просто не чувствует. Спрашиваю, как она отдыхает. Выясняется, что особо никак, да и отдыхать некогда, «и так ничего особого не делаю, а надо что-то делать». Отношения с близкими тоже давно разладились, на них не остается ни сил, ни времени, это какая-то nepозволительная роскошь.

Возможно, вы узнали в этой женщине себя. Нам все время кажется, что мы делаем недостаточно, живем не так. Мы грызем себя — а между тем потеряли связь с самими собой и уже не в состоянии оценить, насколько мы устали. Остановиться, подумать о том, что нам нужно по-настоящему, — это слишком тревожно, ведь «нужно ставить цели, нужно развиваться»... И мы продолжаем бежать по инерции, как белки в колесе. Свою усталость мы обычно узнаем в лицо только тогда, когда уже поздно, узнаем в виде серьезной болезни или крайнего истощения, нервных срывов или семейных скандалов.



Практическое задание

Напишите здесь список того, что у вас сегодня получилось. Мы часто концентрируемся на том, что не успели, не смогли, не сделали, и забываем отмечать свои, пусть и маленькие, успехи. Перечисление своих поражений, кстати, совсем не мотивирует и отнимает много сил, а вот осознание своих побед помогает двигаться дальше. Когда в будущем вы поймаете себя на мысли, что делаете слишком мало, вспомните это задание, остановитесь и запишите то, что у вас уже получилось.

ОТДЫХАТЬ НЕЛЬЗЯ РАБОТАТЬ *(где брать силы)*

— Если уступить своим желаниям и лечь на диван, я буду лежать день, два, месяц, год, всю жизнь и никогда не встану!

— Если я разрешу себе выспаться, я просплю все самое интересное, просплю всю свою жизнь!

— Пока я буду отдыхать, другие уйдут далеко, много чего произойдет, и, когда я выйду из дома, я просто не узнаю окружающий мир!

— Если я не буду ничего делать, мне будет скучно, а этого я просто не переживу!

— Если я посмотрю мультики вместо чтения серьезных книг, я ментально деградирую и даже не смогу объяснить, что со мной, потому что забуду слово «деградация»!

— Если я устрою себе выходной, мир без меня просто не выживет!

Знакомо? Да наверняка. Каждый из нас хоть раз говорил себе что-то подобное, а кто-то повторяет каждый день. Особенно это касается тех, чей заработок зависит от личной активности. Чтобы отдохнуть — нужно уйти в отпуск. Чтобы уйти в отпуск — нужны деньги. Чтобы заработать денег — нужно сделать работу. Чтобы сделать работу — нужны силы. Чтобы набраться сил — нужно отдохнуть. Чтобы отдохнуть — ... Вот такой замкнутый круг. Много усталости, раздражения, досады, ничего и так не получается, усталость копится, сил все меньше, и все труднее работать, а не работать — значит остаться без зарплаты.

У меня есть друг, который ночует в офисе всю рабочую неделю, при этом говорит: «У меня ничего не выходит, но это потому, что я недо-

статочно стараюсь». Как вы думаете, почему у него не выходит? Ему просто надо выспаться.

Мои коллеги-психологи знают, как размыкается этот круг. Люди к специалисту приходят не на рекламу, а на его энергию. Вот хоть верьте, хоть нет, если у тебя много сил и желания работать — люди как-то сами находят. Когда ты вымотанный, сколько ни продвигай себя — все бесполезно. В данном случае отдых — это не роскошь, а средство передвижения... продвижения... в рабочих успехах. И начинать стоит с него.

Во время отдыха поезда не сойдут с рельсов, облака не перестанут плавать по небу; времени на самое ценное всегда достаточно, пропустить реально важные события невозможно — словом, ничего страшного не произойдет. Просто в мире станет больше на одного спокойного и счастливого человека.

Мне нравится, как пишут об этом современные американские авторы, например, Грег МакКеон (Greg McKeown), Тони Шварц (Tony Schwartz). Они первыми начали обращать внимание на то, насколько важен отдых — важен и для деятельности в том числе. Отменить бы бесконечную гонку по кругу «работа — усталость — работа в усталости — истощение — работа в истощении — болезнь» и научиться своевременно и качественно отдыхать. Но мы привыкли заставлять себя работать, когда у нас нет на это сил. Потому что «надо спешить», «дела сами себя не сделают». Да, но и сон сам себя не поспит! Спрашиваю человека на консультации: «На что у тебя сейчас есть энергия?» — и он задумывается, надолго уходит в себя. Потому что такой вопрос мы себе задаем редко. Чаще: «Как сделать то, что надо, несмотря на то, что энергии нет?»

Когда выясняется, что сил сейчас хватит только на то, чтобы попить чаю и прочитать несколько страниц увлекательной книги, человек все равно упорно не хочет доверять себе: «Выпью чаю, почитаю, но от этого работа не сдвинется же?» А вот и сдвинется. Когда мы прислушиваемся к себе и разрешаем себе сделать то, что хочется, наша продуктивность увеличивается в разы.

Если ваши ресурсы истощены, время подумать о том, чтобы сократить их расход и найти источники подкрепления. Поддержать себя. Вот просто поддержать, как расстроенного или больного ребенка. Обеспечить

себе максимальный комфорт и безопасность. Поспать. Прогуляться возле дома. Вкусно поесть. Почитать любимые книги, посмотреть фильм. Столько, сколько нужно. Или хотя бы сколько получится.

В какой-то момент я сама поймала себя на том, что часть задач делаю в настроении «о, интересно», а часть — «устала, скорее бы домой». И задала себе вопрос: если отказаться от всего, на что у меня сейчас нет энергии, как будет выглядеть моя жизнь? Ровно неделю я занималась только тем, на что энергия была. Работала до того момента, пока были силы. Занималась делами и домом меньше, чем обычно. Встречалась только с теми, кого хотелось видеть. Пришлось столкнуться с тревожной правдой: сил оказалось намного меньше, чем я думала. Выяснилось, что я планировала приблизительно в три раза больше, чем могла выполнить без ущерба для здоровья и настроения.

Когда появляются внутренние силы, многие трудности решаются сами собой, иногда быстрее и эффективнее. А мы часто забываем про этот важный этап и сразу кидаемся в бой, без сил... и совершенно без толку.



Практическое задание

Как правило, списки наших дел и задач бесконечны. Поэтому предлагаю прямо сейчас отложить их в сторону и составить список того, что бы вы делали, если бы у вас образовалось 15 минут лично для себя. Запишите эти варианты здесь. А дальше — предлагаю ввести простую практику: каждый день засекайте на таймере 15 минут и выполняйте один пункт из списка. Давайте учиться посвящать время себе и пополнять свои ресурсы.

КОМУ НА РУСИ ЖИТЬ ХОРОШО

(кризис как стиль жизни)

Пример российского менталитета в действии. Вход в магазин Spar. Обычные двери из двух широких створок, одна заперта, другая открыта настежь. Люди входят и выходят, ничего особенного. И тут появляется бабуля, настрой боевой. С сумкой наперевес. Подошла, минуту внимательно глядела на обе двери, оценивая обстановку. Отставила сумку и начала... дергать закрытую дверь. И так и этак, уперлась, старается. Долго мучилась. Не выходит. Раздосадовалась, плюнула, махнула рукой и вошла в открытую дверь.

В нашей стране особенно много таких людей — тех, кто не верит в комфорт без предварительной борьбы, кто привык сражаться, идти против обстоятельств, даже когда рядом... открытая дверь. Это историческая данность — ведь несколько поколений росли в лишениях и тяготах военного времени.

Но и среди молодых много тех, кто не умеет жить в отсутствие кризиса. Когда все хорошо, им становится плохо, они начинают скучать, болеть. И находят выход в том, чтобы спровоцировать очередной кризис, разрыв, потерю, ссору. Знатоки муми-троллей, вы помните хатифнаттов? Эти создания питались молнией в грозу, только под электрическим разрядом они испытывали полноту жизни, и это было целью и смыслом их существования.

Чаще такое происходит с людьми, детство которых было нестабильно в силу разных причин: химическая зависимость одного из родителей, серьезное физическое или психическое заболевание родителя,

невозможность уделять ребенку время, послевоенное идейное наследие «не расслабляйся». Эти люди привыкли к постоянному напряжению и видят мир так: если все спокойно, если не надо бежать, спасать, налаживать, решать — то они не живут полной жизнью. Они чувствуют свою ценность и значимость только в кризисные периоды. Конечно, у них много трудностей в налаживании отношений, так как они не могут долго удерживаться в благополучии.

Как узнать «любителя кризисов»? Обычно, когда обсуждаешь с таким человеком какую-то его трудность, он находит для себя решение — а потом вдруг говорит: «Это хорошо, но ведь это не решит другую мою проблему!» Можно обратиться ко второй проблеме, обсудить и ее, и тогда он говорит: «Но у меня же есть и третья!» Если психолог поддается и начинает помогать искать выход — разговор будет длиться вечно. Я с такими людьми работаю не о том, как избавиться от проблем, а о том, почему им так важно их все время иметь.



Практическое задание

Давайте поучимся удерживаться в состоянии спокойствия. Поговаривают, что это было одним из любимых упражнений Станиславского. Утверждать не буду, но почему бы и нет? Вам понадобятся три минуты и тихое место. Засеките на таймере три раза по одной минуте.

Первая минута: с открытыми глазами внимательно изучите мир вокруг себя. Рассмотрите комнату, прислушайтесь к звукам рядом и на улице, почувствуйте поверхность, на которой находитесь. Все внимание вовне.

Вторая минута: закройте глаза и послушайте ощущения тела: как бежит кровь, как бьется сердце, где внутри холодно-горячо, где удобно-неудобно, затекло, болит, тяжелое, легкое...

Третья минута: глаза закрыты, слушайте только пространство своих мыслей. Не думая специально, не напрягаясь, просто наблюдайте за тем, что приходит в голову.

Звонит таймер — открывайте глаза. Обратите внимание на состояние — оно будет несколько иным по истечении этих трех минут. Делайте это упражнение каждый день и записывайте здесь свои ощущения до и после.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru