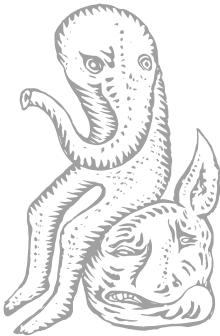




*Редакция выражает благодарность
Антону Нефедову
за отличную идею этого сборника
и помочь в его подготовке!*



МИХАИЛ
ЛАБКОВСКИЙ

Елена Садова
Игорь Романов
Ирина Тева Кумар
Марина Гогуева
Майя Богданова

ТАТЬЯНА
МУЖИЦКАЯ



300 ПАРК в твоей ГОЛОВЕ

ОЛЬГА
ПРИМАЧЕНКО

Ольга Савельева
Ольга Борг
Роман Доронин

АРТЕМ
ТОЛОКОНИН

Сергей Грабовский
Сона Лэнд
Юлия Булинская
Юлия Пирумова
Юрий Мурзян



25 психологических
синдромов, которые
мешают нам жить

 БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ	7
<i>Антон Нefедов</i>	
СИНДРОМ САМОЗВАНЦА	11
<i>Михаил Лависовский</i>	
СИНДРОМ УТОЧКИ	21
<i>Игорь Романов</i>	
СИНДРОМ СПАСАТЕЛЯ	27
<i>Ольга Примаченко</i>	
СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ	42
<i>Татьяна Мужицкая</i>	
СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	52
<i>Ольга Берг</i>	
СИНДРОМ ДОРИАНА ГРЕЯ	70
<i>Сергей Грабовский</i>	
СИНДРОМ ЗАГНАННОЙ ДОМОХОЗЯЙКИ	77

<i>Майя Богданова</i>	
СИНДРОМ МОНАХА НА ТРИ ДНЯ	90
<i>Ирина Тева Кумар</i>	
СТОКГОЛЬМСКИЙ СИНДРОМ	100
<i>Анастасия Афанасьева</i>	
СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ	111
<i>Андрей Кузнецов</i>	
СИНДРОМ ТРЕВОЖНОГО ОЖИДАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ НЕУДАЧИ	125
<i>Юлия Пирумова</i>	
СИНДРОМ ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССИЗМА	149
<i>Ольга Савельева</i>	
СИНДРОМ БЕЛОГО КРОЛИКА, ИЛИ «АХ! БОЖЕ МОЙ! Я ОПАЗДЫВАЮ!»	162
<i>Анна Лебедева</i>	
СИНДРОМ КОНТРОЛ-ФРИКА	169
<i>Артем Толоконин</i>	
СИНДРОМ ПУСТОГО ГНЕЗДА	183
<i>Роман Доронин</i>	
СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА	195
<i>Игорь Романов</i>	
СИНДРОМ СБИТОГО ЛЕТЧИКА	207
<i>Юрий Мурадян</i>	
СИНДРОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ	217
<i>Галина Петракова</i>	
ДЕПРЕССИВНЫЙ СИНДРОМ	228

<i>Елена Садова</i>	
СИНДРОМ ПИГМАЛИОНА	239
<i>Виктория Ахмедянова</i>	
СИНДРОМ НОВИЧКА	252
<i>Юлия Булгакова</i>	
СИНДРОМ НЕВЫБРАННОСТИ	259
<i>Сона Лэнд</i>	
ДУМСКРОЛЛИНГ	271
<i>Марина Гогуева</i>	
СИНДРОМ МАЧЕХИ И ПРИНЦЕССЫ	279
<i>Ирина Тева Кумар</i>	
СИНДРОМ ПИТЕРА ПЭНА	294

ВСТУПЛЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ



Мы и предположить не могли, во что выльется идея написать книгу о психологических синдромах. Ее подарил нам Антон Нефедов, известный коуч по личностному росту. Он искренне удивлялся моде на борьбу с синдромом самозванца. Особенно когда сталкивался с рекламой вроде «Пройди наш вебинар, чтобы изничтожить в себе самозванца!».

«Зачем в себе что-то изничтожать? — недоумевал Антон. — Ведь речь идет о таком важном механизме самоконтроля! Вы меня извините, но, кажется, пора объяснить всем, что собой представляют психологические синдромы и для чего они нужны».

«Пора», — согласились мы и взялись за работу. Вот тут-то и начало происходить неожиданное. Сначала скромная книжка о самых известных синдромах вроде «спасателя», «самозванца» и «отличника» разрослась до настоящего путеводителя по 25 синдромам жителей современного мегаполи-

са. В ее оглавлении очутились синдромы, о которых мы до этого и слыхом не слыхивали. Например, «белого кролика», «сбитого летчика», «мачехи и принцессы», «монаха на три дня» и даже — «ожидания сексуальной неудачи».

Потом каждая глава обзавелась собственным автором. Скажем, о синдроме уточки взялся рассказать Михаил Лабковский, о синдроме отложенной жизни — Ольга Примаченко, о выгорании — Татьяна Мужицкая, о нарциссизме — Юлия Пирумова, о покинутом гнезде — Артем Толоконин. Когда список авторов окончательно оформился, мы поняли, что ни один книжный проект последних лет не собирал на своих страницах столько громких имен. Прежде всего — имен в области популярной психологии. Но не только. Создавать эту книгу нам помогали и бизнес-коучи. К примеру, о синдроме упущеной выгоды рассказал Юрий Мурадян, о синдроме новичка — Виктория Ахмедянова, о синдроме отличника — Роман Доронин. Ну, а проанализировать самый раскрученный нынче синдром — самозванца — взялся автор идеи этого сборника — Антон Нефедов.

Такое количество участников проекта побудило нас с максимальной серьезностью отнести ко всем понятиям, которые появляются на его страницах. И в первую очередь к понятию «психологический синдром». Важно было, чтобы все авторы, а следом и читатели, понимали под ним одно и то же.

В итоге мы взяли за отправную точку следующее определение:

÷ «Это устойчивое сочетание как негативных, так и позитивных симптомов, за которыми стоит единый механизм формирования».

Другими словами, набор поведенческих, мыслительных и коммутативных особенностей, завязанных на одну скрытую причину. Как все с тем же синдромом самозванца. Вы можете ощущать неуверенность в себе, страх публичных выступлений, бояться разоблачения — и все это будут симптомы одного синдрома — самозванца. А тот, в свою очередь, имеет скрытую причину. Какую? Читайте статью Антона Неведова.

Часто человек, находясь во власти синдрома, не догадывается ни о его существовании, ни о его причине. Он просто ходит по кругу и наступает на привычные грабли. При этом ему и в голову не приходит, что круг можно разомкнуть, а грабли убрать с дороги. И начать нужно с малого — критично посмотреть на себя и признаться: «Эй, кажется, я заигрался в спасателя». Или задаться вопросом: «А не угодила ли моя интимная жизнь в ловушку синдрома ожидания секуальной неудачи?» Или сделать открытие: «Черт возьми, похоже, мой муж Питер Пэн!»

Разобравшись с ключевым термином, мы решили определиться с тем, что нужно читателю рассказать о каждом синдроме. После долгих споров остановились на списке вопросов, ответы на которые должны содержать статьи нашего сборника.

- ÷ 1. *Что представляет собой описываемый синдром?*
- 2. *Как он проявляется?*
- 3. *Что за скрытый механизм им управляет?*
- 4. *По какой причине он возникает?*
- 5. *Что делать, если обнаружил его у себя или у кого-то из близких?*

В остальном мы предоставили авторам максимальную свободу. Надо сказать, некоторые воспользовались ею самым неожиданным образом. К примеру, Ольга Савельева описала синдром белого кролика с помощью почти художественного эссе. «Почему бы и нет?» — подумали мы и без изменений разместили его в ряду с остальными статьями.

И вот, когда все материалы были готовы, начался новый виток неожиданностей. Редакторы, которые работали со сборником, принялись пересылать статьи своим друзьям и близким: посмотрите, это про вас! Или в задумчивости делиться с коллегами: кажется, я обнаружил у себя синдром Пигмалиона. Или синдром отличника. Или — белого кролика.

Стало понятно — проект удался. Если в книгу влюблены те, кто ее делают, значит, она достойна и любви читателей. Значит, она будет им по-настоящему полезна. Полезна как путеводитель по «внутреннему зоопарку», где можно ходить от вольера к вольеру и удивляться: «Ну ничего себе, и так бывает!» Полезна как справочник болезней, где всегда можно отыскать свою. А если отыскал, значит, прошел половину пути к исцелению. Потому что, как мы уже говорили ранее, в работе с психологическими синдромами главное — осознать их наличие. Остальное — дело техники и хорошего психотерапевта.

Команда редакторов сборника статей
«Зоопарк в твоей голове»

Антон Недедов

психолог, автор идеи этого
сборника, разработчик
бизнес-игр «МОЖНО»,
«ПРОСТО» и «ЛЪЗЯ»,
соавтор проекта
«Знаки Вселенной»

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА



Если между всеми психологическими синдромами устроить конкурс на звание самого популярного, то синдром самозванца возьмет Гран-при. Знаете, сколько книг ему посвящено? Не меньше десятка! А сколько статей, постов, гайдов и онлайн-курсов? Не сосчитать! И если вы захотите разобраться, что же это за зверь такой и по какой причине он портит вам жизнь, то, вполне вероятно, захлебнетесь в море противоречивой информации.

÷ *Обычно этим термином называют все, что болтает на душу положит.*

И страх публичных выступлений, и боязнь камеры, и стеснительность, и неуверенность в себе. При этом сам синдром считается едва ли не главным препятствием к жизненному успеху. Эдаким внутренним вредителем, который не дает

вам самовыражаться и строить личное счастье. Избавление от него кажется чем-то вроде волшебной таблетки: стоит ее проглотить, как жизнь сразу наладится. И бизнес сам собой запустится, и карьера построится, и призвание отыщется, и все деньги мира заработкаются. Иными словами, мы имеем дело с полноценным психологическим мифом, который уже несколько лет заботливо подкармливают всякие блогеры и психологи.

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

На самом же деле синдром самозванца подразумевает сочетание двух ключевых симптомов.

- ÷ *Первый — ощущение, что ты занимаешь чужое место. Второй — занимая его, ты обманываешь всех вокруг.*

Обратите внимание, тут нет и речи об излишней скромности или страхе публичности. Если честно, большинство известных мне самозванцев производили впечатление бойких самоуверенных людей. Никому из окружающих и в голову не могло прийти, что они то и дело обливаются холодным потом в ожидании разоблачения. Вы можете отлично держаться на публике и при этом считать свои успехи случайными, достижения — сильно преувеличенными, а победы — не более чем удачным стечением обстоятельств.

Знакомо?

Если нет, поздравляю! Вы попали в 30% счастливчиков, избавленных от сомнительного удовольствия. Все же осталь-

ные взрослые люди на нашей планете нет-нет да испытывали «прелести» синдрома самозванца.

По сети ходит байка о том, как фантаст Нил Гейман оказался на вечеринке, куда были приглашены только знаменитости, и разговорился там с пожилым джентльменом. Писатель в порыве откровенности поделился, что чувствует себя обманщиком. Мол, какая он знаменитость! На что его собеседник признался в ровно таких же ощущениях. Это был Нил Армстронг — астронавт, первым в истории человечества высадившийся на Луну. А тираж книг самого Нила Геймана к тому моменту успел перевалить за миллион экземпляров.

❖ *Другими словами, синдром не щадит ни простых смертных, ни мировых звезд.*

К его жертвам причисляют и Тома Круза, и Дженнифер Лопес, и Натали Портман, и Эмму Уотсон, и Кейт Уинслет, и Джоди Фостер. Все они рассказывали в своих интервью, что временами испытывали страх разоблачения. Особенно когда дело доходило до вручения наград и премий.

Мои клиенты тоже обычно жалуются на обострение синдрома, когда слышат публичную похвалу от начальства или получают приглашение выступить перед отраслевым сообществом. То есть попадают в зону видимости. Типичная ситуация — руководство вызывает проектного менеджера на сцену, чтобы наградить как самого эффективного члена команды, а тот холдеет от ужаса. Идет и думает, что вот-вот вскроется какой-нибудь из его косяков, и всем станет ясно: никакой он не эффективный, просто везучий.

У меня был забавный случай с одним из мастеров бизнес-игр, прошедших мое обучение. Назовем ее Алиной. Бойкая, очень талантливая девушка на тот момент вполне успешно проводила бизнес-игры по заказу самых разных компаний. Моя помощь ей давно не требовалась — Алина отличноправлялась сама. И вдруг звонит, напряженная: «Антон, подскажи, кому из твоих мастеров передать заказ?»

— Зачем передавать? — удивляюсь. — Разве сама не можешь взять?

— Не могу! Я не справлюсь!

Начинаю ее пытать и выясняю: топ-менеджер, заказавший игру, на прошлой работе был начальником Алины. Спрашиваю:

— Ты с ним конфликтовала?

— Нет, никогда!

— Он был тобой недоволен?

— Наоборот! Всегда только хвалил!

— Тогда в чем дело?

Алина мнется и наконец выдает:

— Он увидит меня и сразу поймет, что я не настоящий мастер игр!

— Как не настоящий? Это же какая уже твоя игра по счету? Пятнадцатая?

— Девятнадцатая.

— Негативные отзывы были?

— Ни одного.

— Тогда почему ты считаешь себя ненастоящим мастером? Какой у тебя повод?

Но беда в том, что синдрому самозванца реальный повод не нужен. Он поражает объективно успешных людей, заставляя их чувствовать себя мошенниками. Ключевое — объ-

ективно успешных. Потому что если вас штурмит в самом начале профессионального пути, когда об успехе не может быть и речи, то, скорее всего, вы имеете дело с синдромом новичка (читайте статью «Синдром новичка» Виктории Ахмедяновой).

Синдром же самозванца, как правило, можно опознать по следующему набору симптомов:

- отчетливое ощущение, что вы не настоящий профессионал;
- мысли о том, что вы присваиваете себе чужой статус;
- постоянное чувство вины;
- хронический страх разоблачения;
- неспособность признать свои достижения, таланты и профессиональную компетентность;
- завышенные требования к самому себе.

И все это, напоминаю, при условии объективной успешности!

ПОЧЕМУ МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ МОШЕННИКАМИ?

И правда, почему? Психологи и к ним примкнувшие приводят не мало объяснений. Тут вам и патологии воспитания, и проблемы в начальной школе, и нездоровые отношения между членами семьи. Но моя практика показывает, что синдромом самозванца люди страдают независимо от того, как прошло их детство и юность.

÷ *Механизм всегда один ~ нарушение профессиональной идентичности.*

То есть мы не чувствуем себя в полной мере представителями своей профессии. Или чувствуем, но какими-то неправильными. Эта неправильность может выражаться в чем угодно. Допустим, все коллеги молодые, а вы в возрасте. Или все в возрасте, а вы молоды. Все с профильным образованием, а вы — нет. Все по десять лет в компании, а вы только пришли. Все экстраверты, громкие, яркие, уверенные в себе, а вы — тихоня. Все вокруг стонут, что перегружены работой, а вы выполняете свои задачи играючи. Ну и так далее.

Психологи Паулина Клэнс и Сьюзан Аймс, которые первыми описали синдром самозванца, вообще были уверены, что им страдают исключительно женщины. Их статья так и называлась «Феномен самозванца среди высокодостижающих женщин». Дело в том, что она была написана аж в маюровом 1979 году. В ту пору мир бизнеса принадлежал по большей части мужчинам. Неудивительно, что женщины в нем сплошь чувствовали себя самозванками. На работе им приходилось прилагать втрое больше энергии, чтобы хоть как-то ослабить психологическое напряжение.

По моим наблюдениям, сейчас синдрому самозванца совершенно одинаково подвержены и женщины, и мужчины. И у тех, и у других могут возникнуть вопросы с профессиональной идентичностью. Кстати, для этого совершенно не обязательно принципиально отличаться от коллег. Достаточно, например, не вполне соответствовать образу «правильного профи», обитающему в вашей голове.

Один мой клиент, отличный эксперт в области корпоративных финансов, наотрез отказывался преподавать в бизнес-школе, куда его активно звали. Причем преподавать ему хотелось. Он постоянно ловил себя на обдумывании лекции то на одну тему, то на другую. Но считал, что не вправе при-

нимать предложение. С его точки зрения, для преподавания в бизнес-школе требовалось как минимум западное образование, а у него за плечами был в меру престижный отечественный вуз и миллиард курсов по повышению квалификации.

— Тебя же не из-за образования зовут, а из-за твоего опыта! — как-то не выдержал я.

— Ты не понимаешь! — ответил он. — В аудитории не студенты будут сидеть, а состоявшиеся профессионалы. Без западного они меня всерьез не примут!

В случае моей ученицы Алины профессиональная идентичность вообще повела себя самым неприятным образом. Пугливо отошла в сторону, когда на горизонте замаячили люди, знавшие девушку в другом амплуа.

— Они меня помнят девочкой-пиарщицей, — объясняла Алина. — А тут я должна предстать перед ними в роли великого и ужасного мастера игры. Ну кто мне поверит?

Забегая вперед, могу сказать, что поверили. Поверили и с удовольствием играли с Алиной, потом дали позитивную обратную связь, а спустя полгода начальник позвонил и сказал, что реализовали все пункты бизнес-плана, который составили во время игры. Это настолько повысило ее уверенность в себе, что вопрос передачи клиента другому мастеру больше ни разу не поднимался.

ВРАГ ИЛИ ДРУГ?

Чтобы ни говорили о синдроме самозванца, сам по себе он не наносит психике никакого вреда. Даже наоборот — мотивирует к достижениям и помогает сохранять здоровую самокритику. Проблемы начинаются, когда он становится

отправной точкой для невротических процессов. Например, запускает «цикл самозванца».

Выглядит это так. Человек получает какую-нибудь задачу, скажем, подготовить корпоративное обучение, и погружается в пучину тревоги. Могу ли я? Достоин ли? Тревога заставляет его прокрастинировать. В результате готовить презентацию он начинает не за неделю, как следовало бы, а накануне вечером. Не спит всю ночь, выпивает два литра кофе, утром выступает на чистом адреналине и срывает аплодисменты.

Казалось бы, все хорошо. Но сам факт того, что блестящая презентация сделана за ночь, заставляет человека ощущать себя мошенником. Следом подтягивается чувство вины, а потом — обесценивание. Какой я, к черту, «настоящий профессионал»? Так, сбоку припека.

Дальше все по новой: задача, тревога, прокрастинация, обесценивание, задача, тревога, прокрастинация, обесценивание...

÷ В некоторых случаях прокрастинацию заменяет ее альтер-эго — сверхусилия.

Это происходит, когда тревога не вытесняется в бессознательное, а порождает такие мучения, что ослабить их можно только один способом: делать в десять, а то и в двадцать раз больше, чем необходимо.

Не так давно я консультировал молодую женщину, работающую в консалтинговом агентстве. Ей руководитель скинулся электронный отчет с проходной. В нем было видно, что женщина за месяц провела в офисе 302 часа. Я поделил это число на 23 рабочих дня — на каждый пришлось чуть

больше тринадцати часов. Можете себе представить? На мой вопрос «Что заставляет вас столько работать?» она честно призналась: «Чувство вины. Мне все время кажется, что я занимаю чужое место. Если начну уходить домой вовремя, обязательно спалюсь и все поймут: я не тяну».

К слову сказать, она вполне успешно вела два крупных проекта и не получала никаких нареканий ни от работодателя, ни от клиента.

➊ *То есть все «не тяну» существовали только в ее голове.*

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВНУТРЕННЕГО САМОЗВАНЦА

Когда ко мне приходят с таким запросом, я спрашиваю: а надо ли? Вы уверены, что в вашем случае синдром самозванца — недуг, а не ресурс? Точно? Тогда давайте действовать от обратного. Не боритесь с ним, а притворяйтесь как можно качественнее. Да-да, чтобы испытывать не страх разоблачения, а гордость от собственной игры.

Действуйте словно заправский мошенник. Для начала изучите, как ведут себя настоящие профи, те, которыми вы так старательно притворяетесь. Как говорят. Как управляют ежедневным расписанием. Как одеваются. Как ставят задачи и принимают похвалу. Изучили? Повторяйте. И не забывайте хвалить себя за каждую удачную интермедию.

В деле первоклассного притворства вам поможет пара нехитрых приемов. Первый — коллекционируйте ордена. Участвуйте в отраслевых конкурсах, проходите курсы повышения квалификации, получайте сертификаты, дипломы

и благодарственные письма. А потом, ни мало не смущаясь, вешайте их себе на стену. Поверьте, с ними притворяться куда сподручнее.

Второй прием — ввяжитесь в пару-тройку перспективных проектов, на которые будет опираться *ваша профессиональная легенда*. Например, одна моя разработка попала в топ-5 российских образовательных проектов по версии *Forbes*. Это стало хорошим подспорьем в деле самопрезентации и отличным лекарством от синдрома самозванца. Советую и вам обзавестись набором достижений.

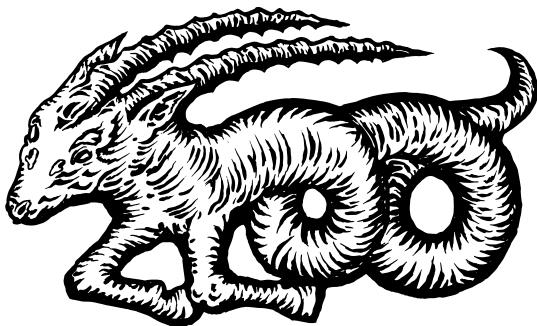
Главное помните: никто не знает, что вас снедает страх разоблачения. Он обитает исключительно в вашей голове. А значит, можно отрываться по полной, получая от этого максимум удовольствия.

Михаил Лависовский

психолог, писатель, юрист,
теле- и радиоведущий.

Автор бестселлеров
«Хочу и буду», «Люблю
и понимаю» и др.

СИНДРОМ УТОЧКИ



Помните анекдот про уточку? Ту, что на предложение лебедя лететь вместе с ним в теплые страны ныла: «Коне-е-е-ечно, у тебя крылья вон какие сильные, не то что у меня...» Для некоторых людей это целая жизненная философия. Подругу взяли на крутую работу с хорошей зарплатой? Ну коне-ечно, у нее же связи. Другая выходит замуж за классного парня? Ну коне-ечно, с ее-то ногами... Еще одна улетает на годовую стажировку в Париж? Ну коне-е-е-ечно, ей родители помогли...

Синдром уточки — неприятная штука. Он заставляет сверять свои достижения с тем, чего у тебя нет. Убеждаться, что ты неудачник, и тут же уходить в самооправдание: «Просто тому другому на старте отсыпали больше бонусов, чем мне». Значит, нет смысла напрягаться. Все равно этот другой будет на сто шагов впереди.

И главная проблема тут даже не в зависти, а в индульгировании своего бездействия.

÷ *Пока нормальные люди берут и делают, «уточники» наматывают сопли на кулак.*

Страдают, что им недодали способностей, красивой внешности или богатых мамы с папой.

Откуда растут ноги у синдрома — очевидно. Во-первых, из привычки большинства родителей в нашей стране сравнивать успехи своих и чужих детей. Принесла дочь домой четверку за контрольную, мама ее первым делом спрашивает: «А Соня Иванова, отличница ваша, что получила?» Не прошел сын во второй тур олимпиады по химии, родители тут же интересуются: «А как остальные ребята из твоей школы, они-то прошли?»

То есть человек с детства учится сравнивать себя с другими. А научившись, попадает в мир социальных сетей. И в это мире в какой аккаунт ни загляни, везде сплошные «лебеди». На дорогих машинах, с прибыльными бизнесами, при высоких должностях и красивых женах. Идеальные условия, чтобы почувствовать себя «уточкой».

Кстати, мужчины этому синдрому подвержены не меньше, чем женщины. Не так давно консультировал бывшего чиновника, который долго работал в администрации президента. Четыре года назад у него не заладилось с карьерой. Уволился. С тех пор не может спокойно реагировать, когда другие люди получают повышение по службе. Только заходит о них речь, он тут же: «Коне-е-ечно, у него родственник влиятельный. Коне-е-е-ечно, у нее супруг с деньгами». В результате четыре года человек стоит на месте. Консультирует по мелочи и все. А мог бы бизнесом заняться. Или начать развивать личный бренд. Или пойти работать в крупную

компанию. Но он предпочитает тратить всю энергию на объяснение себе и окружающим, почему у других получается, а у него нет.

Понятно, что корень зла тут в низкой самооценке.

÷ *Но рекомендовать человеку с синдромом уточки повышать самооценку — все равно что предлагать умирающему от недоедания зарабатывать больше.*

Он и рад бы, да как?

Поэтому тем, кто нашел у себя этот синдром, предлагаю справляться с ним **в три этапа**.

На **первом этапе** нужно избавиться от туннельного зрения. То есть перестать смотреть исключительно в спину идущего впереди и сравнивать себя только с ним.

Да, ему дано больше, чем тебе, но позади тебя хватает людей, рядом с которыми ты — настоящий Илон Маск. Не можешь избавиться от лишних семи килограммов? Посмотри на тех, кто всю жизнь пытается сбросить сорок семь. Не удается получить повышение? Подумай о тех, кто десятилетиями работает на более низкой должности. Или вообще не может найти работу.

÷ *Некоторые мои коллеги-психологи устраивают для пациентов с ситуативной депрессией экскурсии в морг или хоспис.*

Чтобы дать им другой эталон для сравнения, научить радоваться тому, что они имеют здесь и сейчас. Только с таким подходом можно получить больше. Потому что в противном случае вам всегда будет мало, вы всегда будете «менее удачливыми», и судьба с вами никогда не станет считаться.

На втором этапе надо провести здравую ревизию своих ресурсов и достижений. Да, вы не сделали карьеры в крупной корпорации, зато занимаетесь творчеством, окружены любящей семьей и преданными друзьями. Да, за вами не бегают табунами поклонники. Но тот единственный человек, который вас любит, заботлив и предан. Или да, к сорока годам вы не обзавелись семьей, но при этом влюблены в свою работу. Тут важно понять: в мире бесконечное количество коридоров. В одних вы идете позади того, кто провоцирует в вас реакцию «ну коне-е-е-ечно». В других — далеко впереди.

Помню, как одна моя клиентка страшно переживала, что ее младшая сестра добилась куда больше, чем она сама. Выучилась на юриста, вместе с мужем открыла адвокатскую контору, фигурировала во всех профессиональных рейтингах. А потом на одном семейном празднике обе дамы подвыпили, и младшая рассказала старшей, что уже три года как лечится от депрессии. Ее брак — фикция, работа давно не радует, рейтинги проплачены, благополучная жизнь — не более чем красивый фасад. И как же ей хочется, чтобы все было как у старшей сестры: дом полной чашей, трое детей, в выходные на дачу, летом — в Крым...

÷ *То есть вопрос всегда в шкале оценки собственных успехов. Какую возьмете — такой результат и получите.*

Когда этими простыми манипуляциями вы ослабите свои душевные муки, переходите к **третьему этапу**. Выбирайте коридор, по которому хотели бы ускорить свое движение, и действуйте. Научитесь принципу успешных людей хотя бы поверхностно: «глаза боятся — руки делают». Просите повышение зарплаты, хватайтесь за амбициозные проекты, занимайтесь спортом, худейте, знакомьтесь, идите ва-банк. И не думайте о возможных неудачах.

Ну, окей, потерпите поражение, ничего страшного.

÷ Успешный человек смещает фокус внимания с себя, такого трепетного и ранимого, на реальную работу.

Ему куда интереснее делать Дело, а не оценивать свою компетентность по сравнению с другими.

Как-то консультировал начинающую актрису со всеми этими уточками «коне-ечко». Для нее стал неожиданным открытием тот факт, что все работники сферы шоу-бизнеса в начале карьеры ходят на кастинги каждый день — и что, если в 20 местах откажут, в 21-е возьмут.

Наконец, главное, что нужно понять, — нельзя сравнивать себя с другими людьми. Только с самим собой. С собой в прошлом, с собой в будущем, с тем собой, которым вы стремитесь или, наоборот, до дрожи боитесь стать. Но только не с другими людьми. Это путь в болото. А болото означает потерю времени на жизненном пути — ресурса, который ничем не восполнишь.

Поэтому прекратите списывать свое бездействие на отсутствие покровителя или стартового капитала. Хватит беречь

себя от сверхусилий и возможных неудач. Конечно, надо относиться к себе с заботой, но ваша психика — не китайская ваза, чтобы стоять на самом видном месте и собирать пыль.

÷ *Ничего страшного, если вам скажут «нет»
и хорошая идея обернется провалом.*

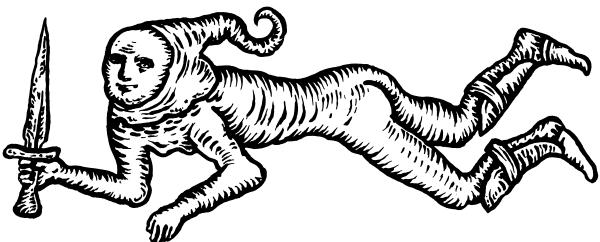
Успешные люди тем и отличаются от прочих, что им ничего не стоит встать на ноги, отряхнуться и продолжить свой путь вперед.

Но предположим, вам самим приходится иметь дело с «уточкой». Например, с подругой, которая то и дело списывает свою пассивность на нехватку чего-то, что есть у других, но нет у нее. И тут совет простой: найдите в сети и перечитайте упомянутый выше анекдот. Там в конце изложен отличный способ реакции на «уточек». Пользуйтесь.

Игорь Романов

врач-психиатр, кандидат
психологических наук,
бизнес-тренер. Автор
курса «Психотехнологии
коммуникации», который
учит принципам и техникам
эффективного общения,
и книги «Не орите на
меня»

СИНДРОМ СПАСАТЕЛЯ



ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПОХОЖИЕ ИСТОРИИ

—И вот теперь они меня все гноят страшно. Все — от друзей до родителей! Говорят: ты или дура голимая, которую на деньги развели, или невротичка, или манипулятор...

Передо мной сидит обаятельная девочка лет двадцати. Третий курс, выбеленные пряди волос, джинсы с белыми кроссовками (сегодня каждая первая в этом возрасте в белых кроссовках). «Игорь Владимирович, мне нужно с вами посоветоваться».

Советуемся.

— Сразу, как поступила, подружилась с девочкой. Прям совсем элпэшки¹ стали... Так-то мы немножко из разных слоев. У меня папа неплохо зарабатывает — у него несколько

¹ ЛП — лучшие подруги.

магазинов на Вайлдберриз. А у подруги одна мама, и работает медсестрой. На первый семестр они денег накопили, а на второй уже никак. Либо отчисляться, либо на заочку. И я понимаю, что в любом случае подругу теряю. Ну и заплатила за ее второй семестр. Там деньги небольшие. Просто не поехала на майские на море, как собиралась.

Да бог бы с ним, с морем. Но тут началось со всех сторон... «Ты понимаешь, что она тебя использует? Что она тебе их никогда не вернет? Что тебе и дальше придется за нее платить?» Это мама. А с другой стороны: «Ты покупаешь дружбу, ты хочешь ее так контролировать, ты делаешь ее зависимой от себя...» Это моя старая подруга, она сейчас на психолога учится. Такой вой на пару подняли, что тошно.

И я теперь вообще ничего не понимаю.

÷ *Меня всю жизнь учили, что помогать людям — это хорошо.*

А помогать друзьям — так вообще обязательно, иначе какая дружба? А как только реально случилось — у всех глаза на лоб. Вот как так?!

Задумался. И действительно — как? Долгие века ключевыми ценностями нашей культуры были бескорыстие и самоотверженность. Артур и рыцари Круглого стола, Тимур и его команда, человек Данко и хоббит Фродо, реальные герои Зоя Космодемьянская и Александр Матросов. Да и само понятие дружбы (в отличие от приятельства) подразумевает отказ от собственных интересов в пользу близкого человека. «Сам погибай, а товарища выручай», «Друг познается в беде», «Дружба дороже денег».

И тут я вспомнил другую историю о помощи ближнему. Такую, что, как говорится, «с такими помощниками врагов не нужно».

Пожилая женщина дает деньги взрослому сыну на свадьбу. Произносит при гостях трогательную речь о своей бескрайней любви к «так быстро повзрослевшему мальчику» и протягивает увесистый конверт. Сын доволен, невестка (моя клиентка) счастлива: большая часть затрат на праздник будет покрыта из подаренных денег. Но оказывается, это было только первым ходом в классическом шахматном эндшпиле. Второй ход: свекровь просит вернуть половину суммы. «Мы не настолько богаты, чтобы тратить столько». На вопрос «Зачем дарили?» невестка получает удивительно логичный ответ: «Родители должны дать больше всех, иначе стыдно». Часть суммы возвращается дарительнице, и следующим ходом молодая пара получает шах и мат. С этого момента главным семейным мифом становится «вы создали семью на мои деньги, теперь слушайтесь маму». Возражения не принимаются!

Короче, помочь помочи рознь. Когда стоит помогать и когда нет, как слово «спасатель» стало психиатрическим синдромом и к какому типу Спасателей относитесь лично вы?

Давайте разбираться.

С «ЛЕГКОЙ РУКИ» СТИВЕНА КАРПМАНА

В целом именно с легкой руки Стивена Карпмана, имя которого стало уже нарицательным, ситуация «самоотверженной помощи» похожа на некий «драматический треугольник». Первые две вершины этого «треугольника судьбы» представ-

лены Жертвой и ее Преследователем. Функция Преследователя в этой игре — быть агрессивным, оказывать давление и всеми возможными способами мучить Жертву. Роль жертвы — настолько выразительно мучиться, чтобы появилась необходимость ее спасать. И вот тут появляется Рыцарь на белом коне — в терминологии Карпмана — Спасатель, который защищает Жертву от Преследователя.

Казалось бы, хеппи-энд, но ничего подобного. По гипотезе Стивена Карпмана (кстати, ни разу научно не подтвержденной), Спасатель, помогая жертве, может иметь при этом вполне себе эгоистичные мотивы. Например, повышение самооценки или гордость за свой статус спасателя. Ну, или просто может упиваться благодарностью жертвы.

÷ *И тогда спасатель незаметно для себя начинает делать что-то, что позволит ему спасти эту Жертву еще раз.*

Например, жена, которая поддерживает мужа-алкоголика и защищает его от злых преследователей, может неожиданно спровоцировать его уход в запой, чтобы было кого снова «спасать». А иногда Жертве настолько нравится забота Спасателя, что она и сама не против побыть в этой роли подольше.

Вывод из описанной Карпманом модели очевиден: в некоторых случаях вмешательство человека с синдромом Спасателя не только не приводит к разрешению ситуации, но и откровенно фиксирует Жертву в ее роли. И если не заметить слово «в некоторых», то этот вывод вполне можно использовать для обоснования одного из самых одиозных мифов современной психо-поп-культуры: «Позиция Спасате-

ля — это невроз». Невроз, которого нужно избегать всеми возможными способами.

На этом мифе основана целая система убеждений некоторых людей. «Помогать бесплатно — непрофессионально». «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». «Кто девушку ужинает, тот ее и танцует». «О тебе никто не позаботится, кроме тебя самого». Эти микроубеждения — капля за каплей — подтачивают закрепленную веками ценность альтруизма, самоотверженности и бескорыстия.

Но так ли это? Действительно ли любой Спасатель помогает людям только для того, чтобы чесать свое ЧСВ и упиваться благодарностью Жертвы, тайком строя злокозненные планы — как не дать ей вырваться из-под власти Преследователя?

СПАСАТЕЛЬ-НЕВРОТИК

Начнем с того, что ТАК тоже бывает. Спасатель-невротик, как будто сошедший со страниц статьи *Fairy Tales and Script Drama Analysis*, написанной Стивеном Карпманом еще в 1968 году, — совсем не редкость.

÷ Белый Рыцарь без страха и упрека. Помощь ближнему ~ его предназначение и предмет гордости.

Он заботится о вас с истовой верой, что без него вы не проживете и дня. Он готов отрывать от себя самое дорогое, отказываться от своих интересов и интересов своих близких ради вашего благополучия. Мать одной моей клиентки, например, долгое время жертвовала довольно крупные суммы

детскому дому, в то время как собственная семья жила почти впроголодь.

Есть у меня одна знакомая, выпускница психфака, у которой я был когда-то научным руководителем. Зовут Александра, работает школьным психологом. Умница, красавица и любимица старшеклассников. Профессиональный Спасатель, она защищает двоечников и разгильдяев от директорского гнева. Самые отмороженные хулиганы после доверительного разговора с ней дрожащим голосом клянутся, что «больше никада-никада». И действительно, на какое-то время после беседы они становятся вполне вменяемыми людьми. Недолгое время. А потом следует ожидаемый «срыв», после которого столь же ожидаемая душевная беседа с обаятельной психологиней.

В итоге, в какой бы школе она ни работала, вокруг нее создается «клуб благородных хулиганов», которых другие учителя считают полными отморозками. Они и ведут себя как отморозки — потому что это единственный пропуск в кабинет психологической разгрузки, где царит Александра. Потому что с «нормальными» она не работает, душевных бесед не ведет и от Преследователей-педагогов не защищает.

÷ Понимает ли Александра, что своим «спасительством» практически фиксирует подростка в роли нарушителя?

И делает это не столько для них, сколько для подкрепления своего нарциссически-грандиозного «Я», для чего нужно, чтобы они снова и снова приходили, ища у нее защиты?

Видимо, нет. В ее картине мира они — «хорошие ребята, которых затретировали учителя и для которых единственная отдушина — кабинет психолога». А сама она — Герой, который за очень скромную зарплату защищает подростков от холодного и злого мира.

Подведем некоторые итоги.

1. Спасатель-невротик помогает ближнему не для того, чтобы избавить его от проблем, а для того, чтобы получить некую вторичную психологическую выгоду. Чаще всего это повышение самооценки, получение признания Жертвы и демонстрация окружающим своего величия.
2. Спасатель-невротик совершенно не заинтересован в вашем благополучии. Более того, он как раз заинтересован в вашем периодическом неблагополучии — чтобы было кого спасать. А периодическом — потому что все-таки ему необходимо показывать окружающим, что процесс спасения был успешным.
3. Спасатель-невротик видит угрозу для вас даже там, где вы чувствуете себя вполне уверенно и комфортно. Потому что он «лучше знает», потому что «со стороны лучше видно». Если вы по какой-то причине не хотите его помочь и защиты, он объявит всем, что у вас «стокгольмский синдром», и организует общественную кампанию по вашему спасению. В результате все довольны, все при деле, и только вы — в полной заднице.
4. Спасатель-невротик так убедителен в своей помощи вам, что через некоторое время вы начинаете искренне верить, что вы на самом деле Жертва. Помните, как Маугли в старом советском мультфильме произносил эпическую фразу: «Вы так давно говорите мне, что я Человек, что я наконец и сам поверил в это!» Правда, здесь результат прямо про-

тивоположный — вы как раз перестаете верить, что вы Человек с большой буквы «Ч».

5. Спасатель-невротик совершенно не осознает свои истинные мотивы. В его глазах он тот самый Белый рыцарь, который спасает погрязший в грехах и проблемах мир.

СПАСАТЕЛЬ-МАНИПУЛЯТОР

Однако опыт показывает, что далеко не все Спасатели по сути своей невротики. Некоторые помогают людям с целью манипулировать чувством долга Жертвы. Обозначим эту группу как «Спасатели-манипуляторы».

- ÷ *В отличие от невротика, манипулятор не считает свои мотивы бескорыстными.*

«Я тебе помог, поэтому ты мне должен» очень быстро превращается у него в «Я тебе помог, чтобы ты был мне должен». Помощь превращается в рычаг влияния и контроля. Сколько поколений детей слышали от своих родителей в разных вариациях: «Я всю жизнь на тебя потратила, у крохотки сидела, пока болел, лучший кусок от себя отрывала... А ты, неблагодарная скотина!» Короче, для Спасателя-манипулятора помочь ближнему — это инвестиции, которые когда-нибудь должны вернуться с процентами.

- ÷ *Важно понять, что сам по себе обмен услугами — явление вполне нормальное.*

Более того, нормально и естественно испытывать чувство благодарности к человеку, который помог тебе в трудную минуту, и чувствовать необходимость ответить ему услугой за услугу. Что же тогда отличает манипуляцию помощью от «честного» обмена услугами?

1. Манипулятор считает помощью/спасением то, что для жертвы таковым не является. «Когда у нее были проблемы с начальством — я ее прикрыл, помог получить место начальника отдела — вряд ли она откажет в моих планах на интимную близость!» Причем сама девушка наивно воспринимает происходящее как объективно высокую оценку ее потенциала.
2. Манипулятор навязывает свою помощь в спасении жертвы, когда жертва ее не хочет. «Девочки, мне кажется, новый парень Насти — классический абыузер! Надо ее спасать. Она потом сама все поймет и еще будет благодарна...»
3. Манипулятор может востребовать «долг» в форме, неприемлемой для жертвы. «Я, дочка, всю молодость на тебя потратила, надеялась — вырастешь, выйдешь замуж заличного человека, хоть старость поживу в достатке. А ты привела в дом шантрапу подзаборную! А я уже Мариване обещала, что мы с ее семьей породнимся...»

НЕГАТИВНЫЙ СПАСАТЕЛЬ

Очевидно, что Спасатель-манипулятор имеет некие общие черты со Спасателем-невротиком. Прежде всего — это наличие личной выгоды от своей позиции Спасателя. И хотя выгоды разные, можно сказать, что и Невротик, и Манипулятор — две ипостаси некоего образа Негативного Спасателя, помощь которого, очевидно, опасна для Жертвы, потому что фиксирует ее в этой роли.

ЖЕРТВА-МАНИПУЛЯТОР

Справедливости ради, нужно отметить, что с таким же успехом манипулятором может стать и Жертва. «Мы в ответе за тех, кого приручили» — прекрасная истина, но только до тех пор, пока ты возлагаешь ответственность на себя, а не на других. «Как-то помогла подруге отвезти детей в садик. А что, мне несложно, я за рулем, а садик далековато. Подруга очень благодарила... а через несколько дней попросила снова. И снова. А когда раз на пятый я отказалась — устроила скандал. Типа, тебе что, жалко полчаса времени потратить, мы на тебя рассчитывали, а ты!.. Вот как так получается — вроде я ей доброе дело сделала, и я же ей и должна, и чем дальше, тем больше...»

Ситуация в какой-то степени обратная феномену Спасателя-манипулятора.

÷ «*Ты мне должен не потому, что я тебя спасаю, а потому, что ты меня спас*».

Жертва использует здесь традиционный манипулятивный прием: «Ты мне должен, так как дал мне надежду». Особен-но часто на этот прием ловятся Спасатели-невротики. Один мой клиент рассказывал: «Как-то была ситуация. На работе форс-мажор, сотрудники задержались в офисе допоздна. Одна из них живет далеко, поэтому я по доброте душевной вызвал ей такси. Вы бы видели, как она радовалась! Так повторялось несколько раз. Но в какой-то момент я заметил, что для нее это уже не подарок, а что-то вроде моей обязанности. Она уже прямо говорит: "Мне еще минут 10, а потом можете машину звать". И какой мне кайф от этого?! Она мне

не жена и не любовница. Но отказать уже неудобно — вроде я ей положенного не даю, как будто наказываю за что-то. А возить на такси — приличная сумма выходит. Вот и помогай после этого людям!»

СПАСАТЕЛЬ-ГЕРОЙ

Негативному Спасателю противостоит Спасатель-герой. Вот просто герой, без кавычек и ставшей уже привычной циничной усмешки по поводу этого слова. Просто человек, который помогает, поддерживает, защищает тех, кому эта помощь и поддержка реально необходима. Причем делает это без личной выгоды для себя. А потом искренне радуется, что бывшей жертве помочь больше не нужна и его «услуги по спасению» больше не потребуются никогда.

За свою жизнь я встречал множество таких людей. На моих глазах они делились деньгами с людьми, попавшими в беду («отдашь, когда сможешь, — если захочешь»), бесплатно оказывали профессиональную помощь тем, кому она была не по средствам, тратили время и силы, чтобы натаскать молодняк на работе, и кидались в безнадежную драку, чтобы спасти слабого.

И да, человек ничего не делает «просто так». За каждым действием стоит мотив.

➊ Два самых частых мотива Спасателя-героя — «мне его жалко» и «так правильно».

С первым мотивом все более или менее понятно. Чистый альтруизм всегда был сильным драйвером человеческого поведения. «Мне плохо потому, что тебе плохо — и поэтому

я хочу помочь нам обоим». Правда, в последние годы для современного человека проявление бескорыстия все больше становится «крикнем», табу. Хочешь помочь ближнему — купи еды в собачий приют, это можно, это не стыдно, так ты не лох, а самый настоящий молодец. Но альтруизм, сочувствие, сострадание, эмоциональная идентификация с тем, кому плохо, — слишком сильный драйвер.

Второй мотив чуть сложнее. Один мой знакомый, который получил серьезную травму, защищая подростков от взрослых хулиганов, объяснил это так: «Я просто чувствовал, что происходит что-то неправильное. Что я должен попытаться это исправить».

÷ Желание изменить мир — если не к лучшему, то просто по-своему — еще одна из ключевых мотиваций, которые движут человеком.

Зачем мы строим дома, пишем книги и воспитываем детей? Прежде всего, чтобы оставить что-то после себя. Чтобы мир стал чуть полнее, правильнее, лучше. Это зашито в человеческую природу. Можно считать это следующим уровнем пирамиды после самоактуализации Маслоу. И это один из частых мотивов Спасателя-героя.

КАК ПОНЯТЬ ~ КТО ЕСТЬ КТО

В медицине есть понятие — «дифференциальная диагностика». Это набор алгоритмов, отличающих одну болезнь от другой. И хотя у нас с вами речь идет ни в коем случае

не о болезнях, сам по себе подход мне кажется очень полезным.

Итак, как же отличить одного Спасателя от другого?

Первый шаг: различаем Негативного Спасателя и Спасателя-героя. Здесь два ключевых отличия. Первое — основной мотив. Спасатель-герой помогает, чтобы изменить объективную ситуацию, чтобы проблема Жертвы исчезла. Негативный спасатель помогает, чтобы получить выгоду для себя — эмоциональную, как Невротик, или рациональную, как Манипулятор.

Из этого исходит второе ключевое отличие.

÷ *Спасатель-герой не заинтересован в том, чтобы проблема Жертвы возвращалась.*

Для него это означает некачественно проделанную работу и, в конце концов, удар по самооценке: «Я что, зря старался?» Негативный Спасатель, наоборот, заинтересован в том, чтобы зафиксировать Жертву в ее роли, чтобы «спасать» ее снова и снова.

В случае, если мы понимаем, что имеем дело с Негативным Спасателем, делаем второй шаг: различаем Невротика и Манипулятора. Вроде бы различия очевидны: Манипулятор предъявляет вам счет за спасение, а Невротику достаточно гордиться своей великой миссией по-тихому. Но не все так просто. Например, Невротик может искренне обижаться на то, что вы изо всех сил не проявляете искреннюю благодарность за спасение, и в этом случае разница между двумя ипостасями Негативного Спасателя становится вполне эфемерной.

И ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

— И что теперь с этим делать? — спросила моя собеседница в белых кроссовках после того, как услышала историю о трех образах Спасателя.

— Ну, как минимум разобраться, какой из них — ты. Если Герой, то перестать комплексовать и прислушиваться к зашоренным интернетом «советчикам». Только ты можешь решать, кому ты хочешь помочь, в чем и насколько. Подружке-психологу рассказать о «спасательном трио» и вместе разобраться, как не «вляпаться» в негативную ипостась. Ей такой бытовой психоанализ должен понравиться.

— А что с родителями?

— Здесь сложнее. Они явно еще не «отпустили» тебя во взрослую жизнь и пытаются рулить твоими решениями. В том числе и финансовыми. И нужно решать проблему системно — постепенно приучать родителей к тому, что есть граница, за которой ты слушаешь их советы, но решения принимаешь только сама.

— А если после анализа с подругой окажется, что я в эту «негативную ипостась» Спасателя уже, как вы говорите, «вляпалась»?

— Тогда очень хорошо, что ты это вовремя поймешь.

÷ Роль Негативного Спасателя опасна, когда ты играешь ее неосознанно.

А когда истинные мотивы становятся явными — тут уж придется принимать взрослое решение, насколько эта игра тебя устраивает.

— Я правильно поняла, что если помогают тебе, то тоже важно понять, с какими мотивами?

— Естественно. И, если ты столкнулась с Негативным Спасателем и при этом не хочешь застрять в позиции Жертвы на века, — из этой игры нужно валить.

— А если с Героем?

— Тогда нужно учиться быть искренне благодарной, не стесняться проявлять эту благодарность, быть готовой отплатить добром за добро и при этом осознавать, что как и когда отдавать долги — это только твое решение.

А вообще, умение быть благодарным — очень важный навык в выстраивании отношений. Но это уже тема совсем другого разговора.

Ольга Примаченко

журналист, психолог,
автор бестселлеров
«К себе нежно»
и «С тобой я дома»

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ



«Не трогай, это на Новый год», — говорили когда-то нам. Теперь мы говорим это сами себе. Синдром отложенной жизни состоит из подобных фраз и их последствий, из множества мелких симптомов, почти незаметных в потоке будней.

Вот мы взяли тридцать шестой проект вместо отпуска («пока не выплачу ипотеку, не успокоюсь»). Вот купили еще одно платье на два размера меньше («буду носить, когда похудею»). Вот снова принесли домой тарелки «только для гостей» или «на будущее, в новую квартиру».

÷ *Старая кухня и плевейские маисароны с сосисками из красивых тарелок, конечно, недостойны.*

Зато когда-нибудь потом из красивых тарелок мы будем есть только ризotto и фрикасе...

«Когда уедем из этой страны...», «когда купим дом...», «когда дети вырастут...». При синдроме отложенной жизни в голове застrevает мысль о **вершине горы**, каком-то достижении или событии, которое раз и навсегда изменит нашу реальность к лучшему. Добравшись до нее, мы наконец-то разрешим себе радоваться и отдыхать, а пока — терпи, еще рано.

÷ В результате такого мышления из ежедневной рутинны исчезают искренние «хочу».

В жизни начинает главенствовать «надо». Надо вот это чувствовать (а вот это — не чувствовать). Надо вот это любить (а вот это — не любить). Надо наносить чертов крем от морщин (и кто придумал, что это — расслабляет?). Надо закончить проклятую книжку, которую дала свекровь: «Прочитай обязательно, тебе понравится». А вам не нравится — вас от таких книжек вообще тошнит.

Вы честно пытаетесь чувствовать, любить, делать и дочитывать. А по ночам мечтаете, что когда-нибудь все эти крема, книжки и свекрови вдруг исчезнут. И вот тут-то можно будет выдохнуть и расслабиться — ходить по дому немытой-нечесаной, спать до полудня и наворачивать жареную картошку тоннами. Тогда и наступит «настоящая» жизнь.

Впрочем, мечты о «настоящей» жизни бывают разными. Кому-то она, наоборот, представляется глянцевой и блестящей, как картинка из интерьера журнала. Улыбающаяся чистенькая семья, золотистый ретривер, свежие фрукты, букет сирени — и все это великолепие на фоне огромного мраморного камина. Каждому свое.

В сравнении с мечтой об идеальном будущем то, что у вас **уже есть** (съемная однушка, соло-материнство, вредный ленивый кот), явно проигрывает. Это еще не жизнь, а так, черновик. Жизнь еще надо заслужить.

И ладно бы, если бы мы ставили себе точные временные границы: поживу на пределе возможностей месяц, ну два, максимум год, пока закончу проект, а потом буду восстанавливаться. Долгий сон, празднование, «сбор урожая»... Но нет.

÷ Возвращение в комфортный темп откладывается до бесконечности.

Часики тикают, цены растут, проблемы и трудности не заканчиваются.

Мы закидываем язык на плечо и продолжаем бежать.

ХОЧУ, НАДО, МОГУ

Когда мы только начали встречаться с мужем, мы очень быстро съехались — и тут же начали копить на свое жилье. Каждая копейка бралась на карандаш. Никаких тебе расслабленных трат в удовольствие. Когда купили дом, пришлось отдавать долги. Потом родился сын — «Надо потерпеть...». Потом началась пандемия — «Надо переждать...». Потом родилась дочь. Потом вообще в стране и в мире началось такое, что лучше верните ковид.

И так куда-то делись десять лет, за которые на море мы съездили только один раз — в медовый месяц сразу после свадьбы. Все остальное время мы что-то мужественно преодолевали и ждали, когда же станет легче.

÷ Но взрослая жизнь такая штука, что раз и навсегда «легче» не станет никогда.

Только вроде вышли на плато — а нет, снова американская горка, пристегните ремни, приготовьте бумажные пакетики.

Я смотрела на зеленого от бесконечной работы и хозяйственных хлопот мужа, смотрела на свои круги под глазами, на растянутую кофту с пятнами от молока и думала: о да, именно об этой жизни я и мечтала!..

(сарказм)

Важно понимать, что несущая конструкция синдрома отложенной жизни — существование изо дня в день по принципу «хочу, могу, но не позволяю себе». Речь идет именно о ситуациях, когда мы смотрим на что-то, что нам вполне по карману, и думаем: «Эта вещь слишком хороша для моего нынешнего образа жизни». Или еще хуже — «Она слишком хороша для сегодняшнего меня».

Другими словами, зачастую у нас действительно есть возможность «делать себе хорошо», но мы ею не пользуемся, оправдываясь неудачным моментом и неподходящими обстоятельствами. Из банального: «Хочу перестать ходить дома как оборванка, но какой смысл покупать что-то красивое, если к вечеру я с ног до головы буду в детских соплях и пятнах супа...».

В сфере работы синдром отложенной жизни часто проявляется как боязнь отказаться от дополнительного заработка. Якобы денег никогда не бывает достаточно (фразочка от создателей «работай, не ной», «на пенсии отдохнешь» и «в могиле выспишься»).

Да, жизнь — это путешествие. Но для страдающих синдромом отложенной жизни ничего увлекательного в этом путешествии нет. Такая дорога-пытка на перекладных: в душных и тесных вагонах, со стремными попутчиками, огромным чемоданом с поломанной ручкой и отвалившимися колесиками, с вечной неразберихой в расписании автобусов, самолетов и поездов — рейсы задерживают,стыковки неудобные, билет сдать нельзя.

А что можно? Терпеть и мучиться.

Осознание того, что время прошло, а вы, собственно, и не пожили толком, может быть очень горьким. Иногда сожаление подкрадывается постепенно. Иногда накрывает внезапно, например, из-за серьезных проблем со здоровьем. (Вспоминается грустная шутка: «Доктор дает мне две недели жизни. Хорошо бы в августе...».)

Или вот вы растили-растили детей, а они взяли и в семнадцать лет, не имея за душой ни профессии, ни навыка зарабатывать, принесли внуков в подоле. Вместо долго вынашиваемых планов «пожить для себя» в доме снова ор, сопли, подгузники и ветрянка.

Или вы копили-копили деньги, а тут кризис, и все сбережения сгорели. И другая, счастливая, жизнь, ваш прекрасный воздушный замок, растворяется в воздухе...

ВО ВРЕМЯ ЧУМЫ

Кроме того, мы часто ставим жизнь на паузу и замираем, когда в мире случается что-то плохое или пугающее. Во времена потрясений мы несем двойной груз. Помимо всех других сложных чувств и изменений в стиле жизни, мы вынуждены справляться и с кризисом смысла. Пытаться по-

нять, почему это произошло, почему это произошло сейчас, почему со мной (или с нами). «Я не хочу жить такую жизнь, заберите, верните прежнюю».

Нам кажется, что нельзя вкусно есть, отдыхать, путешествовать, читать книжки и заниматься любовью, пока кто-то другой голодает, скитаются по времененным жилищам, нездоров и несчастен. Мечты и планы отправляются на антресоли. Сейчас они неуместны, за них неловко или даже стыдно.

Потом, все потом.

Безусловно, мы имеем право и на такую реакцию. Замирать, и горевать, и приходить в себя после шока столько времени, сколько нужно, — это нормально.

Мы потеряли многое и чувствуем опустошенность, но жизнь не превратилась в вакуум, и в ней по-прежнему есть красивое, хрупкое, нежное и вызывающее улыбку. Поэтому однажды тиски горя разожмутся, психика адаптируется, безудержные рыдания прекратятся. К печали, сочувствию и сожалению прибавится робкий интерес к жизни за пределами горя. Важно не прерывать это возрождение из пепла: не хватать себя за руку в попытке остановить непонятно откуда взявшуюся радость, не топтать ногами пробивающиеся через асфальт цветы.

÷ Жажды жить всегда сильнее смерти, и это не про克莱тье, а дар.

Эта сила в разы мощнее любых действий «от ума». Вы можете откращиваться, отказываться и сопротивляться, но гораздо лучше не мешать психике восстанавливаться. Поверьте, ваш организм знает, что делает.

В трудные времена «вершиной горы», моментом, после которого мы снова «заживем», вам может казаться условный день, когда «все станет как раньше». А пока мы замираем и всеми силами стараемся не вовлекаться в текущий момент. «*Верните все как было!*»

К сожалению, принцип «If I ignore it, maybe it will go away»¹ ведет только к еще большему разочарованию: пока мы откладываем жизнь в долгий ящик, велика вероятность в этот самый ящик сыграть.

СПРАВЛЯЕМСЯ С СИНДРОМОМ

Вот что можно сделать, чтобы научиться не откладывать «настоящую жизнь» на потом и в полной мере наслаждаться ею «здесь и сейчас»:

Вырабатывайте навык концентрации на собственном комфорте. «Мне сейчас удобно? Мне вкусно? Мне приятно?» При этом слушайте не только ум, но и тело — последнее в разы больше знает об удовольствии и, что немаловажно, почти всегда понимает, когда нам пора остановиться. При этом тело не ждет какой-то «другой, лучшей жизни», оно сигнализирует о необходимых движениях и переменах «прям щас»: «Поешь, иначе я начну на тебя рычать», «Пора в туалет», «Закрой ноутбук и иди спать — ты все равно уже ничего не соображаешь от усталости».

Протягивайте нити из желанного будущего в свое настоящее. Хотите — представляйте их в виде тоненьких ручейков, по которым из прекрасного далека в ваше не очень

¹ В вольном переводе это может звучать так: если я притворюсь, что ничего не вижу, глядишь, проблема решится сама собой.

прекрасное настоящее течет свежая и чистая вода — изобилие, удовольствие, комфорт, спокойствие.

÷ *Пусть те вещи и события, которые вы запланировали на потом, случаются с вами сейчас.*

Пусть нечасто, зато регулярно. В какой-то момент вы ощутите, что они совершенно буднично и на удивление легко встраиваются в вашу рутину.

Пусть вы не переехали в Париж, но позавтракали на балконе круассаном и эспрессо — и вам было так хорошо, будто вы сидели в кафе на Монмартре: теплый ветер нежно целовал в шею, в воздухе была разлита любовь, и даже солнце всходило с каким-то особым шиком. Пусть вы не можете позволить себе кардинально сменить гардероб, но покупать по одной красивой качественной вещи в месяц вы можете. Двенацать вещей в год (вещей, которые вы любите и которые любят вас) — это двенадцать прекрасных нитей, связывающих вашу мечту и ваше сегодня.

÷ *И очень важно, чтобы эти маленькие проявления «будущей настоящей жизни» вас по-настоящему радовали.*

Ведь бывает, например, что вы в режиме нон-стоп зарабатываете на мечту, жадно набираете клиентов, хватаетесь за любой заказ. И вот спустя несколько лет у вас достаточно денег, чтобы купить то, что вы хотели, но совершенно никаких эмоций по этому поводу. Вы как альпинист, который

на последнем дыхании взобрался на Эльбрус, но, развернув флаг, ничего не почувствовал. Снег блестит, солнце слепит глаза, а внутри — недоумение. Господи, что я здесь делаю, я хочу домой.

Вполне возможно, что все это время цель вам была нужна только чтобы не позволять себе радоваться. Саботировать удовольствие. Закрывать двери перед будоражащими возможностями. Когда растешь на установках «много смеешься, потом плакать будешь», «хочешь — перехочешь!» и «не жили хорошо, нечего и начинать», сложно стать взрослым, который не боится удовольствия и комфорта. Слишком страшно, что в самый счастливый момент кто-то обязательно проедет сквозь зубы: «Ишь ты, цаца какая!» и покажет пальцем.

От этого страха поможет только смена окружения. Не пытайтесь искусственно подрастить старых друзей и знакомых, насиливо затачивая их на уровень, к которому они не готовы.

 *Найдите тех, кто живет так, как хотите жить вы.*

И речь, конечно, не столько о квартирах и машинах, сколько о любопытстве, силе духа и умении радоваться.

И здесь, если позволите, я вас аккуратно и бережно обниму.

Пока я пишу эти строки, в голове вертится диалог из «Игры престолов»: «Что мы скажем богу смерти? — Не сегодня!» И думается мне, что не случайно он так настойчиво просится в этот текст.

Черт его знает, что будет через год, но прямо сейчас у нас есть сегодня.

Вкусное не обязательно откладывать на Новый год, смеяться можно даже сквозь слезы, а некоторые авторские черновики — с помарками, ошибками, и пометками на полях — куда интереснее аккуратных и чистеньких томиков из книжных магазинов.

Не откладывайте на завтра то, что можно прожить сейчас.

÷ *Чем счастливее, ярче и приятнее ваше сегодня, тем больше у вас будет сил, если «завтра» окажется не максим, как вы себе представляли.*

Очень может быть, что вы уже на вершине своей горы. А значит — ставьте свой флаг, расчищайте место для танцев — и танцуйте. Я с вами.

Татьяна Мужицкая

психолог, телеведущая,
и радиоведущая,
блогер, автор четырех
бестселлеров

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



Я уже видела такой взгляд. Безразличный. Будто там, по ту сторону глазных яблок, нет человека. Сидит тело. На вид совершенно живое: реагирует на раздражители — кивает, двигает руками-ногами, моргает, дышит, глянь-ка, даже улыбается. Но только губами. Душой — нет. Душой — нет.

÷ *Души нет. Потерялась.*

Взгляд принадлежал Наташе, с которой я периодически пересекалась на устроенных нашими общими друзьями посиделках. Всегда энергичная, увлеченная работой в школе, созданием авторской керамики и байдарочными походами, в тот раз она поразила меня полным отсутствием присутствия. Анемичная мимика. Ноль реакции на реплики друзей. Постоянное стремление ускользнуть из компании, отсыпаться в сторонке.

Мне уже приходилось видеть людей в таком состоянии. И не раз. Клиентов, коллег, друзей, за пресловутым «я просто устал» которых скрывался синдром эмоционального выгорания (СЭВ). Это не только физическое, но и прежде всего психическое истощение.

❖ Слово «выгорание» стало модным. Заметили?

То там, то тут звучит: «Ах, все, я выгорел. Надо в отпуск». Но если присмотреться, становится очевидно: человек просто физически устал. Нездоровое питание, нехватка сна, много работы, бонусом курение и алкоголь — все это легко выводит тело из строя. И чтобы вернуться в норму, действительно нужно просто отдохнуть. Например, несколько дней подряд проваляться в постели. Но если речь идет о синдроме эмоционального выгорания, то отдых не даст результата. Потому что в первопричинах проблемы — чрезмерные эмоциональные нагрузки.

Американские и советские психологи заинтересовались этим проблемами психологического истощения в середине прошлого века. А Эмили и Амелия Нагоски¹ ввели настоящую моду на выгорание, проанализировав его в одноименной книге.

Классический подход предполагает, что в ловушку СЭВ попадают высокоОтветственные люди с профессией «человек—человек». Как говорят, «работаешь с людьми — отыхай в одиночестве». Но я настаиваю, что, во-первых,

¹ Речь о книге Эмили Нагоски и Амелия Нагоски, «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса», МИФ, 2019.

• *вся наша жизнь построена на эмоциях и эмоциональных нагрузках, а потому сегодня этому синдрому может быть подвержен каждый.*

А во-вторых, список предпосылок к выгоранию гораздо более насыщенный, чем «стресс на работе».

Давайте разбираться в основных симптомах и причинах их появления. Ведь вы наверняка догадываетесь, что отсутствующий взгляд — это не признак выгорания, а лишь его последствия.

КАК РАСПОЗНАТЬ ВЫГОРАНИЕ

Первый тревожный звоночек¹ — **эмоциональное истощение**. Человек перестает откликаться на происходящее вокруг. Например, учительница Наталья на вечеринке, где мы с ней в очередной раз пересеклись, вообще не реагировала на шутки. Ни на какие. Хотя компания покатывалась со смехом через каждые пять минут.

Основная причина — перенасыщение любыми эмоциями, не только негативными. Конечно, стресс, бесконечные адреналиновые и кортизоловые атаки — это первое, что вызывает тотальный перегруз нервной системы. Но и всепоглощающая любовь к своему делу может иметь тот же эффект. Я наступала на эти грабли. Если работа очень интересная, то

¹ По исследованиям Кристины Маслах (англ. Christina Maslach) — американского социального психолога, профессора психологии, автора многофакторной теории выгорания — самой распространенной на данный момент теории, изучающей эмоциональное выгорание с 1978 года.

в какой-то момент повседневность становится серой и скучной.

То есть если насиливо давить на «серотониновую кнопку», то гормон радости перестает вырабатываться самостоятельно. И в душе образуется вакуум.

Переизбыток любой «химии» истощает «физику». Получается, что к эмоциональной изнуренности фактически приводит нещадная эксплуатация тела. Когда мы живем так, будто собственную батарейку заряжать не надо. Это первый опасный симптом.

Второй — **деперсонализация** — полное отсутствие интереса к людям и их переживаниям. Для меня это самый яркий признак надвигающегося выгорания.

В этом плане я счастливый человек. Отличная связь с телом позволяет заприметить опасность еще на горизонте — до настоящего выгорания сама я ни разу не доходила. Именно благодаря тому, что отчетливо понимаю: начинаю ненавидеть людей — значит, пора в отпуск. Даже если они говорят «спасибо», дарят подарки и хотят обнять, а меня так и подмывает куда-нибудь спрятаться — становится ясно: срочно нужны превентивные меры, нужен отдых.

И снова причина в отсутствии заряда. Когда хочется человеку что-то дать, просто необходимо где-то это взять. «Чтобы продать что-нибудь ненужное, нужно сперва купить что-нибудь ненужное, а у нас денег нет»¹.

Если из любви 24/7 помогать людям и не находить время для вдоха, для получения энергии — обязательно наступит момент, когда начнет от этих самых людей тошнить. Провести еще одну консультацию, сшить еще одного плюшевого

¹ Э. Успенский, «Дядя Федор, пес и кот».

зайца на заказ, написать еще один пост или сходить на мас-саж? Если, выбирая между помощью другим и помощью себе, вы отдаете предпочтение другим — ждите, что начнете их ненавидеть. Впрочем, на эту тему я написала целую книгу¹.

И третий симптом — это **редукция профессиональных достижений**. Или простыми словами — самообесценивание. Наталья была его наглядным пособием! Все неудовлетворительные результаты контрольных, детские конфликты в классе и скандал одной мамаши с завучем она приписывала исключительно собственной некомпетентности. То есть полностью утратила веру в себя, свои таланты, обесценила достижения почти трех десятилетий работы. И говорила мне об этом не наигранно, явно не с целью вызвать жалость или нарваться на комплимент, а безучастно констатировала непреложные, по ее мнению, факты.

аркадий плавать не умеет,
а на поверхности воды
его удерживает мненье
о нем знакомых и родных
© Майн Кун

Ну, с редукцией, в общем-то, и родных не надо. Все сама, все сама.

Но в подавляющем большинстве случаев демотивирующее окружение становится основной причиной самообесценивания. Это когда близкие, друзья, коллеги, руководитель или клиенты не замечают ваших побед, но ярко реагируют, когда что-то не так. **Буквально девальвация заслуг.**

¹ Речь о книге «Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, что бы с вами ни происходило», Бомбара, 2021.

Все три перечисленных симптома в совокупности сигналят о наступившем выгорании. И порождает это состояние каждая из уже озвученных причин. Давайте вернемся к ним и разберемся подробнее, откуда мы получаем все это добро. А главное, что теперь с этим делать.

Я вижу четыре основных источника СЭВ:

- однообразие;
- обесценивание;
- потеря (отсутствие) смысла;
- и внутренний конфликт.

В тот вечер мне удалось немного разговорить Наташу. Оказалось, что недостаток отдыха (а точнее нещадная эксплуатация собственного тела) — только одна из неприятностей. Поэтому полноценный сон и витамины не спасали. Просто в школу поставили нового директора, у которого подход к работе с детьми и родителями, мягко говоря, расходился с подходом Натальи и некоторых ее коллег. На этой почве зацвели буйным цветом все четыре проблемы, ведущие к выгоранию. В результате почти года ежедневных невидимых сражений за собственную правоту душа Наташи, кажется, сдалась и покинула поле боя.

ОДНООБРАЗИЕ

Всем нам свойственно вставать на рельсы рутины.

÷ *Даже в самом интересном и любимом деле есть обязательные повторяющиеся действия.*

Тут большую роль играет частота повторений. Например, учителю приходится рассказывать одно и то же из года в год. Хотя рутину с проверкой домашек не всегда можно назвать тоскливым времяпрепровождением. А вот у сотрудника кол-центра цикл повторений одной и той же информации в разы выше. «Здравствуйте, ваш звонок очень важен для нас» по 50—60 раз в день... «Кажется, я же уже 100 раз это сказала! Вы что такие тупые!»

Что делать? Фокусировать внимание на обратной связи. Для кого мы трудимся? Какую цель преследуем?

Я попадалась на таком моменте. Как-то вела интенсив по НЛП, который длился 21 день подряд. А параллельно коллега вел вечерний курс. И вот у него жена рожает. Надо подметить.

Я пришла на помощь. Ответственно читаю лекцию. А так совпало, что в этот день его ученики проходили ту же тему, что и мои. В какой-то момент поворачиваюсь и в ужасе обнаруживаю, что передо мной другая группа. Я-то продолжаю своим рассказывать. У меня в голове моя группа сидит.

Звоночек!

÷ *Если человек не считывает обратную связь от окружающих, значит, выпадает из внешней реальности, уходит в себя.*

Это очень опасный признак.

Как это работает? Например, мне часто предлагают помощника для ведения соцсетей. Все удивляются: «Неужели вы самостоятельно с аудиторией общаетесь? Это же столько времени нужно!» Пусть, мол, специально обученный эсэмэм-

щик отвечает на комментарии и сообщения в директ. Но я делаю это самостоятельно, чтобы не выгореть. Я хочу получать от людей обратную связь, мне интересно, какие темы и вопросы «заходят» аудитории, а какие нет, хочу своими глазами видеть их «спасибо» и лайки. А если писать по контент-плану статьи на месяц вперед, контакт в моменте исчезнет.

 *Я перестану общаться с живыми людьми, а значит, не смогу получить от них энергию.*

И выгорю на тему блогерства.

Однажды мне поступил заказ: провести потоком 30 одинаковых тренингов для одной компании. Сперва думала, что не справлюсь. Я ведь очень творческий человек, и вести типовой тренинг — это вызов. Но одинаковые занятия — важное условие. Чтобы люди могли потом обсуждать упражнения, даже анекдоты, чтобы говорили на одном языке.

Я легко справилась. Произошло это благодаря тому, что я сфокусировалась на том, что люди разные, группы разные. И хотя в десятый раз рассказывала один и тот же анекдот, реакцию в десятый раз получала новую.

Однако в Наташиной истории источником однообразия была вовсе не основная деятельность. Женщина устала от регулярных конфликтов. На всех летучках и педсоветах повторялась одна и та же ситуация: директор укорял нашу георгию в том, что ее ученики недостаточно хорошо пишут контрольные, не показывают результатов на олимпиадах, не участвуют в межшкольных конференциях. А Наталья пыталась отбиваться: зато у нас свой телеграм-канал! И киноклуб!

И раз в неделю собираемся просто поговорить по душам! Это же тоже важно! Особенно в старших классах, когда уровень стресса у детей зашкаливает. Но все ее доводы разбивались о глухую стену административного безразличия. Все ее заслуги директор аннулировал.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

Нет ничего более выматывающего, чем изо дня в день сталкиваться с обесцениванием своих достижений и себя как личности. Регулярно выслушивая претензии директора, Наталья закономерно начала сомневаться в собственной компетентности.

без ложной скромности замечу
я гениальный человек
а то что ничего не создал
так я был занят и болел
© better days

Еще опаснее, когда человек начинает себя с кем-то сравнивать. «Люди-то вон чего добились в моем возрасте, а я ничего». Ему говорят: «Да ты вообще потрясающий!» А он думает: «Ага, ничего ты не понимаешь. Мало ли что ты там считаешь, я-то знаю, что все плохо. Подумаешь, план выполнили, можно было бы сделать больше».

÷ «Можно было бы и больше/лучше/быстрее/выше/
сильнее» ~ опасный сигнал. Это самообесцени-
вание. И с ним нужно что-то делать!

Что?

Конечно, идеальный антидот — это любящие глаза. Либо найти человека, который будет вами восхищаться, либо самому смотреть на себя его глазами.

Вспомните того, кто очень любит или любил вас. Вспомните восторженный, принимающий взгляд этого человека. Не получается? Нет таких и не было в вашей жизни? Тогда возьмите за образец поведение главного героя короткометражки «Подтверждение» (Validation). Восхищайтесь собой, хвалите себя, говорите, почему вы сегодня молодец.

Снова приходите к тому, что вы никакой не молодец?..

Девальвация достижений всегда опирается на некий этажон. «За контрольную пятерка? А почему не “5+”? А Маша что получила?»

Что делать? Во-первых, понять, с чем или кем идет сравнение, кто референтное лицо? А во-вторых — кто выставляет критерии оценки? На чей взгляд ориентир?

Суфий дал перстень своему ученику и сказал: «Иди в ломбард. Попроси оценить перстень, но не продавай». Пришел ученик в лавку. Скупщик повертел перстень в руках и говорит: «Могу дать за него 50 рупий».

Ученик вернулся к учителю и доложил о результатах. Тогда учитель говорит: «Вот тебе адрес ювелира в столице. Поезжай к нему и спроси, сколько по его оценке стоит перстень». Отправился ученик в столицу, нашел ювелира. Тот усмехнулся и сказал: «Скажи Суфию, что я хоть давно охочусь за этим перстнем, но сейчас тяжелые времена. И я не дам за него больше 800 рупий. Надо было соглашаться на 1000, когда я предлагал».

«Что все это значит?» — спросил ученик, когда вернулся из столицы. И Суфий ответил ему: «Ты можешь определить свою ценность в ближайшей лавке. Но лучше, чтобы тебя оценивал тот, кто действительно знает толк в твоем мастерстве».

÷ *Обязательно находите окружение, которое обладает нужной экспертизой и может оценить по достоинству то, что вы делаете.*

Именно поэтому важно принимать участие в различных конференциях, выставках, мероприятиях профессиональных сообществ — чтобы иметь третье мнение. Чтобы увидеть результаты труда не только собственными глазами и глазами руководителя или заказчика, но и получить мнения сторонних экспертов. Это действенная профилактика выгорания. Ведь разнообразие окружения позволяет не только обезопасить себя от самообесценивания, но и спасает от рутины, и помогает осознавать смысл того, что вы делаете.

ПОТЕРЯ (ОТСУТСТВИЕ) СМЫСЛА

Третья и достаточно опасная причина выгорания.

Очень важно осознать ответ на вопрос: «Зачем и для кого я делаю это, какую пользу приношу миру?» Ответ «никакую» не принимается. Нужно докопаться! Важно!

Специалист кол-центра или бизнес-тренер, учитель или эмчеэнщик — смысл есть в любой деятельности. Найдите его. Если за продукт или услугу платят, значит, польза есть.

Два каменщика садятся ужинать после работы. Один другого спрашивает:

— Я так устал. А ты такой бодрый, веселый! Конец рабочего дня, я гораздо крупнее тебя, опытней, но разваливаюсь, а ты полон сил... Не понимаю, как тебе это удается? Как такое может быть?

— А ты чем занимался весь день? — спрашивает его напарник.

— Тем же, чем и ты, — клал кирпичи.

— Э, нет, друг. Это ты клал кирпичи, а я строил храм.

В человеке живет потребность быть нужным, делать что-то богоугодное. И связь с этим ощущением нужно периодически сознательно восстанавливать. Зачем? Чтобы не терять силы на бессмысленные телодвижения.

Кстати, тело — отличный информатор в этом вопросе. Оно сообщает нам о нежелании выполнять что-либо гораздо быстрее, чем разум.

÷ Лень и прокрастинация указывают на отсутствие ресурсов или непонимание смысла в действиях.

Если вы избегаете какой-то задачи, возможно, она кажется вам бесполезной.

Конечно, прокрастинацию можно преодолеть силой воли. Но очевидно, если регулярно делать что-то ненужное, организм настойчиво будет лишать нас сил на совершение этого действия. Изнасилуете себя раз, два, десять раз, а на одиннадцатый свалитесь с болезнью.

Нет самоистязанию! Да поиску смысла!

Хорошо, если вы психолог. На ваших глазах клиент выходит из кризиса — смысл и польза очевидны. Но недавно я общалась с программистом. «Меня периодически накрывает, чем я вообще занимаюсь? Какой-то херней, — говорит он. — Прикольно, конечно, все эти задачки, циферки, компиляции... Но иногда изнутри просто разрывает чудовищной тревожностью, что не приношу никакой пользы!»

• *И только когда вспоминаю, для кого я это делаю, отпускает.*

Представляю пользователей, которые где-то там сидят, на запрограммированную мной кнопку нажимают, и у них все получается».

Потеряли смысл? Ответьте себе на вопрос: «Кто потребитель? Для кого я это делаю?» И запросите обратную связь: «Слушай, я тут детали к телевизору паяю. А нравятся народу наши телевизоры?»

Даже если польза не очевидна — она есть всегда. И в вашей ответственности ее сформулировать. Не кирпичи кладу, а строю храм. Не бумажки перекладываю, а вношу системность и навожу порядок.

И как только смысл найдется, обретет очертания, не останется места и четвертой причине выгорания.

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

Отнимает массу сил, приводит к эмоциональному истощению и самообесцениванию. Чаще всего внутренний конфликт возникает, когда в человеке сосуществуют два противоречивых намерения.

«Я бы хотела быть начальником, но очень боюсь ответственности. И чем больше хочу быть начальником, тем больше переживаю по этому поводу».

«Я бы повысила цену на свою услугу, но я боюсь, что меня осудят клиенты и уйдут от меня».

÷ Внутренний конфликт всегда живет там, где есть место «но».

«Хочу, но...» Помните осла, который умер от голода между двумя стогами сена? Чем ближе подходил к одному, тем дальше становился от другого. Так и сдох посередине.

Что делать? Находить третий вариант, который поможет получить и важное, и желаемое.

семена облепили мухи
и он пытается понять
он сладкий он недавно умер
а может третий вариант
© shuvovse

Кроме того, внутренний конфликт разгорается, когда человек хочет проявить себя, показать миру, но сдерживается. Желание самореализации в мешок не спрячешь, запихивание и игнорирование не приведет ни к чему хорошему.

Работаю менеджером по продажам, но хотел же быть музыкантом?! И чем больше я продаю услуги своей компании, тем больше страдаю от неверно выбранного пути. И решиться на перемены не могу, ведь «стану музыкантом — вечно денег не будет». Это бесконечное терзание и шатание по кругу пожирает очень много жизненной энергии.

И снова здесь сквозит опасное «но».

Замечайте свои «да, но...». Вылавливайте их в речи и мыслях. На что они указывают? Не затаился ли внутри конфликт?

КАК ОСТАНОВИТЬ ИЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВЫГОРАНИЕ

Конечно, мне очень хочется, чтобы, прочитав статью, вы провели аналогии, заметили в своей жизни обстоятельства, которые приводят к потере сил, и сразу же свернули с опасного пути. Но не всегда нам очевидны причины собственных проблем.

Чтобы решить проблему с выгоранием, я предлагаю начать замечать *собственное состояние*. Это самое простое, что можно сделать.

Следите за количеством топлива в «бензобаке». Регулярно измеряйте и пополняйте его. Это часть профессиональной компетенции любого взрослого человека — следить за уровнем своей энергии.

Мы не имеем права говорить: «Чего-то я **вдруг** выгорел». Просто потому, что это не случается **вдруг!** Люди сами себе копают яму и потом удивляются, как это они «вдруг» в нее упали. К выгоранию приходят постепенно, день за днем, шаг за шагом.

Вот простой инструмент: заведите шкалу оценки уровня энергии. Фокус внимания: оставаться в плюсе к концу рабочего дня. Не позволять уходить в минус. Если сил нет, то не надо делать красивую мину при плохой игре. Наступит момент, когда организм откажется в этой игре участвовать.

Самое популярное заблуждение: возомнить себя всемогущим и работать 25 часов в сутки. Бежать изо дня в день к незримому туманному завтра. А назавтра — снова бежать.

÷ Если вы остановитесь, мир рухнет?
Не рухнет, а вы — запросто.

Если человек долго функционирует в состоянии эмоционального истощения, постоянно подвергается стрессу и ничего с этим не делает, то злополучный кортизол начинает накапливаться в тканях и — вуаля! Получите, распишитесь — истощение физическое.

страшней всего когда ты умер
и успокоился уже
а доктор как шарахнет током
и на работу к девяти
© Стариk Похабыч

Когда я вот так однажды попробовала «бежать-бежать», тело быстро отыскало слабое место и завалило меня в кровать с сердечным приступом. Повалялась я там немного и... очень захотела жить! Честное слово!

Мой любимый реабилитолог тогда поставил диагноз: гипермобильность мира.

Я не шучу! У меня даже справка есть!

Он сказал, что человек — существо ритмическое. Есть ритм сердца, ритм дыхания, ритм мозга, есть биоритмы, мы привыкли к смене дня и ночи, времен года.

— А твоя, Таня, аритмия — это отражение твоей гипермобильности, — сказал доктор. — У тебя нет стабильности и опоры. Нет стабильной работы, стабильных отношений, стабильного образа жизни. Поэтому для успешной реабилитации тебе просто необходимы ежедневные ритуалы. Причем совершенно любые. Что-то типа утренней и вечерней молитвы, но каждый день. Обязательно.

Я тогда долго медитировала над его словами. Всякая зарядка, йога и медитация не вызывали вдохновения. Скорее оказались насилием над собой. А вот кофе... И Palo Santo¹!

Можно же варить кофе как молитву? Можно же вечером жечь свечи как благодарность? И делать это в любой точке мира!

Поэтому второе, что я рекомендую для профилактики синдрома эмоционального выгорания: **заведите легкие и приятные ритуалы**, которые станут точками опоры, островками стабильности вашей жизни.

Ну и наконец, не шутите с выгоранием!

Замечаете симптомы — идите, пожалуйста, к психологу.

Наша Наталья сама, конечно, признаки синдрома не распознала, но нам повезло вот так случайно встретиться, поболтать и осознать корень проблемы. Она пошла на терапию. И постепенно нашла в себе силы избавиться от всех причин истощения.

В нашем обществе все еще бытует мнение, что обращаться к специалисту — стыдно. Мол, сам со всем справлюсь. Кажется, это главный показатель, что помошь-таки нужна.

Стоматолог не обязан сам себе зуб вырывать. Он со стороны не видит то, что происходит у него во рту. В случае с выгоранием психотерапия — это вообще часть рабочих

¹ Palo Santo — вид деревьев, произрастающих в части области Гран-Чако в Южной Америке в районе стыка аргентинской, боливийской и парагвайской границ. Его аромат помогает организму расслабиться, справиться с паникой и избавиться от беспокойства и бессонницы.

инвестиций. Все расходы окупаются. В том числе и затраты на профилактику.

÷ *Обращаться к специалисту нужно, пока все еще хорошо, а не тогда, когда уже сдох.*

Не восстанавливать работоспособность, а сохранять ее.

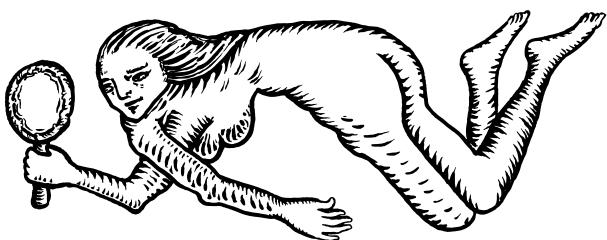
На Ольхоне я начинаю бегать за друзьями с теплыми носками еще с 6 часов вечера. Все смеются надо мной, отмахиваются, мол, тепло же еще, не замерзли. Так вот, одеваться нужно, пока еще не замерз. Потом много сил уходит на то, чтобы согреться.

Ваша задача — сохранять тепло, пока оно есть. И вовремя замечать состояние души в собственном взгляде.

Ольга Берг

интегративный психолог
с десятилетним стажем.
Автор известного курса
«Терапия как творчество»,
дневника благодарности
«Лови день» и книги
«Путешествие к центру
себя»

СИНДРОМ ДОРИАНА ГРЕЯ



«Как вы не понимаете! В душе я все та же молодая девчонка и не хочу ничего слышать про свой дурацкий возраст. И ни за что, ни за что не хочу выглядеть как эти старухи, мои ровесницы», — говорит мне клиентка.

Передо мной в кресле 48-летняя женщина в короткой юбке и броской кофте с разноцветными бабочками. Ее ресницы накрашены так густо, что напоминают паучьи лапы. Тушь осыпается, делая круги под глазами еще темнее. Ее зовут Катенька — именно так к ней обращаются коллеги и друзья, так она представляется новым знакомым. Мне в том числе.

Ужасно неловко. Катенька явно видит себя совсем не такой, какой вижу ее я.

Конечно, ее можно понять. В желании сохранить молодость и страхе старости нет ничего удивительного или нового. В той или иной степени эти чувства свойственны нам всем. И все-таки, если страх начинает влиять на наше пове-

дение, искажает представление о самих себе и мешает жить, речь может идти о распространенном психологическом синдроме — синдроме Дориана Грея.

Дориан Грей, персонаж из романа Оскара Уайлда, чтобы сохранить красоту, таинственным образом заставил свой портрет стареть вместо себя. Шли годы, лицо на портрете становилось все более отталкивающим, зато сам Дориан оставался юным и прекрасным. Его история заканчивается плохо — еще никому не удавалось обмануть время. Те, кому это якобы удалось, преуспели только в самообмане.

÷ Синдром Дориана Грея — опасное состояние, которое заставляет человека сталкиваться с очень интенсивными переживаниями.

Седые волосы, морщины, возрастные изменения тела вызывают у людей с этим синдромом сильнейшие эмоции буквально при каждом взгляде в зеркало. Эти переживания могут полностью захватить внимание человека, превращая его жизнь в заранее проигранную гонку за вечной молодостью.

— Мужчины хотят только молодых, — говорит мне другая пациентка. — Вам хорошо, Ольга! Вы молодая, на вас мужчины, наверное, заглядывают!

— Мне 36, — говорю я растерянно.

— Неважно. Вы выглядите моложе своего возраста, а я — нет. Я боюсь, что на меня больше никто никогда не посмотрит. Я навсегда останусь одинокой.

В кресле сидит постоянная клиентка пластических хирургов и косметологов. Подтяжка лица, лифтинг, уколы... Я ни

разу не видела ее без идеального маникюра и макияжа. Она наняла стилиста, который должен был подбирать ей одежду — обязательно молодежную.

÷ *Она выглядит отлично, но все это ~ крик отчаяния. «Я хочу быть как молодые! Я не хочу стареть!»*

Со стороны часто может казаться, что никакой проблемы нет. Ну нравятся взрослой женщине короткие платья — что в этом плохого?

Разумеется, не все люди, тщательно следящие за собой или одевающиеся ярко, страдают от синдрома Дориана Грея. Дело, конечно, не во внешнем виде, а в том, что переживания людей с этим синдромом могут принимать невротический характер, приводить к депрессии и даже суицидальным мыслям. Такой человек не может перестать думать о том, что его время прошло. Что он никогда уже не будет так привлекателен, так сексуален и так энергичен, как прежде. Стыд, злость и ненависть к себе могут захлестнуть с головой.

КАК ФОРМИРУЕТСЯ СИНДРОМ?

Не секрет, что сегодня мы со всех сторон окружены нереалистичными изображениями идеальной жизни и внешности. СМИ, кино и социальные сети поддерживают культ вечной юности, внушают, что только красивые и молодые достойны красивой жизни. Мужчины и женщины с худой подтянутой фигурой и свежим лицом без единой морщинки ездят на до-

рогих машинах, едят в дорогих ресторанах, радуются жизни и не знают проблем со здоровьем, усталости или хруста в суставах. И мы хотим быть похожими на них.

➊ Мы вступаем в неравную борьбу, в которой легко можем потерять себя и забыть о собственных ценностях, опыте и зрелости.

На войне все средства хороши. Пластические операции и чудовищные количества биодобавок, витаминов, кремов и косметики, изматывающие диеты, которые могут довести до РПП, неадекватная самопрезентация — все что угодно, лишь бы почувствовать себя молодым и успешным.

Еще одна возможная причина развития синдрома — страх смерти. Если я не состарюсь, то и не умру. Именно такая установка может жить в подсознании, заставляя отрицать собственный возраст и замирать, отказываясь переходить на следующий жизненный этап.

— Что вы думаете о смерти? — спрашиваю я у еще одной клиентки.

— Когда мне было 20, я думала о ней, как о чем-то далеком.

— А что вы думаете сейчас?

— Что большую часть жизни я уже прожила, и мне страшно.

— Поэтому вы стараетесь казаться моложе?

— Да. (Плачет.)

Утрату себя молодого нужно отгоревать. Оплакать расставание с юностью, иллюзиями и фантазиями, даже с прежним состоянием здоровья, пережить разочарование, вызванное

разницей между ожиданиями от зрелости и реальностью, очень важно. Именно этот процесс горевания поможет человеку соединиться с собой настоящим и принять себя вместе со своими изменениями, морщинами, сединой и другими физическими особенностями, связанными с возрастом. Он может превратиться в долгое путешествие к самому себе, а может завершиться достаточно быстро.

Кроме того, иногда синдром Дориана Грея развивается из-за травматичного опыта, пережитого в юности. Представим себе восемнадцатилетнюю девушки. Она влюблена, и ей кажется, что ее отношения идеальны — именно о таких она мечтала, когда была маленькой девочкой. И вдруг ее любимый внезапно и трагично умирает. Ей уже тридцать, но она носит те же платья и делает такую же стрижку, как в восемнадцать лет. Пользуется теми же духами, так же разговаривает с людьми и слушает ту же музыку.

÷ *Неотработанная травма может заставить время остановиться.*

КАК ПОБЕДИТЬ ДОРИАНА ГРЕЯ?

Что делать, если вы заподозрили у себя синдром Дориана Грея? В первую очередь задуматься о его первопричине. Что заставляет вас так отчаянно цепляться за молодость? Страх одиночества и отверженности? Страх смерти? Фиксация на каком-то возрасте? Или что-то другое? Попытайтесь разобраться, что именно вызывает у вас такой сильный отклик. Подумайте, давно ли эти чувства с вами? Можете ли вы вспомнить моменты, когда страх отступал? Что этому способствовало?

К примеру, если причина в фиксации на каком-то определенном возрасте, задайте себе такие вопросы: в каком возрасте я застрял? На какой возраст я себя ощущаю и что в моей жизни в этом возрасте произошло? Если в этом возрасте с вами произошло травматическое событие, пожалуйста, обратитесь к психотерапевту или психологу. Личная терапия может помочь вам справиться со сложным опытом, который когда-то удалось до конца пережить и переработать.

Второй шаг, необходимый, чтобы победить синдром и облегчить связанные с ним негативные эмоции, — поиск приятного, красивого и классного в вашем биологическом возрасте. Мир, открытый восемнадцатилетнему, и мир, открытый сорокапятилетнему, — разные миры. Не нужно размышлять с позиции «где лучше». Давайте попробуем обнаружить шарм и в том, и в другом возрасте. Увидеть возможности и привилегии. Понять, что прямо сейчас, в вашем сегодняшнем возрасте, вам может быть так же хорошо, как в юности.

Поиските внутри себя ответы на эти вопросы:

- Что хорошего есть в моем возрасте?
- Какие преимущества у сегодняшней меня есть передо мной двадцатилетней?
- Что я знаю о себе сегодня? Какая я?
- Какой шарм есть в этом этапе жизни?

В-третьих, я хочу обратить внимание на страх потери привлекательности в связи со старением. Если мы посмотрим по сторонам, то непременно обнаружим женщин и мужчин, которые умеют стареть красиво, остаются верными себе и своему возрасту и выглядят очень привлекательно, манко и вкусно. Попробуем вдохновиться и перенять это умение.

Каждый новый жизненный этап предполагает сортировку предыдущего опыта — что взять с собой, а что оставить позади — и важные структурные изменения. Меняется темп жизни. Меняются цели и ценности. Задачи. Меняется мозг.

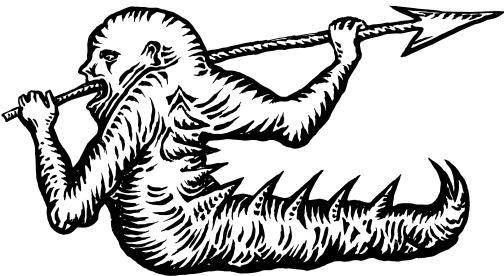
÷ *Меняется тело ~ и не становится от этого плохим илистыдным.*

Никогда не поздно начать его любить и принимать в соответствии с тем возрастом, в котором оно находится. Человеческая жизнь — это поток, и наша большая задача — не застrevать, не зацикливаться на отдельных жизненных этапах и возрастах, а продолжать плыть, пока жизнь продолжается.

Сергей Грабовский

гештальт-психолог,
регрессолог,
специалист
оздоровительной системы
«Метавитоника», ведущий
психологических игр

СИНДРОМ ЗАГНАННОЙ ДОМОХОЗЯЙКИ



— **М**ало того, что я испортила дорогущее пальто, так еще и выговор получила, — рыдала Ульяна. Ко мне она пришла с жалобами на постоянные головные боли. Ее утро начиналось с таблетки цитрамона, который давал силы «завоевывать мир, не привлекая внимания санитаров». Правда мир почему-то не завоевывался. — У меня все валится из рук, начальство постоянно недовольно. А я что? Я же не железная! У меня работы выше крыши!

Накануне Ульяна, как обычно, вела ребенка в сад. День предстоял ответственный. Но, подходя к крыльцу, она заметила, что держит в руках... мусорный пакет! А значит, пакет с детскими вещами и рабочими документами выброшен в контейнер. *О боги!*

Ульяна второпях затолкала ребенка в раздевалку, а сама рванула к помойке. К счастью, пакет быстро нашелся. Но и костюм зайчика к утреннику, и миллионный контракт с подписью руководства оказались испачканы в вонючей

жиже. Итог: заламывание рук, ворчание воспитателей, слезы сына, выговор от руководства и головная боль.

Подобные инциденты, хотя и меньшего масштаба, случаются с Ульяной регулярно. А как иначе, она же «не многорукая богиня». Ей приходится руководить проектной группой, самостоятельно вести часть работ по проекту, заниматься планированием, документацией, имейл-рассылками и подготовкой к совещаниям. А еще она, вообще-то, ответственная домохозяйка, внимательная жена и заботливая мать, которой нужно время на спорт, друзей и на себя. Ну как все успеть?

Задач так много, что Ульяна подхватывает их в ночи. Переработка не только не помогает, но и приводит к недосыпу, а значит — к новым осечкам и проблемам.

Вишненка на торте Ульяниной истерики — вечное недовольство окружающих. Нашей героине регулярно прилетает на орехи то от мужа, то от воспитателей в саду, то от руководства и даже от подчиненных. Как бы она ни планировала свой день, в одном можно быть уверенной: весь план пойдет под откос.

❖ Сколько дел ни переделай, в итоге их ворох становится только больше.

И так каждый день. Будто это она, а не Сизиф, катит в гору свой вечный камень.

При этом Ульяна искренне считает себя ответственной и продуктивной. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Факапы и срывы дедлайнов простительны. А вино-

ваты во всем руководитель, который не умеет распределять нагрузку, и досадная головная боль.

И все, кажется, звучит очень логично. Если бы не смещенный фокус внимания. Ведь корень проблем Ульяны вовсе не в начальнике и не в раскалывающейся голове. Напротив, болит она от того, что наша героиня — образцовая «загнанная домохозяйка».

Впервые этот синдром загнанной домохозяйки упоминается у Эрика Берна в книге «Игры, в которые играют люди»¹. Правда с тех пор мир, скорости, уклад жизни, технологии и обязанности изменились. Но «загнанные домохозяйки» и по сей день заваливают себя делами, в отчаянии заламывают руки и запивают цитрамоном слова «как я устала».

Что мы видим?

1. **Многорукого Шиву.** Ульяна всегда очень-очень занята. Пытается успеть невероятное количество дел. У нее нет и минуты даже на кофе.
2. **Мастера факапов.** Почти любое дело, за которое берется девушка, оказывается сделанным не вовремя или неправильно.
3. **Святую невинность.** Источник всех ее промахов всегда или кто-то другой, или ее высокая занятость. Она выкладывается по максимуму, но успеху мешает что-то совершенено ей неподвластное.

Если вы выявили у себя или своих знакомых все эти признаки «в одном флаконе», поздравляю! Вы имеете дело с синдромом загнанной домохозяйки (СЗД).

¹ Берн, Эрик. Игры, в которые играют люди. М.: Эксмо, 2018.

САМА СЕБЕ БЕЛКА В КОЛЕСЕ

Прежде чем выбраться из этого колеса, давайте разберемся, как в него попадают. Ведь иногда выход там же, где и вход! Как получилось, что в погоне за «быстрее, выше, сильнее» вместо призов и успеха «загнанным домохозяйкам» достаются усталость, разочарование собой и головная боль?

Как и во многих других историях, все начинается с детства.

Мама и папа Ульяны очень хотели ребенка. А когда получили — всячески старались быть идеальными родителями.

÷ Их дочь, соответственно, была самой умной и красивой. О чём ей неустанно напоминали.

Разумеется, в семье категорически не приветствовались капризы и слезы, отказ от каши или испачканная после прогулки одежда. Потому что «где это видано, чтобы такая хорошая девочка расстраивала маму?!». Из школы она неизбежно должна была приносить только пятерки. Домашнее задание всегда внимательно проверяла бабушка — бывшая учительница. Одна помарка — и вот уже маленькая Ульяна все переписывает заново.

Родители, желая дочери самого лучшего, очень много работали. Свободного времени хватало только на то, чтобы похвалить ее за очередную победу в конкурсе и вручить подарок. Четверка в четверти или второе место на олимпиаде активировали в родителях интонации разочарования, холодные взгляды и нежелание продолжать диалог. «Мы столько делаем для тебя. Жаль, что в тебе нет желания постараться и для нас». Если же хорошую девочку замечали ничего не делающей, строгий бабушкин голос заявлял: «Это еще что

такое? Неужто заняться нечем?! В моем детстве лоботрясов без ужина оставляли».

Бабушки нет уже много лет, но ее голос порой возникает в Ульяниной голове.

Почему это происходит? Нам поможет разобраться эксперимент по исследованию теории привязанности, проведенный в 1960-х годах Гарри Харлоу.

Детеныши макаки поселили в комнате с двумя искусственными фигурами «матерей». Одна фигура представляла собой жесткий проволочный каркас, к которому была прикреплена бутылочка с молоком. Вторая — мягкая кукла из ткани, тактильно напоминающей шерсть животного, с обогревателем внутри.

Детеныш предпочитал проводить время «на ручках» у мягкой, теплой куклы. Ко второй приходил только за молоком.

Какое отношение к нашей истории имеет этот эксперимент? Самое прямое!

Люди, как существа социальные, ощущение «быть на ручках» существенно расширили. Для нас это не только сам физический контакт (который тоже жизненно необходим), но и контакт ментальный.

÷ *Одобрение, уважение и принятие от значимых взрослых мы связываем непосредственно с выживанием.*

Поэтому, чтобы «остаться в стае», ребенок учится чутко реагировать на настроение близких и вырабатывает механизм поведения: всеми силами быть хорошим, принятым. Так, Ульяна научилась быть всегда занятой, чтобы не проплыть лоботрясом.

А еще бесконечная занятость помогает не замечать собственные эмоции.

Кстати, копаясь в помойке, Ульяна не злилась, не плакала. Взяв себя в руки, преодолевая омерзение, достала грязные вещи и документы. Эмоции тут неуместны.

÷ *Справляясь с разочарованием или злостью она также научилась в детстве.*

Просто адаптировалась под предложенные родителями условия. Когда взрослые регулярно шантажируют ребенка бойкотом, наказывают одиночеством за гнев, грусть или обиду, он невольно учится скрывать и подавлять эти «неправильные» эмоции.

Так в безумном круговороте дел Ульяна совершенно перестала замечать самого главного человека своей жизни — себя. Отточила до совершенства искусство самообмана. Как восточный торговец, который манипулирует своим покупателем. Это когда, например, девушка выбирает персики или украшение на базаре. В какой-то момент продавец начинает торопить ее сделать выбор, говоря, что она уже слишком долго занимает место, мешая остальным покупателям. Девушка начинает спешить и покупает вовсе не то, что хотела, или неверно рассчитывается. Ульяна — и торговец, и покупательница в одном лице.

Наше внимание так устроено, что мы можем или быстро бежать за уходящим с остановки автобусом, или разглядывать, что на нем написано, тот ли номер. И Ульяна великолепна в том, чтобы быть быстрой, но совершенно упускает

из виду вопрос, ее ли это маршрут, куда едет автобус? «Туда» ли она «живет»?

Человек не зря считается высшим приматом. Наши эмоции — это не украшение серых будней, а сигнальная система, информирующая о том, что для нас значат те или иные события. Она отлично работает и в отношениях, как с близкими людьми, так и с коллегами, обществом. И если мы не замечаем сигналы — эмоции — естественным образом, то на помощь приходят реакции тела. И чем они грубее, большее, тем сложнее их игнорировать.

В этом скрыта одна из причин преследующей Ульяну головной боли. Давайте разберем некоторые инструменты, которые помогут ей и другим «загнанным домохозяйкам» справиться с этим состоянием.

ШУМ МЕТРО ИЛИ ФОКУС НА ВАЖНОМ

Наш мозг похож на мощнейший компьютер, а управляет им специальная программа, которую мы знаем как «внимание». Этот ресурс достаточно ограничен. Чтобы экономно его расходовать, мы фокусируемся на чем-то одном, а остальные детали картины воспринимаем как шум. Отвлекаемся только на значимые отклонения от фона. К примеру, в метро многие из нас разговаривают на обычной громкости, хотя вокруг гул и грохот. Это потому, что умеем слышать важное. Или мама обращает внимание на младенца не только когда он громко заплакал, но и если неожиданно затих.

Хорошо и с полной включенностью мы чаще всего способны делать что-то одно. Для примера, попробуйте одной рукой рисовать круг, а второй — квадрат. А вслух называть

цвета радуги. Получилось? Респект! А теперь попробуйте увеличить темп. Заметьте, насколько это труднее.

Мозг решает задачи последовательно, быстро переключаясь между ними.

÷ *Если же задач много одновременно, то мы начинаем «перегреваться», как самый обычный компьютер.*

Производительность падает. Число сбоев возрастает. Именно так и генерируются ошибки в бурной деятельности Ульяны.

Очевидное спасение — «есть слона по кусочкам». А как?

СВОЙ ТЕМП, ГРАФИК И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ МЕЖДУ ДЕЛАМИ

В цирковом училище будущих жонглеров сначала учат... позволять предметам падать! Подкидывать и давать упасть, не стремясь поднять. Научиться не уводить внимание за тем, что УЖЕ вне поля контроля. И только когда получается не отвлекаться на лишнее (упавшее), начинается обучение жонглированию. Где внимание — там и действие, энергия. Если отвлеклись на упавшее, падает и то, что еще в полете. Важно уметь следить за тем, что еще летает: оно же продолжает движение и требует контроля.

Какое отношение это имеет к нашей проблеме? Важно заранее определять для каждой задачи временной промежуток, в котором фокусировать внимание только на деле. И переходить к следующей задаче, даже если предыдущая НЕ решена.

Многие из систем тайм-менеджмента разработаны людьми, которых можно назвать «рационалами». Их сила в способности действовать по плану. Но любое отклонение от этого плана для них — катастрофа. Впрочем, «загнанными домохозяйками» такие люди становятся редко.

Гораздо чаще с нашим синдромом сталкиваются те, кто опирается на ощущение процесса, — «интуиты». В спонтанности есть много возможностей для адаптации к сюрпризам. Тогда звонок ребенка во время переговоров или новые обстоятельства, появившиеся уже после начала проекта, лишь один из элементов увлекательного пазла.

Поэтому Ульяна решила больше не следовать жесткому плану работы, который все равно никогда не соблюдался. Она стала выделять для тех или иных дел фиксированный интервал от 15 до 40 минут. Словно есть две корзины: из первой «To Do» она берет цветные шары и в своем комфорте, в рамках выбранного интервала темпе перекладывает их во вторую — «Done».

 *Если задачу невозможно регламентировать по времени, то важно определить, что будет считаться «сделано достаточно много» или «достаточно хорошо».*

То есть всегда выбрать критерий остановки еще до начала движения. Чтобы вовремя остановиться и перейти к другой задаче.

К примеру:

- заниматься одним делом 15/30/50 минут (а-ля метод pomodoro);

- делать To Do/Checklist для простых дел типа покупок в магазине, сборов в поездку или в детский сад и выполнять его, не отвлекаясь ни на что другое;
- при принятии решений отводить на размышления 5–10 минут. И ЛЮБОЕ принятое решение считать достаточно хорошим. В крайнем случае расценивать как опыт;
- создавать критерии по объему работы. Например, пишу текст до объема 2500 знаков, и потом — пауза;
- разделять дела на несколько этапов, сходных по характеру действия: «Прочитаю эти 30 писем и только потом перейду к выполнению действий по ним».

«ЗАЧЕМ ВЫ ЭТО СДЕЛАЛИ?»

Мы помним, что одна из причин Ульяниной загруженности — убеждение, что «хороший человек всегда занят делом», которое из большой любви ей подарила бабушка. Но быть занятым, чтобы быть хорошим, и получать удовольствие от своей жизни и работы — это сильно разные задачи.

Теперь внимание!

÷ Для нашего мозга одно полностью завершенное дело, требующее усилий в 1 балл, дает такую же порцию дофамина, что и одно дело сложностью в 100 баллов.

А что если разбить это 100-балльное дело на столько-то разумно маленьких сегментов? Можно получить многократно больше удовольствия! Даже если разбить одно дело пополам — это уже в два раза больше дофамина. Еще один аргумент за то, чтобы «есть слона по кусочкам».

Это поможет с большим энтузиазмом браться за новые задачи. А в конце дня такой подход принесет удовлетворение собой.

И голос бабушки постепенно затихнет, уступая место самостоятельно выбранным критериям, когда и сколько нужно быть занятой, чтобы чувствовать себя хорошо.

ВЫХОД ИЗ ТРЕУГОЛЬНИКА КАРПМАНА

Этот же внутренний голос, который указывает на наше несовершенство, может неожиданно звучать из уст других людей. Так мы находим того, кто вместо бабушки скажет, что «уроки еще не сделаны» или «сделаны плохо». Может быть, теперь это руководитель? Он дает нам заряд собрать волю в кулак и закончить дела, чтобы успеть «пойти погулять» (ой, вовремя уйти с работы!).

Какое же противоядие от иллюзии необходимости в таком голосе? Внутренний стержень! Нужно выстроить собственную систему ценностей, которая соответствует внешнему миру, но не подчиняется ему целиком.

Если для Ульяны ценно, чтобы муж ходил в чистых рубашках, то ее обязанность — вовремя включить стиральную машинку. И пойти пить чай. При этом заметить, что рубашку пора бросить в стирку, — все же зона ответственности мужа. И важно вернуть ему эту ответственность.

В отношениях с руководителем Ульяна должна осознавать свой график и объем трудозатрат на каждую задачу. И в ее ответственности — обдуманно брать на себя новые задачи или аргументированно отказываться от них. Оставаясь при этом хорошей не потому, что «на все согласная», а потому, что профессионально планирует работу группы.

÷ Когда есть внутреннее ощущение достойности, нет необходимости «покупать» индульгенцию на признание.

Оказывается, нам не нужно одобрение от всех и каждого! Еще одной опорной точкой может оказаться ответ на вопрос: «Зачем откладывать на завтра то, что можно не делать вообще?»

Если принять на себя ответственность за это, встретить возможные риски, то появляется и приз! Свобода сохранить в целостности свое достоинство, свое «Я». Как говорит на тренинге «Зеркало» известный психолог Татьяна Мужицкая: «Ян принимает решение быстро, молча, правильно. Если Ян ошибается, то встречает последствия и принимает новое решение. Быстро, молча, правильно».

ЕЩЕ ОДНО ВАЖНОЕ ДЕЛО: ДЕЛАТЬ «НИЧЕГО»

Один именитый академик однажды сказал аспиранту, который дневал и ночевал в лаборатории физики высоких энергий: «Голубчик, а когда же вы думаете?!»

К чему это я?

Мы живем в эру информации. Мозгу нужно время для ее переработки. Чтобы в подсознании прошел процесс сортировки важных фактов, а ненужное забылось, требуются свободные ресурсы. Наше сознание способно находить новые решения именно когда мы ничего не делаем. Поэтому так важно иногда давать себе время для спорта, созерцания природы или даже раскладывания пасьянса на компьютере.

Сбавляющий обороты сознательный ум отдает свободные ресурсы подсознанию, где в фоновом режиме и происходит сложная, но поистине магическая работа.

В практическом плане это означает запланировать время для «делать ничего». Например, 10—15 минут направляемой медитации или короткий сон. В японских корпорациях организованы специальные комнаты отдыха. Потому что возможность вздремнуть только повышает производительность сотрудников.

«ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА» ИЛИ БЕЛИЧЬЕГО КОЛЕСА ПРИВЫЧКИ

В работе с Ульяной мы опирались на остеопатический массаж и регрессии. Так для нее стали заметны разные ощущения в теле и связанные с ними эмоции. Это позволило ей расслабиться. Фоновое напряжение, как физическое, так и психологическое, снизилось. Мы будто подсветили «темные углы» привычной ей жизни, похожей на гонку.

Но главной победой стал отказ от необходимости получать внешнюю оценку и заслуживать любовь. Нужда в чужом одобрении сменилась опорой на свои желания, на свое «хочу, знаю, делаю, несу ответственность».

Жизнь Ульяны снова стала похожей на увлекательную игру. Теперь она сама выбирает, что для нее важно, каких результатов и какой ценой она готова добиваться! И при этом может чувствовать себя свободной, жонглируя своими ролями и ресурсами, получать удовлетворение от дел и всей своей жизни. И, как сюрприз, получать признания людей рядом.

Майя Богданова

международный бизнес-тренер, копирайтер, руководитель «Школы контента». Автор книг «Школа контента», «Я — копирайтер» и др.

СИНДРОМ МОНАХА НА ТРИ ДНЯ



— Майя, не могу отказать себе в удовольствии задать вам личный вопрос. Как вести социальные сети, если я и целитель, и драматург, и художник, и коуч? Как писать обо всем и не утомить читателя?

Та-да-дам, Майя. Прямой эфир. На счетчике в соцсети — 5000. Столько тебя смотрит человек. А в записи эфир увидят еще больше. И именно этот вопрос, который никак тебе не дается...

Я люблю работать с клиентами. У меня 20-летний опыт создания и редактуры текстов. Почти всегда я знаю, что предложить человеку, чтобы решить его задачу. Но в основе моей системы всегда лежала железобетонная уверенность, что «драмкружок, кружок по фото и пение» — это плохой способ собирать аудиторию.

÷ Я уверена: люди любят простые решения.

И ассоциация «Маша — коуч» им куда ближе и привычнее, чем «Маша иногда коуч, а иногда поэт, а иногда к ней можно на массаж и женские круги».

Но концепция Барбары Шер¹ шагает по планете, и все больше моих клиентов объявляют себя сканерами. На практике это часто означает, что они попробовали несколько самозанятых профессий и теперь пытаются совмещать их все, продавая в одном канале самые разные услуги.

— Майя, у меня есть мини-зоопарк, и мы с вами сделали для него отличный сайт, спасибо. Но теперь я хотел бы продвигать себя как таролог и коуч. Можете рассказать, что добавить в социальные сети?

С Игорем мы действительно сотрудничаем уже несколько лет, и я была уверена, что его это поветрие не настигнет. Он был привержен своей теме, много выступал на конференциях и сформировал устойчивый личный бренд. Но отчасти я была благодарна его приходу на консультацию — ведь у меня появился шанс разобраться с «нелюбимым» запросом.

— Можно я буду задавать тебе неприятные вопросы? Мы все-таки давно знакомы, и, мне кажется, ты мне доверяешь.

— Конечно, я люблю твои неприятные вопросы!

— Что случилось? Три месяца назад ты хотел открывать заправку, потом мы обсуждали кафе, теперь таро и коучинг... У тебя есть личный бренд, люди знают тебя, приходят к тебе, зачем ты хочешь их запутать?

Эта консультация длилась дольше обычной и фактически перетекла в длинный разговор за чашкой чая. Но с этого

¹ Речь о концепции разделения людей на два типа: «дайверы» — те, кто выбирает одну сферу интересов на всю жизнь, и «сканеры» — те, кто имеет много интересов и не фокусируется только на чем-то одном.

дня у меня стал формироваться ответ на вопрос, что делать с самопрезентацией в соцсетях людям, которые то и дело начинают новые проекты.

У японцев есть выражение «монах на три дня». Они называют так людей, которые не способны ни на чем сосредоточиться надолго и ничего не доводят до конца. Начал делать себе сайт фотографа? Забросил и пытаюсь развивать блог. Блог не взлетел за неделю? Что ж, попробую вложиться в таргетированную рекламу. Реклама не дала мгновенных клиентов? Сменю нишу и вместо фотографа объявлю себя «коучем по имиджу». Несть числа этим телодвижениям.

÷ *Объединяет их следующее: ни одно из этих дел не доводится до приятного результата.*

И вот тут очень важно разделить тех самых сканеров, с которых я начинала свой рассказ, и людей с синдромом mikka bouzu. Кстати, дословно эта японская фраза переводится как «не может и трех дней потерпеть».

Так кто же вы — мульти潜能 (мультипотенциал), как теперь модно говорить, или жертва японского синдрома? Чтобы разрешить эту дилемму, попробуйте честно ответить на вопросы мицротеста:

- Когда вы увлекаетесь чем-то новым, вы изучаете это дело основательно? Анализируете книги, смотрите фильмы, проходите обучения и получаете дипломы или просто собираете информацию и быстренько пускаете в дело?
- Бывает ли такое, что за вашим увлечением, новым делом стоит яркий образ человека, который делает это успешно? Например, познакомились с Машей, которая активно

строит карьеру трекера, и тут же возмечтали освоить эту профессию.

- Доводите ли вы свои увлечения до какого-то видимого результата или уже сделали несколько «пробных» лендингов для своего нового проекта, но так и не запустили продажи?
- Любите ли вы начинать новое в какую-нибудь модную дату — например, с понедельника или с нового года — и писать списки обещаний, которые потом, конечно же, не выполняются?

Если вы ответили «да» хотя бы на часть из этих вопросов — вы рискуете оказаться жертвой «монашеского» синдрома.

÷ Хорошие известия: его можно приручить и превратить в образ жизни, который поможет вам состояться в разных сферах и получить в них признание.

Потому что те самые мульти潜能ы, сканеры и прочие гении очень часто на самом деле жертвы того же синдрома. Просто они смогли приручить его и поставить себе на службу.

Кстати, в разговоре с моим клиентом Игорем мы обнаружили интересную вещь. Ему всегда было мало его мини-зоопарка, он создавал проекты внутри проектов. Сегодня мы основываем IT-отдел и заодно продаем свои решения конкурентам, а завтра развиваем пиар и тоже подключаем соседей к участию в наших идеях. Для ощущения полноты жизни ему нужно было постоянно начинать и реализовывать новые проекты. Более того, оказалось, что в его новых историях — ко-

учинг и таро — он получил именно то, что искал. С каждым клиентом он фактически реализовывал новый проект. В течение дня эти проекты сменялись, давая ему энергию и драйв.

Для социальных сетей мы решили подсветить эту его особенность. Игорь рассказывал о разных своих клиентах, о том, как ему важна их разность и как он к этому пониманию пришел. А люди стали приходить в комментарии со словами: «Я думал, я один такой неугомонный, теперь нашел того консультанта, который меня поймет».

Помня об этом опыте и зная, что за множеством увлечений часто стоит одна глобальная ценность, которую человек так реализует, я смогла ответить и на каверзный вопрос на том самом прямом эфире:

— Кажется, за всеми вашими профессиями скрывается желание делиться с другими тем, что кажется вам ценным и важным, не так ли? Пусть ваш блог будет об этом — не о коучинге и не о драматургии, а о том, как через разные линзы преломляется ваш собственный свет и добавляет красок в жизнь других людей.

Но что делать, если ваши увлечения не доживаются до стадии «профессия», а просто пылятся на полках в виде заброшенных линз для фотоаппарата и забытого вязания?

Давайте для начала разберемся, что стоит за синдромом монаха на три дня.

ОТКУДА БЕРУТСЯ «МОНАХИ» В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Одна из причин формирования синдрома, которую видят специалисты, называется «страх результата». Если вы когда-нибудь обещали себе написать прекрасный роман или создать великолепную картину, то знаете, что самые лучшие картины

остаются в воображении, а самые пронзительные романы — ненаписанные. Там нет ни одного неверного слова, ни одной плохой метафоры, там нечего усовершенствовать. Они идеальны. Просто никогда не добирались до бумаги.

÷ *Точно так же у наших с вами внутренних «монахов» всегда есть страх увидеть несовершенный результат.*

Что, если мое бизнес-решение будет хуже, чем у коллеги? Что, если мое вязание окажется не таким красивым, как у учителя? Что, если... Лучше уж отказаться от цели на середине дороги, махнув на нее рукой, мол, не больно-то и хотелось. Есть и получше цели.

Вторая причина состоит в том, что на поддержание активности в достижении цели нужна энергия. А энергию мы привыкли брать из «высоких» состояний. Скажем, если вы когда-нибудь хотели завести блог, то, скорее всего, случалось это с вами в поездках. Вы активно фотографировали, снимали сторис, описывали новые блюда и впечатления и говорили себе: «Смотри-ка, легкое дело этот блог! Просто бери да записывай! Буду теперь всегда так делать». Но потом возвращались домой и оказывалось, что в блог почему-то писать не о чем. Вы просто были в высоком состоянии исливали в тексты и фотографии излишek энергии. Теперь этого излишка нет, а выдерживать рутину и брать энергию из процесса вы пока не научились. Вот и покрывается пылью блог, который вы обещали себе вести.

И, наконец, третья причина заключается, как ни странно, в химических реакциях организма. Да-да, это не ошибка

и не опечатка. Дело в том, что на новые действия организм выделяет конкретные вещества — серотонин и дофамин. И вы испытываете кайф, похожий на тот, который ловит наркоман, добравшийся до любимого зелья. А вот на поддержание процессов организма эту энергию не дает. И в тоске по новой дозе эндорфинов вы ищете новое хобби, чтобы снова испытать «приход».

5 СПОСОБОВ ПРИВЛЕЧЬ «МОНАХА» К ДЕЛУ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Теперь, когда мы понимаем, как устроен сам синдром и за счет чего он существует, нам с вами становится ясно, как помочь себе превратить его из врага в соратника. И, возможно, стать одним из мультипотенциалов, чем черт не шутит! Успевал же Дефо влиять и на британскую журналистику, и на шпионаж, и еще книги писать!

**÷ А Леонардо да Винчи, который и инженер,
и архитектор, и художник? Вам тоже так
можно!**

И вот что для этого стоит попробовать:

1. Договоритесь с собой о том, что важен не только процесс, но и результат.

Хотите бросить очередное обучение, так как поняли, что это «не ваше» и «требует слишком много сил»? Договоритесь с собой, сколько усилий вы все-таки готовы приложить. Да, конечно, не все обучения надо доводить до конца и не все дипломы стоят жертв. Но ведь почему-то вы решили туда

прийти? Попробуйте вспомнить об этом и поддержать себя. Установите личный дедлайн: уйду с курса не сегодня, а после трех выполненных домашек. Сделал? Все равно неинтересно? Тогда еще раз подумаю об этом.

2. Составьте список всех незаконченных дел и честно скажите, что из этого вы закрываете навсегда.

Вы удивитесь, но, распродав все объективы, которые хранились у вас на полках, вы избавитесь не только от хлама в кладовке, но и от чувства вины. Ведь оно подгрызalo вас каждый раз, когда вы видели запылившиеся стопки, за которые было отдано столько денег? Бросили горные лыжи? «Авито» ждет вас! Не пользуетесь раритетной швейной машинкой? Вы в курсе, что делать. А на свободные деньги... нет, не начинайте новое хобби. Устройте себе отпуск, в котором честно ничего не делайте. Вы это заслужили.

3. Научитесь получать удовольствие от разных источников, разрешите себе читать и есть то, что хочется.

Поймали себя на том, что читаете в параллель пять разных книжек и еще догоняетесь соцсетями? Ну и читайте на здоровье. Уверяю вас, есть масса людей, которые вам завидуют и ставят цели «прочесть не менее XXX книг в этом году». А вы такие цели одной левой достигаете. На качество вашей жизни эти решения никак не влияют, а на попытки себя контролировать вы сливаете тонну энергии. Берегите ее.

А когда планируете свой рабочий день, то сразу заложите возможность переключиться.

÷ Не закладывайте конкретные промежутки времени на каждую задачу, если есть такая возможность.

Занимайтесь столько, сколько у вас есть энергии. Кончилась энергия? Переключайтесь на новую задачу.

4. Влюбитесь в рутину и научитесь начинать новые задачи из «низких» состояний.

Примите, что в вашей жизни есть и будут вещи, которые вам придется делать каждый день. Есть, чистить зубы, одеваться, вести блог и заполнять таблички. И тут важно научиться начинать эти дела в любом состоянии, поднимая свою энергию в процессе. Прямо обращать на это внимание и работать над тем, чтобы энергии прибавлялось. Особенно хорошо это работает с творчеством: превращайте негативные эмоции в танцы, картины и тексты.

Помните, мы говорили, что на начало деятельности организм выделяет нам гормоны удовольствия? Продолжение деятельности такого эффекта не дает, и мы фактически переживаем синдром отмены, как человек, слезающий с серезных препаратов. Как думаете, почему в рехабах¹ людей учат заниматься творчеством? Да как раз потому, что ломку легче всего пережить именно так.

5. Ищите красоту в несовершенстве результата.

Что вы делаете с битой посудой? Суеверно выкидываете? А с неудавшимися рисунками детей и собственными поделками? Тоже?

Попробуйте, как это делают уже близкие нам японцы, подчеркнуть все несовершенства золотой краской, выглядывая в них красоту. В Японии есть целое искусство, основанное на этой идее. Называется «кинцуги». И японцы говорят, что идеальное как раз некрасиво. А настоящее очарование — в неидеальности, в небрежности, в сколе

¹ Рехаб — сокращенное от англ. "rehabilitation" — курс лечения наркомании и адаптации к обычной жизни после нее.

на хрупком белоснежном фарфоре, подчеркнутом золотом.

Попробуйте развить навык видеть красоту в несовершенном, недоделанном, не достигшем вашего представления об идеале. И тогда, возможно, заканчивать начатое станет чуточку проще.

Однако, если вы перепробовали все, что описано выше, а легче не стало — возможно, вам нужна помочь специалиста. Если стремление начинать новое заставляет вас то и дело менять профессии и хобби, не задерживаясь нигде надолго и не успевая достичь профессионализма — психолог может стать хорошим собеседником. Да, сегодня модно называть себя «сканером», перечислять десяток профессий после своей фамилии и уверять, что вы достигли вершин во всем... Но правда ли это в вашем случае?

Ответьте себе на этот вопрос. По возможности, честно. Правда ли, что и исцеление, и фотография, и йога, и ЗОЖ, и блогинг — все это ваши профессии и они по-настоящему вам нужны. Или эти занятия просто заполняют тоску по новизне в вашей жизни и помогают уйти от ощущения нереализованности? Если второе, то и это тоже всегда можно обсудить с психологом. И после этого, возможно, у вас останется одно дело, но зато самое-самое любимое. А красивое слово «сканер» останется в прошлом.

САМОЕ ГЛАВНОЕ

- ❖ *Если ваш синдром монаха помогает вам отрывать новое, пробовать разное и просто делает вас счастливыми — просто позвольте ему быть. И получайте удовольствие.*

Ирина Тева Кумар

интегративный психолог,
преподаватель, автор книги
«Обретая целостность»
и др.

СТОКГОЛЬМ- СКИЙ СИНДРОМ



— Ирина, со мной точно все в порядке? — Ольга взволнованно смотрела на меня, теребя бумажный платочек. Было видно, что клиентке тяжело говорить. Два года она была жертвой насилия, но не до конца осознавала это. — Я знаю, что много всего произошло, но я подумываю о том, чтобы вернуться к нему. Мне кажется, это я все испортила. А он... он заботился обо мне. Никто никогда столько не делал для меня. А я просто... неправильно себя вела.

Мы привыкли к тому, что черное — это черное, а белое — это белое. Но только не для тех, кто прошел через токсичные отношения. Вот где настоящие пятьдесят оттенков серого.

÷ Для жертв насилия граница нормы день за днем сдвигается ~ очень медленно.

Сначала такая трансформация проявляется в мелочах — в неодобрительных взглядах, потом — неожиданных вспышках гнева, ежедневных упреках. А однажды жертва просыпается, и ей становится сложно понять, что происходит действительно нечто опасное. Что занесенная над ней рука — это новая норма.

Так случилось и с Ольгой. Она познакомилась с молодым человеком — и все поначалу было прекрасно. Мужчина был внимательным и заботливым. Отгородил ее от всех проблем: полностью обеспечивал, перевез в большой дом, исполнял капризы. Но постепенно идеальная картинка начала трещать по швам.

— Однажды он разбудил меня ночью, — щеки Ольги залил румянец. — И начал кричать. Я спросонья не поняла вообще, о чем он. Но он все кричал, громче и громче. Я испугалась, думала, что случилось что-то ужасное.

— А что на самом деле произошло?

— Я купила подпиську на приложение по его карте и не согласовала с ним.

— Насколько я поняла, до этого вы не согласовывали с ним свои покупки. А в этот раз должны были спросить его разрешения?

— Ну да, — Ольга потупилась. — Должна была догадаться. Логично, что раз он платит, то я должна была спросить у него. В общем, сама виновата.

— Что было потом?

— Он начал меня обзывать. Ирина, до этого он никогда так себя не вел. Поэтому я была в шоке — и просто молча сидела и таращилась на него. Как будто не узнавала. И похоже, это его еще больше разозлило. А потом... — Ольга опустила глаза, пряча слезы. — Потом он меня ударил. — еще

секунда, клиентка собралась, и спешно продолжила. — Но его можно понять. Он столько работает! Иногда приходит поздно, как в тот день. А я уже сплю. Может, это тоже его злило? Что он вкалывает, а я отдыхаю? Что я не понимаю, как тяжело ему достаются деньги.

Я заметила, что Ольга уже который раз оправдывает поведение бывшего. Это стало для меня звоночком, указывающим на то, что моя клиентка переживает так называемый стокгольмский синдром.

— Наутро я много размышляла о произошедшем. И решила, что буду умнее: стану с ним советоваться и стараться вести себя хорошо.

— Да, похоже, что решение Вам показалось логичным. Помогло ли оно?

— Да. На какое-то время все снова стало идеально. Он дарил цветы. Кстати, извинился за тот случай. Но потом все повторилось. Ему не понравилось, что я задержалась на работе и, когда он пришел домой, меня еще там не было... И... — Ольга сделала глубокий вдох, словно воздухом остававливал поток признаний. — В общем, я стала стараться еще усерднее. Я не хотела его злить. Не хотела повторения скандала. Я стала плохо спать, а просыпаясь утром, первое, о чем думала, — «Что я должна сделать сегодня? О чём не забыть? Что предусмотреть?». В том плане, все ли я делаю «правильно»? Не будет ли он мною недоволен?

— Вы его боялись?

— Да, никогда не думала, что так все повернется. Стоило ему появиться дома, у меня в груди все сжалось. Вечера напоминали хождение по минному полю: рванет или нет? Я вздрогивала от каждого уведомления на телефоне, думая, что они не вовремя. Я подбирала слова, только бы не задеть

его чувства. Я должна была заниматься любовью, когда хотел он. Я должна была встречать его с работы с улыбкой, — Ольга закрыла лицо руками. — Господи, сколько всего я должна была. Мне казалось, я сойду с ума! — молодая женщина замолчала. — Но понимаете, я же помнила, каким он был. Я знала, что на самом деле он другой: заботливый, любящий, чуткий. Я хотела вернуться в начало наших отношений. Все исправить. Но каким-то образом делала только хуже, снова и снова невольно провоцировала его.

Самообвинение жертвы и снятие ответственности с агрессора — характерная особенность стокгольмского синдрома. Даже освободившись, Ольга продолжала испытывать тягу к своему мучителю.

÷ *Человек, который доставил ей столько страданий, до сих пор вызывал у нее жалость и теплоту.*

Вдруг моя клиентка резко убрала руки от лица и с вызовом посмотрела на меня.

— Сейчас вы, наверное, спросите, почему я раньше не ушла?

— Мне кажется, я понимаю, почему вы не уходили.

Вероятно, Ольга много часов подряд думала о разрыве отношений, но всякий раз откладывала решение. А такая реакция молодой женщины сигнализировала о чувстве вины. От нее психика и защищает. Вопрос был в том, была ли эта вина за то, что не ушла раньше, или за этим скрывается что-то другое?

— Я не уходила долго. Два года. На самом деле мне некуда было идти, денег тоже особо не было. А он, несмотря

на ссоры, заботился обо мне. Мне его жалко было. Как я его оставлю? Это я сейчас так рассказываю, будто он монстр, но в глубине души он очень ранимый.

÷ Мне казалось, что если я исправлю что-то в себе, то не буду вызывать у него такой гнев, и все снова будет хорошо.

— Тем не менее две недели назад что-то произошло, и вы сбежали? Это верное слово?

— Верное. — Ольга перестала сутулиться и расправила плечи, будто сбросила какую-то тяжесть. — Он в очередной раз накричал на меня и ударил. А потом запер дома и заблокировал все карты. И вот только тогда я почувствовала себя в ловушке и позвонила в центр помощи женщинам. Думала, они помогут как-то договориться с ним. Но они посоветовали звонить в полицию. Я позвонила, и там предложили написать на него заявление, сказали, что предоставят защиту. Когда он вернулся домой, я сделала вид, что ничего особенного не произошло, но на следующее утро, после того как он ушел на работу, я собрала вещи и ушла.

— И как вы сейчас себя чувствуете?

— Сейчас мне кажется, что, предупреди я его о покупке приложения, будь я более предусмотрительной, он ни за что бы не злился на меня, — почти шепотом завершила фразу клиентка. — Я чувствую себя предателем. Я сама провоцировала его, а потом ушла. А он любит меня и уж точно не желает мне зла.

— Ольга, вы слышали о стокгольмском синдроме?

В августе 1973 года в Стокгольме террорист захватил центральный банк и требовал исполнения своих условий. В те-

чение шести дней он удерживал группу людей в неволе. Но потрясло город не только это. После освобождения ни один из заложников не держал зла на террориста. Наоборот, освобожденные проявляли сочувствие и пытались помочь преступнику, наняв ему адвоката. Как же это возможно? Об этом меня и спросила Ольга.

— На самом деле такому поведению есть объяснение. Заложникам нужно было выжить в нетипичной ситуации. И для этого психика избрала нестандартную стратегию, поменяв отношение к агрессору.

— Почему именно симпатия? Не понимаю... — нахмурилась моя собеседница.

÷ ~ *Симпатия успокаивает и создает иллюзию безопасности.*

Если я рядом с человеком, который мне, условно, «нравится», то я не буду сильно тревожиться. А значит, не буду совершать необдуманные действия, которые могут мне же навредить. Другими словами, не буду «играть с огнем».

— Это как у меня — когда я пыталась контролировать каждый свой шаг. Никогда бы не подумала, что у меня какой-то синдром.

Нам кажется, что стокгольмский синдром встречается только в экстремальных случаях, но на практике он — частый спутник ситуаций, где есть скрытое психологическое насилие. Сотрудник терпит унижения и оскорблений от начальника или коллеги, но продолжает надеяться на перемены, выстраивает контакт, пытается заслужить уважение. Дети живут в незддоровом подчинении родителям, но оправдывают поведение последних тем, что взрослые так прояв-

ляют свою любовь. Или, наоборот, родители боятся слово сказать манипулирующему ребенку, позволяя ему с каждым днем все больше и больше.

В таких случаях сложно понять, что люди страдают, потому что официального захвата и удержания силой как будто бы нет.

÷ С виду все тихо и мирно. Но на самом деле сильнее цепей людей удерживают чувства.

Поэтому я называю стокгольмский синдром ловушкой: человек подвергается насилию, но добровольно остается в пленау. А чувство вины заставляет молчать.

Как люди оказываются в психологическом пленау? Синдром может появиться в ситуациях, в которых одновременно присутствуют следующие факторы:

- факт травматизации, действий против воли;
- невозможность сиюминутно разорвать отношения;
- эпизодическое проявление заботы и доброжелательности;
- регулярность контакта.

Причем таким отношениям не обязательно длиться годы. Иногда достаточно всего 3—4 дней, чтобы начал срабатывать такой защитный механизм.

— А когда жизнь человека зависит от другого, то тут происходит еще одна химическая реакция.

÷ Больше всего психика «не любит» состояние неопределенности.

Поэтому, когда человек попадает в экстраординарную ситуацию, он пытается найти аналогию с тем, что уже было в его жизни. Так психика спасается от пугающей неизвестности, и человеку легче сориентироваться и адаптироваться. Ольга, ваши отношения с этим молодым человеком напоминают вам какой-то этап вашей жизни? Вы когда-нибудь чувствовали что-то подобное?

Ольга замерла на секунду и подняла глаза к потолку.

— Хм... А ведь было. В детстве... У меня очень строгая семья, и мне нельзя было делать то, что я хотела.

— Нужно было быть послушным ребенком?

— Да... Но вместе с этим я очень любила родителей, — поспешила добавила клиентка.

— Конечно. Какими бы ни были наши родители, семья в целом, благодаря им мы выжили. И, если нужно выжить вновь...

— ...Нужно относиться к ситуации так же, — Ольга закончила фразу и удивленно посмотрела на меня.

❖ *У развития стокгольмского синдрома в большинстве случаев есть фундамент в виде прошлого опыта.*

Когда человек уже был в положении жертвы и находил в этом и плюсы, и минусы. И не мог определить, кто прав, кто виноват. Где черное, где белое. А его размышления никогда не приводили к однозначному ответу. Если родители, например, ругали и наказывали, но кормили и одевали, можно ли назвать ситуацию опасной? Так и в обратную сторону. Если ситуация опасная, но в ней есть свои плюсы, то,

может, не все так плохо? Психика подстраивается и адаптируется под новые обстоятельства, и человек начинает видеть закономерности там, где случается вопиющая несправедливость.

Итак, характерные признаки стокгольмского синдрома:

- стремление оправдать агрессора: «он допоздна работает, устает, за все платит»;
- чувство вины за свое поведение: «я сама его провоцировала»;
- удерживающие факторы: «некуда идти, нет денег»;
- невозможность выразить чувства: страшно и стыдно рассказывать о происходящем; сомнения в собственной нормальности удерживают человека от доверительных бесед;
- растерянность: человек разочаровывается в себе, забывает о своих прежних качествах и интересах, растворяется в ситуации.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И БЛИЗКИМ?

Если вы заметили проявления синдрома у себя:

Вы не одиноки. Иногда кажется, что «у всех все в порядке, только со мной что-то неладно», но это не так. Вокруг вас есть люди, которые прямо сейчас проживают похожее. Есть люди, которые понимают, что вы чувствуете.

Вы не виноваты. Ответственность за происходящее лежит как минимум на всех участниках.

Будьте честными с собой. Попробуйте называть вещи своими именами, не смягчая и не преуменьшая. Помните, насилие не всегда видно глазу. Оскорблении, принуждение действовать согласно чужой воле могут быть названы именно так.

Выразите чувства. Найдите возможность поделиться своими переживаниями. Это может быть доверительная беседа с близким другом, который выслушает и не осудит. А может, письмо, написанное самому себе.

Обратитесь за помощью. Поищите специалиста, с которым сможете безопасно обсудить все, что с вами происходит, и получить квалифицированную помощь.

Если в ловушке ваш близкий человек:

Будьте безопасным слушателем. Разделяйте чувства близкого человека. Даже если вы видите, что он мог поступить иначе или избежать чего-то, поддержите его. Говорите: «я понимаю, каково тебе пришлось», «это было сложно» и пр.

Помогите человеку поверить в себя. Иногда, чтобы подтолкнуть человека к переосмыслению или определенным действиям, люди создают друг другу негативную мотивацию: берут на слабо, навешивают неприятные ярлыки. Все это в таких случаях делать не стоит. Человек, находящийся в «нездоровой» ситуации испытывает вину «на каждом шагу»: не то сказал, не так сделал. Он словно постоянно выискивает ответы на вопросы: все ли так со мной или нет? Что я делаю неправильно? Почему вступил в такие отношения? Почему не ушел раньше? Наталкиваясь на упреки извне, он может провалиться еще глубже в деструктивное состояние.

Будьте тактичным и не требуйте срочных мер. Человек может до сих пор находиться в токсичных отношениях не потому, что не торопится из них выходить, а потому, что его держат более глубокие причины.

Помогите понять, что происходит. Ситуация, в которой оказался человек, не всегда кажется ему «нездоровой». Чувство вины и склонность находить рациональные мотивы

агрессора заставляют подменять понятия. Для того чтобы человек более ясно увидел собственное положение вещей, просто задавайте ему вопросы: «Как тебе кажется, это было жестоко?», «Скажи, веришь ли ты, что это изменится?», «Как ты думаешь, не берешь ли ты всю ответственность на себя?».

Порекомендуйте обратиться к специалисту. Справиться с симптомами стокгольмского синдрома в одиночку крайне тяжело. Помощь психолога может стать настоящим «спасательным кругом», который не позволит человеку «утонуть» в своем страдании и даст ресурсы доплыть до берега, обретя опору.

÷ Берегите себя и своих близких!

Анастасия Афанасьева

врач-психотерапевт,
специалист по работе
с СДВГ и РАС у взрослых,
кПТСР и расстройствами
личности

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАК- ТИВНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ



Kатя 34 года, она руководитель отдела. Катя очень **тяжело сразу отвечать на письма**, особенно если они требуют длинных объяснений с развернутыми аргументами. Такие задачи могут копиться неделями, пока не наступит дедлайн или какие-то проблемы. Кроме того, Катя **тяжело даются рутинные задачи**. Например, когда нужно записаться к стоматологу, она каждый день вспоминает, что надо позвонить в стоматологию, но сразу же отвлекается и забывает об этом. Из-за проблем на работе и трудностей с обеспечением своей жизни Катя обратилась за помощью.

Василию 19 лет, он учится в колледже. Постоянно **засыпает на лекциях** и прослушивает, что там рассказывали. Временами Вася задумывается, когда преподаватель задает ему вопрос, и начинает отвечать, не дослушав. В результате часто **отвечает неправильно или невпопад**. Из-за этого с успеваемостью у него не очень хорошо, несмотря на то, что ему

нравится специальность. Его грозятся отчислить, родители постоянно наседают, и дома возникают ссоры. После одной из них мама записала Васю на прием.

Юле 25 лет, она программист. Юля обратилась за помощью, потому что помнила, что в детстве ей ставили диагноз СДВГ, а сейчас ее партнер жалуется, что, кроме работы, она ничем не занимается и совсем не уделяет ему времени. Сама Юля **испытывает постоянное чувство тревоги**. Ей тяжело сидеть на одном месте. Когда увлечена работой, она ничего не видит и не слышит, а если ее пытаются отвлечь — это вызывает сильное раздражение. В таком состоянии она может забыть поесть, попить и даже сходить в туалет. В остальное время ей сложно спокойно находиться без движения и на одном месте, она постоянно крутится на стуле, разрывает все листочки, которые попадаются под руку, или ковыряет заусенцы на руках. Она **плохо спит**, засыпает только под утро, в результате часто просыпает начало работы, а затем задер живается, откладывает задачи и постоянно чувствует вину за «плохую» работу.

Что объединяет этих троих? У каждого — синдром дефицита внимания и гиперактивности.

ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА СИНДРОМ?

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) — это нарушение развития, особенность строения мозга, при котором ему трудно тормозиться и подавлять ненужные стимулы. Часто, когда люди слышат про «дефицит внимания», они думают, что человеку не хватало «внимания и заботы» от близких. На самом деле, речь о проблемах с концентрацией внимания.

÷ Людям с этим синдромом сложно долгое время сосредоточиваться на какой-либо деятельности.

Все вокруг для них имеет практически одинаковую важность и одинаково стимулирует мыслительный процесс, а усидеть на одном месте и долго заниматься любой рутинной деятельностью практически невозможно.

По данным метаанализа 2007 года¹ СДВГ есть примерно у 5–10% детей и подростков и у 2,5–5% взрослого населения по всему миру. Другими словами, около 50% детей и подростков с СДВГ продолжат испытывать выраженные трудности и истощающие симптомы во взрослом возрасте.

Заметить и диагностировать синдром дефицита внимания и гиперактивности можно уже начиная с трехлетнего возраста. Но вот средний возраст постановки диагноза у детей обычно около 6 лет, когда на фоне начала обучения в школе проблемы с концентрацией внимания и усидчивостью становятся особенно заметны.

÷ Тут надо отметить, что взрослым людям до относительно недавнего времени не ставили диагноз СДВГ.

Считалось, что он проявляется только в детском возрасте, а затем дефицит внимания «перерастают». И так продолжалось достаточно долго. Однако теперь, когда мы знаем,

¹ Guilherme Polanczyk, Maurício Silva de Lima, Bernardo Lessa Horta, Joseph Biederman, Luis Augusto Rohde. The Worldwide Prevalence of ADHD: A Systematic Review and Metaregression Analysis. *American Journal of Psychiatry*, June 2007, vol. 164, no. 6, pp. 942-948.

что проблема в некоторых особенностях строения головного мозга, стало очевидно, что они сохраняются на протяжении всей жизни. Изменяются только проявления по мере взросления и адаптирования.

Появился ли этот синдром недавно или был с нами всегда? Скорее всего, как и другие нарушения развития и расстройства, он существовал на протяжении всей истории человечества. Суперрассеянные и гиперактивные люди были всегда. Просто вряд ли кто-то задумывался о том, с чем это связано и насколько мешает человеку в жизни. Главным был другой вопрос: насколько он мешает *всем остальным*.

Долгое время бытовало мнение, что СДВГ — это болезнь мальчиков, а у девочек он если и бывает, то крайне редко.

÷ *На самом деле распространенность практически одинаковая, но мальчики чаще страдают от гиперактивности, а девочки — от невнимательности.*

Просто гиперактивные, вечно носящиеся, криклиевые и неугомонные мальчишки мешают гораздо больше, чем заинтересованные и рассеянные девчонки, так что первые привлекают внимание врачей намного чаще.

Даже официальная история изучения синдрома дефицита внимания и гиперактивности началась с книги «История неугомонного Филиппа». Ее в 1845 году написал немецкий врач Генрих Хоффман. Он довольно точно описал непослушного мальчика, у которого сегодня обязательно предположили бы синдром дефицита внимания и гиперактивности. Говорят, что прототипом главного героя стал сын самого врача.

КАК СИНДРОМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

В основе СДВГ лежат 3 группы симптомов:

- невнимательность;
- гиперактивность;
- импульсивность.

Невнимательность

Помните про тихих, смотрящих в окно девочек? А стихотворение С. Маршака «Вот какой рассеянный»? Слышали истории про чудаков, которые выходили из дома в разных ботинках? Это хорошее описание симптомов невнимательности. В целом эта группа симптомов характеризуется повышенной отвлекаемостью, забывчивостью и трудностями с организацией. Помните, как бегали по дому в поисках очков или мобильного телефона, хотя очки были на голове, а телефон в руках? Это совсем не говорит о том, что у вас СДВГ. Зато вы можете представить, как себя чувствуют обладатели синдрома — их внимание почти всегда находится в таком состоянии.

❖ *Мысли постоянно разбегаются: начинаешь думать об одном, перескакиваешь на другое, а заканчиваешь чем-то третьим, никак не связанным с первыми двумя темами.*

К примеру, кто-то обсуждает с вами утеплитель для дачи. Вы начинаете думать про утеплитель, зацепляешься за слово «тепло» и вот уже поглощены размышлениями об отпуске

и ценах на перелеты в Таиланд. А когда внезапно возвращаешься к разговору, сложно вспомнить, о чем все это время говорил ваш собеседник.

Гиперактивность

Следующий важная группа симптомов — гиперактивность. Это уже про чрезмерную активность, когда и надо бы затормозиться, но никак не получается. Первыми приходят на ум активные дети, которые бегают как заведенные, стабильно сопротивляясь любым попыткам их успокоить и остановить. Конечно, ведь шумные и непослушные дети всегда обращают на себя внимание и вызывают недовольство. Но гиперактивность связана не только с чисто поведенческими особенностями. Это достаточно болезненное и неприятное состояние, и одно из его проявлений — чувство беспокойства. Будто ты не можешь остановиться, посидеть, заняться чем-то.

÷ *Внутри постоянно зудят тревога и беспокойство, что-то надо делать, куда-то бежать... Правда, непонятно, куда и зачем.*

Похоже на ощущение моторчика внутри, который постоянно толкает тебя на непонятные вещи. Будто ты заводная игрушка, но механизм заклинило, и завод все не заканчивается.

Кстати, именно гиперактивность и беспокойство часто запускают развитие сопутствующих тревожных расстройств. Некоторые ученые советуют при наличии генерализованного тревожного расстройства проверять человека на симптомы СДВГ, чтобы не упустить его.

Импульсивность

Последняя группа симптомов связана с несдержанностью и импульсивностью в разных сферах. Сначала сделаешь, потом подумаешь. В жизни это проявляется в трудностях выдерживания очередей или любого другого ожидания, спонтанных необдуманных действиях и покупках, словах, которые вылетают прежде, чем успеваешь оценить последствия.

- ÷ *Очень часто импульсивность проявляется в эмоциональной сфере: перепады настроения, вспышки агрессии, раздражительности, плааксивости.*

Именно из-за импульсивности и трудностей с самоконтролем люди с СДВГ страдают из-за различных форм химических и нехимических зависимостей.

В зависимости от того, какие блоки симптомов преобладают, выделяют несколько типов синдрома дефицита внимания:

1. невнимательный тип;
2. импульсивный/гиперактивный тип;
3. смешанный тип.

Чаще всего встречаются смешанный и невнимательный типы. Но хорошо — есть, а какие же критерии используются для постановки диагноза и конкретного типа?

В DSM—V и МКБ-11 используются следующие критерии:

Невнимательный тип — не менее 6 признаков (для взрослых 5 признаков) присутствуют не менее 6 месяцев:

1. Часто не уделяет пристального внимания деталям или допускает неосторожные ошибки в школьной работе, работе или других видах деятельности.
2. Часто бывает трудно удерживать внимание в заданиях или игровой деятельности.
3. Часто, кажется, не слушает, что ему говорят.
4. Часто не выполняет инструкции и не в состоянии завершить школьную работу, работу по дому или обязанности на рабочем месте (не из-за оппозиционного поведения или непонимания инструкций).
5. Часто возникают трудности с организацией заданий и мероприятий.
6. Часто избегает или сильно не любит задачи (такие как школьные или домашние задания), которые требуют постоянных умственных усилий.
7. Часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий или действий (школьные задания, карандаши, книги, инструменты или игрушки).
8. Часто легко отвлекается на посторонние раздражители.
9. Часто забывчив в повседневной деятельности.

Импульсивный/гиперактивный тип — не менее 6 признаков (5 для взрослых):

1. Ерзает или дергает руками или ногами.
2. Уходит с места в классе или в других ситуациях, когда предполагается сидеть на месте.
3. Бег или чрезмерная активность в ситуациях, когда это поведение неуместно (у подростков или взрослых это может быть ограничено субъективным чувством беспокойства).
4. Трудно тихо играть или заниматься досугом.
5. Невозможно находиться в покое, или чувствует себя неком-

фортно, если нужно не двигаться в течение продолжительного времени.

6. Чрезмерно разговорчив.
7. Отвечает на вопросы до того, как вопрос задан.
8. Сложно ожидать в очереди или своей очереди в играх или групповых ситуациях.
9. Вмешательство в дела других.

Смешанный тип — не менее 6 признаков (5 для взрослых) суммарно из критериев невнимательного и импульсивного типов.

Очень важно, что эти симптомы должны наблюдаться минимум 6 месяцев подряд для ребенка. Для взрослого, кроме этих 6 месяцев, нужно найти подтверждение, что такое поведение присутствовало и в детском возрасте.

Кроме того, в случае и ребенка, и взрослого важно, что эти симптомы должны наблюдаться как минимум в двух разных сферах жизни, например, в школе и дома, на работе и на отдыхе, в хобби и в семейных отношениях и т. д.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ?

Причины развития дефицита внимания и гиперактивности до сих пор не изучены полностью. На сегодняшний день стало очевидно, что мозг у людей с СДВГ и без него отличается. Дело в количестве доступных рецепторов нейромедиатора дофамина и молекул-переносчиков¹: у обладателей синдрома их уровень ниже в некоторых частях мозга.

¹ Dopamine transporter gene [DAT1, SLC6A3] and the dopamine 4 [D4] receptor gene [DRD4].

÷ *Другими словами, «СДВГ-шному» мозгу гораздо труднее связываться с клетками и передавать сигналы через дофамин.*

А у детей и подростков с СДВГ эти связи развиваются медленнее.

Кроме того, ученые сегодня считают, что эти различия — генетические. Так, например, данные близнецовых исследований показывают, что средняя наследуемость СДВГ — 76%. То есть из 100 пар рожденных одногодичных близнецов в 76 парах у обоих близнецов наблюдались признаки СДВГ.

Итак, ведущую роль в формировании того, что мы понимаем под синдромом дефицита внимания и гиперактивности, играют нарушения в дофаминовой, а также, скорее всего, норадреналиновой системе. Но мозг — сложный орган, и появление симптомов нельзя объяснить только этим. Из-за нарушений в передаче нервных импульсов, а вместе с ними и информации, мозг как система начинает работать не со всем правильно и эффективно. Нейронная сеть работает неравномерно, из-за этого возникает то нехватка, то переизбыток фокусировки.

ПОЧЕМУ СИНДРОМ ВСТРЕЧАЕТСЯ У ВЗРОСЛЫХ И ПОЧЕМУ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?

Особенности строения, о которых мы говорили выше, не изменяются в течение жизни. Многие адаптируются, и проявления синдрома у них сглаживаются. Но у многих других — остаются и лишь немного изменяются. Сейчас известно, что с возрастом симптомы гиперактивности снижаются, нару-

шения внимания имеют тенденцию нарастать, а импульсивность сохраняется на одном и том же уровне.

По статистике, у взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

- больше вероятность нарушений обучаемости, возникновения расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, нарушений сна и других заболеваний (Goksoyr and Nottestad 2008);
- более чем в два раза выше вероятность ареста (Biederman 2004);
- на 47% больше шансов получать более одного штрафа за превышение скорости за 12 месяцев;
- на 78% больше вероятность употребления табака;
- в два раза выше вероятность развода;
- на 78% больше шансов остаться безработным на момент исследования (Куриян и др., 2012 г.);
- в 3–4 раза чаще встречаются тревога и расстройства настроения (Franke et al 2018).

❖ *Взрослые люди продолжают страдать от проявлений СДВГ и так же, как и дети, нуждаются в поддержке и лечении.*

КАК ЛЕЧИТЬ И НАДО ЛИ ЛЕЧИТЬ?

Синдром дефицита внимания и гиперактивности нуждается в лечении. Существует два направления лечения, которые дополняют и улучшают эффективность друг друга. Это фармакотерапия и психотерапия.

Фармакотерапия

В основном применение препаратов нацелено на работу с особенностями строения нервной системы (помните про рецепторы дофамина и связь с клетками?). С помощью лекарств можно улучшить концентрацию внимания, снизить отвлекаемость, уменьшить гиперактивность и гиперфокус. Также многие отмечают улучшение сна и снижение утомляемости и сенсорных перегрузок.

Вася обратился к врачу, и тот назначил ему лечение. Со временем Вася заметил, что ему легче удерживать внимание, он перестал засыпать на лекциях и перебивать преподавателей. Его успеваемость улучшилась, и, хотя он до сих пор в каких-то вещах забывчив и невнимателен, теперь это в меньшей степени влияет на жизнь.

÷ *Вася по-прежнему не хватает структурированности и понимания, в каком порядке какие дела делать.*

Психотерапия

Психотерапия для взрослых людей с СДВГ включает:

1. тренинг навыков;
2. индивидуальную терапию;
3. тренинг для партнеров;
4. посещение групп самоподдержки;
5. коучинг.

Юля боялась принимать лекарства и решила обратиться за психотерапией. Она стала ходить на тренинг навыков.

За два месяца посещения тренинга Юля научилась оттормаживаться из состояния гиперфокуса, начала планировать и регулярно делать перерывы, отдыхать и следить за режимом питания. Юля до сих пор прокрастинирует, однако учится приступать к сложным делам по чуть-чуть и не откладывать их надолго. Неусидчивость осталась с ней, и она по-прежнему не может долго сидеть на месте и испытывает постоянное чувство беспокойства.

÷ *Наилучший результат дает именно сочетание лекарств и психотерапии.*

Дело в том, что лекарства НЕ МОГУТ заменить недостающие навыки или облегчить определенные трудности в обучении. То есть, даже принимая препараты, вы, скорее всего, не перестанете опаздывать или назначать по две встречи на одно и то же время. Или некоторые вещи продолжат казаться скучными, и первое, что захочется с ними сделать, — это бросить и не доводить до конца. Хотя на фоне приема лекарств наблюдается снижение симптомов СДВГ и некоторых нарушений, **социальные нарушения и другие сферы жизнедеятельности** зачастую остаются проблематичными.

Особая проблема, с которой сталкиваются люди с СДВГ, а также врачи и другие специалисты, работающие с такими клиентами, — несоблюдение режима приема лекарств. Частые пропуски препарата, быстрая отмена — т. к. результат кажется недостаточным и принимать их подолгу и регулярно трудно (как любое рутинное занятие оно скоро осточертело и хочется бросить) — и масса других проблем с приемом препаратов. В конце концов, их надо покупать каждый

месяц и не забывать приходить к врачу и продлевать рецепт, что также вызывает трудности.

Катя сначала обратилась к врачу, а затем стала посещать групповую терапию. Благодаря сочетанию лекарств и психотерапии она практически перестала испытывать трудности с прокрастинацией и забывчивостью. Ей стало легче удерживать внимание в рамках сложных для нее задач, а развитие навыков планирования и управления вниманием помогает ей записывать все свои дела и управлять нагрузкой. Катя смогла не просто взять талон и дойти до стоматолога, но даже распланировала походы к нему так, что за пару месяцев вылечила все что хотела и смогла заняться другими важными для нее вещами. И хотя она продолжает иногда сталкиваться с отдельными трудностями, они не так сильно влияют на нее, и она знает, что ей надо делать, чтобы помочь себе.

ЕСТЬ ЛИ У СИНДРОМА ПЛЮСЫ?

Скорее всего, в ближайшие годы СДВГ будут диагностировать все чаще и чаще. Не из-за того, что он распространяется именно сейчас, а благодаря улучшению диагностики, особенно среди взрослых.

Если вам или вашему близкому другу поставили такой диагноз, знайте — нейроотличия, связанные с этим синдромом, несут не только проблемы, но и плюсы! Люди с СДВГ часто очень творческие, они умеют нестандартно мыслить и успешно развивать навыки в самых неожиданных сферах. Все, что им нужно, — это помочь с организацией и концентрацией, а также много и много принятия. Все-таки это расстройство, а не просто лень!

Андрей Кузнецов

врач-психотерапевт,
психиатр, сексолог
с 35-летним стажем,
эксперт журнала
Psychologies, соавтор
телеграм-канала
«Лев и Курочка»

СИНДРОМ ТРЕВОЖНОГО ОЖИДАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ НЕУДАЧИ



Страх — первое, что бросается в глаза. Страх, который излучает каждый новый пациент, пришедший с этой проблемой. И в самом деле, есть из-за чего нервничать, когда «член не стоит». Само мужское естество противится такой мысли: «А вдруг у меня не встанет?» И ведь не встает. Или «падает» в самый неподходящий момент. Как после этого смотреть ей в глаза? Даже после ее фразы: «Ничего страшного, давай попробуем еще разок!» мысль: «А вдруг у меня не встанет?» — никуда не девается.

С похожей историей в моей сексологической практике приходится сталкиваться нередко. Многие мужчины готовы мириться с разными физическими недугами и недомоганиями, только бы не идти к врачу. Но стоит им столкнуться с этим, сильное беспокойство гонит к специалисту.

÷ Со страхом в глазах они задают вопрос:
«А что со мной не так?»

Действительно, что с ними не так? Молодые, здоровые, успешные, умные. «Как такое вообще могло со мной произойти?»

Давайте разберемся в этом вопросе. Сразу оговорим, нарушение эрекции, или, как говорят врачи, эректильная дисфункция, может возникать по многим причинам. Часть из них биологического происхождения: эндокринные, сосудистые, неврологические и прочие заболевания, на фоне которых, уже вторично, развивается сексопатологическая симптоматика. Однако мы рассмотрим только психогенный¹ вариант СТОСН, который получил в иностранной литературе определение *fear of sexual failure*.

Развивается он чаще у лиц молодого возраста, не отягощенных хроническими недугами. Основной симптом СТОСН — тревога и страх невозможности выполнить полноценный половой акт. В первую очередь это касается нарушения эрекции. Смотрите, сколько вариантов описывают сексологи: гипоэрекция (слабая), анэрекция (отсутствующая), неустойчивая, ундулирующая (волнообразная) эрекция. Также существует вариант, при котором возникает преждевременная эякуляция. Да-да, это история про тех, кого так неуважительно именуют «скорострелы». У них эякуляция наступает в течение первой минуты с момента введения «нефритового стержня» в «драгоценные врата». Обычно хозяйке «врат» это не очень нравится. Можно ей только посочувствовать.

Давайте вернемся к мужским страхам. Представим себе такую пленительную картину: партнерша хочет и готова, а в голове мужчины творится ад.

¹ В переводе с латыни «психического происхождения» (прим. автора).

- ÷ При этом физически его организм полностью готов к действиям, но «горе от ума» портит всю малину.

Возникает нарушение регуляции важной сексуальной функции. Результат печалит всех участников потенциально увлекательного и приятного процесса. Тревога, однажды появившись, только разрастается, превращается в устойчивый страх, а в запущенных случаях доходит даже до полного избегания полового акта. Как говорится: «Здравствуй, коитофобия¹!» Представьте, как страшно с этим жить. А ведь этот СТОСН может развиться в любом возрасте, порой еще до начала половой жизни — а ее современные молодые люди начинают довольно рано, — и имеет шанс возникнуть у любого мужчины, имеющего многолетний, вполне успешный сексуальный опыт.

Давайте проследим, что влияет на сексуальные функции (эрекция и эякуляция) мужчины.

- ÷ Что эти самые мужчины о сексе знают?
Отсюда они берут информацию?

Легко представить, что будущие мужчины знакомятся с понятием «секс» уже в школьном возрасте. Нетрудно также догадаться, что главную роль в этом играют не родители или учителя, а... порно. Запросы на тему «порно» в популярных поисковиках исчисляются миллиардами в месяц. А количество роликов, размещенных на специализированных сайтах,

¹ Страх полового акта (прим. автора).

составляет миллионы. И вот формируется странная, а местами даже опасная для здоровья, картина. Сказки порноиндустрии формируют у зрителей искаженные представления о сексе. Для несведущих юношей и девушек они становятся нормой, а это уже серьезная проблема. Имея нереалистичные представления об интимных отношениях, влюбленные парочки превращаются в заложников своих же ожиданий. Здесь и возникает риск потерпеть неудачу в первом сексуальном опыте.

ПРИМЕР 1. «У МЕНЯ БЫЛ СЕКС С НАСТОЯЩИМ ЧЕЛОВЕКОМ»

Эта фраза из когда-то популярной молодежной песни о первом сексе не случайно вынесена в название истории. Сексуальная жизнь у подростков начинается с мастурбации. Все легко и просто: включил порно, возбудился от картинки, подвигал правой-левой — и готово! Вреда от этого не будет, да и надо же как-то сбрасывать волну подростковой сексуальной энергии.

÷ С виртуальными партнершами у юноши все складывается просто и приятно.

Но когда-то же (по закону с 18 лет) надо начинать заниматься сексом и с настоящим человеком! Только все оказывается не так легко. И вот вам первый пример.

За помощью обратился молодой парень с проявлениями СТОСН. Жалобы касались как эрекции, так и эякуляции. Первая была неустойчивой, а второй попросту

не было. Парень был в ужасе. Первая попытка заняться сексом с подружкой закончилась «провалом». По его словам, до первого секса встречались они недолго. Как-то все легко складывалось, были общие интересы, возрастала взаимная симпатия. Объятия и поцелуи приносили удовольствие. Все шло к тому, что они окажутся в постели. И этот день настал. Герой запомнил его надолго.

Волнение перед первым проникновением в партнершу сказалось на крепости его «жезла» — он был «как-то не того», мягковат. А попытка пойти дальше привела к полному исчезновению той самой крепости, того самого «жезла». Партнерша попыталась простимулировать его фаллос, но безуспешно. Самооценка вместе с фаллосом рухнула ниже плинтуса, а подружка подлила масла в огонь, сказав с обидой: «Значит, ты меня не любишь!» И разверзлась земля, и провалился он в тартарары. Но одумался и решил с этим справиться, уж больно ему девушка нравилась. Куда он отправился за помощью? К врачу? Как бы не так — в интернет. Нашел информацию, что сожрать перед сексом, накачался химией — и понеслась! Половой акт длился полтора часа и результата ему не принес. Да, у девицы все получилось, и довольно быстро, но вот у него проблемы продолжились. Достигнуть кульминации он не смог и сдался. Самооценка провалилась в черную дыру. Девушка смотрела на него как на маньяка. Перспективы продолжения этих отношений устремились в ту же черную дыру. Парень снова полез в интернет, теперь уже искать врача. Нашел уролога-андролога и направил стопы в клинику. После тщательной диагностики получил вердикт врача: «Проблема у тебя в голове, ступай лучше к психотерапевту».

И вот он на пороге моего кабинета. Со страхом в глазах, как у всех. Что так мешало ему нормально совершить половой акт? Это в первую очередь ожидания, которые сформировались в результате увлечения порно. Приступая к реализации своего первого реального сексуального опыта, он думал, что все произойдет как в порносказке. Его член встанет сразу, будет стоять крепко и долго, что партнерша будет биться в экстазе, и не раз, что закончится все для него так же ярко, как во время привычной мастурбации под порно.

÷ Каждое его иррациональное убеждение пришлоось выявлять и исправлять, а реалистичный сценарий секса тренировать.

Ну а потом, естественно, проверять на практике. Постепенно парню удалось наладить сексуальные отношения. Все были довольны.

Это пример так называемого **манифестного варианта СТОСН**, при котором ожидания мужчины от первого полового акта сталкиваются с реальностью. Первая неудача приводит к формированию тревоги и страха повторной неудачи. Страх провала только усугубляет положение и приводит к формированию тревожного цикла, когда каждая следующая провальная попытка еще сильнее снижает веру в свои возможности. А это снижает вероятность успеха в сексе. Подобное состояние обязательно нуждается в коррекции.

Ну ладно, не будем все валить на порно. Есть ведь и другие причины. Обратили внимание на реакцию партнерши?

«Ты меня не любишь!», «Ты сексуальный маньяк!». Мало того, что парень сам себя загнал в жесткие рамки ожиданий, так еще и поведение девушки усугубило ситуацию. А могла она отреагировать по-другому? Конечно, могла. А должна была? Конечно, не должна. Не стоит забывать, что у нее у самой были ожидания. Да-да, она тоже смотрела порно. И тоже волновалась. Ведь это был и для нее первый сексуальный опыт. Разочарование, которое она испытала, было ничуть не меньше, чем у партнера. А первая мысль, которая в тот момент пришла ей в голову: «Со мной что-то не так, раз у него на меня не встает». Так уж устроены люди.

÷ Многие в момент триумфа считают, что это в первую очередь их заслуга, а в момент неудачи склонны винить других.

Девушка не смогла избежать этой реакции и сгоряча обвинила партнера в «нелюбви». Потом, конечно же, она пожалела об этом, но недаром существует пословица «Слово не воробей, вылетит — не поймаешь».

Важно обратить внимание на один момент. Заметная часть женщин склонна рассматривать эрекцию как сексуальное проявление чувств партнера, его любви. Трудно им в этом отказать, правда? Возникает силлогизм. Мужчина меня любит, значит, у него должна быть эрекция. Если ее нет, значит, нет и любви. Как вам такое? В нашем примере последствия этой установки пришлось разъяснять не только молодому человеку, но и его партнерше. Ведь исправить эту ситуацию можно только вдвоем. Почему? Да потому что в сексе участвуют двое (как минимум). И для получения удо-

вольствия от интимных отношений нужно иметь общие реалистичные установки, а не искаженные ожидания.

Обращаю ваше внимание на то, что мужчине, столкнувшемуся с СТОСН, крайне важны полное понимание и поддержка дамы. Почему? Напомнить, куда улетела самооценка паренька? Вот-вот, чрезвычайно далеко-глубоко. А самооценка партнерши? По тому же адресу. Сразу становится ясно: возвращать ее нужно обоим сразу. Вместе.

Подводим итог этой истории. Что привело к первому «провалу»?

- Нереалистичные ожидания у партнеров.
- Исходно заниженная самооценка у обоих партнеров.
- Исходно повышенный тревожный фон у молодого человека.
- Естественная ситуационная (первый в жизни секс с настоящим человеком!) тревога, с которой они оба не справились.

Что привело к повторению фиаско?

- Отсутствие информации о возможных причинах нарушения эрекции, в частности о СТОСН.
- Неадекватное самолечение.
- Недостаток понимания и поддержки со стороны партнерши.
- Отсутствие открытой и доверительной коммуникации в паре.

Есть и другой вариант развития СТОСН. Если начало половины жизни у мужчины протекает достаточно гладко, без «осечек», то это не гарантирует ему спокойной жизни в дальнейшем. Что же может являться причиной возникновения СТОСН в будущем? В первую очередь — стресс. И это не то, что происходит с мужчиной. А то, как он, несчастный, на все это реагирует. Ведь в самом деле, ну у кого в жизни не было разлада (конфликта) в семье, трудностей на работе, невоспол-

нимых потерь и прочих неприятностей? И реакция на них влияет на организм. В частности, на половую функцию.

Что же мы видим?

- ÷ *Часть мужчин так реагирует на сложности в обычной жизни, что создает себе сложности в интимной.*

Секс — лучшее лекарство от стресса, но, выходит, не для всех. Может быть они сами не ведают, что творят, но факт остается фактом. Часть мужчин готова пожертвовать сексом. И ладно бы только своим. Мы же не забыли, что в сексе участвует еще и партнерша? Значит, будет страдать и она. Впрочем, давайте не будем предаваться грусти, а рассмотрим еще один пример проявления СТОСН.

ПРИМЕР 2. «ПРОСТИ, ЛЮБИМАЯ, ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ!»

Начнем издалека. С 80-х годов прошлого века. Для многих наших читателей это доисторические времена. Нет мобильных телефонов, соцсетей и мемов... Минуточку! Мемы уже были. В начале 80-х по всем двум каналам советского телевидения часто показывали мультфильм «Очень Синяя Борода». Сюжет — вечная тема отношений мужчины и женщины. В мультфильме главный герой Синяя Борода, убивая очередную жену, произносил: «Прости, любимая, так получилось!»

И знаете, однозначно признать его злодеем не так-то просто. Ведь причины, по которым он так поступил, были неуважение, насилие и неверность со стороны его избранниц. Наш новый герой, подобно персонажу мульта, в сложный для себя момент невольно повторил мемную фразу.

Он вошел в кабинет, сел на краешек кресла и произнес: «Никогда бы не подумал, что это со мной случится!» Свою историю успешного человека начал издалека. Получил хорошее образование, удачно женился, завел детей, основал бизнес, все шло хорошо. Но в один не совсем прекрасный момент на него обрушилась череда жизненных неудач. С головой погрузившись в решение проблем, он почувствовал, что не справляется. Ему казалось, что происходит то, что не должно происходить, проблем слишком много, решать их слишком сложно. Подобная оценка происходящего только ухудшала его настроение. Как следствие, избыток переживаний на фоне стресса сказался на самочувствии. И в один из вечеров, после того как дети заснули, жена позвала его в спальню. Дальше все пошло не по плану. Жена вела себя ласково и нежно, никто никуда не спешил, оба знали точно, что гарантированно доставит удовольствие партнеру, но...

— Он не встал. Вообще, — сказал мой посетитель.

— И что потом? — спросил я.

— Я сказал: прости, любимая, так получилось!

— А она что ответила?

— Ответила, мол «не переживай, все в порядке, ты просто устал от этих стрессов. Вернемся к этому потом, тебе надо просто отдохнуть».

— А вас это успокоило?

— Ни разу, — признался он, — разве такое можно воспринимать спокойно? Какой я мужчина, если у меня такое...

Потом он рассказал, как готовился к следующей попытке. В день, когда они спланировали секс, герой старался меньше работать, приехал домой пораньше, погулял с семьей в соседнем парке, поужинал. Но, несмотря на это,

в голове назойливой мухой вертелась мысль: «А вдруг не получится?» Он пытался отгонять ее, переключался на текущие занятия, но тщетно. В спальне жена предложила не спешить. Прелюдии были продолжительными и приятными. В какой-то момент наш герой почувствовал, что готов. Они приняли подходящую позу и приступили к действу. Но мысль о возможной неудаче не выходила из головы. Мужчина был так сильно сосредоточен на том, чтобы удержать эрекцию, так хотел доставить жене удовольствие, что... Каким-то непостижимым для него образом эрекция угасла. Жена снова ни словом его не упрекнула. Но это было ему и не нужно, он сам себя уже мысленно ругал изо всех сил. Ночью спал плохо, все пытался придумать, что же делать. Наутро решил записаться к врачу. Обследование половой сферы не принесло результатов. Здоров. Врач сообщил, что есть всемирно известные, очень популярные лекарственные препараты, вызывающие эрекцию. «Попьете месяц-другой, будет все получаться, успокоитесь и потом попробуете уже без лекарств». Эти речи несколько успокоили мужчину, и он, почти окрыленный, понесся в аптеку за заветным препаратом. Но внутри вертелась еще одна неприятная мысль.

÷ «Ну ладно, все получится, но это же буду не я, а лекарство».

Вечером он рассказал жене о результатах визита к врачу. Она тоже выразила сомнения в предложенном лечении, но была готова поддержать любое решение мужа. «Я сидел на кровати и смотрел на таблетку, которую со-

бирался выпить. Мне казалось — вот оно решение, но в то же время было ощущение, что все это неправильно. Я всю жизнь обходился без этого, врачи сказали, что со здоровьем все в порядке. Так почему я должен пить лекарство, как будто я болен?» Таблетка так и осталась лежать на тумбочке. Он уснул с мыслью разобраться в происходящем до конца.

На следующий день мужчина был уже в моем кабинете. Я ему объяснил, что до 80% мужчин, находящихся в стрессе, не испытывают желания заниматься сексом. И никто не обязывает его исполнять супружеский долг в таких условиях. Я напомнил, что эволюционно так задано: в опасной ситуации человек должен драться за свою жизнь или спасаться бегством. И спросил, может ли он представить себе, что в этот момент мужчина дерется или бегает с эрекцией, попутно пытаясь ввести свой член в партнершу? Пациент засмеялся: «Как-то не очень!» Было видно: страха в его глазах уже нет. Тогда я его предупредил:

- «Для того чтобы подобное не повторялось, придется разбираться не с потенцией, а с отношением к стрессу».

В дальнейшем, на фоне психотерапии, он осознал и изменил свое отношение к напряжению. Предупредил жену, что займется сексом в момент, когда он будет ощущать, что это для него сейчас на первом месте. Она его поддержала. Нашего героя это еще больше успокоило и вдохновило. Через какое-то время я получил от него сообщение

следующего содержания: «Секс случился спонтанно, когда поехали на выходные за город с детьми. Здорово отдохнули, и вечером я почувствовал, что сейчас хочу секса больше всего на свете. Жена тут же отреагировала, и мы занялись этим прямо в ванной комнате. Все было классно. Мой “парень” стоял как в медовый месяц, ахаха! Теперь я уверен, что проблема решена. Спасибо, вы нам очень помогли!»

На этом примере мы убедились, как важно мужчине осознавать, что он — автор своих реакций. И такие сложные рефлекторные акты, как эрекция и эякуляция, могут оказаться под гнетом иррациональных убеждений и негативных эмоций. А «волшебные» таблетки совсем не обязательны.

«Простите, таблетки, так получилось!»

Это был пример **постманифестного варианта СТОСН**, когда в сексуальной жизни все начинается хорошо, но однажды происходит психологический надлом, жертвой которого становится половая функция мужчины.

Итак, мы убедились, что СТОСН может подстерегать мужской пол в любом возрасте, с любыми исходными данными.

÷ Многое зависит от того, что человек думает о себе, партнерше и ситуации.

Как думает, так и чувствует. Как чувствует, так и действует. Да-да, мы ничего не перепутали, отсутствие эрекции или эякуляции — это действия. Порой эти действия направлены не на получение результата в виде оргазма партнеров, а на

лишение себя удовольствия. Как в предыдущем примере. Но на удивление случается и обратная ситуация, когда сексуальная дисфункция в первую очередь оказывается не на мужчине, а на его партнерше. Думаете, так не бывает? Тогда послушайте еще одну историю.

ПРИМЕР 3. «МОЙ МУЖ СЛОМАЛСЯ, ПОЧИНите!»

В мой кабинет вошла супермодель, в прямом смысле этого слова. Стойкая молодая девушка, ростом примерно 180 см, объемы 90–60–90, изящные руки, высокая грудь четвертого размера, восхитительный изгиб бедер, тонкие лодыжки. Одежда исключительно из ЦУМа. Мечта любого мужчины! Что она здесь делает?

Присела, огляделась.

— У вас тут красиво, стильно, — сказала она.

Потом добавила:

÷ ~ Мне помочь не нужна. Нужно мужа починить, что-то у него сломалось.

— А где же тогда муж? — спросил я. — Раз ему помочь нужна.

— Он не хочет к вам идти.

— А как же я ему тогда помогу?

Она на некоторое время задумалась и произнесла.

— Тогда мне помогите разобраться, что с ним происходит и что мне с этим делать.

— Хорошо.

Она рассказала, что познакомилась с будущим мужем на престижном модном мероприятия.

— Он на тот момент встречался с другой, я тоже до этого была в отношениях, но закончились они быстро. Потом он нашел меня и стал очень красиво ухаживать. Правда, я знала, что у него кто-то есть, но он сказал, это несерьезно и он хочет с ней расстаться. Я поверила.

Примерно через полгода стали жить вместе, поженились, съездили в свадебное путешествие на Мальдивы. И вот она замужем уже три года, детей пока нет, муж творческий человек, красивый, умный, добрый. При этом хорошо зарабатывает, так что ей самой работать не надо. В основном время проводит одна, занимается своей внешностью, ходит на фитнес и к косметологу, правильно питается, читает всякие полезные книжки, встречается с подругами. А вечером всегда ждет мужа дома, обязательно готовит что-то вкусное: «Он у меня гурман». Потом пара смотрит какую-нибудь киношку, а перед сном занимается сексом. В сексе все хорошо, удовольствие получают оба: «У нас высокая сексуальная совместимость».

При этом не чураются разнообразия, используют разные «игрушки», реализуют взаимные фантазии.

÷ В общем, у пары все шло прекрасно первые три года. Но однажды что-то сломалось.

— Он пришел домой какой-то рассеянный. Говорил немного отстраненно, как будто думал о чем-то своем. Когда легли в постель, я предложила ему секс, он с сомнением посмотрел на меня и согласился.

Тут она умолкла, пытаясь сдержать нахлынувшие эмоции. После паузы продолжила.

— У него не встал. Хотя я очень старалась. Делала все, что он любит. В итоге он меня оттолкнул и сказал: «Ну видишь, не выходит, зачем мучиться?!»

Он отвернулся. Она заплакала. Ночью почти не спала, думала, что будет дальше. В ее воображении рисовались разные сценарии.

Проснулась к обеду. Был выходной, новый день встретил ее хмурой погодой и хмурым мужем на кухне. Он ковырял вчерашний салат и молчал. Все выходные они почти не разговаривали. Секс никто никому не предлагал. Так прошла неделя-другая. Ее беспокойство только возрастало. Ничего не менялось, она день проводила в обычных делах, онозвращался вечером, ужинали и ложились спать.

÷ *Ей было даже страшно к нему прикасаться, боялась, что он ее опять оттолкнет.*

В конце концов ситуация стала казаться ей невыносимой. Посоветовавшись с подружками, она решила обратиться к семейному психотерапевту, а еще лучше, чтобы он был и сексологом. Так она нашла меня.

И вот девушка произносит: «Мне помочь не нужна. Нужно мужа починить, что-то у него сломалось».

Я еще раз уточнил:

— А вы предлагали мужу прийти ко мне?

— Предлагала, да только он буркнул: «У меня проблем нет! Тебе надо, ты иди!» — ну, я и пошла.

— И что же вы хотите?

— Хочу, чтобы у нас все было по-прежнему, чтобы вернулся чудесный секс.

— А он? Вы же понимаете, для секса нужны двое. Вы-то здесь, но только одна.

— И что же мне делать?

— Давайте подумаем, как сделать так, чтобы вы могли прийти на прием вдвоем.

Продумали несколько вариантов, и она отправилась их реализовывать. Через неделю они сидели напротив меня в разных углах дивана, не глядя друг на друга. В ее глазах таялась печаль. В его глазах сверкал вызов. Однако опыт мне подсказывал, что там, в глубине, за этим вызывающим блеском таится страх. Нужно было только его достать. Хирургу нужен скальпель, чтобы добраться до абсцесса.

❖ У психотерапевта для извлечения истинных эмоций свои инструменты ~ вопросы.

И мы приступили к беседе.

Все таинство семейной психотерапии мы не будем описывать. Главное, что тогда удалось из него извлечь, — это «Я ничего плохого делать ей не хочу, только секс лучше не начинать. Я боюсь, у меня с ней ничего не получится!».

Опачки! Перед нами СТОСН? Похоже. Но все равно ситуация странная, правда? Все остальные альфа-самцы, столкнувшись с еріс fail, со всех ног бежали к врачам, рылись в интернете, а этот мужчина, причем явно не дурак, бездействует. Я предложил отложить семейную психотерапию до момента, когда будет ясно, что происходит с партнером. И оставил ему выбор: пусть сам решает, как и каким образом действовать. Они ушли не в лучшем настроении. Так тоже бывает. Не всегда сеанс психотерапии приносит облегчение.

Но наш герой в скором времени объявился. Первое, что он сказал: «Я понимаю, это моя проблема, но я не знаю, что мне делать!» Я предложил ему рассказать свою версию происходящего. И выяснилось, что за три года отношений его любовный пыл поутих.

÷ ~ Любовь живет три года, верно? ~ сказал он.
~ Какая чушь! ~ ответил я. ~ Книжек начитались?

— Вроде того, — задумчиво ответил он и продолжил.

— Мне стало скучно, я человек творческий, очень активный, у меня много масштабных проектов. Постоянно нахожусь в обществе таких же креативных и деятельных. А с женой мне стало неинтересно. Да, все хорошо, даже очень, но нет новизны! А для меня это важно, мне прям не по себе, когда нужно решать рутинные задачи. Я предпочитаю их кому-нибудь делегировать.

— А секс с женой делегировать некому, правда? — заметил я.

Он аж подскочил! Вот что значит хорошая психотерапевтическая интервенция!

— Что вы такое говорите, это же измена!

— А что вы так отреагировали? Вас беспокоит измена жены?

— Нет, думаю она мне не изменит.

— Тогда кто? Вы?

Он слегка побледнел и вжался в диван.

— Вы ужасный человек.

— Можете думать обо мне все что угодно, но это моя работа — задавать вопросы.

• Главное — получить прекрасный результат — чтобы каждый в вашей семье был счастлив.
Вместе или порознь мне все равно.

Он затих и сидел молча довольно долго.

— Меня беспокоит моя измена. Вернее не измена, а то, что я хочу изменить своей жене.

— Значит, вы еще не успели изменить?

— Ну как сказать, секса с другой женщиной пока не было, но мы целовались. И мне это понравилось, ей тоже, очень.

— Новизна?

— Да...

Осознание того, что он сделал чистосердечное признание в своем тайном желании, сильно подействовало на него. В уголках глаз заблестели слезы. Он глубоко вздохнул.

— Вы знаете, мне даже стало легче, неожиданно.

— Выходит, не зря пришел, — засмеялся я.

— Выходит, не зря, — улыбаясь, повторил он за мной.

Время встречи подходило к концу.

— Мне надо прийти еще раз, — сказал он.

— Welcome!

Через некоторое время он написал мне, что хочет встретиться. В этот раз мужчина держался совсем по-другому. Уверенно сел на диван, закинул ногу на ногу, посмотрел с вызовом прямо в глаза. Когда я вопросительно поднял брови, он выпалил.

— Я все решил!

— И что же?

— Я проверил, как у меня с той женщиной, которую я хотел. Все прошло просто охренительно, член стоял великолепно, был бешеный секс!

— И?

— Я развозжусь. Я понял, что моя любовь к жене закончилась и мне нужно идти дальше.

— Вас не смущает, что выглядит это как определенный паттерн поведения? Три года поживу, потом найду следующую любовь. С очередной пассией еще три года поживу и найду новую и так далее? Все верно?

— А что такого? — с вызовом воскликнул он.

— А если поставить себя на место каждой из них и подумать?

— Нечего тут думать, это моя жизнь, и я хочу жить так, как Я хочу!

Кульминация встречи наступила. Дальше его интересовал только один вопрос: как обставить разрыв отношений, чтобы это было не так болезненно.

— Пожалуй, я пришлю жену к Вам, если это поможет ей легче перенести развод, — сказал он на прощание.

Она пришла. Много плакала. Спрашивала, как такое могло случиться. Сильно переживала за будущее. Ей казалось, что она не сможет пережить конец отношений. Тревога зашкаливала. И тут я вспомнил про книгу моей жены, Елены Садовой, «Тревога не то, чем кажется. Восемь способов обрести мир с самим собой». В главе «Жизнь как кругосветное путешествие» у нее есть очень похожий пример того, как пережить любой жизненный кризис. Предложил девушке прочитать книгу, обратить особое внимание на этот пример и, выбрав дальнейший путь, продолжить свое путешествие по жизни.

«Это все? — спросит неравнодушный читатель. — А что дальше? Она справилась? Как для нее все закончилось?» Она справилась, но это уже другая история про другой синдром (синдром жертвы), выходящий за рамки нашей темы.

А наш пример про «сломавшегося мужа» подошел к концу. В нем нарушение эрекции послужило для мужчины легитимным способом продемонстрировать нежелание секса — инициировать семейный кризис и завершить отношения. А потом отправиться на новый виток своей сексуальной жизни. Чудесный или ужасный способ? Судите сами.

ПЕРЕЙДЕМ К ВЫВОДАМ

Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН) — это сложный по происхождению синдром. И хоть клинические проявления его видны, как говорится, невооруженным взглядом, но в глубине заложены сложные и разнообразные психологические механизмы. Сексуальная функция мужчины прямо и косвенно зависит от множества факторов.

Вот наш условный «хит-парад» триггеров для первой «осечки» и развития СТОСН.

1. Неадекватная оценка мужчиной своих половых функций: «а вдруг у меня не получится ее удовлетворить», «а вдруг у меня не встанет», а «вдруг опять слишком быстро кончу».
2. Негативная оценка сексуальной партнершей качества секса: «у тебя маленький», «какой-то он у тебя вялый», «а что ты такой скорострел?», «маньяк, не умеешь остановиться, когда мне уже достаточно!».
3. Туда же относят и занятия сексом в несоответствующих условиях, да-да, dogging — это не для всех, кому-то обязательно нужно ночью, без света и под одеялом.
4. И даже банальные физиологические колебания сексуальных функций, вызванные физическим и эмоциональным перенапряжением на фоне стресса.

5. Отдельно упомяну про употребление алкоголя. Не стоит забывать классическое выражение: «алкоголь усиливает желание, но уменьшает возможности».
6. Завершают наш хит-парад изменения, случайный незащищенный секс с неприятным осложнением в виде ЗППП и страх заразить партнершу.

Как правило, нет одной главной причины, и все хитро-сплетения психики, как невидимая часть айсберга, заметно превосходят видимую часть в формате конкретной сексуальной проблемы.

Субъективный взгляд человека на самого себя часто только отягощает течение СТОСН. Особенно это характерно для людей с тревожно-мнительными чертами характера, склонных к избыточной рефлексии (проще говоря, «самокопанию») и иррациональным страхам.

÷ *Нарушение самооценки и самообвинения приводят к тому, что путь излечения становится долгим и извилистым.*

И если на этом пути мужчина добредает до врача-психотерапевта, сексолога, то уже хорошо. Но доходят не все. Кто-то забывает на секс с реальной партнершей и погружается в мастурбацию. Ведь виртуальные порнодивы никогда не отказывают в сексе и готовы на все. Кто-то «подсаживается» на «волшебные» таблетки, носит их с собой. И только тогда чувствует себя «настоящим мужчиной». Кто-то находит другую женщину и реализуется в сексе с ней. А при первых же проблемах вспархивает и перелетает на новый «цветок». Ва-

риантов много. А смысл один и заключается он в мужской самооценке.

- ÷ *Каждому важно ощущать себя «настоящим мужчиной», а полноценный секс — один из главных инструментов для достижения этого чувства.*

И тогда неважно, сколько ты зарабатываешь, что умеешь, какой ты в общении с людьми, умеешь ли любить, заботиться, уважать. Главное, что Член стойт!

Что на это сказать? Пусть Член стойт, когда это от него требуется. Пусть сексуальное здоровье станет «вишенкой на торте», украшающей гармонично развитого, успешного мужчину. Чего я всем читателям и желаю!

ОТВЕТЫ НА ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что делать, если я столкнулся с СТОСН?

Для того чтобы справиться с любой проблемой, человеку необходимы так называемые копинг-стратегии¹. Одним из основных вариантов копинга является получение полезной информации. Эта статья поможет вам сориентироваться в одной из самых неприятных сексуальных проблем современного мужчины. А при необходимости без промедления использовать другую копинг-стратегию — обращение за квалифицированной помощью.

¹ Coping strategy, или упрощенно coping, — это действия, которые предпринимает человек, чтобы справиться со стрессом.

2. Как отличить психогенный СТОСН от органического заболевания половой сферы?

Если у вас:

- сохраняются спонтанные эрекции во сне, по утрам или в течение дня при сексуальных стимулах без полового акта;
- при просмотре порнографии с мастурбацией возникает и сохраняется полноценная эрекция и достигается оргазм с эякуляцией.

То, скорее всего, это СТОСН.

3. Что в таком случае предпринять?

Лучшим вариантом будет обращение к врачу-психотерапевту, сексологу.

4. Что, если у меня нарушена эрекция, а указанных в пункте 2 признаков нет?

Прочие проблемы с эрекцией требуют более глубокого обследования и привлечения врачей иных специальностей.

÷ Будьте здоровы!

Юлия Пирумова

психотерапевт, psy-
журналист, автор книг
«Все дороги ведут к себе»
и «Хрупкие люди»

СИНДРОМ ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССИЗМА

Kажется, все давно знают, кто такие нарциссы. Это те самые донельзя самовлюбленные люди, эгоисты в высшей степени с грандиозным представлением о себе. Они жаждут восхищения и признания. Они считают себя выше всех и хотят доказывать это каждому, кто встретится на их пути. Они используют других в своих целях и ничуть не жалеют об этом — для них это абсолютная норма. Поэтому нарциссов не любят и даже презирают.

Нарциссов сегодня принято избегать: «Нечего общаться с этим самовлюбленным придурком, он же самый настоящий нарцисс!» Словно культура отмены добралась и до них — мол, если у тебя есть «такое расстройство», ты в принципе не пригоден для общества: в смысле ты любишь себя больше, чем кого-либо?!

А что, если я скажу, что таких «концентрированных» нарциссов в обществе всего 1–4%? И что на самом деле мир полон нарциссических людей, которые на первый взгляд не имеют к нарциссизму никакого отношения?

В этой статье я хочу показать:

- ÷ *нарциссизм — это вовсе не какой-то порок, а особенность, с которой можно научиться жить.*

Потому что людей без нарциссизма не существует. Он есть в каждом из нас — вопрос лишь в том, в каком варианте он присутствует: в здоровом или патологическом, развитом или «инфантильном», оптимальном или зашкаливающем.

Если посмотреть на реальную картину, то патологических нарциссов, преисполненных высокомерием и презрением к другим людям, в мире не так уж много — хотя растиражированные книги и продолжают нас ими пугать. Обладателей здорового, зрелого нарциссизма, с адекватным представлением о себе и устойчивой хорошей самооценкой — тоже не так много. А кто же составляет основную массу нарциссов?

МИФ О НАРЦИССЕ: ДРУГАЯ СТОРОНА

Для начала предлагаю вернуться к мифу о Нарциссе — о юноше, который всматривался в свое отражение в озере до тех пор, пока не умер от истощения.

Что именно он там разглядывал? Принято считать, что Нарцисс замер у воды, не в состоянии оторваться от своей красоты: мол, он настолько залюбовался собой, что отказывался замечать все и всех вокруг. Я предлагаю посмотреть на эту историю с другой стороны.

Нарцисс действительно до изнеможения смотрелся в озеро. И ему на самом деле было не до контактов с миром. Все,

что он хотел, — лишь разглядеть себя. Через отражение. А зачем? Только ли потому, что был невообразимо красив?

Я вижу в этой истории красивую иллюстрацию дефицитарного нарциссизма, в основе которого лежит незнание себя и внутренняя пустота, которую не заполнить ничем и никем.

÷ С дефицитом чего мы сталкиваемся в таком случае? С дефицитом адекватных знаний о себе и, как следствие, здоровой самооценности.

Представьте: Нарцисс долгих 15 лет не видел, не знал себя, не мог себя осознать. И вот — под руку попалось отражение! Как же не прильнуть к нему? Как же не пытаться выискать в нем свою суть? Ведь если ты не знаешь, кто ты и какой ты, то прилипаешь к любым отражающим поверхностям, лишь бы чуточку в них появиться. Потому что жить в отрыве от понимания себя — невыносимо.

Дефицитарные нарциссы очень похожи на этот образ: они ощущают внутри себя такую зияющую пустоту, что истово пытаются ее заполнить чем угодно. Это — условие их психического выживания. Что-то внутри них вечно заставляет искать для себя способ отразиться, чтобы обрести устойчивое представление о себе. Да, всегда через отражение. А как иначе?

Ведь их самооценка настолько неустойчивая и шаткая, что им все время надо подтверждать ее разными способами: достижениями, успехами, оценками окружающих, просто одобрительными взглядами. Дефицитарные нарциссы используют мир как огромное зеркало, в котором им хочется

поймать неуловимое ощущение «я есть, и я хороший» и сделать его своим внутренним стержнем.

÷ *Они нуждаются в том, чтобы все вокруг отражали их, признавали и ценили.*

Нет никакой способности и желания замечать отдельность другого, которая говорит о его желаниях и возможностях быть в контакте с ними. В голове у дефицитарных нарциссов прокручивается только одно: «Как поведение этого человека связано со мной? Что это говорит о моей ценности для него?» Это и есть незрелый, «инфантильный» нарциссизм. Тот его уровень, когда он совсем не патологический, но и до здорового, зрелого, развитого еще не дорос.

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТАРНЫЙ НАРЦИССИЗМ

Чтобы понять, что такое незрелый нарциссизм, нужно посмотреть на «здоровый» вариант.

Зрелый нарциссизм, который помогает нам иметь представление о себе и проводить самооценку, развивается в четырех этапах:

Первый этап — с рождения и до года: это стадия так называемого грандиозного нарциссизма. Это время, когда психике для здорового формирования нужно не просто отражение в любящих глазах мамы, но и переживание определенной власти над ней. Еще не распознавая, где проходит граница между ним и матерью, ребенок чувствует себя ее «повелителем». Его желания (голод, дискомфорт, неудовольствие) управляют ее действиями.

Второй этап — с года до трех: период *вторичного нарциссизма*. На этом этапе ребенок понимает, что мама не всегда подчиняется его желаниям. Постепенно снижаются эгоцентричные ожидания того, что все будет так, как хочет ребенок. Это стадия насыщения психики позитивными отражениями. Подбадривания, похвала, поддержка — это необходимые условия восхищения собой, которые в этом возрасте еще вполне нормальны. Встреча с собственными пределами и ограничениями еще впереди.

Третий этап — с 3 до 10–12 лет: обретение собственной ценности через отражение окружающей среды. Это как раз та стадия, которая закладывает способность замечать, понимать и оценивать себя. На основе того, как близкие удовлетворяют наши потребности, как откликаются на разные ситуации, в которых мы оказываемся уязвимыми и зависимыми, как обращаются с нашими чувствами, мы получаем представление о том, ценна ли наша личность со всем ее «содержимым». Или ее не замечают, игнорируют, не понимают, не распознают, отвергают, обесценивают.

Четвертый этап — подростковый возраст: этап примирения непомерных амбиций с реальностью. Это время сверки представлений о себе, которые формируются, без сомнения, раздутым пока еще эго, с откликами окружающей среды и реальными возможностями. Можно зависнуть и на этом этапе, все время пытаясь доказать себе и окружающим, что мы достойны другого настоящего и будущего, которое у нас точно должно быть исключительнее, чем у всех вокруг.

Таким образом, в своем нарциссизме мы проходим следующий путь: сначала мы непременно должны ощутить свою грандиозность; затем — обязательно разочароваться, потому что окружающие не всегда подчиняются нашей воле и жела-

ниям; дальше — пережить свою ничтожность и постепенно смириться со своей обычностью; ну и наконец — развернуться к людям, увидеть их инаковость и научиться получать удовлетворение от сотрудничества с ними, оставаясь самим собой.

Все это, конечно, в идеале. В реальности же такое последовательное развитие нарциссизма случается редко: чаще во взрослуую реальность мы приходим без важных навыков в отношении собственного «я»:

- не умеем адекватно себя оценивать;
- не понимаем себя, своих особенностей, достоинств и ограничений;
- сомневаемся в значимости и реальности своих потребностей для себя и для других.

Слом в развитии нарциссизма может происходить по самым разным причинам — и на любом из четырех этапов: например, когда вы были младенцем, ваша мать была холодной и отстраненной — и вы не осознали свою грандиозность; или, когда вам было 7–10 лет, авторитетные взрослые постоянно игнорировали или обесценивали ваши желания и чувства; или в подростковом возрасте вас бесконечно отвергали сверстники и воспринимали только тогда, когда вы исполняли их прихоти.

Все это и многое другое закладывает основу дефицитарного нарциссизма. Да, увы, окружение играет значительную роль для развития нашей способности понимать себя и считать себя хорошими.

÷ Во многом мы формируемся через людей, которые окруждают нас, — они работают нашими зеркалами.

Поэтому дефицитарные нарциссы на долгие годы обречены смотреться в разные «зеркала» в надежде напитаться хоть толикой обратной связи, дающей хоть какое-то представление о себе. И нет ничего удивительного, что они начинают жить, постоянно обращаясь к миру и окружающим. Этот внутренний призыв к другим можно обозначить словами: «Увидь меня, распознай, кто я и что я хочу, что я чувствую. Дай мне в распоряжение мой внутренний мир, чтобы я сам смог ориентироваться и владеть им».

Это желание быть хорошим и видеть везде восхищение — лишь способ психики дорастить себя и свой нарциссизм. Мы просто хотим нормально завершить процесс, который остался заторможенным. Ведь это поистине изматывающие переживания: когда ничего, ни-че-го из полученного или достигнутого никогда не бывает достаточно.

КАК ЖИВЕТ ДЕФИЦИТАРНЫЙ НАРЦИСС

Если мы не «доростили» свой нарциссизм, то мы по-настоящему страдаем: истощаемся, совершая непомерное количество усилий для доказательства, что мы молодцы, и впадаем в фрустрацию, осознавая бесконечность и безнадежность этого процесса. Как будто внутри находится бездонный колодец, в который можно «закидывать» сколько угодно похвалы, достижений и признания, но все равно этого будет мало — колодец так и останется пустым.

Эта недостаточность ощущается не только на уровне мыслей: она пронизывает всю сущность, создавая внутри невероятное напряжение — и все ради того, чтобы не только от окружающих, но и от самих себя скрывать за семью печатями правду: неуверенность в себе и хрупкую самооценку.

Ради избегания стыда дефицитарный нарцисс готов снова и снова подгонять себя безжалостным внутренним критиком, наказывать себя не знающим снисхождения внутренним палачом и, конечно, верить внутреннему перфекционисту. Ведь он обещает избавление от страдания: стоит только еще чуть-чуть постараться и стать совершенным и взрослым — то есть справляющимся со всем, не ошибающимся и не зависимым от того, что нельзя контролировать.

÷ *Дефицитарные нарциссы не могут ориентироваться на свои суждения и представления, чтобы оценить себя должным образом и оказаться, на конец, достаточными.*

Поэтому они вынуждены брать для себя недостижимые, чисто невротические требования, которые (как это ему приписывают) прекрасно сформулировал американский психиатр Аарон Бек. Это тиранические требования внутреннего перфекциониста, который бесконечно выставляет идеальные критерии того, когда можно будет успокоиться и расслабиться. По его мнению, мы во что бы то ни стало должны:

- быть самыми щедрыми, тактичными, благородными, мужественными, самоотверженными и красивыми;
- справляться с любыми затруднениями легко и не теряя самообладания;
- быть идеальными любовниками, родителями, учителями, студентами, супругами;
- быстро решать любые проблемы;
- все знать, понимать и предвидеть;

- всегда владеть собой и управлять своими чувствами;
- считать себя виновными в любой ситуации (не иметь права причинять боль никогда и никому);
- всегда быть на пике эффективности, никогда не испытывать усталости и боли;
- всегда быть счастливыми и безмятежными и никогда не страдать.

Всего лишь! Вот и оказывается, что типичные нарциссы сегодня — это зависшие в непонимании своих возможностей, достоинств и ограничений люди, ожидающие от себя грандиозных способностей и достижений. И бесконечно сталкивающиеся с невозможностью достичь этого. Нарцисс живет в этом с утра до вечера и сильно ранится о неподдающуюся его «величию» реальность, которая раз за разом доказывает ему, что он ничтожный, раз не стал совершенным родителем, работником, ребенком, партнером и личностью.

÷ Синдром дефицитарного нарциссизма — это одновременно и зависимость от внешнего отражения и признания, и надежда на освобождение от этого бесконечного процесса.

Он выматывает, но еще более невыносимо навсегда остаться пустым, пытающимся стать совершенным великолепием.

Эти попытки поиска себя неизбежно застревают в дебрях очень важных для нарцисса вопросов: «Если другие, увидев меня, поймут, каков я на самом деле, будут ли они ценить, любить и уважать меня?», «Могу ли я любить себя, если дру-

гие меня не любят?», «В какой степени я должен подстраиваться к другим?», «Кто я есть?», «Как мне стать «я», быть «я», больше и больше становиться «я»?», «Что мне нужно сделать, чтобы не только найти это «я», но и научиться его ценить?».

ЧТО ДЕЛАТЬ С ДЕФИЦИТАРНЫМ НАРЦИССИЗМОМ?

Во-первых, признать, что это ваше текущее состояние — не болезнь и не патология.

Это просто «зависание» на определенной стадии развития нарциссизма, которое случилось не по вашей вине или из-за того, что вы плохо старались. Так произошло, потому что, как это ни грустно признавать, от вас это совершенно не зависело. Просто в родительской семье не было условий для формирования первичного нарциссизма.

❖ *По сути, мы первое поколение, которое вдруг осознало, что самооценка должна быть ценностью в рамках воспитания.*

До этого никаких родителей на протяжении тысяч лет это не беспокоило — надо было решать другие задачи развития. И это нормально. Из этого следует только то, что сегодня мы должны сами возвращивать в себе здоровый нарциссизм.

Во-вторых, признать естественность своих нарциссических потребностей, которые психика до сих пор пытается удовлетворить.

Если вы не получили достаточного отражения и признания в детстве, то нормально, что вы продолжаете этого хотеть. Это не стыдно. Возможно, вы задаетесь вопросом:

почему «оценок» и похвалы от окружения никогда не достаточно, чтобы удовлетворить голод? Все просто: на самом деле эти оценки нужны вам не от кого бы то ни было, а от очень конкретных людей — ваших родителей. И попытки удовлетворить эту потребность в отношениях со всем остальным миром — с расчетом на то, что вас наконец увидят, распознают, признают и разрешат быть собой, — чаще всего обречены на провал.

÷ *Конечно, это не значит, что нужно пойти к родителям и добиваться от них возврата «нарциссических долгов».*

Но это знание необходимо, чтобы не вкладываться в тупиковый проект по получению от мира того, что он не может и не должен давать. Вас это не насытит — вы лишь будете с каждым разом все сильнее разочаровываться. В мире и в себе.

Но раз эти потребности естественные, раз это нормально — продолжать хотеть их удовлетворения, раз мир этого давать не должен, а к родителям уже не пойдешь, то что остается? И тут есть несколько практических пунктов:

- научиться сочувствовать себе маленькому, которому не довелось пережить опыт внимания, уважения, справедливого отношения и признания своей ценности со стороны близких. Это правда больно и горько, если вас не видели, не признавали ваше достоинство, не уважали ваши границы, не заботились о ваших потребностях, не признавали право на интимность, смотрели на вас не как на личность;

- определить круг взрослых нарциссических потребностей, в удовлетворение которых важно вкладываться в своей реальной жизни. И это, как ни странно, не бесконечные похвала и восхищение. Во взрослом возрасте вашими потребностями в этой сфере будут: уважение, внимание, возможность быть значимым для своего окружения. И не в формате грандиозного влияния, а в признании ваших чувств, переживаний, мнений и суждений. Сегодня вам важно научиться замечать, когда к вам прислушиваются, ценят, принимают во внимание, уважают ваше мнение. Поэтому что чаще всего мы все это пропускаем или обесцениваем, полагая, что раз нам не рукоплещут и не усаживают на трон, то мы совсем-совсем ничего не значим;
- и, наконец, сверяться с теми, кто действительно умеет смотреть на вас с уважением, принятием и признанием вашей внутренней реальности и границ. Вообще для здорового нарциссизма нам не так уж нужно знать, что мы неизменно хорошие и прекрасные. На самом деле нам нужны здоровые, адекватные реакции других людей на нас: даже если мы неидеальные, даже если мы разные — нам нужно знать, что нас все равно ценят и уважают другие люди.

Ну и последнее: конечно же, другое качество нарциссизма, то есть хорошее понимание самих себя и устойчивое представление о себе, вырастает у нас с интенсивным узнанием себя и саморефлексией. Но нарциссы умеют любой хороший процесс превратить в акты бесконечного самокопания и нападения на себя за то, что не получилось пятилетку развития одолеть за два года. Ведь они должны были сами быстро все понять и решить все свои проблемы. Потому что они продолжают крутиться в сансаре сверхожиданий от

себя. И вот тут я предлагаю иметь наготове антинарциссические мантры:

Люди могут не быть всегда щедрыми, тактичными, благородными, мужественными/женственными, сильными, умными, самоотверженными и красивыми. И я тоже!

Люди не должны всегда легко справляться с любыми затруднениями. Людям может быть трудно. Люди могут терять самообладание, быть слабыми, растерянными, уязвимыми и испуганными. И я тоже!

Люди не могут быть идеальными любовниками, друзьями, детьми, родителями, учителями, студентами и супругами. И я тоже!

Люди не могут всегда быстро решать любые проблемы. Некоторые проблемы вообще невозможно решить — потому что мир и жизнь сильнее нас.

Люди не могут все знать, понимать, контролировать и предвидеть. И я тоже!

÷ *Удачи вам в освоении себя!*

Ольга Савельева

писатель, блогер,
колумнист,
мотивирующий спикер
с многолетним опытом
выступлений, ведущая
мероприятий, популярный
текстовый блогер
с международной
аудиторией более
300 тысяч человек,
инфлюенсер

СИНДРОМ БЕЛОГО КРОЛИКА, ИЛИ «АХ! БОЖЕ МОЙ! Я ОПАЗДЫВАЮ!»



днажды у меня брали интервью. Спросили: «Оля,
как вы все успеваете?»

Я ответила. Не помню, что конкретно, но что-то красивое.

Потом опять интервью — и опять тот же вопрос. И снова
интервью — и снова он. Этот вопрос.

÷ «*Почему все спрашивают у меня, как я все
успеваю, если я ничего не успеваю?*» ~
недоумевала я.

Вечно бегу, бегу — и везде опаздываю. Не в прямом
смысле — прихожу через 10 минут после назначенного вре-
мени — а в переносном: мне всегда кажется, что я недоста-
точно эффективна, что можно лучше и быстрее справляться
с этими задачами, что если бы не моя нерасторопность...

Вечером я пошла гулять с детьми и встретила мамочку, которая меня читает и уже видела мой гастрольный график. Так вот, она с удивлением спросила: «Ты еще и с детьми гуляешь? Я думала, у тебя няня».

А у меня нет няни. Я сама гуляю с детьми. И забираю их из садов и школ сама. И готовлю обед. И покупаю продукты. И бегаю в магазины. При этом: пишу книги, веду блоги, езжу по гастролям.

Я поняла, что в глазах других людей я мегаэффективный человек. Мега. Будто в сутках у меня есть дополнительное время. А его нет.

В интервью меня продолжали спрашивать про: «А как вы все успеваете?» Я придумала классный ответ: «Я успеваю только то, что хочу успевать».

Но потом я задумалась: разве это так?

Я успеваю не только то, что хочу, но и то, что совсем не хочу.

А еще точнее так:

 я многое успеваю, но замечаю только то, что не успела.

Это прям обидно.

Однажды организатор моих гастролей собрал на мероприятие 300 человек. А зал был на 500. Я была счастлива: 300 — это очень много. А организатор был сильно расстроен: 300 — это не 500. Это на 200 меньше, и он замечал только пустые стулья и ругал себя, мол, эх, надо было лучше работать.

А он и так сделал все возможное, куда уж лучше, не спать что ли?

Вот и я так же: всегда в движении, всегда опаздываю, в голове полно задач, уровень тревожности зашкаливает, я как жонглер делами — не дай бог какое-то упадет.

Однажды я приехала в маленький городок, и мне надо было срочно сделать маникюр. Долгая история — я на вокзале умудрилась сломать сразу три ногтя.

А это проблема: мне же завтра выступать, и подписывать людям книги, и это важно делать ухоженными руками.

И я побежала в салоны. Мне надо было срочно подпилить ногти. Это полчаса максимум, даже меньше, минут 20.

В одном салоне мне предложили записать меня на следующую неделю.

В другом — на выходные.

В третьем, куда я ввалилась, запыхавшись, мастер маникюра собиралась домой.

Я предложила ей за двойную цену подпилить мне ногти.

Она сказала, что устала.

Я предложила ей еще кофе, как компенсацию усталости — рядом вкусно пахло из кофейни. А она зевнула и сказала, что у нее сегодня нет настроения.

Я была в шоке. Как при такой... неторопливости они остаются в бизнесе? В столице конкурентная среда, требующая максимальной гибкости и скорости, давно бы сожрала такого мастера, который позволяет себе зевать и работать по настроению.

Или в маленьких городочках все неторопливы, и это и помогает им оставаться на плаву?

Вечером я исступленно пилила себе ногти сама и думала о том, почему меня так это... раздражает. Не ногти, а чужая неторопливость.

÷ *Ведь внутреннее раздражение — отличный симптом. Значит, тут пульсирует что-то важное, надо только понять, что.*

Стала я копать лопатой прозрений вглубь: ну, что, что там за клад?

Выяснила: меня очень раздражает чужая... неэффективность.

Ну вот, предположим, человек на мой вопрос в Ватсапе ответил через 3 часа.

Это как?

Ты чем был занят, дружок?

Рыбачил? В глухом лесу собирал грибы?

Как можно выпасть из потока на три часа? Кто в это время держал твое небо?

Свое небо я из рук не выпускаю круглосуточно. Я первая отвечаю на все вопросы во всех рабочих чатах в любое время дня и ночи, и меня вечно шутя подкалывают: «Ты спишишь вообще?»

Жизнь — это ж «Формула-1». Все надо делать быстро, чтобы оставаться на трассе, в потоке, нестись, работать, вжух! А если устал — вот тебе минута на пит-стоп.

Я королева многозадачности, я написала 10 книг за 5 лет, я веду блог дюжину лет, не пропустив ни дня без контента, я обехала более 180 городов, я умею спать по 4 часа, и я страшно этим гордилась, упивалась просто, пока не увидела другую сторону этого всего...

Эта чертова эффективность стала моим проклятьем, а творчество мое — это же какая-то латентная литературная истерия

ка, и я... я уже не могу замедлиться, успокоиться, выдохнуть, отложить телефон, устроить себе информационный детокс. Без меня ж мир непременно рухнет, сойдет с земной оси...

**÷ Я думаю, что такой бешеный ритм нашелся
мне большой стремительный город.**

В маленьких городах темп другой: медленный, баюкающий, и это прекрасно. Люди там никуда не спешат, потому что везде уже успели. Научите меня так же, а?

А еще важную роль в том, что я такая скоростная, сыграли мои личные жизненные обстоятельства, когда у меня заболели сразу несколько членов семьи, и я ощущала себя как будто... как будто меня назначили главным начальником семьи.

И надо обязательно справиться и никого не подвести (вечный синдром отличницы), и справиться даже лучше, чем от меня ждут.

И я тогда побежала. Быстрее и быстрее, неслась на всех парах, просто на пределе скорости, и скоро скорость стала моим образом жизни.

А скорость — это немножко наркотик.

**÷ Что бы я ни успела, всегда хочется успеть
больше.**

Всегда ощущение, что не успела ничего, и везде опоздала, и могла бы еще вот это и вот это сделать, но не сделала.

Ладно, все завтра... А на завтра и так миллион планов, и есть ощущение загнанной белки или...

Кролика.

Помните, как у Льюиса Кэрролла в «Алисе в Стране чудес»? «Вдруг мимо пробежал белый кролик с красными глазами. Конечно, ничего удивительного в этом не было. Правда, кролик на бегу говорил: “Ах, боже мой, боже мой! Я опаздываю!”».

Вот. Чувство, что ты всегда опаздываешь, что ты неэффективен, что все вокруг быстрее и продуктивнее, что жизнь наращивает скорость, и ты тоже должен. Хотя по факту ты молодец, но это тебе не очевидно, а очевидно как раз другое: «А-а-а-а, опаздываю!»

Синдром белого кролика победить можно только с помощью баланса. Поймать своего внутреннего кролика за уши и рявкнуть: «Передохни, дружок! Ты заслужил!»

И разрешить себе отдых, разрешить себе упустить возможности, не успеть, опоздать куда-то. Заметить при этом, что ты приобрел, выбрав что-то не успеть.

Например, да, я не взялась за проект, зато побыла с детьми. Да, я опоздала с отчетом, зато выспалась. И теперь полна сил сделать два отчета подряд.

А еще можно выбрать близкого человека и доверить ему подержать небо, пока ты берешь корзинку и уходишь в лес по грибы. Туда, где нет интернета, новостей и трассы «Формулы-1», но есть подберезовики, грузди и лисички...

 *Белый кролик очень боится баланса и гармонии.*

Легитимизировать в себе право «успеть НЕ все на свете», разрешить успеть только то, что реально хочешь, а для этого найти время на разобраться с самим собой, чтобы понять, что же ты хочешь.

Да-да, надеть рюкзачок и идти в поход вглубь себя, чтобы там обнаружить драгоценные инсайты о своих желаниях, наврузить ими рюкзачок, вернуться довольной и отныне успевать только туда, куда реально важно успеть.

Я пока учусь этому замедлению, не бегу как проклятая с ощущением, что все равно везде опоздала, а выдыхаю, перехожу на шаг.

Мне предложили поучаствовать в этом сборнике. Написать статью про синдром белого кролика.

«У меня совершенно нет времени, мне некогда, надо отказаться», — подумала я и согласилась.

Да уж. Не так-то просто избавиться от этого синдрома.

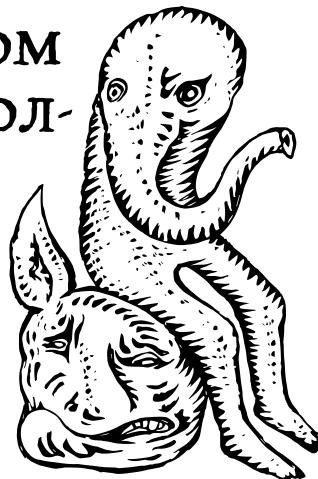
План у меня пока такой: я с ним подружусь и договорюсь, с кроликом своим. Есть у меня стойкое ощущение, что он — веселый и договороспособный.

А у вас какие отношения с вашим кроликом? Укротили вечно опаздывающего неуловимого беглеца?

Анна Лебедева

—
сертифицированный
мастер-коуч, бизнес-
тренер, основатель
и старший тренер
Международного
Эриксоновского
университета коучинга

СИНДРОМ КОНТРОЛ- ФРИКА



Все мы читали в детстве историю про то, как Владимир Ильич Ленин, поставив кляксу на страничке, переписывал всю тетрадь. Учителя восхищались, каким прилежным учеником был Володя Ульянов, а я удивлялась, зачем переписывать столько из-за какого-то пятнышка. Позже, в 1917 году, когда Владимир Ильич ехал с революционерами в пломбированном вагоне из Германии в Россию, он выдавал мандаты даже на посещения туалета. Это лишь один из примеров проявления контрол-фрика.

CONTROL FREAK

Так называют людей, которые маниакально стремятся контролировать все вокруг. Нет, они не сумасшедшие.

÷ *Они не больны. Просто страх отпустить ситуацию сильнее их самих.*

Каждое действие должно быть выверено до мелочей, иначе в голове красным маячком замигает напряжение, чувство вины и тревоги.

Если вы вспомните о знакомых или пробежитесь по художественным произведениям и фильмам, то образ человека с этим синдромом встретите часто, особенно в роли руководителя.

Например, Элизабет Слоун — главная героиня фильма «Опасная игра Слоун» держит в напряжении подчиненных, требует от них знания мельчайших деталей любого процесса. Все должны быть на чеку. Элизабет — акула бизнеса США, и во многом ее успех — заслуга тотального самоконтроля и бескомпромиссного управления сотрудниками.

Еще один яркий образец контрол-фрика — Миранда Пристли из кинокартины «Дьявол носит Prada». Руководитель самого известного модного журнала, и далеко не каждый ассистент способен выдержать ее темп работы и задачи в стиле «миссия невыполнима». У Миранды даже питьевая вода должна быть определенной марки, еда — из конкретного кафе, журналы — лежать идеально ровно на столе. Любое отклонение от ее понимания нормы — и сотрудник лишается работы.

Пример из реальной жизни — кинорежиссер, продюсер и клипмейкер Дэвид Финчер. Его называют «главным контрол-фриком Голливуда»¹. Из-за присущих Дэвиду перфекционизма и исключительной внимательности к деталям актерам приходится переснимать некоторые сцены по 90 и более раз.

Так и в жизни, у большинства клиентов, с которыми я работаю в коучинге, в той или иной степени есть потребность контролировать. Скажу честно, легкий синдром контроля я нахожу и у себя.

¹ Подробнее см.: <https://tass.ru/kultura/15565443>

- ÷ Неспроста именно такие люди часто находятся на управляющих позициях, ведь там максимально комфортно проявлять их качества.

При этом в глубине души контрол-фрики чувствуют, что этой потребности за всем следить, все и всех поправлять, доводить до идеала — слишком много и это порядком надоело, но остановиться не могут.

КОНТРОЛИРУЙ ВСЕ

Несмотря на то что контрол-фрики часто управляют другими, человека с таким синдромом можно встретить в любой среде и в любой роли. Симптомы могут проявляться в разных социальных пространствах: в семье, на работе или на кружке по рисованию.

Контрол-фрики умеют принимать решения, действовать автономно и быть лидерами. Они ответственны и любят порядок. Но чем же тогда опасен гиперконтроль? И разве это недостаток?

- ÷ Дело в том, что за руку с контролем всегда рядом ходит страх, напряжение и чувство вины.

Такой человек боится, что что-то пойдет не так, поэтому всеми способами пытается это предотвратить, все спланировать. Ведь если именно так и произойдет — это его ошибка. Порой это доходит до абсурда. Их сложно назвать гибкими людьми, а потому переезды, смена работы или окружения,

появление детей, путешествия — вызывают у них сильный стресс. Ведь изменение в жизни подразумевает смену привычного уклада вещей, уже отработанного до идеала и систематизированного так, как им нравится.

• У контрол-фриков также проблемы с доверием, и это тормозит их в развитии.

Они постоянно вмешиваются в работу других, не дают им пространство для маневра, креатива и взваливают на себя весь объем работы. Как следствие, часто остаются без сил, выгорают.

Их отношения с близкими оставляют желать лучшего. Ведь чувство собственной правоты не способствует теплой коммуникации с людьми. Мало кто любит, чтобы их постоянно поправляли и критиковали. Но контрол-фрик не может себя сдерживать в моменты, когда видит и слышит чьи-то недочеты и ошибки.

Синдром контроля иногда бывает маркером обсессивно-компульсивного расстройства. А с такими случаями работает не коуч, а психотерапевт.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ СИНДРОМ КОНТРОЛЯ?

Зачастую синдром появляется у ребенка, у которого были тревожные родители. Если они недоверчивы, напряжены, на их лицах часто мелькает беспокойство, то это чувство небезопасности передается и ему. Он понимает, что что-то не так с ним или с окружающим миром. И, адаптируясь, учится следить за всем вокруг.

Еще один вариант развития — когда ребенку поручали ответственности больше, чем он может вынести. Задания были сложными, а поддержки было мало, и ребенок решил, что все возможное и невозможное зависит теперь от него. А когда он не справился с этим объемом ответственности, его отругали, и внутри зародилось чувство вины и страха неудачи.

Третий вариант — *холодные и слишком строгие родители*. К примеру, мой клиент вспоминал, как папа служил военным, а мама работала завучем в школе, и дома все тоже ходили по струнке. У детей, которые растут в такой среде, также развивается гиперконтроль.

Четвертый — *опасная и непредсказуемая среда*. Возможно, кто-то в семье контролера перебирал с алкоголем или вел себя грозно, пугающе. Тогда малыш должен предугадать поведение взрослого, чтобы эту тревогу снизить. И так он начинает контролировать себя и окружающих.

ПОЗДРАВЛЯЮ, ВЫ КОНТРОЛ-ФРИК

Как определить, есть ли у вас синдром контроля? Где грань между обычной ответственностью и чрезмерной?

Ниже я приведу несколько маркеров контрол-фрика. Если находите несколько из них в себе — это звоночек к тому, что стоит задуматься и с этим поработать.

1. Желание всех поправлять и критиковать

Помните сцену, в которой Гермиона Грейндженер познакомилась с Гарри Поттером и Роном Уизли? Она ворвалась в их купе, вторглась в беседу и стала чинить очки Гарри, хотя он ее об этом не просил. Или сцену, где они учились с помощью волшебной палочки и заклинания левитации

поднимать перо в воздух. Там Гермиона начала поправлять Рона: «ЛевиОса, а не ЛевиосА!» Ее точно можно считать представительницей контрол-фриков. Такие люди всегда делают замечания другим. Среди моих клиентов таких немало. Они поправляют произношение, указывают на ошибки в тексте, уточняют даты в документах. Вы не помните о договоренностях? Они заставят ответить за каждое слово.

- ÷ *Со стороны это может выглядеть даже невоспитанно, но таких людей это мало волнует.*

2. Стремление все упорядочивать и регламентировать

У них все должно быть систематизировано, идеально спланировано и заранее прописано. Когда контрол-фрик видит деталь, которая не совпадает с его картиной мира, у него возникает раздражение. Вы опоздали? Поставили не туда кружку? Сказали чуть громче, чем положено? В таком случае вы рискуете принять на себя гнев контрол-фриков. Конечно, это ранит чувства других людей. Такой человек может не только невольно обидеть другого, но быть токсичным. Николай, один из моих клиентов, был два в одном: и природная склонность к порядку, и выпрека, развитая на службе в армии. Он закончил военную карьеру и стал работать на производстве. По его кабинету было понятно, что он помешан на контроле. Вокруг ни пылинки, на столе идеальный порядок, папки подписаны и пронумерованы. Любой сотрудник бухгалтерии бы позавидовал. Но производство — это не армия. Там все время что-то случается. И работа в таких непредсказуемых условиях сводила его с ума.

- ÷ *Каждую ошибку своих сотрудников он воспринимал как свое личное поражение.*

К коучу он обратился, чтобы научиться поддержке и конструктивной обратной связи, так как сотрудники его боялись.

3. Проблемы с делегированием

Хочешь сделать хорошо — сделай сам. Это их любимое выражение. Возможно, они его и придумали. Контрол-фрики точно понимают, что лучше них задачу не выполнит никто. И если она сделана хоть немного не так, как они задумали, то исполнитель получит жесткую критику.

Если же они поручают задачу, то ведут себя не как лучшие командные игроки. Я бы даже сказала, ужасные. Потому что каждого из нас раздражает, когда кто-то постоянно смотрит на часы и сверяет нашу работу.

4. Потребность всегда быть правым во всем

Если человек-контролер спорит с тобой, то он всегда хочет оставить за собой последнее слово. Он — Знайка. У него есть полная уверенность в том, что он более умный, эрудированный, чем остальные люди. Как executive coach, я много работаю с топ-менеджерами, и более 50% из них находят у себя синдром контроля. Способность биться до последнего приносила некоторым из них очень плохие дивиденды, вплоть до того, что человек спорил со своим руководителем в присутствии других топ-менеджеров на совещании. Конечно, заканчивается такаяссора обычно плачевно.

Одна моя клиентка, Ирина, вспылив и потеряв контроль над собой, при всех сказала начальнику: «Зачем вы нам объясняете прописную истину? Здесь сидят люди, у которых по два executive MBA». Последовала гробовая тишина. После этой фразы руководитель покраснел. Его шея пошла пятнами. Он сказал: «Хорошо. Совещание окончено».

Как думаете, что произошло потом? Клиентка пришла ко мне в слезах. Он исключил ее из совета директоров. Именно это стало для нее отправной точкой, чтобы обратиться к коучу. «Что же мне делать, чтобы вернуть его лояльность и уважение? Он стал меня избегать. С другими менеджерами он встречается еженедельно, мне достается лишь одна встреча в месяц». И шаг за шагом мы прорабатывали с ней то, как планомерно восстановить доверие и открытую коммуникацию с руководителем.

5. Подвержены большому количеству стресса

«Шеф, все пропало!» — это про них. Контрол-фрики страдают от перепадов настроения, ведь очень сложно в современном мире все держать под контролем. Вокруг всегда происходит огромное количество изменений. Но когда контрол-фрики замечают собственные ошибки, то жутко переживают.

КАК ПРИРУЧИТЬ СИНДРОМ КОНТРОЛЯ?

Обычно такое поведение происходит на автомате. Далеко не каждый контрол-фрик отдает себе отчет в том, что он таким является. Но! Если вы нашли в себе некоторые из перечисленных пунктов выше, то вы уже на полпути к тому, чтобы с этим разобраться.

÷ *Один из лучших способов — найти сферу, где ваши качества будут полезны, и направить эти силы туда.*

Например, создавая кулинарный шедевр, полезно контролировать рецептуру; собираясь в дальнюю дорогу, полезно проверить ключи, карты, документы. С маленьким ребенком действительно нужно быть более внимательным и собранным. Нужно следить, чтобы он не трогал провода, не лез к раскаленной плите, не попал под качели, чтоб он не скатился с лестницы, не упал в автобусе, завязал шнурки и так далее — продолжите список сами. Но когда рядом с вами не дети, а взрослые полноценные люди, быть на равных и одновременно контролировать гораздо сложнее.

В чем позитивная цель контроля? Если обратиться к сути синдрома контроля, то можно заметить, что контролеры часто являются природными наставниками. Они очень любят приводить в порядок, улучшать, наставлять, а также могут быть замечательными менторами, взрачивающими молодого поколения. Потому что их любимое занятие — менять, исправлять окружение и других людей.

Взрослый и зрелый человек совершенно не жаждет, чтобы его улучшали и меняли, а вот работать с теми, кто еще развивается, ищет себя — это замечательное совпадение природного таланта одного и потребности другого. Контролер может передать навык и сделать это методично. Уделять этому время, скрупулезно, мастерски. Ему не бывает сложно повторить по 15 раз. Он не возмущается, что ученик должен знать очевидные вещи. Но у него нет управляемской гибкости, ригидность мешает переключаться между разными сти-

лями руководства. Общение происходит сверху вниз. И если ученик не слушает советов, то контролер становится агрессивным и навязчивым, а также может применять самый токсичный способ наказания — молчание.

• *Ищите возможности стать наставником.*

А если быть в роли наставника — вариант не для вас, то ищите возможности снижать градус контроля в своей сфере.

Если вы сильный и властный руководитель — попробуйте признаться перед командой, что вы сомневаетесь, как поступить правильно, и попросите совета.

Один из моих клиентов, назовем его Леонид, испытывал трудности с делегированием. Никак не мог полностью доверить задачи команде. Он уставал и очень хотел передать им ответственность, чтобы они начали проявлять инициативу и выдавали больше инновационных идей. Но синдром контроля ему мешал. Мы с ним проработали месяцев шесть. Мне было непросто: хоть сессии были индивидуальные, временами он приглашал на встречу своих сотрудников и давал им задания прямо в процессе диалога со мной. Так нам удалось переломить его синдром контроля.

Он сформулировал для себя одну четкую задачу: как влечь ребят, чтобы они сами проявляли инициативу? И потихоньку начал эту задачу реализовывать. Его сотрудники сами разработали критерии отбора наилучших инновационных проектов, таких рабочих предложений, которые действительно можно внедрить. Ведь когда они чувствуют, что их идеи принимаются, то в них просыпается чувство при-

частности. А в свою очередь, мой клиент направил свой наставнический потенциал в тех подчиненных, которых считал наиболее перспективными. Именно им он передавал опыт в более структурированной манере. Затем выбрал проекты, над которыми они будут работать, а обратную связь стал собирать по итогам, не дергая их в процессе.

 *Это сильно повысило качество работы, хоть ему изменения давались с трудом.*

В команде сложилась очень доверительная атмосфера, в конце года они смогли показать рост показателей на 30% и сэкономить компании миллионы рублей.

Разрешите себе ошибаться, начните с каких-то незначительных моментов.

Пригорел омлет, шов на рубашке плохо проглажен, а гвоздь забит совсем не в том месте. Примите, что это не критично, думайте о важном. Далее переводите это на разные ситуации и позвольте себе исправлять ошибки из другой позиции.

Если вспомнить Ирину, которая повысила голос на босса на совещании, то стоит сказать, что уходить из компании она не собиралась. Ей нравился коллектив и ее работа. И после сессий с коучем она включила другую роль — пошла к начальнику, чтобы попросить у него совета о том, чем еще она может быть полезна ему и компании. И постепенно через беседы, где она показывала свое уважение, ей удалось восстановить контакт со своим руководителем.

Расставляйте приоритеты. Скажите себе: «Я не могу контролировать все».

Да, я согласна, есть вещи, которые важно контролировать — налоговая отчетность, оплата «коммуналки», время вылета в командировку. Но важно научиться отпускать контроль там, где детали не имеют большого значения.

Еще один из моих клиентов, Дмитрий, на командных сессиях настолько любил все проверять, что постоянно следил, сколько градусов выставлено на пульте кондиционера. У него была уверенность, что чем ниже температура в помещении, где работает команда, тем выше эффективность взаимодействия. Возможно, это действительно так. Но когда руководитель отвлекается от важных командных вопросов, чтобы сверить температуру, это выключает всех остальных, теряется логика обсуждения и интенсивность беседы.

÷ *Да и честно скажем, не по статусу начальнику следить за кондиционером.*

Мы с ним договорились, что он назначит человека, ответственного за воздух, отдаст ему пульт и будет тренироваться фокусироваться на важном, пытаясь освоить новую привычку.

Используйте перфекционизм как полезный инструмент.

У некоторых спортсменов есть определенная последовательность действий, которую они выполняют перед соревнованиями. Три удара мячом об пол — перед подачей в волейболе, два мини-прыжка на месте — перед выходом на футбольное поле и т. д. Это как некий ритуал, который можно использовать, чтобы настроиться на нужный лад. Как мысленная кнопка, чтобы включиться в процесс.

Например, перед ответственными переговорами обязательно налить себе стакан воды, положить три ручки спра-

ва, два карандаша слева, только потом открыть компьютер, и тогда моментально переходишь в рабочее состояние.

В зависимости от того, какие признаки синдрома контроля вы у себя нашли, можно разработать систему шагов, которые помогут расширить палитру ваших чувств и сбалансировать силу привычек.

СТОП-КОНТРОЛЬ

К изменениям надо привыкать постепенно. Ведь ваш синдром контроля может выстрелить в любой момент, и все снова начнет раздражать. Но это нормально. Не сдавайтесь и меняйте свои привычки шаг за шагом. Вот еще несколько упражнений, которые могут вам помочь:

1. Одна из шикарных методик — практики осознанного дыхания

Сядьте удобно, поставьте ноги устойчиво на землю, а взгляд направьте вдаль. Медленно сделайте вдох, считая про себя раз-два-три-четыре, а затем выдох — раз-два-три-четыре. Повторите упражнение 5–7 раз. Это поможет вам слегка остановиться и побыть здесь и сейчас.

2. Практика «стоп»

В моменты, когда улавливаете свой гиперконтроль, останавливайтесь и спрашивайте себя:

- Какую задачу я сейчас решаю?
- Каким будет наилучший результат?
- Что могло бы пойти не так?
- Что я буду делать, если эту задачу не выполню?

Это поможет вместо контроля сместить фокус на более широкую картинку: на цель, желаемый результат и план Б.

3. Топ-10 важных вещей в жизни

Составьте список важного, что действительно нужно держать под контролем. Направляйте свое внимание туда. И тогда легче станет отпустить контроль во всем остальном.

4. Сфера моего влияния

При решении задач составляйте список того, на что вы влияете, а на что нет. Ведь есть вещи, которые от нас не зависят (погода, настроение шефа, котировки валют, действия правительства и т. д.), — их можно просто учитывать при планировании.

- ÷ *Менять привычки всегда сложно, но когда есть огромное намерение измениться и на кону большая и классная цель, то все становится несолько проще.*

Поэтому прежде чем вставать на эту дорожку, задайтесь вопросами, почему вам так важно измениться и что ценного появится в вашей жизни, когда вы обуздаете свою потребность контролировать.

Артем Толоконин

кандидат медицинских наук, психотерапевт, сексолог, руководитель Института психосоматики и клиники «Neo Вита», автор книг «Секреты успешных семей», «Практическая психосоматика» и др.

СИНДРОМ ПУСТОГО ГНЕЗДА



Мария шестьдесят, ее мужу Виталию — шестьдесят пять. У них двое замечательных детей. Вова — маркетолог, строит карьеру в большом городе и приезжает в гости максимум раз в год, зато звонит каждую неделю. Катя только что окончила магистратуру, нашла работу и переехала жить к парню. Мария рада за дочку — они с Витей тоже познакомились, когда она была студенткой, и съехались сразу после ее выпуска. Она тогда была хороша — высокая, с длинными темными волосами, отличница и душа компании. А теперь она — седая скучная старуха. Виталий тоже был красавец, к тому же лучше всех в их компании играл на гитаре. Сейчас уже, наверное, разучился.

В последнее время Витя чаще спит в гостиной перед телевизором, чем в их спальне. Они в разное время встают и ложатся — Виталий уходит на работу к 8 утра, Мария — к 11, и он говорит, что не хочет ее будить. Возвращаются оба в 6, но он чаще всего отправляется в гараж к мужикам, а она

либо читает, либо смотрит сериалы, либо уходит к подруге, оставив для мужа еду на плите. По выходным она на электричке едет на дачу, а он, наверное, снова торчит в гараже — точно она не знает.

Они женаты больше тридцати лет, и им абсолютно не о чем поговорить.

÷ Им кажется, что они давным-давно потеряли друг к другу интерес.

На самом деле не все так однозначно. Их супружеская жизнь — типичный пример пары, страдающей от синдрома пустого гнезда.

ЧТО ЗА СИНДРОМ ТАКОЙ?

Синдром пустого гнезда грозит многолетним парам, которые на протяжении долгого времени своей самой главной ролью видели родительство. Вкладывались в детей, переживали о них, не спали ночами, искали по возможности лучшие сады-школы-университеты. Но теперь дети выросли, живут самостоятельно, и постоянная опека им не нужна.

Добавьте к этому выход на пенсию или потерю работы, возможные проблемы со здоровьем, когда жизнь одного из супругов начинает вращаться вокруг приема таблеток и походов к врачу. Возрастные изменения, из-за которых люди могут даже чувствовать отвращение к себе или партнеру. Плюс отсутствие каких-либо общих хобби, хотя бы совместных поездок на дачу и одного на двоих огорода, — и получается, что тем для разговора действительно нет.

- ÷ Внезапно оказывается, что супругов больше ничего не связывает, что они стали друг другу чужими людьми и живут в параллельных реальностях.

Например, у него — футбол, алкоголь, телевизор. У нее — сериалы, родственники, кухня. Спят в разных комнатах или на разных этажах, если живут в доме. И никаких точек пересечения.

Примерно в это же время женщины переживают менопаузу, что тоже обычно сказывается на психологическом состоянии. В опустевшей квартире они чувствуют себя абсолютно потерянными, никому не нужными — слишком старыми, уставшими и завязшими в быте, чтобы вызывать у кого-то интерес. Зачастую этот кризис усугубляется тем, что мужу становится некомфортно дома, и он старается появляться там как можно реже. Иногда находит себе любовницу «помоложе». Неудивительно, что все эти факторы в совокупности приводят женщину к депрессивному состоянию.

Тем не менее эта ситуация мучительна для обоих партнеров. На одного из супружеских происходящее действительно может влиять сильнее, но на самом деле совершенно не обязательно, что это будет женщина.

Ставший чужим человек в доме раздражает, копятся обиды, ссоры возникают буквально на пустом месте или наоборот — люди полностью игнорируют друг друга, не общаясь месяцами. Просто обитают в одном пространстве, сталкиваясь то на кухне, то в коридоре. В любом случае от «назойливой мухи» хочется избавиться. Кажется, что отно-

шения только тянут вниз, в трясину, а яркие эмоции и впечатления можно найти лишь за пределами семьи.

Появляются мысли о разводе. Иногда люди действительно разводятся, иногда терпят друг друга годами, чуть ли не до самой смерти, но так и остаются друг другу чужими.

Когда ко мне приходят люди с синдромом пустого гнезда (чаще за помощью обращаются женщины), я всегда говорю им, что развод, на самом деле, не решение проблемы. Это не значит, что разводиться ни в коем случае нельзя.

÷ *Это значит, что с разводом проблема никак не уходит.*

В данном случае ее сердцевина — уверенность в том, что смысл жизни — только в детях, и неумение ценить себя и отпущенное тебе время.

А еще в том, что после 50–60 лет жизни нет — есть только доживание.

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

У большинства «советских людей», как раз тех, кому сейчас 50–60, представление о том, что все в семье должно делаться только для детей, засело в голове очень крепко. Ставить на первое место себя и свое состояние в советской культуреказалось непростительным эгоизмом. Более того, попытки взрослых людей расширить свой круг интересов, сфокусировать внимание на чем-то за пределами семьи и работы часто встречали отчаянное сопротивление.

- Как тебе не стыдно заниматься такими глупостями, «ты же мать»!

- Ты же «примерный семьянин», зачем тебе новый костюм?
Лучше купи ребенку ботинки на вырост.
- В отпуск вдвоем? Вы с ума сошли, на море надо детям —
для здоровья.

Этот семейно-родовой сценарий передавался из рук в руки от старших к младшим поколениями. В результате люди настолько привыкали к этой формуле жизни, что к пенсионному возрасту у мужа и жены часто оставались только два варианта — либо «нянчить внуков», либо, если внуков не было, уныло доживать, потеряв интерес и к самим себе, и друг к другу.

Людям «старой закалки» родительство кажется последней и самой высокой вершиной в жизни. Когда дети вырастают и роль родителя отходит на второй план, они чувствуют себя так, будто покорили гору, воткнули флагшток, и теперь впереди их ждет только бессмысленный одинокий спуск.

Казалось бы, у сегодняшних молодых пар в будущем такой проблемы возникнуть не должно. Советское наследие для них — что-то из учебника истории...

На самом деле избавиться от семейного сценария очень непросто. Даже если условия жизни разительно отличаются от обстоятельств, в которых жили наши бабушки и дедушки, мы все равно находимся в их власти и часто неосознанно повторяем их путь.

÷ Детские наблюдения за поведением родственников сильно влияют на наши морально-этические ориентиры и представления.

А они, в свою очередь, достаточно жестко регламентируют наши отношения с собой, окружающими и жизнью, хотим мы того или нет.

И сегодня вокруг нас огромное количество молодых родителей, которые откладывают жизнь на мифическое «потом», которое никогда не наступит. К примеру, молодые мамы отказываются от своих увлечений и хобби: бросают танцы, обещают, что выучат французский, «когда будут по-свободнее», перестают общаться с друзьями, потому что не могут заставить себя оставить ребенка даже на пару часов. Они подчинены чувству вины, страху за ребенка и боязни осуждения со стороны матери, соседа, людей на улице или продавца в магазине. Такие тревожные мамочки уверенно движутся в сторону синдрома пустого гнезда. Во многих случаях это поведение так или иначе связано с семейной историей и опытом общения с родственниками.

В любом роду есть очень много положительного, но есть и балласт, который ни в коем случае нельзя игнорировать. Его обязательно нужно замечать, анализировать и делать из этого анализа выводы.

÷ Нужно осознанно выбирать, какой опыт наших родителей мы заверем себе и присвоим, а от какого, признавая его значимость, откажемся, чтобы улучшить свое качество жизни и качество жизни своей семьи.

Если нам не удастся это осознать, жизнь пройдет как в тумане, практически под гипнозом. В таком случае наше поведение и самочувствие будет всегда в той или иной сте-

пени определяться чувствами, успехами и неудачами, нереализованными желаниями и амбициями наших родителей, бабушек и дедушек, и это не даст нам реализовать себя в тех ролях, в которых когда-то не видели себя они.

ЭТО ЛЕЧИТСЯ?

Итак, вспомним, из каких составляющих складывается синдром пустого гнезда:

- супружеские пары со взрослыми детьми;
- супругам от пятидесяти лет;
- установка «лучшее — детям»;
- холодность и отстраненность в отношениях с партнером;
- частые ссоры по мелочам;
- отсутствие тем для разговора;
- ощущение «заката жизни».

Можно ли со всем этим справиться?

÷ *Хорошая новость — победить синдром пустого гнезда возможно.*

Плохая — это будет непросто. Основная проблема в том, что люди за пятьдесят редко обращаются за помощью к специалисту или даже осознают, что у них есть проблема. Чаще всего они не понимают, что именно разрушает их брак, и не видят связи между взрослением детей и охлаждением в их собственных отношениях. Думают, просто — разлюбили. А плохо мне, потому что я старый, и ничего с этим не поделаешь.

Зато со стороны проблема отлично видна. Например, тем же повзрослевшим детям. В таком случае попытаться помочь, поговорить всерьез и на равных с одним или обоими родителями действительно имеет смысл. Правда, никаких гарантий, что эти попытки приведут к хорошему результату, нет — все-таки «яйца курицу не учат».

Чем старше супруги, тем меньше вероятность, что они выйдут из кризиса самостоятельно, ведь с возрастом меняться становится только сложнее. Тем более что советская культура не предполагала возможность значительных изменений и работы над собой для взрослого, полностью сформировавшегося человека. Идеальный вариант — если семья все-таки готова обратиться к специалисту.

КАК ПОБЕДИТЬ СИНДРОМ?

В случае «пустого гнезда» лучше всего поможет семейная психотерапия, в которую будет включена работа с каждым супругом персонально. Для того чтобы восстановить отношения в семье, необходимо будет проработать проблемы каждого из супругов, вернуть их к полноценной счастливой жизни. Одной из задач психотерапевта будет создание для мужа и жены новых сценариев, способных вырвать их из лап семейно-родового опыта.

Ключом к нормализации отношений, скорее всего, окажется вывод супруги из депрессивного состояния и работа с ее заниженной самооценкой.

÷ Полюбить себя и начать заботиться о себе никогда не поздно.

Психотерапевт поможет ей осознать, что сейчас — самое время начать делать то, чего она всегда хотела, а не то, что якобы должна делать «ради детей».

Если мы, каждый день глядя в зеркало, думаем, что никому не нужны, мы рискуем убедить в этом не только самих себя, но и окружающих людей, даже самых близких. Напротив, счастливому и довольному собой человеку обязательно будет чем поделиться с партнером.

Разрешение внутрисемейного кризиса всегда сопряжено с формированием адекватного образа себя как женщины или как мужчины и получением удовольствия от реализации этой роли. Жена должна вновь начать смотреть на себя как на женщину, а муж — как на мужчину. Если они смогут стать интересными самим себе, наполнив свою жизнь событиями, увлечениями и радостью, они наверняка смогут стать интересными и друг другу.

➊ Для того чтобы выйти из кризиса пустого гнезда, оба супруга должны снова научиться быть счастливыми.

На самом деле никогда не поздно заново влюбиться в человека, которого ты уже когда-то полюбил. Этот опыт уже есть внутри тебя, нужно только напомнить себе о нем.

Точно так же никогда не поздно вновь влюбиться в свою жизнь. Если вы чувствовали себя счастливыми хотя бы раз, и неважно, насколько коротким был этот момент, вы всегда можете внутренне вернуться к нему. Выпускной, рождение ребенка, получение новой должности, отпуск или покупка машины — не имеет значения, что именно вызвало когда-

то прилив радости. Напоминайте себе об этом моменте каждый день. Ваш опыт может стать вашей главной поддержкой даже в самые тяжелые времена.

ПРОФИЛАКТИКА. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ КРИЗИС?

Для того чтобы не допустить развития синдрома пустого гнезда и вовремя заметить любые другие проблемы, нужно проанализировать свою семейную жизнь (подробнее о базовых ценностях каждой семьи я написал в книге «Секреты успешных семей»). Подумайте, что происходит в четырех основных сферах вашего с партнером взаимодействия:

- сексе;
- финансах;
- отношениях с детьми;
- образе жизни.

Первое — стоит задуматься, комфортны ли ваши сексуальные отношения. Вам в них интересно, они доставляют удовольствие обоим? Обычно ответить на эти вопросы достаточно просто: либо твои потребности, желания и фантазии реализуются, либо нет.

÷ В любом случае вы наверняка сможете что-то предпринять, чтобы улучшить ситуацию.

Поговорить с супругом о своем дискомфорте или попробовать разнообразить секс, позволить себе то, на что раньше не решались. В ситуации «пустого гнезда» муж или жена, а иногда и оба, часто подвержены комплексам, причем чаще

от этого страдают женщины. Они долгие годы жили с ощущением, что недостаточно красивы, смелы или опытны, чтобы делать то, чего действительно хотят. От этой установки можно и нужно избавиться.

Вторая очень важная сфера — это сфера финансов. В гармоничной семье деньги всегда *общие*. Неважно, кто зарабатывает: он, она или они вместе. Не важен и размер бюджета. Хоть 15 тысяч рублей, хоть 150 миллионов долларов — разницы никакой. Деньги — это мера доверия. Если вы вместе решаете, на что вам тратить семейный бюджет, это значит, что вы доверяете друг другу.

Третья сфера — это как раз *родительство*. Спросите себя: все ли у нас в порядке с детьми? Насколько мы реализовались как родители? Нас устраивает количество детей, то, как мы их воспитали или воспитываем, то, что мы смогли им дать? Узнайте, что об этом думает ваш муж или ваша жена.

÷ Воспитание детей — командный спорт, и вы должны играть в одной команде.

Четвертая сфера — *образ жизни*. Надо понять, насколько гармонично нам живется друг с другом. Насколько прозрачны наши договоренности: как мы проводим выходные, как проходят будни? Какие у нас планы на будущее? Совпадают ли они? Мы достаточно разговариваем? Много времени проводим вместе? Ситуация, в которой, к примеру, муж, как только у него появляется свободное время, отправляется к друзьям или куда-то уезжает, а жена не знает, где он и с кем, однозначно не гармонична и требует работы от обоих супругов.

Кроме того, я точно знаю, что всегда полезно проанализировать то, как строили семейные отношения родственники. Подумайте, какие отношения были у ваших родителей, бабушек и дедушек и так далее.

÷ *Все мы живем в коридоре предков.*

Если мы отдаём им дань уважения и благодарности и понимаем, какими были их жизни, все знаем об истории нашего рода, тогда с большей долей вероятности она не будет негативно на нас влиять.

Если вы чувствуете, что в одной из сфер вашей семейной жизни что-то пошло не так, или если подозреваете у себя синдром пустого гнезда, и вам кажется, что справиться с этим самостоятельно вы не сможете, — пожалуйста, обращайтесь к специалисту.

Очень вероятно, что время, когда вы выйдете из этого кризиса, станет самым счастливым временем в вашей жизни и новым этапом вашей большой любви к себе и своему партнеру.

Роман Доронин

психолог, рунический
коуч, мастер
трансформационных
и бизнес-игр

СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА



«**Н**у и команда у нас подобралась. Все такие молодцы. Сделают на отлично», — сказал руководитель проекта.

У меня дернулся глаз. Команда отличников. КОМАНДА! ОТЛИЧНИКОВ! Веселый будет проект. И да, я не ошибся.

Я работаю командным коучем, который помогает проекту начаться, вырасти или закончиться (и такое тоже бывает). Сопровождение команд интересная задача. В мои обязанности среди прочего входит раскрытие сильных сторон участников проекта, помочь в проживании трудностей легко и радостно.

И вот у меня клиент с группой энтузиастов-отличников (а это вообще страшно). Планируют запуск собственного курса. В команде копирайтер, дизайнер, методолог и еще несколько человек. Работаем вместе пару-тройку раз в неделю. Встречаемся онлайн, распределяем задачи, обсуждаем их.

Первый звонок — самый важный в моей работе. Он диагностирует темп, совместимость сотрудников, понимание

цели, создает атмосферу. На одном из таких созвонов и произошел следующий диалог:

— А давайте распишем каждый наш шаг от начала и до конца!

— И четко по датам все распределим!

— И разработаем для всех систему оценок эффективности!

— Отлично! Это же задача на месяц уже! Роман, спасибо. Мы без вас такого бы и не сделали. Вам же нравится?

÷ Любовь к детализации, планирование каждого шага, ну и, конечно, система оценок — это точно синдром отличника.

На работе людей с этим синдромом очень легко узнать: максимальное количество уточнений, планы, таблички, чеклисты, еще пара уточнений и в конце — сделанная без желания работа. Но горящие глаза с вопросом — как тебе?

КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Жила-была Аня, которая очень хотела угодить родителям. Мама ей постоянно рассказывала, что была отличницей. Говорила о том, что мечтает о дочери, которая получит золотую медаль. И если Аня сможет сделать это, мама ею будет очень гордиться.

В этих добрых маминых словах ничего нет про самореализацию, применение знаний, про понять, что тебе нравится, а что нет. Есть только конкретная задача — получить золотую медаль.

А что для этого нужно?

- **Слушать старших и не перечить им.** То есть собственное мнение заранее в топку.
- **Не отвлекаться и ни с кем не общаться во время уроков.** А это, между прочим, называется коммуникацией. Если мне нельзя общаться, то как я могу развить этот важный для жизни навык?
- **Делать все самому и никому не давать списывать.** Кооперация или сотрудничество тоже в топку. Мне запрещено быть в команде и чувствовать себя ее частью.
- **Подчиняться правилам.** Даже если меня эти правила угнетают — я должен смириться и привыкнуть.
- **Жестко планировать свое время.** Мама же не остановится на школе, еще и в кружки отдаст, где тоже нужно быть лучшей. Тайм-менеджмент — это хорошо. Но если времени слишком мало на все НЕ мои дела, то читай статью про синдром выгорания;)
- **Правильно отвечать на вопросы.** А это правильно знает только один человек — учитель. То есть нужно постоянно ему угодждать и подстраиваться ТОЛЬКО под его картину мира.

Давайте вернемся к нашей команде. В первую же встречу я подготовил для них одно упражнение. Мое любимое. Вы, кстати, тоже можете присоединиться. Нужно ответить на три очень простых вопроса. На каждый ответ отведено определенное время.

На первый вопрос 1 минута.

Какие проблемы в реализации проекта существуют?

Вы можете взять абсолютно любые проблемы, не обязательно связанные с проектом. Главное — ответить за 1 минуту. Это важно.

Прекрасно. Упражнение сделано. Этот список я никогда не смотрю. Просто спрашиваю: «Догадываетесь, какой будет следующий вопрос?»

«Что нужно сделать, чтобы этих проблем не существовало?» — так мне говорят почти все, кто делал это упражнение.

Но вопрос другой.

Что я делаю, чтобы эта проблема существовала?

Обычно в этот момент наступает пауза. Я? Делаю? Ну это же не я. Это кто-то другой. Я, кстати, так обычно и говорю: «Представьте, что это упражнение не про нас. Оно про людей с улицы. Тех, которые умеют исключительно создавать проблемы. А мы их — решаем».

Так думает большинство, но...

Итак, времени на вопрос 3 минуты. Это важно. Нужно написать разные возможные действия, которые создают эти проблемы.

Переходим к третьему вопросу. Если представить себе, что результаты (они же проблемы) — это плоды на дереве, то действия — это ствол. А то, о чем пойдет речь сейчас, — это корни. То есть причина тех самых действий. Именно из них вырастают проблемы.

Про них сотрудники что только не пишут.

÷ *Но все, что нам важно знать, — убеждение можно сформулировать в виде цитаты, в которую мы верим.*

Чаще всего бессознательно. Ну то есть пока мы не сядем, чтобы об этом подумать и вывести себя на чистую воду, мы даже и не задумаемся, что в нас такое есть. А оно есть. И еще какое!

Разберем на примере. У женщины нет мужа — это ее проблема (как она считает) — это уровень плодов, то есть проблем. Женщина со всеми мужчинами находится в конфронтации. Одного пошлет, другому нахамит, а третьего избегает. Это уровень ствола, то есть действий. За ее поведением стоит простая установка «ВСЕ МУЖИКИ — КОЗЛЫ». Это и есть корни.

И вот вопрос, который участники обсуждают дольше всего: «Какая установка побуждает меня это делать? Какая фраза часто мелькает в моей голове?»

Вот что мы часто получаем в итоге:

- Семь раз отмерь, один раз отрежь;
- Есть два мнения — мое и неправильное;

или наоборот:

- Все правы, а я не знаю;
- Ответственность может быть только у одного;
- Кто сделал — тот и молодец;
- В чужой монастырь со своим уставом не лезут;
- Нужно все делать по плану;
- Умру, но сделаю вовремя;
- Никто и не заметит;
- Правильный ответ может быть только один;
- Главное, чтобы всем нравилось.

Чего только мы не находим. Но именно ответы на последний вопрос я предлагаю клиентам прочитать вслух с гордостью, смотря друг другу в глаза. Ну, без смеха тут не обойтись. Осознание наших убеждений и понимание, что они могут быть нелогичны, с точки зрения психологов, крайне важно.

Теперь посмотрите на критерии Ани и сравните их с убеждениями взрослых. Очевидная связь.

Вот так и появляется тот самый симптом отличника, о котором все говорят. Это не синдром «сделать». Это синдром «понравиться и за это получить положительную реакцию».

Кстати, интересный факт: условный синдром двоичника берется оттуда же. В психологии есть термин — поглаживание. Это проявление внимания. Ребенок в детстве нуждается в любви окружающих людей. И вот когда это внимание — оно же любовь, оно же поглаживание — находится в дефиците, ребенок начинает это внимание привлекать.

Часто в современных фильмах показывают, как младенец плачет, а кто-то дает совет родителю «не обращай внимание — это он так манипулирует». Но обращать нужно, только в другое время. Ведь рано или поздно у ребенка получится обратить на себя взор родителей.

÷ *Просто, возможно, это будет не то внимание, которое бы хотелось.*

Но с точки зрения психологии неважно, каким оно будет, со знаком + или со знаком —. Главное ведь не любовь, а именно внимание. Даже если оно выражается в криках возмущенного родителя.

В этом и разница между синдромом двоичника и отличника (не зря в школе говорят — «сейчас тебе как поставлю перевернутую пятерку»). Отличник делает все, чтобы привлечь к себе внимание со знаком «+» (похвалу, гордость, оценку в дневнике, подарки и т. д.), двоичник — все, чтобы

привлечь к себе внимание со знаком «—» (крики, вызовы родителей/начальника, ругань).

Вернемся к нашим баракам. Вернее, отличникам. Чем же история завершилась? Проект существует. Команда выросла, и понять это можно было из количества и качества выполненных задач — это называется скорость команды. Но был второй важный критерий: всем участникам этот проект подарил удовольствие от работы. Как же они к этому пришли?

КАК НАЙТИ ПОДХОД К ВНУТРЕННЕМУ ОТЛИЧНИКУ

Я расскажу, какие шаги предприняли участники команды. Эти незамысловатые приемы помогли им перенастроить синдром, чтобы он работал на них. А нужно сделать следующее:

1. Услышать себя

Заезженно? Еще как. Но без этого ничего не получится. Мы очень часто ведемся на оценку внешнего мира. Например, чтобы быть классным — мне нужна такая же вещь из рекламы. Или: чтобы меня любили, мне нужно быть тише воды ниже травы. Или... ну тут подставьте свой вариант.

❖ *Как же услышать себя? Да просто сядьте и напишите свой список желаний, хочу и целей.*

Что вам хочется сделать завтра, какое место есть желание посетить, где мечтаете провести отпуск. Вы. Не ваш руководитель или вторая половинка, а вы. Позвольте себе пофантазировать. Напишите список своих желаний.

В командной работе я реализую это таким образом: спрашиваю всех участников проекта про цели. Руководителя обычно прошу помолчать на это время. В этот момент в глазах людей зажигается тот самый огонь — мотивация. И она какая-то другая. Не про «посмотрите, что я наделал», а про «как же это интересно мне».

2. Определить свои критерии отличности

Это важный вопрос. Каким путем я хочу идти к своим ху^хам? Через тернии к звездам, оставляя за собой след из пота, или легко и радостно. Так, чтобы дорога сама подсказывала, куда идти.

÷ Ответьте себе на вопрос: *а каким путем мне хочется прийти к своим мечтам?*

Прямо сейчас.

А теперь вспомните день или период из своей жизни, когда вам все давалось легко. Воспроизведите эти моменты. Что вы делали? Это и есть ваши критерии. Их можно записать на бумаге и повестить на видное место.

В команде критерии определяются через разговор об эмоциональной цели. Обычно, когда план работы уже расписан, все готовы идти и делать задачи. Но я останавливаю сотрудников и спрашиваю: а как бы вы хотели идти к цели? Что чувствовать в процессе?

И ответы на эти вопросы команда выписывает, договаривается. А дальше раз в месяц происходит сверка — мы близки к нашей эмоциональной цели? Или мы отдаляемся от нее?

Если вам нравится процесс, рано или поздно результат получится сам собой.

3. Создать способ увеличения самоценности

Это мое любимое. Самоценностъ подразумевает отношение человека к себе, безусловное принятие себя, уважение и любовь к себе.

÷ Самоценностъ ощущается как ядро личности.

И работать мы будем именно над ним. Так что выбросьте дневник с оценками. Хватит его показывать налево и направо со словами: «Я тут психологический тест прохожу. А какие у меня сильные качества?» Вы сами их найдете в себе.

Практика тут следующая: напишите список благодарностей себе. За что вы в своей жизни можете сказать себе спасибо. За какие успехи и умения. Обычно во время этой практики мы привыкли адресовать благодарность куда-то внешне. Или наоборот, ждать, когда нас поблагодарят за что-то. Но тут иначе.

В работе с командой делаю то же самое. В конце каждой сессии предлагаю ответить на один вопрос: за что я могу сказать себе спасибо? Важно не нахваливать руководителя или коуча, других членов команды, продолжая играть в социальные игры. А подумать про себя.

4. Создать сообщество для поддержки

Во всех командах, с которыми я работал или работаю, есть одно правило. Появилось оно после такой истории.

Идет встреча с участниками проекта, где каждый рассказывает, как прошла неделя, что получилось сделать, а что нет.

И одна девушка выдает:

— Я отправила в типографию не те макеты. К нам едет 100+ ненужных материалов.

Глаза у всех расширяются. Каждый понимает, сколько ресурсов потеряно. И тут кто-то из команды перехватывает микрофон и спрашивает:

— Как мы можем тебя сейчас поддержать?

В этот момент происходит чудо. Его можно было заметить по изменению выражения лиц у ВСЕЙ команды. А главная героиня истории вдруг выдыхает и говорит:

— Может кто-то вместе со мной перепроверить следующее письмо в типографию? И вдруг кто-то может позвонить им и узнать, можно ли что-то исправить.

Пара человек в момент распределили задачи между собой. И к следующей встрече мы уже получили готовые материалы.

Часто в похожей ситуации хочется либо обвинить того, кто ошибся, либо надавать ему советов. Но волшебный вопрос «чем мы можем помочь?» создает атмосферу поддержки и возвращает человеку ответственность.

Как включить это в жизнь? Поговорите со родными и близкими. Предложите попробовать воспользоваться этой формулировкой. Ну или просто начните первым.

5. Управлять своим временем

Успех, к которому стремятся многие из нас, — заниматься тем, от чего получаем удовольствие. Брать за такие дела достойные деньги.

÷ Управлять своим временем — значит браться за те задачи, которые мы выбрали сами, а не те, которые перед нами ставят окружение.

Настоящая самореализация — это соединение хочу (увлечений), могу (навыков) и надо (спроса рынка). В тот момент, когда мы занимаемся задачами на пересечении этих критерий, — мы идем по верному пути.

Предлагаю вам упражнение: выпишите все дела, которые хранятся в вашей голове. Все задачи со всех проектов, которые вы взяли или вам передали. Для этого лучше всего использовать отдельные листочки или стикеры. Одна задача — один стикер.

Дальше распределите дела по категориям: «моя задача» (ХОЧУ, МОГУ, НАДО — тут сохранен баланс), задача для делегирования (то, что можно отдать на аутсорс), «не моя задача» (то, что вы делать и не умеете, и не хотите, и не обязаны).

Проанализируйте, что из списка для делегирования уже сейчас реально кому-то передать. Сколько это стоит и можете ли вы это себе позволить. А что можно сделать с «не своими» задачами? Возможно, вам предстоит серьезный разговор дома или на работе. И в результате этого разговора вы, надеюсь, сможете снять с себя хотя бы часть нежелательной ответственности.

С командами я этот пункт прорабатываю иначе.

При работе с новой командой я прошу каждого участника брать на себя только те задачи, которые он хочет + может (кажется, что тогда какие-то задачи так и не будут взяты в работу, но на моей практике такого ни разу не было). И каждый сам определяет дедлайн.

Именно тут кроется секрет ускорения команды. Когда я выбрал задачу себе по душе, сам назначил срок — я стремлюсь в него уложиться. Так и в жизни нам ничего не мешает научиться брать на себя только ту ответственность, которая нам нравится. И ставить себе те сроки, которые нас устраивают. Остальное можно делегировать.

6. Выбросить красную ручку навсегда

Нет ошибок, нет пятерок с плюсом и четверок с минусом. Есть обратная связь. Мы живем в мире, где сложно придумать оценку для своей повседневной жизни. Наша лучшая оценка — это наше удовольствие от проживания каждого дня.

Вся история с красными чернилами пусть останется в где-то в прошлом.

÷ *Мир слишком быстро меняется, вы не успеете поставить себе оценку.*

Можно не только делать то, в чем уверен. А даже больше — в период трансформации, который длится уже последние 10 лет (а может, и больше 2000 лет), — быть уверенным хоть в чем-то сложно. Мир слишком быстро меняется.

Например, ИТ-индустрия существенно меняется, преобразовывается каждые полгода. Студенты, которые учатся в среднестатистическом вузе на информационных технологиях на отлично, на 3,5 года отстают от реальной жизни. И это в том случае, если программу обновили к моменту начала их обучения.

В университете еще возможны те самые красные ручки, зачетки с незачетами. Но в жизни их нет. И вы либо пробуете что-то сделать, либо заранее думаете о том, какую оценку мир поставит вам. Никакую. Мир слишком отвлечен ценностью каждого человека, чтобы еще оценивать.

Игорь Романов

врач-психиатр, кандидат
психологических наук,
бизнес-тренер. Автор
курса «Психотехнологии
коммуникации», который
учит принципам и техникам
эффективного общения,
и книги «Не орите
на меня»

СИНДРОМ СБИТОГО ЛЕТЧИКА



В некотором царстве, в некотором вполне очевидном государстве жил да был один предприниматель. Развивался, прирастал новыми бизнесами, открывал производства, давал интервью местному ТВ... Пока не позвонили ему «сверху» с очень вкусным предложением — пойти на выборы и стать мэром небольшого северного города, недалеко от областной столицы. «Поддержку сверху и оргресурс снизу обеспечим, главное — сам не оплошай!»

Какая жизнь свалилась на мужика, в подробностях рассказывать не будем — это совсем другая история. Полгода максимально жестких выборов. Спал по четыре часа в сутки, срывал голос на встречах с избиратором, поливал грязью конкурентов и отмывался сам. Денег потратил больше, чем имел, но мэром стал. И снова красные от недосыпа глаза, поиски инвестиций, стройка 24/7 и интервью на местном ТВ.

А потом все внезапно закончилось. Закончилось тихим разговором в огромном кабинете областной администрации

с заместителем нового, назначенного Москвой губернатора. «За все, что сделали, — спасибо. Дальше на вашем месте, естественно, мы видим надежного человека из нашей команды. Ничего личного, к вам никаких претензий... пока. Если будете благоразумны и уйдете сами. В этом случае мы не тронем никого из ваших людей — они просто будут работать с нами. На благо области и страны в целом!» Немного пафоса и патриотизма никогда не бывают лишними. Особенно при оглашении приговора.

И бывший мэр завис в пустоте. Деньги какие-никакие были, контроль над некоторыми бизнесами — тоже, связей в регионе — море. Снова подняться, выстроить бизнес, рвануть вверх — от него ждали именно этого. Но начинать нужно было, по сути, почти с нуля. Он долго собирался и... так и не начал. Сначала полгода «отдыхал» на своей даче за городом. Ловил рыбу, пил дорогой виски и смотрел сериалы про ментов. А потом как-то незаметно устроился скромным директором городского Дворца бракосочетаний и работает там до сих пор.

Местные зовут его «наш сбитый летчик».

«СБИТЫЕ ЛЕТЧИКИ» СРЕДИ НАС

«Сбитые летчики» — явление в нашей жизни совсем не редкое. Сейчас так принято называть людей, карьера которых оборвалась «на высокой ноте» — и этот обрыв теперь мешает им новому взлету.

По роду своей работы я довольно часто сталкиваюсь с такими историями. Депутат Госдумы, «выпавший» из партийных списков, тихо и бесперспективно доживающий свою жизнь начальником отдела в горадминистрации. Олимпийская чем-

пионка, работающая в бухгалтерии крупного холдинга и на каждый день рождения развешивающая медали по стенам квартиры. «Писатель одной книги», годами ищащий и так и не нашедший вдохновения, чтобы написать вторую.

❖ *Взлетели, упали и дооживают жизнь, снова и снова вспоминая чувство полета.*

Почему так получается? Почему одни люди после падения встают, отряхиваются и снова взмывают вверх, используя неудачу как полезный опыт, а другие — так и остаются на земле с поломанными крыльями?

НЕ ВСЕ «СВИТЫЕ ЛЕТЧИКИ» ~ КОСМОНАВТЫ

С другой стороны, а зачем нам вообще об этом думать? Если какие-то космонавты сгорают во время падения на землю, что нам до этого? Мы-то с вами не депутаты, не писатели и не телевезды. Наши падения — с дивана на ковер...

Многим действительно кажется, что «сбитыми летчиками» могут быть только политики, спортсмены, актеры — те, кто взлетел очень высоко и кому было слишком больно падать. Но «высоко» — вещь субъективная.

Вот, например, моя выпускница. Сразу после защиты диплома она устроилась в иностранную рекламную компанию. Сделала там какую-никакую карьеру, возглавила группу сотрудников. Поездки по стране, бизнес-митинги на английском языке и блогеры-миллионники на быстром наборе... А потом компания ушла с российского рынка, выплатив сотрудникам напоследок по две зарплаты. И девочка «выпала»

из жизни. Сначала просто жила на то, что осталось от накоплений. Потом взяла пару клиентов, которым ведет социальные сети. «На жизнь хватает, а так, как было, — уже не будет».

÷ *То есть история «сбитого летчика» — это в потенциале история каждого из нас.*

Это история отношения к поражению и жизненный сценарий, механизмы которого мы исследуем. Итак.

МЕХАНИЗМ ПЕРВЫЙ: «УВИДЕТЬ ПАРИЖ И УМЕРЕТЬ»

Нет, ну мы же все взрослые люди и понимаем, что во многих карьерах на уровне первоначальных условий заложено падение. Но если все это понимают, почему же оно получается таким болезненным?

Речь даже не о президентах государств, где по закону нельзя находиться у руля больше определенного количества сроков — а что потом? Возьмем примеры попроще. Любой юный спортсмен понимает, что спортивная траектория конечна — совсем скоро его начнут обгонять более юные, агрессивные и тренированные конкуренты. Нужно иметь «План Б» — в бизнесе, политике, искусстве — на тот момент, когда из большого спорта придется уходить. Но многие ли на самом деле этот «План Б» имеют? И если да, то откуда такое количество разрушенных судеб спортсменов, которые так и не смогли найти себя вне спорта?

Фишка в том, что многие люди исходно планируют пик карьеры как главный результат и фактически итог своей жизни. Стать президентом, выиграть Олимпиаду, выйти замуж. Дальше в сценарии — пустые страницы, потому что мощнее этого ничего быть не может. И когда наступает «время пустоты», остается только вспоминать, каким крутым ты был раньше.

МЕХАНИЗМ ВТОРОЙ: «ЧЕМПИОНЫ НЕ РИСКУЮТ»

Помните Охотника из «Обыкновенного чуда» Шварца? Он перестал охотиться, потому что боялся промахнуться. Ведь Великие Охотники никогда не промахиваются! А если промахнулся — значит, не был Великим.

Сколько тут от невроза самозванца и внутреннего ощущения, что занимаешь место «не по чину», а сколько от простой политической осторожности («дай слабину — затопчут»)? Бывает по-разному.

÷ Но само по себе падение для многих ~ подтверждение того, что ты исходно не соответствовал статусу, что «не по Сеньке была шапка».

Возникает классический страх повторения негативного опыта, многократно усиленный убеждением: падение было справедливым — ты «не потянул». И человек, обжегшись на молоке, начинает дуть на воду. Путь наверх блокируется на перекрестке установок «это не мое» и «падать больно, больше не хочу».

МЕХАНИЗМ ТРЕТИЙ: «СМЕЮТСЯ И ЖАЛЕЮТ»

Для «сбитого летчика» унизителен сам факт пребывания в привычной среде в непривычно низком статусе. Ему кажется, что все бывшие сотрудники, партнеры и даже друзья смотрят на него со смехом или жалостью — и непонятно, что хуже. Что они тяготятся его присутствием и помогают из сострадания.

Логичный выход — не появляться в этой среде. Исчезнуть. Затихариться. Ограничиться ближним кругом общения. И ничего, что таким образом человек отрезает от себя все годами наработанные связи и ресурсы, так необходимые для нового взлета. «Я привык в этих отношениях быть сверху, и находиться снизу для меня унизительно».

÷ Легендируется это просто: «Надо отдохнуть перед новым рывком».

Отдых обычно затягивается, пока в коллективной памяти окружающих не сотрется картина падения. И только потом, совсем потом, можно встречаться со старыми знакомыми. «Да, у меня все хорошо. Нет, в политику больше ни-ни — спасибо, наигрался, пусть те, кто помоложе, развлекаются».

МЕХАНИЗМ ЧЕТВЕРТЫЙ: «ИМЕННО ТАК И НИКАК ИНАЧЕ»

Каждый второй «сбитый летчик» объясняет свое пребывание на земле просто: «Так, как было, уже не будет, а иначе я не хочу».

У меня есть знакомая журналистка, которая когда-то пару лет была телеведущей на одном из центральных каналов. Потом ее программу закрыли, а ей предложили должность со-поставимую по зарплате, но «за кадром». Она отказалась — «не мое». Еще пару лет отказывалась от массы неплохих вариантов — от программного продюсера на региональном канале до руководителя пресс-службы строительного холдинга (звал лично владелец, большой поклонник ее таланта). Но она годами ждала, что вот-вот ее позовут «в кадр на большое ТВ». Не дождалась, обиделась на жизнь и теперь работает домохозяйкой — замуж успела выйти еще в бытность свою телеведущей.

❖ Кстати, такой механизм «спящей красавицы» — впасть в анабиоз и ждать возвращения в сказку — больше всего свойственен представителям творческих профессий.

«Вот-вот позовут. Практически уже позвали. Не сегодня, так завтра — обязательно». Артисты, режиссеры, сценаристы, писатели — им нет числа.

Хотя... Был у меня клиент, владелец крупного холдинга, который раньше производил научноемкие приборы для «оборонки». Потом госзаказ закончился и холдингу пришлось переконвертироваться на гражданскую продукцию. Но владелец не поверил. Для него это было падение, и не только в доходах, а прежде всего в смысле жизни. И он годами ждал, когда «позовут обратно», когда госзаказ вернется, ездил в Минобороны, верил, что «вопрос почти решен»...

ИСКУССТВО ЛЕТАТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ УМЕНИЕМ ПАДАТЬ

Когда-то в свои далекие студенческие годы я первый раз пришел в секцию восточных единоборств. Ожидал чего угодно: что будут учить приемам, расскажут о китайской философии или заставят ломать доски ладонью. Но первое, чем мы начали заниматься, — отрабатывали умение падать. Падать как угодно — вперед, назад, в кувырок, с «отхлопом»...

Тогда я, естественно, злился жутко. И даже не потому, что тренер никак не переходил к вожделенному мордобою, а просто потому, что падал я хуже всех. Ибо был худым, нескладным, нерастянутым, и любая акробатика мне давалась с большим трудом.

Уже потом, спустя долгие годы, я понял простую вещь: не умеешь падать — не сможешь драться. Понял и проникся огромным уважением к своему первому тренеру.

÷ Потому что он объяснил мне простую истину:
человек, который не умеет и не любит падать,
начинает бояться падения.

Он излишне осторожен и неэффективен в бою. Он больше думает о своей безопасности, чем о возможностях. Боится экспериментировать и предпочитает риску надежность.

И поэтому он уязвим.

Нам кажется, что «сбитые летчики» — это история про то, как справиться с неудачей и снова взлететь. Но на самом деле эта история гораздо глубже.

Она про то, как учиться падать. Как использовать падение для взлета. Как видеть в падении знак судьбы, который

намекает: это не твой путь. Как превратить падение в опыт и сделать его ресурсом.

И конечно, это история не только про карьеру. А иногда совсем не про нее.

И в напоминание — известная многим история о том, как человек НЕ стал «сбитым летчиком», хотя для этого были все основания.

КАК ЖУКОВ НЕ СТАЛ «СБИТЫМ ЛЕТЧИКОМ»

Вряд ли нужно напоминать о том, сколько сделал Георгий Константинович Жуков для нашей победы в годы Великой Отечественной войны. Первый советский офицер, получивший звание маршала Советского Союза, первый кавалер ордена «Победа», военачальник, принявший безоговорочную капитуляцию войск нацистской Германии в 1945 году, маршал, принимавший Парад Победы на Красной Площади...

Политической эlite не понравилось, что слишком многие в стране связывали победу с боевым маршалом, а не с мудрым партийным руководством. Поэтому летом 1946 года состоялся высший военный совет, на котором Жукова обвинили в «бонапартизме», в незаконном присвоении трофеев и раздувании своих заслуг в деле разгрома Гитлера. Практически все члены совета, боевые генералы и маршалы поддержали Жукова. Против выступал только начальник Главного управления кадров. И тем не менее 9 июня 1946 года Жуков был снят с должности и выведен из числа кандидатов в члены ЦК ВКП (б).

В результате Жукова отправили в ссылку — командовать войсками Одесского военного округа. Об этой части жизни Георгия Константиновича практически не осталось никаких

официальных документов. Все, что там происходило, мы знаем по рассказам современников и очевидцев.

Что такое послевоенная Одесса? «Одесса-мама», одна из криминальных столиц СССР, где бандиты были второй — а может быть и первой — властью. Они ничего не боялись и решили в первый же день пребывания Жукова в Одессе показать, кто хозяин в городе, угнав его личный автомобиль — трофейный «Мерседес-Бенц». По слухам, он принадлежал раньше Йозефу Гебельсу. Машина исчезла от здания Одесского военного округа как раз в тот момент, когда новый командующий проводил свое первое совещание. Ее вернули на следующий день с ироничными извинениями — уж простите, не знали, чье добро...

Жуков потребовал от партийного руководства города, которое, кстати, никак ему не подчинялось, навести порядок и разобраться с преступностью. Но семь десятков сотрудников местной милиции мало что могли противопоставить сотням бандитов. И тогда Жуков спланировал и реализовал легендарную операцию «Маскарад». Полторы сотни сотрудников контрразведки, одетые в дорогие трофейные костюмы и отлично владеющие всеми видами оружия, выходили по ночам парами — мужчина и женщина — и ждали нападения. А потом просто расстреливали бандитов «в порядке самообороны».

Другие сотрудники в это время прочесывали одесские catacombs и разбирались с «ворами в законе». В течение нескольких дней с наиболее агрессивной частью одесского криминалитета было покончено, и уровень преступности в городе упал до показателей 1940 года.

Все поняли — в город пришел хозяин, и вряд ли у кого-то повернулся бы язык назвать его «сбитым летчиком».

Юрий Мурадян

Мастер Сертифицированный Коуч / МСС по стандартам Международной федерации коучинга / ICF; эксперт в работе с командами, топ-менеджерами и владельцами бизнеса; входит в топ-5 коучей России. Мотивационный спикер; соавтор научнообоснованного метода «5 Prism в работе коуча» — комплекса фундаментальных знаний из психологии, науке о мозге и профессионального коучинга; ведущий бизнес тренингов и авторских программ для корпораций, малого и среднего бизнеса. Автор статей, мастер-классов, корпоративных программ и тренингов

СИНДРОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ



Тот вечер в Таиланде сильно изменил мое мировоззрение. Помню как сейчас: мы пришли компанией друзей в ресторан и сделали заказ. Пока готовились блюда, я на автомате достал из кармана телефон и начал скроллить ленту. Одна картинка сменяла другую. Вот кто-то закончил крутое обучение, кто-то купил машину, кто-то любуется закатами на Бали и танцует экстатический дэнс.

÷ Во мне начала просыпаться досада, что я успевало меньше, чем хотел бы.

Но в этот момент подошел официант, я поднял глаза и увидел последние лучи заходящего солнца. Прямо за рестораном — океан. Солнце медленно погружалось в него, мягко ос-

вещая верхушки пальм и раскрашивая редкие облака на небе. А мы сидели впятером за одним столом, и каждый в своем телефоне рассматривал картинки чьей-то чужой жизни.

Тогда я понял, что это дно. И если сейчас не научиться жить в настоящем, то никакие деньги, никакие достижения уже не помогут получать удовольствие от реальной жизни. Я тихо, но настойчиво предложил новое правило: перед каждым совместным ужином мы переводим все наши гаджеты в авиарежим и кладем экраном вниз.

÷ *Так мы провели две недели вместе, не пользуясь телефонами за столом, и это был один из лучших отпусков в моей жизни.*

Эту историю я вспомнил неслучайно: на днях в моем телеграм-канале подписчик оставил комментарий под постом: «Юра, как справиться с “информационным вакуумом” в ваших соцсетях по воскресеньям? Ни работа, ни прогулки по Москве не помогают! Даже гумовское мороженое вчера не спасло!»

Я действительно ввел себе правило, что мой выходной — это выходной в том числе и от социальных сетей, ведь их ведение — часть моей работы. Но многие заходят туда не для того, чтобы найти новых клиентов, а чтобы посмотреть, что происходит в чужой жизни. Вот молодая девушка гуляет по центру Москвы, заходит в ГУМ, чтобы купить себе мороженое, а параллельно листает ленту, с досадой отмечая, что я не выложил новый пост.

Мне, конечно, очень приятно, но хочется спросить: чью жизнь она в этот момент проживает, свою или мою? И вообще, сколько времени мы тратим, наблюдая за чужими судьбами?

бами через экран смартфона, не замечая то, что происходит в этот момент вокруг.

Для такого состояния сегодня существует специальный термин — синдром упущеной выгоды или боязнь пропустить интересное. В английском варианте он звучит как Fear of missing out (FOMO). Впервые его упомянул маркетолог Дэн Херман в 1996 году. Изучая психологию потребителей, он отметил, что, несмотря на огромное количество бизнес-категорий, большинство опрашиваемых отметили страх упустить какую-либо возможность.

После этого Херман продолжил исследование FOMO как социокультурного феномена. А в маркетинге появился термин FOMO marketing, то есть стратегия использования синдрома упущеной выгоды для привлечения аудитории и увеличения продаж. Если сформулировать ее одной фразой, то это будет всем известный принцип

• «Лучше попробовать и жалеть, чем жалеть, что не попробовал».

Или, переводя на язык маркетинга: «Лучше купить и жалеть, чем жалеть, что не купил». Причем наиболее сильно подвержено страхи «не купить и упустить» молодое поколение.

Согласно данным Strategy Online, 60% миллениалов¹ совершают спонтанные покупки из-за FOMO. Другими словами, они покупают что-то только потому, что чувствуют, что могут что-то упустить.

¹ Люди, родившиеся накануне миллениума, во временном промежутке с 1984 по 2000 год (по другим данным — с 1981 по 1996 год).

Однако от FOMO страдают не только миллениалы. Даные исследования показывают, что более половины людей, использующих социальные сети, подвержены боязни упустить интересное.

Осенью 2013 года компания Snapchat¹ впервые запустила функцию «сторис» с исчезающим контентом, которую впоследствии скопировали и другие социальные сети. Теперь поводов для тревоги стало еще больше: ведь если не заходить в интернет больше суток, то можно упустить какую-то информацию. Вместе с тревогой пришли и другие симптомы FOMO:

- желание постоянно скроллить ленту соцсетей;
- тоска и неудовлетворенность собственной жизнью в сравнении с жизнями других;
- страх остаться на периферии каких-то важных событий.

ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ СТРАХ?

В глобальном смысле мы можем «обвинить» зеркальные нейроны. Именно благодаря им у человека появилась возможность подражать. Посмотрите на маленьких детей: они копируют поведение, жесты и мимику взрослых. Так происходит процесс обучения в раннем детстве.

Позже подростки ищут себе кумира.

÷ *Это также часть процесса обучения: мудрый учитель должен стать для них проводником во взрослуу жизнь, передать им все необходимые навыки и знания.*

¹ Snapchat — мобильное приложение обмена сообщениями с прикрепленными фото и видео.

Но только если раньше этого учителя выбирали для своих детей родители, отдавая их подмастерьями к профессионалу, то сейчас молодые люди сами находят себе объект для подражания. Того, кто становится для них авторитетом. И хорошо, если кумир этого действительно заслуживает.

Помню, как раньше ходил в ресторан с друзьями: каждый выбирал себе блюдо, но когда официант приносил заказ, мне начинало казаться, что я сделал неправильный выбор. Что в соседней тарелке все выглядит аппетитнее и вкуснее. То есть я подсознательно ставил выбор другого человека выше, чем собственные желания и предпочтения. «Наверняка, он уже знает, что здесь самое вкусное», — крутилось у меня в голове.

Это касается не только выбора блюд, но и поиска профессии, хобби, даже спутника жизни.

➊ *Мы регулярно думаем, что другие делают более правильный выбор, живут более наполненной, интересной и счастливой жизнью.*

Причем, как показывают исследования, для этого совсем не обязательны фотографии с Бали или Мальдив. Во время пандемии, когда многие заведения были закрыты, а рейсы за границу отменены, уровень синдрома упущеной выгоды ничуть не снизился. Вместо этого люди стали бояться пропустить интересные вебинары или онлайн-курсы.

С другой стороны, те же самые зеркальные нейроны способствуют попаданию в дофаминовую ловушку: мы переживаем чужие эмоции как свои собственные и получаем весь спектр чувств, не вставая с дивана.

Но все же мозг сложно до конца обмануть. Виртуальная реальность пока, к счастью, не стала нашей повседневностью, и мы чувствуем различия между настоящей жизнью и той, что транслируется в сети. Каким бы классным ни был секс по телефону, чувство неполной удовлетворенности все же останется.

÷ *Именно поэтому человеку необходимы живые эмоции, обмен энергией.*

Вспомните фильм «Сурrogаты», где андроиды стали посредниками между внешним миром и людьми, защищая последних от возможных опасностей. При всей реалистичности картинки машины не смогли заменить реальный опыт взаимодействия людей с друг другом и окружающим пространством.

В этом фильме затрагивается еще одна важная тема: соответствие реального образа и того, который мы демонстрируем. Сейчас мода на маски в социальных сетях постепенно уходит, но и без них человек старается показать себя с наиболее выигрышной стороны: заработал первый миллион — расскажи об этом так, будто это твоя ежемесячная зарплата. Сходил в зал — сними сторис, пусть все думают, что ты там проводишь каждый вечер.

Иногда мы делаем это неосознанно: нам просто хочется делиться именно яркими впечатлениями, достижениями, успехами. А иногда — вполне умышленно. Так, например, китайский блогер Ву Юннинг сорвался с крыши 82-этажного небоскреба во время трансляции видео на своем канале. А Педро Руис хотел показать в прямом эфире трюк, во время

которого его жене надлежало выстрелить в Педро, прикрывающегося книгой. По задумке пуля должна была застрять в книге, но что-то пошло не так. В итоге парень погиб, а его беременная жена получила судимость.

Так что цена яркой жизни, которой другие завидуют, может быть очень высока. А главное, такая жизнь часто далека от реальности.

Поэтому давайте договоримся:

- ➊ *отталкивайтесь при принятии решения от той картины, которую видите перед собой, а не на экране смартфона.*

КАК БЫТЬ С СИНДРОМОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ?

Обычно страх упустить интересное возникает там, где наши возможности не соответствуют желаниям. При этом мы испытываем фрустрацию и можем переживать целый спектр чувств — от злости до апатии.

А значит, чтобы выйти из этого состояния, нужно определиться с каждым из этих параметров: сначала с желаниями, а потом с возможностями.

1. Сфокусируйтесь на своих целях, мечтах и потребностях

Представьте ситуацию: вы листаете ленту и вдруг замечаете объявление по набору ассенизаторов. Возможность откликнуться на вакансию пропадет уже через 5 минут! Вызовет ли у вас это тревогу и страх пропустить что-то важное? Вряд ли. Потому что работа с нечистотами, скорее всего, не

входила в ваши планы и никак не сможет закрыть текущие потребности.

Так что первое, что важно сделать, — это задать себе вопрос: «Чего я действительно хочу? К чему стремлюсь? Что сейчас по-настоящему важно для меня?»

Другой, не менее важный вопрос: «Дефицит каких потребностей я сейчас испытываю?»

Ответы на эти вопросы могут лежать в двух разных областях. Например, молодая мама в декрете стремится создать максимально развивающую атмосферу для своего ребенка, но при этом испытывает потребность в общении со взрослыми людьми на любые темы, кроме воспитания детей. И тогда, видя в ленте соцсетей посты других мам о том, что их чадо начало раньше ходить/говорить/считать, или смотря на фотографии подруг с вечеринок, она будет испытывать тревогу и тоску.

2. Осознайте, что наша жизнь — это результат нашего выбора

То, где мы оказались сегодня, стало следствием действий, которые мы совершили вчера. И это касается любого человека, независимо от того, общаемся мы в реальности или следим за ним в интернете.

➊ Мы часто видим конечный результат и забываем о длинном пути, который к нему привел.

Готовы ли мы повторить путь другого человека, чтобы встать на его место? Далеко не всегда.

3. Начните наслаждаться настоящим

Звучит очень просто, но часто для этого нужны усилия. Помните мою историю с ужином в Таиланде? Потребовалось время, чтобы я перестал переживать из-за выключенного телефона и действительно начал присутствовать в настоящем, а не в собственных мыслях о том, что могу пропустить важный звонок или сообщение.

Начните с малого. Попробуйте технику «Изюминка».

Ее придумал доктор в области молекулярной биологии, профессор медицины Джон Кабат-Зинн для помощи пациентам в борьбе с перееданием. Но метод отлично работает и для развития осознанности в целом.

Суть техники проста: возьмите одну изюминку и начните ее внимательно изучать. Посмотрите на ее цвет, форму, фактуру. Поднесите ее к носу и ощутите аромат. Теперь положите ее на язык и слегка надкусите. Почувствуйте все оттенки вкуса. Тщательно прожейте изюминку, отмечая, как изменяется ваше восприятие ягоды в процессе.

❖ *Всего одна маленькая изюминка способна подарить нам целый спектр ощущений, если мы научимся их замечать.*

4. Развивайте осознанность

Не бойтесь любых своих чувств и желаний. Но при этом учитесь их анализировать. Если вы понимаете, что завидуете кому-то или тревожитесь из-за того, что что-то пропускаете, спросите себя, почему возникло это ощущение. Ваша задача в этот момент — докопаться до первопричины и понять, что именно вызывает в вас зависть, тоску или раздражение.

Допустим, вы увидели, что ваш коллега поехал на форум в Москву, и вас это задело.

За этим могут стоять совершенно разные чувства:

- страх, что начальник ценит его больше, чем вас;
- досада, что вы не можете позволить себе так сорваться с места, поскольку у вас семья;
- тревога, что после этого он быстрее поднимется по карьерной лестнице, чем вы и т. д.

➊ *И за каждым из этих чувств скрывается своя потребность.*

В первом случае — потребность в признании. Во втором — в свободе. В третьем — в самореализации.

Как только вы это поймете, то сможете найти другие, более доступные вам способы закрыть свои потребности.

5. Выделите время для соцсетей

Сила действия равна силе противодействия. Поэтому если мы начинаем себе что-то запрещать, то тут же встречаемся с внутренним сопротивлением.

➋ *Вместо того чтобы вести эту борьбу, попробуйте договориться с самим собой.*

Я, например, выделяю себе 20–30 минут каждый день, чтобы посмотреть роллы с забавными животными. Я обожаю смотреть на диких животных. Это то, что меня заряжает, и поэтому я знаю, что иду кайфовать и наслаждаться этим

процессом. Если же я понимаю, что застреваю в скроллинге ленты, то задаю себе вопрос: «Что я сейчас делаю? Зачем? Сколько я буду это делать?» Иногда я понимаю, что просто устал, но тогда у меня есть куда более эффективные способы восполнить ресурс, и стоит переключиться именно на них. Таким образом выстраиваются отношения с самим собой.

То же самое происходит, если я сижу в телефоне во время живой встречи с человеком. Важно провести сверку с самим собой: «Я действительно сейчас хочу провести с ним время или просто из вежливости поддерживаю контакт? Что для меня самом деле значат эти отношения?»

÷ *Синдром упущеной выгоды может стать нашим помощником, если мы начнем относиться к нему как к своеобразному маркеру.*

Точно так же как боль показывает, на что в организме важно обратить внимание, FOMO может подсветить моменты, которыми мы не до конца довольны, и найти решения, помогающие это исправить.

Галина Петракова

клинический психолог,
автор книги «Травма
свидетеля», тренер
программ снижения
стресса на основе
осознанности,
создательница телеграм-
канала «Море волнуется,
а ты нет»

ДЕПРЕССИВНЫЙ СИНДРОМ



Н пришла ко мне, чтобы избавиться от прокрастинации. В сообщении она написала, что в последнее время совершенно перестала уделять достаточно внимания важным вещам — собственному небольшому, но дорогому сердцу бизнесу, спорту, любому творческому занятию.

На первой сессии выяснилось, что уже как несколько месяцев, после перенесенной операции, совпавшей с прогнозируемым, но непростым разрывом романтических отношений, Н. не чувствует ни к чему интереса и с трудом встает с кровати по утрам, что раньше было для нее нехарактерно. Более того, она совершенно перестала встречаться с друзьями и близкими и выходить гулять. Большую часть выходных, а зачастую и будней, Н. проводила в кровати, играя в телефон, а вечерами ругала себя за невыполненные дела.

Нерешенные вопросы накапливались как снежный ком, заставляя Н. чувствовать себя еще хуже и пребывать в мыслях о безнадежности положения, в котором она оказалась.

÷ Конечно, сразу стало ясно, что корень проблем Н. совершенно не в прокрастинации.

Я настоятельно рекомендовала ей обратиться за консультацией к психиатру. Спустя несколько недель Н. вернулась с диагнозом «депрессивный эпизод» и соответствующими назначениями, и мы с ней начали учиться справляться с депрессивной симптоматикой.

Депрессивный синдром, депрессия, депрессивное расстройство — трудно найти человека, который бы не слышал этот диагноз или не соприкоснулся с ним в той или иной мере, прямо или косвенно. Это расстройство эмоциональной сферы, а точнее — целая группа расстройств, от которой, по данным Всемирной организации здравоохранения, страдает 5% взрослого населения Земли. Если вам кажется, что это не так уж и много, в абсолютных цифрах мы говорим примерно о 280 миллионах человек. Скорее всего, если не вы, то хотя бы несколько человек из вашего окружения страдали или страдают от этого заболевания, которое является одной из основных причин нетрудоспособности во всем мире.

÷ Более того, вполне вероятно, что кто-то из них не подозревает, что сталкивается с депрессивной симптоматикой, считая себя просто лентяем.

Как это происходило с Н. А может быть, и вовсе не признает этот диагноз, ведь «отговорки все это, раньше никаких депрессий не было, не болезнь это».

Как бы ни было распространено мнение из предыдущего абзаца, последняя редакция Международной классификации болезней МКБ-11 его опровергает. Она рассматривает депрессивные расстройства в категории аффективных расстройств (или расстройств эмоциональной сферы) и выделяет единичное депрессивное расстройство, рекуррентное депрессивное расстройство, дистимическое расстройство и смешанное депрессивно-тревожное расстройство.

Симптомы, из которых складывается депрессивный синдром и необходимые для постановки диагноза депрессивного эпизода, разделены на три клинически значимые группы — *аффективные, когнитивные и нейровегетативные*. Иными словами, это про длительное плохое настроение, потерю интереса к любым занятиям и чувство безнадежности и бессмыслиности, усталость, нарушение сна и изменение аппетита. Обязательно необходимо наличие таких критериев, как ежедневное сниженное настроение и снижение интереса к любой деятельности, продолжающиеся в течение как минимум двух недель.

❖ *Официальная статистика говорит, что среди женщин депрессия распространена примерно вдвое больше, чем среди мужчин.*

Однако надо понимать, что она учитывает лишь случаи диагностированного заболевания. Культурно и социально обусловленное нежелание мужчин обращаться за врачебной помощью («мальчики не плачут», «чего нюни распустил, будь мужиком», «лучше выпить с друзьями, чем с кем-то за деньги свои проблемы обсуждать») может быть серьезным фактором, влияющим на статистику.

И не просто на статистику. В наиболее тяжелых случаях депрессия без необходимого лечения может привести к самым трагичным последствиям. Самоубийство находится на четвертом месте среди причин смерти молодых людей в возрасте 15–29 лет. Это более 700 000 человек каждый год. Достаточно, чтобы принимать всерьез всю серьезность заболевания.

Лечение депрессивного синдрома существует и зависит от тяжести и характера эпизодов заболевания. В сложных случаях с риском суицида без госпитализации и медикаментозной терапии не обойтись. При этом для легкой формы депрессии не таблетки, а именно психологическая терапия является методом первого выбора. В большинстве же случаев — в том числе и в кейсе, описанном в начале статьи, — именно сочетание фармакотерапии (представленной преимущественно антидепрессантами) и определенных видов психотерапии является наиболее эффективным.

÷ Наилучшие результаты при лечении депрессивного синдрома показала когнитивно-поведенческая терапия и ее многочисленные ответвления.

При этом ВОЗ отдельно выделяет такие инструменты, как метод поведенческой активации и развитие навыка осознанности (mindfulness), о которых мы отдельно поговорим ниже. Формат психологической работы может быть как индивидуальным, так и групповым (например, терапевтическая группа, тренинг навыков, различные психосоциальные мероприятия). Различные техники самопомощи и самоподдержки также могут быть весьма полезны. Ниже мы остановимся на некоторых из них.

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ АКТИВАЦИЯ

Давайте рассмотрим типичную ситуацию, в которой может оказаться человек, страдающий депрессией. Он просыпается утром в выходной не в лучшем настроении и не чувствуя в себе достаточного количества энергии, чтобы приступить к утренней рутине. Он знает, что на сегодня запланирована встреча с хорошими друзьями, на которую он собирался отпраздновать, приняв душ и выпив кофе. Однако депрессивные эмоции, с которыми столкнулся наш герой, подталкивают его к тому, чтобы отменить все и остаться дома, даже не давая себе возможность освежиться в душе.

÷ Это эмоционально обусловленное поведение — в краткосрочных последствиях оно дает ощущение большего контроля.

Ведь не надо никуда идти и можно весь день быть в теплой и понятной кровати. Но оставаясь дома, отказываясь от встречи с людьми, которые могут поддержать, человек остается наедине со своими депрессивными мыслями о том, как все плохо и бессмысленно, прокручивая их раз за разом. Он чувствует себя еще более вялым и обессиленным, изолированным и одиноким, никому не нужным и виноватым перед друзьями. И в следующий раз выйти из дома будет еще сложнее. Это и есть долгосрочные последствия эмоционально обусловленного поведения при депрессии, с которыми столкнется наш герой.

Под влиянием негативных переживаний он принимает решение избегать того, что могло бы дать ему «разгуляться»

(я часто в терапии с клиентами с депрессивной симптоматикой использую этот «бабушкин» термин) и в итоге улучшить его эмоциональное состояние: освежающего душа, прогулки, вкусного завтрака, поддержки друзей и близких.

Более того — неэффективные поведенческие стратегии закрепляются: ведь человеку не становится лучше, и он продолжает раз за разом придерживаться привычных паттернов, дающих лишь кратковременное облегчение, отказываясь от того, что приносит удовольствие и улучшает жизнь, от социальной активности, от изучения нового и стремления стать лучше.

Это и есть замкнутый круг депрессии. Но из него есть выход. И это поведенческая активация. По сути, речь идет о поведении, противоположном тому, которое демонстрирует герой нашего примера. А активация означает необходимость действия, а не бездействие. Только активность, причем любая — социальная, физическая — может дать выход из порочного круга избегания. Начиная от самых простых рутинных дел — чистки зубов, мытья головы, приготовления завтрака, прогулки, зарядки до более сложных — посещения мероприятий, общения с друзьями, рабочих задач, личных проектов.

Поведение — мощный локомотив, который позволяет оторваться от эмоционально окрашенных мыслей, сосредоточиться на позитивных стимулах и в итоге получить корректирующий опыт.

÷ Чем чаще человек делает выбор в пользу активации, тем более естественным и легким он становится.

Мозг убеждается, что мысли об отсутствии сил и энергии, бессмысленности и тотальном одиночестве не соответствуют реальности.

Хорошо, скажете вы, но выше в статье написано, что один из основных симптомов депрессивного синдрома — это снижение интереса к любой деятельности. И плохое настроение. Как при таких условиях найти в себе силы хотя бы начать что-то делать?

Главная ошибка, которая тут нам может помешать, — это *ошибка ожидания мотивации*. Мы привыкли, что в норме сначала появляется мотивация, желание, импульс сделать что-то, и затем мы приступаем. При депрессии (усталости, выгорании, стрессе) этот механизм дает сбой. Точнее, он работает в обратную сторону: нам сначала нужно что-то сделать, а затем уже присоединится мотивация.

➊ Этот закон так и называется: *action before motivation*.

Скорее всего, даже те читатели, которые не сталкивались с депрессией, смогут вспомнить примеры действия этого правила в своей жизни. Вы собрались в спортзал на тренировку, но идти туда, еще и в плохую погоду, не особенно хотелось: «Я так устала на работе, может, ну его». Или планировали провести время с друзьями, но в конце дня стало казаться, что ехать куда-то слишком долго: «Да мне там, наверное, будет скучно». Или просто так долго размышляли, стоит ли выходить на прогулку, что чуть было не пересмутили. Что может объединить все эти и многие другие примеры? Если вы все-таки сделали запланированное — то

с удивлением (или без него) обнаружили, что отлично провели время. Взбодрились в спортзале и гордитесь собой, повеселились с друзьями и рады чувствовать себя частью компании, развеялись и размялись на прогулке.

Итак, какой тут главный смысл? Если вы сталкиваетесь с депрессивной симптоматикой, эмоциональным выгоранием, высоким уровнем стресса, ждать появления музы будет не самым лучшим решением.

÷ *Муза не придет, по крайней мере в начале, — и в этом нет большой беды.*

Чтобы появилась мотивация, нам надо приступить к действию. Да, без настроения, без огонька, даже через сопротивление. Представьте, как вы запрыгиваете в прохладный водоем в жаркий день. Просто задержите дыхание и начните, не позволяя себе уйти в раздумья или сомнения.

БЫТЬ В НАСТОЯЩЕМ

Еще один навык, который является ключевым как в терапии депрессии, так и в различных техниках самопомощи, — умение направлять внимание на настоящий момент времени. По сути, это и есть осознанность в ее узком определении.

Чтобы понять, как он работает, давайте прямо сейчас проведем небольшой эксперимент.

Засеките 5 минут и погрузитесь во что-то, что вас расстраивает. Можете уйти в печальные, депрессивные мысли или вспомнить неприятное событие. Продолжайте сосредотачиваться на тяжелых эмоциях и мыслях, пока не прозвенит таймер.

Теперь оцените интенсивность ваших эмоций по шкале от 0 до 100. Скорее всего, их интенсивность выросла. Вы обратили достаточно внимания на депрессивные эмоции и мысли и были полностью сосредоточены на них, что естественным образом их усилило. Это то, что мы часто делаем неосознанно, и то, что практически всегда делают люди, страдающие депрессией.

А теперь, во второй части нашего эксперимента, давайте попробуем направить внимание не внутрь — на собственные переживания — а вовне. Оглянитесь вокруг. Что вы видите прямо сейчас? Какие предметы? Какого они цвета? Есть ли среди них желтые? А зеленые? Может быть, удастся разглядеть текстуру тех предметов, которые находятся ближе. Какие звуки вы слышите? Какие из них громче, а какие — тише? Какой у них ритм? Тембр? Принюхайтесь. Пахнет ли чем-то? Это может быть не явный запах, а едва уловимый — чистая одежда, крем на коже ваших рук. Дотроньтесь до чего-то. Подойдет абсолютно любой предмет — чехол от наушников, ручка, обои на стене, предмет одежды. Какова эта вещь на ощупь? Она холоднее или теплее вашей руки? Мягкая или твердая? Гладкая или шершавая? И, наконец, сконцентрируйтесь на ощущениях во рту. Возможно, это едва уловимый вкус недавно выпитого чая, жевательной резинки, сигареты. Если есть возможность, можете съесть что-то или выпить. Попробуйте ощутить не только вкус со всеми его оттенками и нюансами, но и послевкусию.

Не торопитесь. Пусть это будут 5 минут, когда вы изучаете внешний мир, а не внутренний. Где вы? Что происходит вокруг? Как сейчас выглядит, пахнет, звучит пространство вокруг вас?

И теперь давайте снова вернемся к вашим эмоциям и оценим их интенсивность. Могу предположить, что она значительно снизилась и это ощущается очень естественно.

Когда мы направляем внимание на настоящий момент времени, то, как корабль в шторм, бросаем якорь и не позволяем эмоциональным волнам отнести нас в неизвестном направлении. Другое название этого навыка есть — **якорь в настоящем**. Печальные, грустные, депрессивные воспоминания обычно относят нас в прошлое. И часто, чтобы отрегулировать собственное эмоциональное состояние, достаточно вернуться в настоящий момент — тот самый, в котором существует мы, наше тело, наше дыхание.

В рамках этого навыка не нужно делать ничего особенного — анализировать, оценивать настоящее. **Достаточно просто оказаться в нем.** Для этого можно использовать органы чувств и каналы получения информации об окружающем мире (зрение, слух, обоняние, вкус, тактильные ощущения), как мы делали в эксперименте выше. Важно понять, какие из этих якорей наиболее эффективно вытаскивают вас из переживаний во внешний мир.

А как дела у Н., спросите вы? Не так уж и плохо! Через месяц после начала медикаментозной поддержки в сочетании с психотерапией она стала, по собственному выражению, шаг за шагом возвращаться к «прежней себе».

÷ Постепенно Н. учились регулировать депрессивные эмоции, давать им пространство, но не позволять им управлять ее жизнью.

Она хорошо запомнила, что если оставаться в кровати до обеда, то потом будешь чувствовать себя еще более сонной и уставшей. А зарядка и душ, несмотря на мысли о том, что на них нет сил, наоборот, дают ощущение легкости и энергии. Н. возобновила встречи с друзьями и отмечала каждый раз, как меняется ее эмоциональное состояние благодаря их теплой поддержке и участию. Более того, она изучала разные способы, которыми могла бы поддержать сама себя в сложные периоды, не переходя в самообвинение и самокритику. Уже полгода как она перешла к нерегулярному формату терапии и совместно с психиатром планирует постепенное снижение дозы антидепрессантов.

Чему нас с вами учит история моей клиентки?

Депрессивный эпизод — это заболевание со сложным взаимодействием социальных, психологических и физиологических факторов. Не на все мы можем повлиять, это правда. Однако точно есть ситуации, которые находятся в зоне хотя бы частичного контроля: физическая активность, полноценный сон, навыки совладания со стрессом и позитивного преодоления трудностей.

Если вы чувствуете, что сталкиваетесь с депрессией или другими эмоциональными трудностями, — самое время обратиться за помощью к специалистам, чтобы своевременно диагностировать болезнь и начать лечение.

Елена Садова

психолог, аналитик,
эксперт журнала
Psychologies, автор
книги «Тревога не то,
чем кажется», соавтор
телеграм-канала
«Лев и Курочка»

СИНДРОМ ПИГМАЛИОНА



Хил-был царь Пигмалион, который вел уединенную жизнь. Психологи, возможно, сочли бы его социофобом¹. Ему, как простому смертному, хотелось женской любви. Ничего лучше не придумал, вырезал наш герой скульптуру из слоновой кости — девушку неземной красоты и назвал ее Галатеей. Стал ее наряжать, разговаривать с ней, подносить дары. Пигмалион влюбился в собственное творение. Богиня Афродита, узнав о безответной любви царя, оживила статую. Девушка и ее создатель получили возможность в реальном мире соединить свои судьбы. Любовь оказалась взаимной. Галатея вышла замуж за Пигмалиона. И жили они долго и счастливо.

Почему же эта романтичная история дала название психологическому синдрому?

Важную роль в этом сыграла пьеса нобелевского лауреата в области литературы Бернарда Шоу под названием «Пиг-

¹ Социофобия — страх общения с людьми.

малион» (1912 г.). Она о мужчине из высшего общества по имени Генри, взявшемся на спор выучить девицу из низов по имени Элиза великокосветским манерам и речи уровня герцогини. Вначале подопечная Генри была полной противоположностью Галатеи. Однако главному герою, подобно Пигмалиону, удалось сотворить из Элизы идеал. Конечно, не без участия самой девушки. Но снобизм и шовинизм не позволили мужчине влюбиться в результат своего творения. Пьеса завершилась не так оптимистично, как миф. Долго и счастливо не случилось.

Эта история приближает нас к пониманию сущности синдрома Пигмалиона. Но не хватает последнего штриха.

Вы удивитесь, но первым описал синдром не психолог, а ирландский математик и физик Джон Лайтон Синг. Впечатленный мифом и пьесой, в своей книге «Беседы о теории относительности» (1970 г.) он предложил обозначать термином «синдром Пигмалиона» психическое заболевание, при котором человек утрачивает четкое различие между реальным миром и модельными мирами, созданными его воображением.

Мы все являемся неотъемлемой частью реального мира. Да только он не идеален. Мало кому это нравится.

÷ Поэтому каждый из нас, подобно Пигмалиону, создает в голове те самые воображаемые миры.

А вы хотите осуществить свою мечту: объединить реальный и воображаемый миры? Если да, то добро пожаловать в реальность, где боги не придут вам на помощь. Зато у вас может развиться синдром Пигмалиона.

Практически любой феномен в психологии стоит рассматривать через призму различных теорий. В нашем случае для простоты понимания подходит условное деление людей на: подчиняющихся, подстраивающихся и прогибающихся под других. И противоположных им: ломающих, заставляющих и требующих. Первые — это наши «Галатеи», а вторые — «Пигмалионы».

Теперь дайте посмотрим, как синдром проявляется в обычной жизни.

ИСТОРИЯ 1. НЕ ПЕРЕЖИВАЙ, МЫ ВЫРАСТИМ ИЗ ТЕБЯ ЧЕЛОВЕКА!

У Натальи и Данилы родилась дочка Настенька. Родители окружали малышку заботой, проявляли к ней любовь. И вот девочка пошла в школу. Все было хорошо, пока не начали ставить оценки. После первой же четверки папа сказал: «Мать, стыд-то какой! Настя у нас бестолковая оказалась. Я не думал, что так будет». Мама поддержала: «Исправится. Я буду с ней заниматься. Потом репетитора наймем, если что».

Родители, ослепленные синдромом Пигмалиона, не задумывались, на что реально влияют оценки и как такое отношение отразится на психике дочери. О ребенке, его желаниях и возможностях, среде, в которой он учится, тоже не думали.

❖ Девочке не оставили выбора. Ей пришлось стать папиной «Галатеей».

Отец все время твердил: «Надо больше заниматься! Папе нехорошо, когда дочка получает оценки ниже пятерки». Стал говорить, что заболеет, если она позволит себе плохо

учиться. Маме было на это больно смотреть, но она помалкивала, чтобы не огорчать мужа.

Воображаемые миры родителей не соответствовали реальности. И они вместо того, чтобы помогать дочери развиваться здоровой физически и психически, с упорством, достойным лучшего применения, продолжали создавать идеального ребенка. За которого не будет стыдно. На радость маме и папе: «Наша принцесса лучше всех!»

А дочка взрослая. Начала понимать, что не у всех такая жизнь, как у нее. Все чаще болела. Жаловалась на что угодно, лишь бы не идти в школу. Врачи разводили руками: ребенок здоров. В результате Настя оказалась в кабинете у психолога. Могло ли быть по-другому?

КАК ВОЗНИКАЕТ СИНДРОМ ПИГМАЛИОНА?

Основным источником зарождения является модель воспитания детей в семье. Если ребенка держат в строгости и родителям удается пробить его сопротивление угрозами, силой, манипуляциями, шантажом, то, взрослея, он с высокой вероятностью станет «Галатеей». В противоположном случае, когда ребенку позволяют практически все, а любой каприз в мгновение ока удовлетворяется, то может вырасти «Пигмалион».

❖ *Поэтому, чем ближе к золотой середине инструменты воспитания и влияние среды, тем выше вероятность, что ребенок вырастет, научившись получать желаемое конструктивными способами.*

Серьезное влияние оказывает то, как взаимодействуют значимые для ребенка взрослые между собой и с другими людьми. Потому что ребенок многому учится через подражание. Если он видит доброжелательное общение без физического и психологического насилия, то вероятность появления синдрома минимальна. В противном случае все будет с точностью до наоборот.

В практике психологи часто сталкиваются с тем, что клиент вдруг говорит: «Вот же кошмар! Я копия своей мамы (или папы, бабушки или дедушки, старшей сестры или брата)». И это прекрасный момент, потому что становится понятно, что не так, что стоит корректировать.

Это пришлось понять и родителям Настеньки. Потому что лечить нужно было не ребенка, а синдром Пигмалиона у мамы с папой.

• *Если родители вовремя не узнают, что они охвачены синдромом, и не избавятся от него, ситуация будет усугубляться.*

Ухудшится не только жизнь самих родителей и их детей, но могут пострадать и другие люди, которые придут в жизнь уже взрослых детей.

ИСТОРИЯ 2. ОТОЙДИ, МАЛЫШ, МАМА СДЕЛАЕТ ИЗ ТВОЕЙ БАБЫ ЧЕЛОВЕКА!

Виктория попала ко мне на консультацию изможденной событиями последнего года. Сказала, что ее убивают проблемы в отношениях со свекровью. До замужества, как выразилась

Вика, «ничто не предвещало беды». После свадьбы девушка переехала в квартиру к мужу. Уже на следующее утро, в 8:00, молодожены услышали звук открывающейся двери. Кирилл, муж Виктории, выскочил в коридор и на пороге увидел маму с сумками. Та крикнула: «Вика, беги скорее сюда, давай Кирюшке завтрак готовить». В планы пары это явно не входило, но они послушно отправились на кухню.

На следующее утро все повторилось. В этот раз мама дополнительно отчитала молодую жену за недомытый унитаз и волосы в раковине. Молодожены снова промолчали. Незванные визиты продолжались, как и поучения свекрови. Устав от такого вмешательства в семейную жизнь, Вика попросила мужа поговорить с мамой. На следующий день свекровь пришла в 6 утра и с порога стала плакать.

÷ Сказала, что хотела всего лишь научить Вику быть хорошей женой, а не бездельницей.

Ее сын заслуживает лучшего, и паре надо развестись. Ну а сын, тряпка такая, дожил до 40 лет, а отстаивать свои интересы так и не научился. Боится донести до ленивой бабы, что значит забота о муже. И добавила: «Кирюшенька, если ты не разведешься и эта родит тебе ребеночка, то подумай, каким она его вырастит?»

Пигмалион в юбке отрывался по полной. Вопреки здравому смыслу, Галатеи оказалось аж две штуки: Кирюша 40 лет и Викуся 27 лет. Ведь эти двое не соответствовали модельному миру Валентины Петровны. Значит, статуи недоделанные. Надо рихтовать. То ли дело резиновая женщина из секс-шопа. Всем хороша. Жаль, готовить не умеет, дома

не убирается, детей не нарожает — и перед родственниками хвастаться не с руки. Но хоть помалкивает. Прямо как Галатея, только материальчик другой, помягче.

Важно знать, что, прожив в такой обстановке 40 лет, шансов перестать быть Галатеей своей мамы у Кирилла меньше, чем у Насти из предыдущей истории, которой на момент нашей встречи было 13. Ведь чем дольше человек живет в роли Галатеи, тем больше искажаются его представления об отношениях между людьми. В норме они основаны на любви и уважении, признании границ и равной ценности друг друга. С другой стороны, ребенок не может сепарироваться¹ от своих родителей, находясь в финансовой и юридической зависимости. А взрослый может. Было бы желание.

С Пигмалионами все обстоит точно так же. Чем раньше скорректировать синдром, тем скорее человек вернется к комфортной жизни, перестав причинять боль и страдание своей Галатее.

Синдром может быть не только у родителей по отношению к детям, но и у взрослого партнера по отношению к любимому человеку.

ИСТОРИЯ 3. ДОРОГОЙ, Я СДЕЛАЮ ИЗ ТЕБЯ ЧЕЛОВЕКА!

Митя — успешный начинающий хирург. Мила — режиссер. Их отношения начинались многообещающие. Он красиво ухаживал. Она умело заботилась. Все было чудесно до поры.

¹ Сепарация (отделение) — переход ребенка к независимой самостоятельной жизни: психологически, физически, финансово, юридически.

«Пигмалионство» началось с того, что Мила нарисовала в своем воображении, как Митя откроет частную клинику. Она будет ему во всем помогать. Заживут они прекрасной жизнью, как в кино. Хотя разговоров об этом не было.

Шло время. Митя и не думал что-то менять в работе. Девушка решила, что так дело не пойдет.

Ее воображаемый мир совсем не был похож на реальный.

Наша героиня стала закидывать любимого ссылками на статьи о том, как открываются успешные клиники. Партнер игнорировал или говорил, что не время. Каждую следующую неделю давление со стороны разочарованной девушки возрастало. Совместная жизнь превращалась в ад для обоих. Охваченная синдромом Пигмалиона Мила была в бешенстве и уже не знала, как еще уязвить слабака. Ведь такой милый и покладистый Митя, которому всего-то не хватало открыть клинику для полного счастья, отказывался становиться ее Галатеей. Он не хотел, чтобы из врача по живому «вырезали» бизнесмена. Ускользал всеми способами.

Долго и счастливо никак не получилось. Вместо того чтобы задаться вопросом: «Он этого хочет? Мы вообще об этом договаривались?» — девушка искала все более изощренные способы давления. Это совсем не походило на божественное вмешательство Афродиты. В итоге пара распалась. Митя не выдержал давления и сбежал к другой девушке. А Мила пришла к психологу сетовать на свою несчастную судьбу, искренне не понимая причин поступка бывшего мужа. Поняв их, не менее искренне была удивлена.

Синдромы имеют такое свойство — обладателю очень не-просто их в себе обнаружить. Со стороны бывает виднее.

÷ Потому полезно прислушиваться к окружающим. Но это право, а не обязанность.

Тут каждый решает сам, как ему поступать.

КАК ПОНЯТЬ БЕЗ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГА, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ИЛИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА СИНДРОМ ПИГМАЛИОНА?

Синдром Пигмалиона — это основанное на желании жить в идеальном мире, повторяющееся из раза в раз деструктивное поведение, нацеленное на превращение других людей в удобных, послушных, соответствующих желанному образу, созданному в воображении. Непрекращающиеся попытки изменить людей даже против их воли до такой степени, чтобы хотелось их любить, с ними дружить и работать. «Пигмалион» не дает права выбора «Галатея». Это является значительной частью проблемы.

Чтобы понять, есть ли у человека синдром, необходимо знать о существовании феномена и быть внимательными к себе и окружающим, к словам и поведению.

÷ Наблюдать. Рефлексировать. Делать выводы.

Полезно знать, что женщины наравне с мужчинами могут быть охвачены синдромом Пигмалиона. И Галатея не определяется по гендеру. А может быть в паре не один, а целых два Пигмалиона?

ИСТОРИЯ 4. ДВА СКОРПИОНА В ОДНОЙ БАНКЕ

Яна и Костя. Ей сорок, ему тридцать восемь. Она ухоженная, выглядит моложе своих лет, работает на высокой должности. Всего в жизни добилась сама. Веселая, заводная, бегает по утрам, любит путешествовать, проводить время с друзьями. Про таких говорят: женщина — огонь. Именно это свело с ума Костю. Он сказал: «Я никогда не встречал таких зажигательных девчонок! Влюбился сразу и навсегда!»

Костя — айтишник, математик. Умный, интересный, отлично зарабатывает. «Я разговаривала с ним и испытывала интеллектуальный оргазм», — сказала она, закатив глаза от удовольствия. А потом добавила: «И до сих пор испытываю».

Казалось бы, живите да радуйтесь! Но есть одна проблема, которую пара не может решить.

Костя — домосед. Работает удаленно. Поддерживать активности любимой устал. Последнее время говорить об этом начал каждый день. Ему невыносимо смотреть, как она проводит время без него. А ей невыносимо, что он отказывается от всех предложений активного времяпрепровождения.

«Короче говоря, я его привела, чтобы вы ему объяснили, что он меня потеряет, если не перестанет просиживать штаны», — завершила свою речь Яна. «Нет милая, ты попутала! Это я тебя привел, чтобы тебе сказали, что ты совсем с катушек слетела со своим калейдоскопом бурной жизни», — раздраженно парировал Костя.

Так два Пигмалиона сцепились в схватке, которая, с их слов, продолжалась уже второй год. Галатеей становиться не хотел никто. На мой вопрос: «Можно ли найти компромисс в этой ситуации?» — оба замерли и с удивлением посмотрели на меня. Это в голову нашим голубкам не при-

ходило. Они искали ту самую Афродиту, которая одним взмахом руки «оживит» партнера, и будут они жить долго и счастливо.

Вот так, Пигмалионы надеются, что Галатеи перестанут сопротивляться и сделают все, чтобы их создателям было хорошо. Тогда реальный мир станет таким же, как воображаемый. Можно будет расслабиться и получать удовольствие. За счет другого. А пока Пигмалионам приходится жить как в песне Алены Апиной: «Я его слепила из того, что было, а потом что было, то и полюбила». Хотя нет, они не живут, а мучаются, страдают. Полюбить-то не удается это недоделанное, никак не выплескаемое существо. Хочется безупречную Галатею. А выходит сами знаете что. Мир-то не идеален.

Печальная картина нарисовалась. Повеяло безысходностью. Но так ли все плохо? Можно ли что-то сделать?

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ИЛИ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ «ВЫЛЕЧИТЬСЯ» ОТ СИНДРОМА ПИГМАЛИОНА?

Обязательные условия

1. Знание о существовании синдрома.
2. Осознание, что он является причиной дискомфорта в жизни.
3. Желание от него избавиться.

Непреодолимое препятствие

Если «пациент» наслаждается своим синдромом, то не захочет ничего менять. Может даже наоборот, усилит «пигмалионское» поведение.

Пытаться убедить такого человека, что ему пора что-то осознать и поменять в жизни, бесполезно. Это как лечить алкоголика, которому нравится пить все, что горит. В таком

случае Галатее остается смириться и мучиться всю оставшуюся жизнь. Или уйти, а то и бежать со всех ног, чтобы Пигмалион не догнал и не продолжил дорабатывать свой объект желания все более изощренными способами.

Конкретные действия на пути к исцелению

1. Описать и проанализировать два мира в значимых болезненных сферах: реальный и созданный в воображении. Сопоставить их между собой и зафиксировать отличия.
2. Ответить на вопросы:
 - Какую потребность я пытаюсь удовлетворить при помощи синдрома? Что я получу, когда удовлетворю эту потребность?
 - Действительно ли мне так важно, чтобы другие люди делали то, что я хочу, и так, как я считаю правильным?
 - Чем именно они ухудшают мою жизнь настолько, что я готов постоянно их «доделывать» в ущерб нашим отношениям?
 - Есть ли у другого человека право выбора: быть таким, как хочу я, или таким, как хочет он? «Пигмалион» не дает выбор «Галатее». Это является значительной частью проблемы. Следовательно, чтобы справиться с синдромом, необходимо перестать лишать такого права других людей.
 - Могу ли я изменить другого человека без его участия так, чтобы мне с ним стало комфортно? Ответ известен: нет, не могу. Это важно понимать, чтобы продвинуться вперед.
 - Что я могу сказать или сделать, не оказывая при этом какого-либо жесткого давления, чтобы другой человек изменил свое поведение на желаемое мной?

Перейти от деструктивных способов общения к конструктивным

Человек может согласиться или не согласиться разговаривать на предложенную тему, что-то менять или не менять в себе, своем поведении.

÷ *В этот момент необходимо помнить о его праве выбора и считаться с ним.*

Получив ответ от «Галатеи», следует решить, как быть дальше: попытаться понять и принять ее точку зрения, продолжать настаивать на своем доброжелательно, приводя аргументы, пока она готова вести диалог. Или разорвать отношения.

Мы все бываем в роли Пигмалиона и Галатеи

Можно научиться это замечать за собой и другими людьми. Выходить из роли и предлагать другим поступать так же, не становясь при этом Пигмалионом. При наличии желания многое возможно скорректировать, исправить, наладить. Важно помнить, что у каждого человека, включая нас самих, есть не только физические, но и психологические границы. Когда они нарушаются, начинается война. Нам решать, хотим ли мы провести переговоры и разрешить конфликт мирным путем. Найти решение, которое удовлетворит обе стороны. Или важнее победить, даже разрушая мир другого человека, а может, и его жизнь.

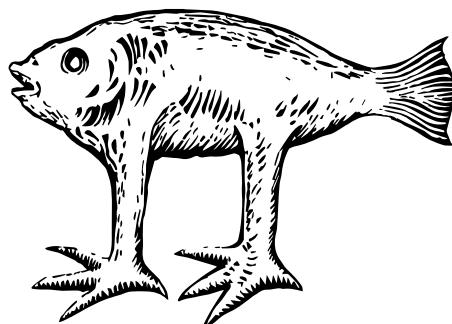
В отсутствие синдрома Пигмалиона отношения могут приносить любовь, радость, удовольствие и делать людей счастливыми. А богиня Афродита будет с улыбкой наблюдать за нами с Олимпа.

Виктория
Ахмедянова



таролог, коуч, автор
обучающего курса
для мастеров Таро

СИНДРОМ НОВИЧКА



Стать профессиональным тарологом было куда сложнее, чем я могла представить, когда впервые взяла в руки колоду карт. Тогда мне казалось, что Таро — это очень просто. Думала, что прочитаю несколько книг, и сразу стану квалифицированным специалистом. На тот момент я уже была блогером с достаточно большой аудиторией и знала, что это такое — начинать собственный проект с нуля. Я ничего не боялась. Я была полна амбициозных планов и не видела препятствий. Наивная.

Довольно быстро мне пришлось признать, что крутому тарологу необходимо изучать не только варианты интерпретаций карт, но и мифологию — от восточной до скандинавской, философию, психологию, принципы коучинга и смежные эзотерические учения вроде нумерологии и астрологии. Сколько всего интересного! Жуткое количество информации. Противоречащие друг другу методики, советы специалистов и отрывочные знания с трудом укладывались в голове.

И тут мне стало страшно. Я не знала, как взяться за такую неподъемную задачу. Представляла себе сеансы, на которых ВСЕ ШЛО НЕ ТАК, а я по неопытности ничего не могла с этим сделать. Я боялась осуждения, боялась выставить себя дурой, боялась потерять читателей, которых с таким трудом собирала. Раньше я говорила с аудиторией только о психологии и коучинге и убедила себя, что меня не поймут.

Вот поэтому очень долго в блоге я не говорила о Таро ни слова. Мой интерес к этой сфере стал чуть ли не тайной за семью печатями. Конечно, это плохо сказывалось и на моем самочувствии, и на жизненном тонусе.

÷ Я наблюдала за работой успешных специалистов и все больше и больше сомневалась в себе.

В голове крутились дурацкие мысли, лишавшие энергии и возможности сдвинуться с мертвой точки.

Те же мысли, что мучают каждого человека с синдромом новичка. Мне казалось, что я не справлюсь, что недостаточно хороша, что не стоило даже пытаться. Хотелось все бросить.

Но интерес к новому был сильнее. Я смогла, и сегодня я — самый дорогой таролог в России и обожаю свою работу.

Подумать только, а ведь синдром новичка чуть меня не съел.

ЧТО ЭТО ЗА СИНДРОМ?

За новое дело человек обычно берется с большим воодушевлением. Многое действительно получается — иногда даже с первого раза. Восторженный новичок еще сильнее погру-

жается в иллюзию, что в новой сфере все предельно просто. Ожидания возрастают. И вот тут начинается веселье.

Постепенно становится ясно, что в новом деле есть масса тонкостей и нюансов, которые никак не увидеть со стороны. Появляются неожиданные препятствия. «Очевидные» выводы оказываются ошибочными.

Итог — фрустрация, неуверенность и страх.

Вот здесь и формируется синдром новичка. Эйфория прошла. Человек уже понимает, что перед ним стоит сложная задача, но решить ее быстро и качественно не выходит. Ожидания и реальность трагически не совпадают.

Помните это ощущение, когда впервые идешь в спортзал или на танцы? Меняешь школу, универ или работу? Все вокруг на вас пялятся. Наблюдают, оценивают, осуждают. Куда не пойди — всюду недобрый шепот и косые взгляды. Мы — не бодрые хищники, мы — дрожащие, медленные, глуповатые жертвы, на которых зверь покрупнее готов в любой момент объявить охоту.

Так ли это? Конечно, нет.

÷ Но страх показаться некомпетентным, смешным, самонадеянным и просто глупым в чужих глазах так или иначе знаком практически всем.

Этот страх не дает нам признаваться в ошибках и просить помощи и совета у более опытных коллег, мешает наладить с ними общение. Из-за синдрома новичка можно надолго застрять и в чувстве собственного бессилия, и в развитии компетенций, не говоря о том, что долго чувствовать себя бесполковым — вредно для здоровья.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ СТРАДАЕТЕ ОТ СИНДРОМА НОВИЧКА?

Переживания сменяются состоянием эйфории и ощущением всесилия. Вы то чувствуете себя гуру журналистики/стоматологии/ювелирного дела, то всерьез задумываетесь о том, что на работу вас взяли из жалости.

Вам тяжело и страшно просить у коллег помощи или признавать ошибки.

У вас в голове постоянно крутятся негативные мысли, например:

«У меня не получится».

«Тут и так много более квалифицированных специалистов — мне-то что тут делать?»

«Рынок по этой специальности уже переполнен...»

«Да куда я полезу? Все равно не выгорит».

Вы выполняете свою работу качественно и... бесплатно. Вам постоянно кажется, что прежде чем брать с людей деньги, вам нужно «набраться опыта». Работает установка: «Бесплатно мне делать легко, потому что я не боюсь накосячить. За деньги работать сложно и страшно, ведь я могу подвести клиента».

Если все или парочка признаков вам давно и хорошо знакомы, это повод задуматься о том, что у вас синдром новичка.

НОВИЧКИ И «СТАРИЧКИ»

Синдром новичка может развиться не только у вчерашних студентов, но и у сильных профессионалов с прочной репутацией и солидным стажем. Чтобы почувствовать себя новичком, достаточно поменять сферу деятельности или взяться за задачу, с которой раньше не сталкивался. Более того,

для опытного человека синдром может стать даже большей проблемой, чем для двадцатилетнего парня, устроившегося на первую в жизни работу.

÷ *Человек с синдромом новичка любую связанныю с работой трудность или неудачу воспринимает как угрозу собственной профессиональной идентичности.*

Один плохо составленный отчет, и ты уже готов признать, что ты инфантильный, глупый, ни на что не годный и вообще учился не на том факультете. Чем сильнее само восприятие человека зависит от его карьеры и профессии, тем сильнее эти мысли бьют по самооценке.

Представьте классного специалиста Петя, впервые получившего должность руководителя. Еще вчера он знал о своей работе абсолютно все, а начальство и коллеги хором пели, что лучшего человека на это место не найти. Сегодня перед ним стопка подозрительных документов, на которой он успел оставить кофейное пятно, в расписании куча совещаний непонятно с кем, все от него чего-то хотят. Голова кругом.

Тут бы ему пойти поинтересоваться у собственного начальника, для чего нужен бланк А и входит ли в его должностные обязанности решать споры бухгалтерии и маркетинга по поводу кофеварки. Но гордость не позволяет, стыдно. Человеку с репутацией и именем просить о помощи? Да никогда!

Петя пытается разобраться самостоятельно — не выходит.

В итоге вместо того, чтобы потихоньку учиться, он начинает прятаться от проблем, имитировать бурную деятельность и фабриковать мнения. Вчерашнему специалисту Пете очень плохо. Он думает, что не заслуживает своей должности, обесценивает весь предыдущий опыт и боится лишний раз посмотреть в глаза начальнику.

А теперь давайте подумаем, как он мог бы себе помочь.

КАК ПОПРОЩАТЬСЯ С СИНДРОМОМ?

В первую очередь понять, что он — не финальная точка пути, а всего лишь часть процесса, точнее, одна из стадий эффекта Даннинга — Крюгера, который описывает искаженное восприятие собственных способностей и возможностей у профессионалов разного уровня. Если в первый рабочий день вы чувствовали себя способным горы свернуть, а через несколько месяцев начали подозревать, что вам в поруувольняться, — не волнуйтесь, дальше будет лучше. Вы прошли стадию самоуверенности полного профана и теперь достигли дна профессиональной самооценки. Настало время от него оттолкнуться.

÷ Уверенность в собственных силах будет расти вместе с ростом профессионализма.

Осознав, что вы проходите нормальную стадию развития из личинки в профессионала, попробуйте начать воспринимать рабочие проблемы как вызовы. Помните, дело не в том, что вы глупы, а в том, что конкретная задача для вас пока (!) сложна. Но это не значит, что вы с ней не справитесь.

Используйте дополнительные ресурсы: ищите наставника, просите помощи (у коллег и начальников, а еще у психологов, коучей или других специалистов), учитесь, говорите, что вам нужно больше времени, делитесь опытом с такими же новичками. Главное — не молчите о своих трудностях.

÷ *Положитесь на свою жажду знаний и поддерживайте в себе интерес к новой сфере.*

Не забывайте отдыхать. Напоминайте себе, что быстрые результаты — не главное, на самом деле каждая ваша ошибка не случайна и помогает вам расти.

Так вы сможете быстрее преодолеть разрыв между сложностью задачи и своим самоощущением.

Кроме того, снизить тревожность и помочь справиться с синдромом новичка могут классические приемы: упражнения на дыхание, медитации и рационализация (например, можно записать на бумажку все, чего вы сейчас боитесь, и перечислить способы справиться с событием, если оно вдруг произойдет).

Юлия Булгакова

психолог, индивидуальный
и командный коуч, старший
тренер Международного
Эриксоновского
Университета и спикер
TEDx, автор книги
«Разреши себе
чувствовать»

СИНДРОМ НЕВЫБРАННОСТИ



Мы выбираем, нас выбирают,
Как это часто не совпадает.

Михаил Танич

1983 год. Мне 16. Мы с моими подругами Леной и Ирой, весело щебечая и болтая, шли в кино. Тогда это было настоящим событием!

Идущая навстречу женщина ласково, с улыбкой разглядывала нас. И вдруг, слегка замедлив шаг и глядя на Иру, сказала:

- Деточка, ты очень красивая.
- Спасибо, — заулыбалась Ирка, и мы пошли дальше, продолжая болтать.

Болтать-то мы продолжили, но настроение в нашем трио изменилось. Потом Лена вдруг замолчала и до самого кинотеатра не произнесла ни слова. На наши «что случилось?» она отмахивалась своим «ничего, все нормально, отстаньте».

Образовалось странное чувство то ли вины, то ли раздражения, которое своим отчуждением создавала Лена. Казалось, что-то надо сказать, спросить или сделать, но совершенно непонятно, что именно.

Кино отвлекло нас. Обратно Ира уехала на автобусе, а мы с Леной жили рядом и отправились домой вместе.

— Что случилось? Ты чего надулась? — спросила я.

— Я что, некрасивая? — вдруг с горечью выдохнула Лена.

— Красивая, конечно, а в чем дело?

— Эта тетка сказала, что Ирка красивая, с какой это стати? Если бы она сказала «вы красивые», это одно, а так получается, что Ирка красивая, а мы нет. Несправедливо. И вовсе Ирка не красивее нас.

— Ну, значит, этой тетке Ирка понравилась больше, чем мы. Тебе-то что? Позавидовала что ли? — пыталась я докопаться до сути.

— Ты не понимаешь! — вспыхнула Лена и ускорила шаг.

Наша дружба естественным образом быстро рассосалась. И вот спустя 30 (господи, тридцать!!) лет я встретила Лену в одной управлеченческой команде, которую мне случилось сопровождать как коучу. Сказать, что я удивилась, — это сильно преуменьшить мои чувства.

Директор пригласил меня помочь справиться с затянувшимся конфликтом и странным недовольством, плавающим внутри команды.

÷ *На самом деле это был не совсем конфликт, а эмоционально незрелая возня между финансовым директором и остальным коллективом.*

Финансовым директором была та самая Лена.

На установочной встрече, где присутствовали руководители и члены команды, я задала вопрос:

— Как вы думаете, что за тема вашего недовольства друг другом? Если, например, снимать о конфликте фильм, как бы он назывался?

Прозвучали «День сурка», «Молчание ягнят», «Снова-здорово», «Осторожно, злая команда», «Не будите спящего тигра». Мы долго разговаривали с коллективом, сначала вместе, потом по одному, потом снова вместе. Я поняла, что проблема крутится вокруг «Елены Прекрасной».

Как только происходило что-то, где центром внимания была не Лена, возникало недовольство с ее стороны. Она могла уйти в себя, начать обижаться на мелочи, создавать напряжение неоднозначными реакциями. Заметно это было всем, кроме нее. Рабочие процессы при этом не нарушались, но напряжение было такое, что усилий приходилось прикладывать на порядок больше, чем обычно. Потом Лену отпускало, и мир на какое-то время налаживался до очередной похожей ситуации.

У Лены был, как я его называю, синдром невыбранности. Выстраданный с самого детства, компенсирующий неграмотное, ужасающее неправильное родительское поведение.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА

Ребенок не в силах влиять на родителей, они до определенного возраста для него практически боги. И вот взрослый человек, выросший в семье со стратегией поведения, провоцирующей этот синдром, так и не может повзрослеть в этой своей части. Обида сжимает сердце и заставляет вести себя неадекватно.

÷ Основой для такой стратегии является постоянное, как уровень нормы, непризнание ценности ребенка.

Оно проявляется как в мелочах, так в серьезных ситуациях. Ребенок, с точки зрения родителей, как бы все время не дотягивает до какого-то уровня. Его постоянно с кем-то сравнивают не в его пользу, не хвалят за достижения, не празднуют его успехи и любую обратную связь начинают с критики. Конечно, взрослые это делают не специально. С точки зрения родителей, так они сподвигают ребенка к развитию и победам.

Ленина мама регулярно расспрашивала ее о детях, которые на контрольных, концертах, соревнованиях, выставках оказывались лучше, и начинала их хвалить. Лене было обидно. Родительский садизм? Да нет, просто невежество и ограниченность. Кроме того, родители по-разному относились к Лене и ее младшей сестре Марине. Марине — красивое платье, восхищение родителей и лучший кусочек пирога. Лене — больше строгости, контроля и суровых интонаций. Младшей — с лихвой карманных денег, старшую — ограничивают и требуют вернуть сдачу.

Родители, кстати, часто неосознанно создают подобные иерархические конструкции в семье. Именно такое родительское поведение и заставляет потом уже взрослых людей кричать внутри:

- Меня не выбрали!
- Все лучше меня!
- Я не хороша, я не в порядке, я не ценна!
- Они все против меня!

Травмированная синдромом часть личности создает свои клише и выводы:

- Не позвали обедать — предатели.
- Не позвали на день рождения — снобы.
- Не дали премию, когда кому-то дали, — интриганы.
- Кого-то похвалили, а меня нет — несправедливость.

Боль от невыбранности может возникнуть в любой момент и по любому поводу. Она неосознаваемая.

 *Человек воспринимает это все как уровень нормы, ну просто такая жизнь, такие люди.*

Лена после долгих разговоров с командой и со мной поняла, что желание быть выбранной всеми и везде, замеченной, помеченной, отмеченной, портило ей жизнь и негативно влияло на отношения в коллективе, на собственный расцвет, настроение, на реализацию амбиций и отношения с мужем и детьми. А уж что творилось в отношениях с собой, вообще сложно передать. Вопиющее пренебрежение к себе было частью нормы.

КАК СИНДРОМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ЖИЗНИ

Разберем на примере с моей подругой. Лена напрягалась от любого телефонного звонка мужа, устраивала ему допрос с пристрастием, детей сравнивала с их одноклассниками, естественно, не в пользу своих же чад. Контролировала каждый их шаг и все время была «на стреме». Синдром заставлял ее искать оправдание своему напряжению любой ценой. Ведь если синдром сформирован, повод его проживать нужен обязательно.

При этом профессионализм у Лены был высоченным, компетенции прекрасны, работоспособность шикарная, да и прочих красот жизнь ей отсыпала щедро. Но синдром сжирал все, даже ее природную красоту. Мою бывшую подругу периодически мучила бессонница, и в такие периоды днем она чувствовала себя разбитой и вялой. Никакая косметика не могла скрыть зеленоватый оттенок кожи и красные от недосыпа глаза.

Однажды генеральный, которого все это достало, сказал ей, что незаменимых нет и если она не прекратит создавать вокруг себя столько напряжения, то он ее уволит. Плюс он доходчиво объяснил ей, кто здесь главный и где ее место. Лена выдала паническую атаку прямо в кабинете, чем напугала генерального до ужаса. Он бегал вокруг нее, брызгал водой на ее лицо и открывал окна, параллельно вызывая скорую. Именно в этот момент она почувствовала себя выбранной и единственной, возможно, даже счастливой, но, конечно, ненадолго.

Почему ненадолго? Синдром заставляет человека все время мониторить происходящее вокруг, искать новые поводы для расстройства и в любой коммуникации находить подтверждение своей ненужности.

Синдром невыбранности не имеет гендерных ограничений. Им страдает чуть ли не каждый второй в разной форме. Можно проверить. Чувствуете укол внутри, когда кого-то хвалят, а вас нет? Это он. Ощущаете обиду, когда коллеги обходят на работе, когда муж с интересом смотрит на другую женщину, когда ребенок восхищается мамой друга или подруги? Это он. Понимаете, что вроде имеете все для хорошей жизни, но этого всегда недостаточно? Осознаете, что многое умеете и знаете, но критерий оценки достижений

очень высок и планка постоянно повышается? Это он. Люди в команде переглянулись, и теперь кажется, что это по по-воду вас? Перед вами забрали последнюю вещь, которую вы хотели купить, и теперь вам кажется, что даже бог против вас? Это он.

÷ *Любой повод хороший, чтобы внутри прозвучало:
«Меня снова не выбрали, я никому не сдался,
меня никто не ценит».*

Разберем другой случай.

Как-то мой приятель пригласил меня на свой юбилей. Он — уважаемый преподаватель, кандидат физико-математических наук, востребованный специалист. Словом, довольно успешный человек.

Гости сидят за столом, все веселятся. Подходит время произносить тост. И тут отец виновника торжества говорит, что гордился бы сыном больше, если бы тот защитил докторскую. И тогда он, отец, умер бы спокойно. Никаких комплиментов или похвалы не прозвучало.

Слушать этот обесценивающий бред я не могла и вышла из зала. Приятель минут через пять присоединился ко мне. Я решила его поддержать.

— Что бы ты хотел от меня услышать радостного в своей праздник? — спросила я.

Он тяжело вздохнул и вдруг сказал:

— Да ничего, потому что именно сейчас я хочу бросить все это. Всю жизнь я хотел, чтобы отец был мной доволен. Карьеру строил на страхе его разочаровать. Да я и не женился, потому что никто ему не нравился, а мне его одобрение было необходимо, понимаешь?

— И что сейчас?

— А он все равно недоволен мной. Твоим языком: он как будто так и не выбрал меня как сына.

Каких только высот не добивается ненасытный разум, чтобы приглушить страх быть отверженным. В голове так и вертится: «Ты никто без одобрения других, ты ничего из себя не представляешь». Такие мысли заставляют человека с детства делать только то, за что его будут хвалить.

Родителей легко обвинить. Уже будучи сама два раза мамой и отработав свою мамскую боль у психотерапевта, я четко понимаю, что родители ведут себя так, как было в их семьях. Если осознанно не попрощаться с травматичными детскими переживаниями, рано или поздно, даже если мы этого не хотим, мы все равно будем поступать как наши родители.

Когда я задаю родителям вопрос, как они видят свою родительскую миссию или родительский образ и от чего получают родительскую радость, то редко слышу развернутый и внятный ответ. Мало кто об этом думает в принципе, никто из нас экзамен на родительство не сдает.

◆ Чтобы свести к минимуму ошибки в воспитании, нужно распаковать свои родительские стратегии и проработать детские обиды.

Ну а много ли родителей занимаются этим?

Все это мы тогда и обсуждали с приятелем, вспоминая его детство и то, во что воспитание его отца вылилось спустя годы. Он не мог сдержать слез, осознавая, сколько обиды на-

копилось у него за несколько десятков лет. И все-таки через какое-то время он решился честно поговорить с отцом про их отношения. Разговор принес свои плоды. Мой приятель исполнил давнюю мечту: продал квартиру, купил дом в деревне, ферму и пару лошадок. Началась другая жизнь, и главное — все получалось, потому как способность добиваться своей цели, невзирая на разные трудности, у моего приятеля была развита в совершенстве.

Если грамотно подойти к проработке синдрома, то он, как в случае с моим приятелем, может помочь реализовать планы. Это то, над чем мы властны и что можем развивать, несмотря на детский опыт.

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ СТОРОНА СИНДРОМА

Если мы посмотрим на историю отношений с родителями личностей, которые добились нетривиальных результатов и известности, то у многих из них обнаружим этот синдром. Я назову несколько ярких фамилий: Моцарт, Бетховен, Булгаков, Довлатов, Любовь Орлова, Людмила Гурченко и др. У всех этих выдающихся людей этот синдром присутствовал, создавая и горестные, и счастливые переживания, руля то провалами, то достижениями.

Как работает этот механизм? Человек чувствует себя зависимым от одобрения очень важных, а иногда и совсем не важных фигур. Он не ориентируется на себя, на свои желания и предпочтения. Ему важна положительная оценка со стороны. Если ее нет, человек страдает и ведет себя по одному клише: обижается на любую не хвалебную обратную связь, обвиняет других, обвиняет себя, закрывается и не вступает в коммуникации.

Но у синдрома есть и положительная сторона. Именно она заставляет человека активнее работать, совершенствоваться, достигать целей, дает яркий импульс и мотивацию. Я часто шучу в отношении и себя, и своих друзей-трудоголиков, гонимых синдромом. Кто-то бежит пить пиво в пятницу, а мы с приятелями заняты работой, новыми проектами, увлечениями. Хорошо ли это?

Однажды я жаловалась другу, что все время работаю и мало отдыхаю, на что он ответил:

— Ты хвастаешься, а не жалуешься. Я завидую твоей работоспособности, я вот устаю быстро и все — больше ничего не могу.

Именно тогда я порадовалась этой своей способности и постепенно, осознавая, что со мной происходит, смогла отделить ее от бесконечного заслуживания похвалы.

Вспомним Лену. Она могла не спать, если что-то не успевала, доводила результат до совершенства. При этом, если никто не выражал восторга, не могла сама получить удовлетворение от своих достижений. А мой приятель строил карьеру не для себя, а для папы, даже не допуская мысль, что может поменять свою жизнь. Но в одном и Лена, и мой приятель были похожи: они чувствовали себя несчастными и отвергнутыми несмотря на то, что отлично устроились в жизни.

КАК МОЖНО ОСЛАБИТЬ БОЛЬ ОТ СИНДРОМА?

Есть ли шанс преодолеть последствия синдрома невыбранности, купировать боль, оставляя себе его движущую силу и развивая зрелые отношения с собой и другими? Можно ли «приручить» его? Да. И это реализуемо с любым синдромом.

÷ Ресурсная часть синдрома ~ это целеустремленность, работоспособность и скорость выполнения задач.

Эти качества ценные сами по себе. Если отделить их от синдрома, они перестанут создавать напряжение и бесконечную борьбу за первенство. Хороший психотерапевт и практики осознанности точно помогут отлепить здоровую часть от травматичной, помогая последней вырасти, повзросльть и отпустить исчерпавшие себя стратегии детства.

Я хочу поделиться практическими способами работы с собой для тех, кого эта тема цепляет и кто готов что-то менять. Упражнение, о котором я далее расскажу, не требует особых навыков и умений. Необходимо только время.

Вспомните любую болезненную ситуацию, где вам показалось, что вас проигнорировали, недостаточно оценили, не признали.

Пусть ситуация будет свежей и актуальной. Искренне ответьте на следующие вопросы:

- Что бы я сказал(а) сам(а) себе вдохновляющего?
- Как бы я себя поддержал(а)?
- Как бы себя похвалил(а) и за что?
- Как бы я сделал(а) себе признание в любви?
- Какими глазами мне хочется на себя посмотреть?

Правильных и неправильных ответов нет.

Когда я предложила это сделать Лене, она сначала сочла эту затею бесполезной. Но потом, когда она честно ответила на вопросы, то искренне удивилась, как много хорошего

и поддерживающего она сама может себе сказать. Это был первый раз, когда Лена смогла похвалить сама себя.

Мой приятель был озадачен тем, что в силах сам давать себе обратную связь, признавать свои победы и даже говорить об этом с отцом. Недавно он прислал мне сообщение, подытоживая свои колоссальные изменения в судьбе: «А что, так можно было?!)».

Лена, кстати, уволилась и через год открыла консалтинговую компанию по финансовому сопровождению бизнеса, о чем давно мечтала. Она была горда собой.

÷ *И пошла к черту потребность в одобрении со стороны!*

Да, синдром беспокоит периодически обоих героев этой статьи, и автора в том числе, но они в состоянии осознавать это, справляться и чувствовать себя уверенно и счастливо.

Сона Лэнд

ДУМСКРОЛЛИНГ

психолог, маркетолог,
автор курса
по финансовому
мышлению
«Перепрошивка
мышления» и курса
по продажам
«Перепрошивка продаж»



«**П**очитаю новости и лягу спать. Всего 5 минут», — думает Василий.

Приходит в себя он через два часа, причем вспомнить, чем он все это время занимался, решительно не может. Утром он просыпается невыспавшимся и злым. Клянется, что уж сегодня точно ляжет спать пораньше. Вот вернется с работы — и сразу ляжет. Только проверит ленту... Кто не грешил, как Василий, пусть первый бросит в него камень.

Болезненное залипание в социальных сетях, часто за просмотром не особо веселых новостей, называется думскроллингом (с английского doom — злой рок, scroll — пролистывать). Очевидно, что это относительно новый синдром, но также очевидно, что уже весьма распространенный.

Наша жажда проводить в соцсетях как можно больше времени подогревается самим форматом распространения информации в них. Будоражащие, шокирующие, интригующие события происходят на наших глазах буквально в прямом

эфире. Хлеб и зрелица, которых всегда жаждали люди, сегодня стали доступны как никогда.

Но вот что интересно: чем больше новостного и развлекательного контента мы потребляем, тем меньше удовольствия нам это приносит. Но привычка сформирована и никуда не исчезнет, даже если она перестает приносить радость. Мы не можем остановиться, даже когда время в новостной ленте не приносит ничего, кроме дискомфорта и негативных эмоций.

Но это, разумеется, не единственная причина, по которой нам бывает трудно оторваться от соцсетей. К примеру, нам часто кажется, что стоит нам на сутки вынырнуть из информационного потока, мы упустим огромное количество ценной информации, невероятные возможности уплывут из наших рук. Кроме того, навязчивое, чрезмерное внимание к новостям часто бывает реакцией на тревожные события в мире.

÷ *Помимо прочего, чем сильнее мы хотим закрыться от собственных глубинных чувств и потребностей, тем легче становимся жертвами думскроллинга.*

Больше четырех лет я работаю как психотерапевт и транзактный аналитик. Ко мне на консультации не раз приходили люди, для которых думскроллинг стал по-настоящему серьезным препятствием, мешающим нормальной счастливой жизни. И обычно за бессмысленным штудированием соцсетей скрывались другие, гораздо более личные проблемы.

ИСТОРИЯ НАСТИ

Моя клиентка, молодая офисная работница Настя, считала себя прогрессивным человеком с активной жизненной позицией. Одним из неизменных ритуалов ее утренней рутины был просмотр новостной ленты.

— Мне же нужно знать, что происходит в мире! Только так я смогу принимать верные и обдуманные решения в собственной жизни, — убеждала меня на сессиях Настя.

К сожалению, в отличие от контрастного душа или чашки хорошего кофе, этот ритуал ее нисколько не бодрил.

÷ Начитавшись *дурных новостей*, Настя приходила на работу *понурой, раздражительной и напряженной*.

Избавиться от этой привычки самостоятельно не получалось: без утреннего скроллинга Насте становилось тревожно.

Мы с ней взялись распутать этот клубок.

В качестве эксперимента я попросила ее в течение дня делать пятиминутные перерывы, чтобы замедляться, прислушиваться к себе и записывать, что она чувствовала, что делала и сколько времени это занимало. Оказалось, что большую часть времени Настя чувствовала раздражение на коллег, разочарование из-за бессмысленности работы, внутреннюю пустоту и другие негативные чувства.

Я заговорила с ней о том, насколько она в целом довольна своей карьерой и жизнью, получает ли она от нее удовольствие. Выяснилось, что Настя не была удовлетворена ни работой, ни зарплатой, ни коллегами. Она не видела в сво-

ем занятии никакого смысла, ходила в офис исключительно ради зарплаты, каждый день ждала окончания рабочего дня как манны небесной. Она чувствовала, что зашла в тупик, и не знала, как с этим справиться. Жизнь казалась сложной и страшной.

От бессилия она пряталась в соцсетях и новостной ленте — и сама этого не осознавала. Они давали ей ощущение контроля, динамики жизни, создавали вокруг нее иллюзорный мир, в котором пусты и были проблемы, но не было места ее личным трудностям.

• *Проблема была вовсе не в самих социальных сетях, а в Настиной неудовлетворенности жизнью.*

Впоследствии мы работали именно над тем, чтобы помочь ей научиться получать удовольствие от каждого дня, а не над тем, чтобы лишний раз не брать в руки телефон или ноутбук.

ИСТОРИЯ АННЫ

Анна была топ-менеджером крупной корпорации: большая ответственность, много сотрудников, высокая зарплата, уважение и почет. Но последние несколько месяцев она все чаще и чаще выпадала из своей интересной и захватывающей реальности в социальные сети и ничего не могла с этим поделать. С этой проблемой она ко мне и обратилась.

Она чувствовала сильную вину из-за снижения продуктивности и злилась на себя за слабость. Отчаянно искала спосо-

бы избавиться от вредной привычки и работать еще больше и лучше. Пыталаась раньше приезжать на работу или позже с нее уходить, составляла чрезвычайно подробные расписания на день, запирала телефон в ящике стола — в общем, была с собой довольно жестока. Проблема, как это обычно бывает таких случаях, заключалась, конечно, не в недостатке дисциплины.

В школе нас учат математике, физике, географии, но совсем не учат таким базовым психологическим навыкам, как умение налаживать контакт с собой и со своим телом. Сбои в этом контакте как раз приводят к частым выгораниям и снижению продуктивности.

÷ Из-за этих сбоев мы можем потерять ориентиры, позабыв, кто мы такие, чего хотим и куда движемся.

Напротив, хорошая связь с собой помогает вовремя понять, что же с нами происходит, и вспомнить об отдыхе до того, как мы окончательно лишимся сил.

Анна была слишком сконцентрирована на карьере и деньгах и игнорировала свою усталость и напряжение, как физическое, так и психологическое. Она забыла, когда в последний раз расслаблялась, отдохнула и жила для себя, а не для достижения целей.

Организм не выдерживал бешеного темпа. Даже если она могла кое-как принудить себя к суровому графику, ранним подъемам и отсутствию выходных, заставить себя сохранять постоянную концентрацию было невозможно. Срабатывали автоматические предохранители: думскроллинг позволял

ее телу и психике отдохнуть, когда она сама отказывалась дать себе отдых. И снова сконцентрироваться следовало не на сокращении времени, проведенного в интернете, а на изменении образа жизни и поиске здорового баланса работы и отдыха.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ТРАНС

Почему вообще возможен думскроллинг? Почему наша психика реагирует на перегрузки и стресс именно так?

В первую очередь нужно разобраться, отчего мы вообще допускаем перегрузки и заставляем себя перерабатывать. Ведь отдохнуть и стремиться к комфорту так естественно, разве нет?

Все дело в строгом внутреннем голосе, нашем вечном критике, который постоянно твердит, что мы обязаны быть лучше, больше, выше. Именно этот голос обесценивает наши прошлые достижения и вынуждает сомневаться в себе. Именно из-за него мы работаем до посинения или продолжаем заниматься нелюбимым делом, ведь он говорит, что бросить — значит сдаться и проиграть. От критика некуда скрыться, он всегда с нами, вечно делает из незначительных трудностей катастрофу, ищет несовершенства в лучших наших работах и решениях, обесценивает и загоняет в угол.

Исчезает он только во время сна или транса.

Трансовое состояние, если объяснить простыми словами, — это некое промежуточное состояние между сном и бодрствованием, когда мозг находится в особом режиме — режиме обработки информации.

Чтобы оказаться в трансовом состоянии, вовсе не обязательно медитировать под струями горного водопада. В него

можно перейти, выполняя простые повторяющиеся действия, доведенные до автоматизма. Наверняка многие из вас замечали нечто подобное во время мытья посуды или полов. Вроде пару секунд назад перед тобой была гора грязных тарелок, три жирные сковородки и сгоревшая кастрюля, но вот все вымыто, а как ты все это мыл — не помнишь.

Тот же принцип работает и когда мы залипаем в новостях и в социальных сетях. Монотонное действие погружает человека в трансовое состояние. Мозг находится в режиме обработки информации, то есть отдыхает и отвлекается. Эти моменты наша память часто не сохраняет, поэтому за временем, проведенным в интернете, бывает так сложно уследить.

❖ *Получается, что залипание в социальных сетях — это один из немногих доступных способов убежать от внутреннего критика и немножечко отдохнуть, пока он ничего не видит.*

НЕ ВОПРЕКИ, НО БЛАГОДАРЯ

Как определить, что ваши отношения с социальными сетями могут быть не совсем нездоровыми?

- Вы не получаете от них удовольствия, но не можете остановиться.
- Ваша жизнь вас не удовлетворяет, но вы не понимаете, как это исправить.
- У вас уже очень давно не было старого доброго отпуска в формате «сон-еда-сон».

- Вы склонны к гиперконтролю, и ваша обычная реакция на усталость — начать работать в два раза больше.
- Время в новостной ленте влияет на ваш график сна, вы видите социальные сети в вашей снизившейся продуктивности.
- Без скроллинга вам становится тревожно.

÷ Думскроллинг — важный сигнал о неудовлетворенности жизнью в целом.

Он может быть главным симптомом того, что ваша деятельность перестала соответствовать вашим глобальным целям и ценностям. Бесконечное залипание в социальных сетях может означать также отсутствие «права на себя», то есть времени, посвященного исключительно себе и своим нуждам. Как бы вы ни были заняты и как бы вы ни любили свою работу/семью/друзей, поверьте, это время вам необходимо. Воспользуйтесь знанием, обретенным благодаря «вредной привычке», помогите себе стать счастливее — и думскроллинг отступит сам.

Меня как психолога всегда очень расстраивает и возмущает, когда люди пытаются «исправить» себя, совершая над собой насилие. Я искренне считаю, что практически любой свой минус можно обратить себе на пользу. И залипание в социальных сетях — не исключение.

Наша психика и наше тело очень умные. Любые происходящие в них процессы можно воспринимать как сигналы. Если думскроллинг — подсознательная попытка побега, то в наших силах осознанно повернуться к проблеме лицом и сделать это из любви к себе, а не из ненависти.

Марина Гогуева

кандидат психологических
наук, психолог лидеров,
супервизор, автор
психологической части
курса «Кошелек и жизнь»
и статей для чат-бота
«Давай поговорим»
от портала «МЕЛ»

СИНДРОМ МАЧЕХИ И ПРИНЦЕССЫ

«Я ль, скажи мне, всех милее,
Всех румяней и белее?»
Что же зеркальце в ответ?
«Ты прекрасна, спору нет;
Но царевна всех милее,
Всех румяней и белее».

А. С. Пушкин

Знаменитая «Сказка о мертвой царевне и о семи богатырях» раскрывает синдром мачехи и принцессы. Особенно наглядны в ней чувства мачехи. Здесь и отрицание старения и потери власти, и зависть к молодости (а значит, и влиянию) соперницы, и печаль по уходящему величию.

Почему же мачеха чувствует именно это?

Сначала оговорю, что под мачехой понимается образ, а не женщина, которая приходится кому-то некровным родителем.

ОТНОШЕНИЯ МАЧЕХИ И ПРИНЦЕССЫ

Катя прилетела из заграничной командировки в модных брендовых брюках. «Какие у тебя штанишки, мне бы такие на дачу: собираемся забор покрасить», — отвесила комплимент начальница. Такие ситуации обычно разворачиваются между молоденькой девушкой и дамой в возрасте — руководителем, мамой, пожилой родственницей.

Например, начальница бесконечно придирается к юной коллеге. Тетя, у которой приходится жить студентке, пока не дали общежитие, воспитывает из нее Золушку — посуду помыла не так, на зеркале в ванной оставила разводы, по телефону говорит слишком много. Свекровь поучает невестку: как готовить, как пеленать ребенка, как правильно одеваться и вообще, пора бы похудеть. О промахах молодой жены непременно в красках расскажет в присутствии сына.

«Мачеха» не просто критикует «падчерицу», а создает невыносимую моральную обстановку, иногда сама того не замечая. Не потому, что она не любит девушку и желает ей зла, причины гораздо глубже — тревога и низкая самооценка, боязнь старости. Откуда все это берется? Давайте разбираться.

Женщина-мачеха жаждет влияния и господства. Ради этого она готова на многое пойти. В сказках мачеха предстает эксплуататором падчерицы. В реальной жизни мачеха безжалостно эксплуатирует себя. Она много работает, чтобы получить результат. Она будет себя истязать, лишать отдыха и игнорировать нездоровые телесные симптомы, чтобы достичь цели. Если она красива, то будет эксплуатировать свою внешность также для получения как можно большей власти и могущества. Ради такого она будет держать себя на строящих диетах и может даже отказаться от рождения детей,

чтобы не потерять фигуру и формы. Поэтому мачехи из сказок отрицают старение. Ведь это означает потерю влияния на царя. Вспомните этот отрывок из сказки Пушкина:

Ах ты, мерзкое стекло!
Это врешь ты мне назло.
Как тягаться ей со мною?
Я в ней дурь-то успокою.
Виши, какая подросла!

Обратите внимание на последнюю строчку. Мачехи очень боятся конкуренции и ревностно относятся к потенциальным соперницам. Бывает, что мачехи опекают юных девушек. Например, дочерей или сотрудниц. Решают за них проблемные ситуации, выслушивают жалобы и дают советы, заботятся и не дают в обиду. Но это все не просто так, а чтобы держать соперницу на виду и не дать ей свободно расти. Ведь тогда мачеха обязательно проиграет. Вы могли видеть такое в мультфильме «Рапунцель». Мама внушает, что мир опасен и юной героине в нем никак не выжить без мамы. И это недалеко от истины, потому что девушка лишена возможности получать свой жизненный опыт. Из-за этого у нее не формируется уверенность в себе, а встреча с первыми жизненными трудностями может напугать и убедить в своей беспомощности и никчемности.

÷ Если же соперница вырывается из-под опеки и строит свою жизнь так, как ей нравится, мачехи переживают это очень тяжело.

Но если царевна переплюнет ее в достижениях, то мачеха пойдет на все, чтобы ее уничтожить.

СЦЕНАРИИ МАЧЕХИ И ПАДЧЕРИЦЫ

Чтобы понять, как этот сказочный сюжет проявляется в жизни и почему он важен, давайте разберем глубинный смысл сценариев, в которых есть мачеха и падчерица.

В этом сюжете отражается развитие детско-родительских отношений:

1. До подросткового возраста мать воспринимает дочь как свою любимую малышку, дитя, балует и опекает ее. Поэтому в сказках в этом возрастном периоде героиня живет с любимой матушкой.
2. В подростковом возрасте перед нами уже не дитя, а юная девушка. Она молода и привлекательна для противоположного пола. Именно она — новое поколение, а родители становятся старшим, уходящим поколением. Отец, который в семье отвечает за иерархию, границы, порядок и правила, уже не имеет большого влияния на дочь-подростка. Поэтому в сказочных сюжетах он становится слабым, теряет свой авторитет. Вспомните диснеевскую версию «Русалочки» — Ариэль обретает ноги (как символ сексуальности по сравнению с хвостом. Русалка — инфантильная сексуальность: манит, соблазняет, но полноценные отношения взрослых людей с ней не построить), а отец Тритон теряет свою мощь.

У матери возникает конкуренция с дочерью: юная дева и все еще привлекательная мать борются за то, кто же «на свете всех милее, всех румяней и белее». Т. е. возникает женская конкуренция. Вместе с этим у матери есть и воспитательные задачи — подготовить повзрослевшую дочь к женской доле. Поэтому в сказках родительница умирает (нет больше ласковой мамы маленькой девочки), и по-

является мачеха, которая заставляет работать («Убери за собой, ты уже не ребенок»). Заметьте, именно это делает герoinю завидной невестой — она работящая и владеет разными видами рукоделия.

3. На примере отношений мачехи с родными дочерьми мы видим, о какой жизни она мечтает — юные девушки не представляют для нее опасности, не становятся конкурентками. Мачеха управляет ими, использует их молодость и привлекательность как способ добиться своих целей — расширить сферу влияния и получить еще больше власти.

В реальности так тоже бывает: «мачеха» отправляет к начальнику юную сотрудницу, которой он симпатизирует, и просит настроить начальника на то решение, которое нужно ей. Или мать уговаривает дочь выйти замуж за молодого человека, у которого крутые родители, чтобы самой с ними подружиться и пользоваться их возможностями. Или учительница дает девочкам советы по соблазнению одноклассников, предлагает подвернуть юбки, чтобы они стали короче, и сделать яркий макияж.

Какой вывод можно сделать?

÷ *Достаточно хорошая мать для дочери-подростка становится «мачехой».*

Это нужно для завершения сепарационного процесса и окончательного психологического взросления дочери.

ОТКУДА ЖЕ ТОГДА БЕРУТСЯ ВЕЧНЫЕ МАЧЕХИ?

От тревоги и низкой самооценки. Сейчас все объясню.

Как в сказках, так и в жизни мы видим «мачех», которые все контролируют и всеми командуют. Будь это муж-царевич или руководитель на работе, фактически управляет «мачеха». Чаще всего это жесткий контроль. Ни шагу в сторону, ни слова «отсебятины». Чье-то мнение? Забудьте, мачеху оно не интересует.

Люди с таким сильным контролем, как правило, очень тревожные. Именно для совладания с тревогой им и нужен контроль, а значит, и абсолютная предсказуемость. Помните этот диалог из фильма «Дьявол носит Prada»?

— Позвоните моему мужу насчет обеда и...

— В Фостис? Уже звонила.

— Я должна переодеться.

— Да. Я уже отправила вашу одежду с посыльным.

— Хорошо. И, Андреа, сегодня я вас прошу доставить книгу мне на дом. Эмили даст вам ключ.

Из этого диалога мы понимаем, что ценит мачеха:

- выполнение всех ее требований (даже неозвученных);
- максимальная предсказуемость будущего;
- полная готовность к завтрашнему дню.

Откуда берется такая тревожность?

÷ Когда рождается ребенок, родители создают для него безопасное пространство, в котором ему комфортно расти и развиваться.

В реальности родители могут сталкиваться со сложными жизненными ситуациями, но на их отношениях с ребенком это не отражается.

Например: у мужа проблемы на работе, возможно, ему придется искать другую. Это реальная сложность, которая возникла в жизни молодых родителей. Они справляются с нею сами: предполагают пути сохранения места работы, спрашивают у знакомых или просматривают объявления с вакансиями, перераспределяют бюджет, чтобы как можно дольше сохранять привычный уровень жизни. И — подходим к самому главному — продолжают эмоционально прежние отношения с ребенком: играют, читают, берут на руки, уделяют внимание.

Если же реальность захватила родителей настолько сильно, что поддерживать прежние (эмоциональные) отношения с ребенком они не могут, то у ребенка и возникает та самая тревога. Родители могут выполнять свои функции (кормить, гулять, купать), но качество эмоциональных отношений меняется. Для ребенка это непонятная и негативная перемена. Его мир был добрый и стабильный, а стал холодным и небезопасным из-за своей изменчивости.

Допустим, что-то пошло не так. Родители погружены в свои дела (не всегда драматичные. Мама может работать, потому что не хочет оставлять карьеру и полагает, что две бабушки и няня заменят ребенку искренний интерес матери). У ребенка присутствует постоянная тревога: что еще может произойти? Какие фокусы уготовил этот непредсказуемый, опасный мир? Чтобы с нею справиться, приходится все контролировать.

И вот мы с вами подбираемся к самому главному. Потому мачеха противится естественному ходу вещей, например, когда одно поколение сменяет другое?

Потому что ее ранний опыт отношений травматичный.

÷ *Она не может довериться, положиться на других, ведь они бросят, оставят, подведут.*

КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ:

- мачехе сложно дается делегирование задач. Хотя она это делает, но не выключается из процесса. Спрашивает, проверяет, перепроверяет, контролирует, всегда держит наготове план «Б»;
- может приходить на работу в выходные и в отпуске. Стоять у входа, занося в список опоздавших. Позвонит вам в 17.59, чтобы удостовериться, что вы не просто на месте, но и компьютер еще не выключили;
- ее практически невозможно вытолкнуть на пенсию. Ведь без нее все развалится. И даже когда она сама уже разваливается, мачеха будет приходить, руководить и доказывать окружающим, что они бестолковые и без нее им не справиться. Если редакция позволит мне немного черного юмора — работать с мачехой суждено, пока смерть не разлучит вас. И если первой умрет мачеха (или ее как-то вынуждают на пенсию), это еще не избавление. Коллектив будет еще долго выполнять на автопилоте то, к чему привыкла их мачеха. Пока кто-то новый не снимет заклятие, показав, что можно по-другому.

Как еще узнать мачеху:

- она не хочет стареть. Ведь ее власть должна быть безграничной, а старение — показатель того, что природа ей не

подчиняется. Она вкладывается во внешность и здоровье, но вовсе не ради самой красоты и хорошего самочувствия. Молодость для нее — это власть и сила. Поэтому она так тяжело воспринимает недуги и изменение внешности с возрастом — это свидетельство слабости, потеря власти и могущества;

- она любит демонстрировать статус: дорогие сумки, крупные украшения, лучшие места в театре. И даже если вы летите эконом классом самой непрестижной авиакомпании, мачеха будет при статусе: забудьте, что у вас есть права на подлокотник, и не вздумайте через ее кресло выйти в туалет. Притвоздит взглядом к месту до самой посадки. Бортпроводники тоже получат свою порцию нравоучений за трехмиллиметровую складочку на ковровом покрытии борта;
- вы слегка задели ее в очереди на кассе супермаркета? Надеюсь, вы умеете проваливаться сквозь землю. Если нет, она вам поможет. Но лучше сами. Обитатели ада сочувственно напоят вас какао с маршмеллоу и отправят обратно;
- мачеха почти никогда не задает вопросов. Только факты, только приказы, даже если это похоже на вопрос: «Как такое можно предложить? Вы думаете, что говорите?» Как бы вопрос, но на самом деле факт — вы не думаете, что говорите;
- умело манипулирует чувством вины и даже угрозами. Может рассказывать подчиненным, что их плохая работа разрушит то, что она создавала много лет. Но поскольку мачеха очень контролирующий человек, то не позволит кому-то разрушать свой бизнес или репутацию. Такие заявления — манипуляция. Не более;

- если мачеха все же задала вам вопрос, обитатели ада уже греют какао. Потому что от таких вопросов хочется самоустраниться: «Вы шутите или правда несете чушь?», «Вы действительно такой тупой или просто притворяешься?», «Вы всегда так безвкусно одеты или только сегодня?»

ПРИЧИНЫ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

С тревогой разобрались. Теперь поговорим о низкой самооценке. Да-да, у такой крутой мачехи низкая самооценка. У нее в детстве практически не осталось шансов на высокую. Почему? Потому что самооценка — это осознание своей ценности. Не оценка себя, а ценность себя. Откуда ей взяться, если родители не транслируют эту ценность?

Вы можете поспорить: ну как же! Мачеха выросла, много-го добилась, есть повод ценить себя!

Да, есть повод считать себя профессионалом, уважаемым человеком, важной персоной. Но все это благодаря достижениям и труду.

÷ А самооценка должна быть у нас, что называется, в базовой комплекстации ~ я ценный просто так, по факту рождения.

К сожалению, в детстве «мачехи» чувствуют себя ненужными и заброшенными, а взрослея, получают одобрение, когда ведут себя удобно родителям. Например, сами сидят над книжками, чтобы окончить школу на золотую медаль. Сами штудируют английский. Сами организовали одноклассников, чтобы поставить спектакль для родителей.

Тогда юная мачеха делает два вывода:

1. Нужно постоянно что-то делать, быть полезной и результативной.
2. Чтобы не быть одинокой, надо стать незаменимой.

Именно поэтому мачеха, как Фигаро: и тут, и там — везде просто!

По этим же причинам она не хочет уходить на пенсию или оставить в покое взрослых детей — постоянно лезет в их жизнь. Ведь если мачеха перестанет быть прежней (крутым, молодой, привлекательной, богатой и пр.), она перестанет быть нужной. По ее мнению, конечно. Она не ценит себя и верит, что другие ценят ее за что-то: за красоту, за связи, за должность. Поэтому так не хочет расставаться с молодостью и властью.

➊ Для нее это способ не быть одинокой, удержать внимание других, быть в безопасности.

Трудоголизм мачехи может усугубляться еще одной причиной. Чтобы постоянно работать на пределе возможностей и добиваться превосходных результатов, она научилась игнорировать тревогу, усталость, слабость и даже боль. Она готова истязать себя ради достижения целей. Это приводит к разрыву связи со своими потребностями. Мачеха совершенно не слышит себя, хотя и производит впечатление человека, который знает, чего хочет. На самом деле она игнорирует свои истинные желания и вкладывает силы только в наращивание психологических защит — контроль, всемогущество, превосходство. Однако потребности, например,

в отдыхе, близости, удовольствии — никуда не деваются. Об этом свидетельствуют вспышки раздражительности и даже ярости. Согласитесь, счастливый и довольный жизнью человек не бросается на других, как собака на почтальона.

÷ *Когда мы не удовлетворяем свои истинные потребности, то не чувствуем себя хорошо.*

Нам то тревожно, то все бесят, то все нормально, но все равно что-то не то. При этом мы можем быть социально успешными людьми и даже объектом зависти. Со стороны кажется, что у человека все есть, кто-то непременно скажет: «С жиру бесится». Но сам «счастливчик» места себе не находит. Беда еще и в том, что решить эту проблему человек пытается единственным и неверным способом — поставить еще более амбициозную цель и достичь ее. Пока он идет к ней, теплится надежда, что скоро все будет хорошо, желаемый внутренний покой и умиротворение не за горами. Но невозможно удовлетворить потребность в психологической близости или отдыхе новой квартирой или первым местом в профессиональном конкурсе.

К слову, отношения мачехи с другими людьми сложные. Ей самой кажется, что дружба или общение ей особо не нужны: и без этого хорошо живется. Окружающие же очень устают от такого человека. Мачеха постоянно от них чего-то требует, вмешивается, контролирует, критикует, делает жизнь невыносимой. Она часто обесценивает других, чтобы возвысить себя. Например, мать может говорить дочери, что та «дурнушка» и надо учиться, раз уж не вышла лицом. Или умалять успехи дочери, говоря, что в ее возрасте она уже

руководила отделом на заводе. Дочери или девушки-подчиненные мачехи чувствуют себя угнетенными, беспомощными и только успевают, что запоминать свои новые недостатки.

Мачеха может действовать и более корректно. Например, инфантилизирует дочь, внушает ей, что она еще малышка, ей еще рано работать, пусть учится. Или не дает принимать самостоятельные решения. Может проверять телефон, запрещать взрослой дочери одеваться как ей нравится, не разрешать общаться с конкретной подругой и даже отбирать зарплату, «чтобы не потратила на ерунду». Нередко держит в финансовой зависимости и манипулирует выгнать из дома за неповиновение. Это позволяет мачехе дольше оставаться молодой, всесильной и видеть подтверждения своего превосходства.

Возможно, вы спросите: неужели она не замечает, как плохо обращается с людьми? Ведь даже близкие страдают от нее!

Не замечает. Потому что невозможно проявлять сочувствие, сопереживание, участие к другим людям, если не проявляешь его в первую очередь к себе.

➊ *Мачеха не жалеет себя и не может бережно относиться к другим.*

Она для себя — инструмент достижения целей. И другие для нее — также средство, с помощью которого она получит желаемый результат. Ее собственные чувства и потребности вытеснены. Поэтому чувства и потребности других ей незаметны.

Если вы работаете с мачехой, то бесполезно ей объяснять, что вы устали, больны или у ребенка день рождения, поэтому в выходной вы не придетете. Она вас не поймет, потому что когда она устала, больна или у ребенка день рождения, это не причина отказываться от достижения своих целей.

КАК ПРИРУЧИТЬ СИНДРОМ?

Если вы не хотите быть мачехой или ее маленькой принцессой, то вам может помочь вот что:

- иметь свое адекватное мнение о себе;
- определить свои ценности. Например: здоровье, удовольствие, развитие, отношения с близкими;
- определить, сколько места в жизни будет занимать каждая ценность. Например, если удовольствие будет занимать 90%, то на работу и выполнение других обязательств времени не останется;
- не бояться быть неудобной другим. Например, если коллеги решили задержаться после окончания рабочего дня, а у вас другие планы;
- адекватно относиться к тому, что другие не собираются быть удобными вам. Например, вы хотите остаться после работы, чтобы завершить проект, а кто-то уходит домой. Это называется личные границы. Они есть у вас и у других;
- отслеживать, на какие манипуляции вы чаще всего попадаетесь. Например, на чувство вины, на потерю статуса хорошей девочки, на общественное осуждение «что люди скажут...». И проработать другие реакции в этих ситуациях;
- отслеживать, на какие манипуляции вы ведетесь и какие используете сами. Например, позицию жертвы: «Если ты

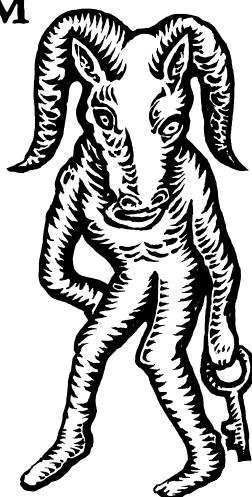
мне не поможешь, меня уволят». Или стыд: «Я работала над этим проектом без выходных и даже на больничном. И когда остается совсем немного, вы просто уйдете домой? Да вы там каждый день бываете, в отличие от меня!»;

- стать себе и здравомыслящим взрослым, и умеющим от惦ять ребенком, и заботливым родителем. Тогда не придется играть в неврозы детства с окружающими;
- не тешить себя надеждами, что сейчас — просто период в жизни такой, это временно. Если не узнать свои ценности и не расставить приоритеты, то ваша жизнь всегда такой будет. С другими задачами, декорациями и персонажами, но качественно такой;
- решить, для чего и для кого вы живете эту жизнь.

Ирина Тева Кумар

интегративный психолог,
преподаватель, автор книги
«Обретая целостность»
и др.

СИНДРОМ ПИТЕРА ПЭНА



Петер Пэн — персонаж шотландской повести. Мальчик с эльфийской внешностью, который умел летать, жил в своем сказочном мире и геройски сражался с пиратами. Его отличало нежелание взросльть, мысли о взрослой жизни удручали. «Я слыхал, как мама и папа говорили о том, кем я буду, когда стану взрослым мужчиной. А я вовсе не хочу становиться взрослым мужчиной. Я хочу всегда быть маленьким и играть», — говорил Питер Пэн.

Я работаю с клиентами уже больше десяти лет и замечую, что черты «вечного мальчика» иногда встречаются у некоторых из них. Эдакая детскость, которая, с одной стороны, пленяет своей непосредственностью, легкостью и «чистотой», а с другой — отталкивает необязательностью, нетерпеливостью и эгоцентричностью. Когда «мальчикам» и «девочкам» уже за тридцать, а они не способны выдерживать трудности, принимать серьезные решения, мыслить неэмоционально, сохранять устойчивость, это значит, что они не могут реали-

зоваться в полной мере и прожить жизнь во всей ее полноте. Это значит, что они застряли в детском психологическом возрасте и не могут (а порой и не хотят) двигаться дальше.

÷ *Чаще всего от этого «застревания» сами Питеры Пэны не страдают — чего не скажешь об их окружении.*

Именно в честь Питера Пэна психологи назвали синдром, «обладателям» которого свойственны избегание или перекладывание ответственности, необязательность, нежелание выходить из зоны комфорта, нетерпимость к критике и др. И главное — неготовность жить по-взрослому. Современные Питеры Пэны чаще бегут от проблем, чем решают их. Зачастую они беспомощны в быту, и на них сложно положиться: пообещав что-то, они не всегда держат слово. При этом действуют не из злого умысла, а потому что привыкли ориентироваться лишь на свои сиюминутные желания и потребности.

Но что заставляет современных Питеров Пэнов отказываться от взрослости? «Страшное» слово — «ответственность». Обязательства. Они верят, что взрослый человек скован нормами социума, долгом перед родными, рабочими контрактами и просто не может быть свободен. Питеры же мечтают о почти безграничной свободе — о том самом сказочном «полете». Однако их свободе постоянно что-то угрожает: родственники или друзья, условия труда или начальники.

÷ *Зрелый же человек ощущает свободу в принятии решений, а не в отсутствии ограничений.*

Так было и у Сергея, моего клиента. На первую сессию он пришел с опозданием. Высокий, с небольшой ухоженной бородкой, в огромной шляпе и пиджаке, сшитом из разных лоскутков ткани. Сергей с порога заявил:

— Ну вот теперь и мой черед! Жена сказала прийти, мол, вы меня вызывали, — в его голосе звучало и наигранное жертвенное смирение, как будто он хотел показать: «я героически подчиняюсь обстоятельствам», и некоторая отстраненность, как будто эта ситуация никак его не касается, что он проявил «великодушие», прияя ко мне на прием.

Сергей повесил шляпу на вешалку и по-свойски спросил, где тут можно присесть. Поглощенный своей новой ролью, он, казалось, меня вовсе не замечал. Будто пришел сюда не для доверительного диалога, а просто чтобы «поиграть в клиента».

— Сложно представить, чтобы я кого-то вызывала, — с улыбкой, но твердо парировала я. — Мы обсуждали с вашей супругой отдельную сессию с каждым из родителей в рамках работы с вашим сыном.

— Так, ясно. Ну и что нужно делать? — нетерпеливо спросил мужчина.

— Сергей, скажите, у вас самого есть вопросы касательно общения с сыном?

— Есть! Когда он начнет уже вещи за собой убирать? — мой собеседник рассмеялся, но очень быстро посеръезнел. — Уже не младенец, все раскидает, а попадает потом мне. Мы с женой работаем из дома, и дни, когда еще и сын с нами, — просто «палата номер 13»: все орут. Точнее так: ребенок орет, потому что ему что-то нужно, и орет жена, мол, я ничего не делаю и не помогаю.

÷ Я вообще не понимаю, что она от меня хочет!
Я честно не знаю, куда эти игрушки убираять
и откуда они вообще берутся!

Сергей уже учащенно дышал.

— Скажите, а вы знаете, с каким запросом мы работаем с вашим сыном?

Пауза.

— Ну... вроде... догадываюсь. Адаптация? Социализация?

Или как там это называется?

— Мы работаем с повышенной тревожностью.

— И от чего она повышена? — вопрос, вроде, прозвучал, но во взгляде клиента по-прежнему не читалась заинтересованность.

К этому моменту у меня появилась гипотеза, что Сергей проживает жизнь по сценарию Питера Пэна. Казалось, ему сложно принимать ответственность за сына, а состояние ребенка и конфликты дома отстраненно воспринимаются «не настолько важными», чтобы уделять им «столько внимания». Это очень похоже на Питера Пэна: ведь если все в жизни «не такое уж и важное», значит, ко всему можно относиться легче — в духе «а что такого?». Вдобавок, между «надо» и «хочу» клиент практически всегда выбирал последнее. А еще из нескольких фраз Сергея стало ясно, что он беспомощен в быту и не только не знает своих обязанностей, а, скорее всего, даже не допускает, что они у него могут быть. Судя по тому, как мой собеседник стремительно перемещался из одного эмоционального состояния в другое — из показного равнодушия в крайнюю степень раздражения, — скорее всего, он испытывал трудности

с управлением эмоциями, что тоже характерно для Питеров Пэнов.

— Сергей, вы сказали, что сыну вечно что-то нужно. А как вам кажется, чего самого главного ему недостает?

— Да в том-то и дело, что я не знаю. У него все есть!

— Значит, речь идет не о материальных вещах, верно?

Он на секунду задумался и, кажется, впервые заметил, что в комнате, кроме него, есть еще кто-то — кто-то, кто говорит, живет, чувствует. Он наконец-то посмотрел мне прямо в глаза и медленно проговорил:

— Получается, так.

— Может ли такое быть, что ему не хватает чего-то лично от вас?

Сергей закатил глаза и махнул рукой:

— Ой, Ирин, ну вы говорите как моя жена! Ну чего, чего ему может не хватать? Я дома почти постоянно! Вон, вчера играли с ним в войнушку.

÷ Вот мой папа со мной никогда так не играл, — голос неожиданно дрогнул.

— Здорово, что у вас есть такие моменты! И все же, что сын у вас чаще всего просит?

— Посиди со мной, поиграй со мной, поговори со мной.

— То есть внимания? Может быть, ему не хватает устойчивого контакта с вами? Чтобы он понимал, что сейчас вы всецело только с ним и для него.

Сергей пожал плечами. А я отметила еще одну особенность «вечного мальчика» в поведении клиента: трудность в построении надежных, устойчивых социальных связей.

÷ *Ведь Питерам Пэнам трудно проявлять эмпатию, чувствовать состояние партнера или ребенка.*

Они стараются избегать всякого рода контроля и эмоционального давления извне.

— Хорошо. А вот вам самому в его возрасте чего хотелось от отца?

Улыбка с лица Сергея исчезла. Как и маска «беззаботного папаши», от которого все вокруг чего-то требуют. Он выдохнул, и, казалось, вместе с воздухом из него вышел весь запал спорить. Сергей обмяк и прислонил голову к спинке кресла.

— Мы можем об этом не говорить?

— Можем.

Однако после небольшой паузы он продолжил:

— Мне хотелось, чтобы меня перестали бить, услышали мое мнение и просто чтобы мы жили нормальной жизнью.

— А какой жизнью жили вы? — аккуратно уточнила я.

— Родителям до меня никогда не было дела. Я помню от них две фразы: «Ты бестолковый» и «Бедненький».

Сергей поморщился, оторвал голову от спинки кресла и посмотрел на меня.

— Бедненький? В каком смысле?

— Ну, мол, раз уж я бестолковый, то меня надо пожалеть, а значит, я бедненький. И друзей-то у меня нет, и суп я сам сварить не могу, и в жизни ничего не добьюсь. Мама так и говорила: «Найди себе жену, а то пропадешь», — по ее мнению, это максимум, на что я был способен.

— Вы сказали, вас били?

— Ага, причем так весело было: я помню, ночью приснился кошмар, я проснулся и пришел к родителям в комнату, а папа за ремнем, — и вот снова улыбка, как будто Сергей хотел уменьшить травматичность воспоминаний, выставив все как забавный случай. Хотя, конечно, мы оба понимали, что ничего веселого здесь нет. — А еще мне все было нельзя! Гулять нельзя — бандиты, без шапки нельзя — заболею, в гости нельзя — а вдруг убьют. Есть то, что я хочу, — нельзя. Спорить нельзя. Возражать нельзя. Я сидел дома и фантазировал, что однажды стану космонавтом и улечу на планету, где буду жить совсем один.

Вот так за пару минут, «проведенных» в детстве Сергея, подсветились страшные эпизоды, в которых было и психологическое давление, и физическое насилие. Для ребенка невыносимо, когда родители проявляют жестокость, когда не видят личности ребенка, а воспринимают его как некий объект без чувств, мыслей и желаний.

÷ В какой-то момент и сами дети начинают относиться к себе и к миру так же ~ с пренебрежением.

Остаются только поверхностные желания, которые и составляют основу их жизни — действовать в согласии со своими «хочу».

Люди с синдромом Питера Пэна в детстве часто проходили через насилие или крайнюю степень гиперопеки. Они не научились проявлять разные чувства и при этом не быть отвергнутыми и не отвергать самим, не научились строить

близкие долгосрочные отношения, а также сталкиваться с препятствиями и преодолевать их. Они не научились понятию «здоровых личных границ». Взрослые люди не позабочились должным образом о Питерах, не закрыли их базовые потребности в принятии, любви и безопасности, поэтому у последних и сформировалось отторжение взрослости. Они буквально «замерли» в состоянии ребенка.

Как помочь близкому, если вы видите у него проявления синдрома Питера Пэна?

Избегайте провокаций. Будучи импульсивными, Питеры Пэны очень быстро переводят фокус внимания с дела на эмоции, тем самым создавая почву для конфликта. Не отвечайте эмоцией на его эмоции, а придерживайтесь первонаучальной темы беседы.

Не пытайтесь самостоятельно «переделать» Питера Пэна наставлениями. Чем больше наставлений и укоров, тем прочнее их негативное убеждение касательно взрослой жизни. И тем сильнее они будут держаться за свои «детские» качества.

Расширяйте их представления о «взрослости». Можно быть одновременно и сосредоточенным, и ответственным, и веселым, и беззаботным.

Не отвергайте и не обесценивайте Питера Пэна. Не говорите: «Ну ты как всегда!», «На тебя нельзя положиться», «Ты только в свои игры играешь».

Инициируйте получение Питером Пэном профессиональной помощи. Например, делитесь обучающими видео-роликами психологов, подарите участие в тренинге, предложите сходить на консультацию.

Что делать, если черты синдрома вы нашли у себя?

Первое, что вы можете сделать, — осознать взаимосвязь детского опыта с вашими качествами в настоящем. Увидеть, к каким установкам они привели.

Найдите пример взрослой жизни, который вам бы понравился. Попробуйте допустить мысль, что взрослая жизнь все же может быть посильной для вас. И не такой тяжелой или скучной, как вам кажется.

Попробуйте каждый день ставить небольшую цель и достигать ее.

Возьмите себе за правило завершать начатые дела. Начиная с мелких бытовых (выпили чай — помыли и убрали чашку), заканчивая большими проектами.

Обратитесь за консультацией к психологу, ведь вместе со специалистом получится гораздо быстрее разобраться в причинах вашего нежелания взросльть.

÷ *Быть взрослым — это не про ограничение и сисусу, а про свободу и созидание.*

Жизнь прекрасна в своей многогранности. Проживите ее на полную!

УДК 159.923.2
ББК 88.52
3-85

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Azarii Gorchakov / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

3-85 **Зоопарк в твоей голове. 25 психологических синдромов, которые мешают нам жить.** — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с.

ISBN 978-5-04-171851-0

Первый в мире путеводитель по психологическим синдромам.

В него вошли статьи как про всем известные синдромы, вроде самозванца, отличника и спасателя, так и про те, о которых редко можно прочитать в открытых источниках. Например, о синдроме сбитого летчика, пустого гнезда, мачехи принцессы или уточки. Авторы статей — популярные российские психологи: Татьяна Мужицкая, Ольга Примаченко, Михаил Лабковский, Артем Толоконин, Юлия Пирумова, Ольга Берг, Игорь Романов и многие другие. Каждый из них не только описывает проявления того или иного синдрома, но и дает лаконичные рекомендации, как ослабить его влияние на свою жизнь. Или даже научиться извлекать из него пользу.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Лабковский М., Примаченко О.В., Мужицкая Т.В.,
Афанасьева А.В., Кузнецов А.Н., Лебедева А.В.,
Нефедов А., Толоконин А.О., Петракова Г.В.,
Садова Е.Д., Романов И.В., Тева Кумар И.Е.,
Богданова М.И., Гогуева М.М., Берг О.Ф.,
Савельева О.А., Доронин Р.А., Грабовский С.А.,
Лэнд С., Булгакова Ю.Л., Пирумова Ю.,
Мурадян Ю.Ю., Ахмедянова В.Г., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-171851-0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Kopirovaniye, воспроизведение иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЗООПАРК В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ
25 психологических синдромов, которые мешают нам жить

Главный редактор Рамиль Фасхутдинов
Руководитель направления Любовь Романова
Руководитель группы Инна Антонова
Ответственный редактор Полина Сгибнева
Литературная обработка текста Алена Фокеева,
Мария Огаркова, Марина Бердник, Елена Голубова
Младший редактор Карина Молокоедова
Художественный редактор Петр Петров
Компьютерная верстка Ольга Шувалова

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-66. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фэндрипер: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Марек, 20 кешекші, 1 үй, 1 гимарат, 1 үй, 1 гимарат 20 кабат, оғис 2013 ж.



16+

Интерпрет-дүкен: www.interpr.kz
Импортёр в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Казакстан Республикасындай импортоштуша «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казакстан Республикасында дистрибутор және енбайшы арз-тапалттарды қабылдаудыңын өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский кеш, 3-я, литер Б, офис 1. Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Республика Казахстан Республика Алматы, г. Алматы, ул. Домбровский кал., 3-й этаж, б.офис 1. Тел.: +7 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@ekoms.kz

Өнімнің жарамдалық мерзімі шектелген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksмо.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия изделия согласно законодательству РФ о техническом регулировании

Документы соответствия издания согласно законодательству РФ по технико-экологическим требованиям можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certificates

Өнүрген мөмкөн: Ресей. Сертификация көзбүрчтік мәдениет

Өндөргөн мемлекет. Ресей. Сертификация қарастырылмаған

4 / Подписано в печать 08.02.2023 ф

Дата изготовления / Подписано в печать 08.02.2023. Формат 70x90¹/₁₆.
Гарнитура «Raleigh BT». Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,17.

Тираж экз. Заказ

Марк Уоррен УКС: Сакас

book24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
“ЭКСМО-АСТ”

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес:



ISBN 978-5-04-171851-0



9 785041 718510



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 bombora.ru bomborabooks bombora

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на суперобложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компаний-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b