

# Оглавление

Благодарности .....	4
Введение .....	6
<b>Глава 1. Как временная перспектива влияет на вашу жизнь.....</b>	<b>10</b>
Краеугольный камень негативности.....	15
Стресс — отец всех недугов .....	15
Тревога — дитя стресса .....	16
Депрессия — падчерица стресса.....	19
Происхождение временных перспектив .....	24
Пройдите тест.....	25
Шесть основных временных перспектив .....	29
Сбалансированная временная перспектива как залог стабильности .....	31
Положительные эффекты.....	34
<b>Глава 2. Как ваша временная перспектива притягивает токсичные отношения и что с этим можно сделать .....</b>	<b>36</b>
Личины токсичных отношений .....	37
Временная перспектива негативного прошлого и токсичные отношения .....	37
Нарциссическая личность .....	38
Скрытые эмоции .....	43
Пять признаков токсичных отношений.....	47

Что случилось с Дженифер? .....	49
Пассивно-агрессивные реакции .....	51
Запугивание порождает пассивно-агрессивное поведение .....	52
Превентивные меры — здоровые способы реагирования .....	55
Не путайте вежливость с пассивно-агрессивным поведением .....	60
Секреты и ложь .....	60
Ложь зарождается в детстве .....	62
А как быть с секретными агентами и типами, в самом деле живущими на две семьи? .....	65
Пять шагов к завершению токсичных отношений .....	68
Отпустите негативное прошлое и позвольте любви войти в вашу жизнь .....	70
<b>Глава 3. Агрессоры и их жертвы .....</b>	<b>73</b>
Что не так с агрессорами? .....	74
А что насчет жертв? .....	82
Выявление потенциальных жертв травли .....	84
Травля в школе: случай из практики .....	86
Буллинг на работе .....	96
Крайние проявления .....	102
Герой и преступления на почве ненависти .....	111
Образование — самый мощный инструмент .....	113
<b>Глава 4. Бойкот — полное отвержение .....</b>	<b>117</b>
Постоянный вред .....	118
Взаимодействие в сообществах приматов .....	121
В разговор вступает Джейн Гудолл .....	123
Резкое изменение в практике «игнора» .....	125

Бойкот на рабочем месте.....	130
Ощущение, что чего-то «не хватает» .....	133
Как вернуть себе контроль.....	135
<b>Глава 5. Секс и временные перспективы .....</b>	<b>140</b>
Негативное прошлое: Секс как неприятный опыт...	143
Положительное прошлое: «Чувак! Было круто!»....	146
Гедонизм в настоящем: «Давай — и прямо сейчас!» .	148
Фатализм в настоящем: Будь что будет.....	151
Секс в будущем: Страх неизвестного .....	153
Трансцендентное будущее .....	155
Идеальная временная перспектива в сексе — какая она?.....	155
Мужчины, секс и временные перспективы.....	158
Женщины, секс и временные перспективы .....	164
Прогноз очень хороший .....	176
<b>Глава 6. Воспитание детей и временные перспективы .....</b>	<b>177</b>
Безусловная любовь.....	177
Родительская тревожность.....	178
Стресс-факторы современной жизни.....	179
Дисциплина.....	183
Границы.....	188
Работающая мать.....	189
Работающий отец .....	191
Найти баланс.....	192
Воспитание детей в одиночку .....	195
Синдром пустого гнезда .....	205
Изобилие возможностей.....	209

<b>Глава 7. Как стресс влияет на вашу временную перспективу и что с этим можно сделать . . . . .</b>	<b>212</b>
Стресс и ваше сердце . . . . .	215
Стресс и болезнь спешки . . . . .	221
Сезонный стресс — праздничная хандра или сезонное расстройство настроения? . . . . .	230
Еда и стресс . . . . .	237
Стресс и неестественное поведение в современной культуре . . . . .	244
Эффект свидетеля . . . . .	246
Рассеивание напряжения нечистой совести . . . . .	252
<b>Глава 8. Счастье и осмысленная жизнь . . . . .</b>	<b>258</b>
Погоня за счастьем . . . . .	259
Поиск смысла . . . . .	260
Счастье или смысл . . . . .	262
Плюс вы или минус? . . . . .	262
Правильный заработок . . . . .	269
Полная смысла жизнь . . . . .	273
Дело в доброте . . . . .	275
Временные перспективы и взгляд на мир . . . . .	276
Любовь есть доброта, а доброта есть сила . . . . .	279
Ваше время пришло . . . . .	283
<b>Эпилог: будущее терапии . . . . .</b>	<b>291</b>
Эволюция приложения ТВП . . . . .	292
<b>Словарь . . . . .</b>	<b>299</b>
<b>Приложение: Опросник временной перспективы Зимбардо. . . . .</b>	<b>303</b>

## Глава 1

---

# Как временная перспектива влияет на вашу жизнь

Вообразите, что весь негативный жизненный опыт — токсичные отношения, пережитые катастрофы, страх потери, душевные раны, физическую и эмоциональную боль — можно просто стереть. Каково это — достичь подлинного счастья, жить полной смысла жизнью; освободиться от разрушительных мыслей и реакций, порождающих негативные переживания; исключить из своей жизни токсичных людей и ситуации, которые не дают подняться, не пускают вперед? Что, если долгие годы вы смотрели не туда, разглядывая прошлое и все плохое, что с вами произошло, — вместо того чтобы направить взгляд в будущее, полное безграничной надежды? Представьте, что для этого достаточно изменить образ мыслей. Нужно просто научиться сознательно относиться к собственному взгляду на прошлое, настоящее и будущее. Неужели вам не захотелось бы *положительно* повлиять на каждую сторону своей жизни: на личные, семейные, рабочие и учебные

отношения, дружбу? Неужели все действительно может преобразиться после того, как вы посмотрите на мир иначе? Возможно ли это?

Вот вопрос: зная, что способны добиться этих изменений, — вы пошли бы на это? Если да, давайте перейдем к делу: эта книга поможет вам начать прямо сейчас! Если же вы сомневаетесь или даже настроены скептически, просто прочтите первую главу и решите, хотите ли продолжать сидеть в болоте прежней личности или выбираете сияющее и полное огня новое «Я».

*Предупреждение: приведенная ниже информация может вызвать негативные эмоции, особенно у людей, которые находились или находятся в токсичных отношениях.*

«Жирная свинья! Ты похожа на корову! У тебя не дом, а свинарник! Какая же ты ленивая!»

Дженнифер сидела на диване, обхватив голову руками, стараясь занимать как можно меньше места в пространстве. Она год жила со своим парнем Ли и уже привыкла к его тирадам. Но сегодня что-то изменилось. Он стоял над ней и орал, что она ни на что не годная, бесполезная женщина, плохая любовница. Дженнифер тряслась. Каким-то образом сильная, уверенная в себе, независимая девушка, которая привлекала Ли в начале их отношений, превратилась в испуганную, съежившуюся тень себя прежней. Она боялась, что состояние нервного перевозбуждения, которое она испытывала во время таких приступов ярости Ли, — тревога и панические атаки, ежедневно

сменяющиеся приступами депрессии, — нанесет непоправимый вред ее психике. Или еще хуже: у нее случится удар или сердечный приступ, и она умрет молодой.

«Ну? И что ты можешь на это сказать?» — выпалил Ли.

Дженнифер подняла голову и внимательно посмотрела на него: в его сумасшедшие глаза, на вздувшуюся вену на шее, на пену, собравшуюся в уголках рта, как у разъяренного зверя. «Ты забыл сказать, что я сука», — тихо произнесла она. Ответ только подлил масла в огонь. Он заорал: «Ты сука!» Это был первый случай физического насилия с его стороны. Он схватил книги, которые Дженнифер сняла с полки, и стал швырять в нее. Часть ее разума отстранилась от этой ужасной сцены и перенеслась в будущее: как объяснить коллегам, откуда у нее эти синяки? Какое оправдание придумать? Когда Дженнифер встала, чтобы уйти из комнаты, Ли схватил ее за запястье и сказал, что она никуда не уйдет. Она посмотрела ему в глаза и не узнала его. Так же как ее место заняла жертва, место человека, которого она когда-то полюбила, занял жестокий тиран. Дженнифер сказала, что ей нужно в туалет, иначе она описывается прямо здесь. Ли отпустил ее, но пошел следом.

Дженнифер закрыла дверь в ванную на защелку. Следующие полчаса она провела, сидя на унитазе и слушая, как Ли то разбрасывал вещи, то ломился в дверь и требовал, чтобы она вышла. Но Дженнифер знала, что вскоре ему надоест

и он уйдет из дома. Когда он наконец охрипшим голосом прокричал, что сейчас пойдет напьется, она осторожно открыла дверь, позвонила сестре — попросила, чтобы та забрала.

Дженнифер коснулась дна. Она захотела вырваться из замкнутого круга токсичных отношений. Она мечтала о том же, что надеялась получить от отношений с Ли: немного простого счастья. Сестра, уже проходившая курс лечения в нашей клинике, рассказала ей, как научилась по-новому воспринимать время с помощью терапии временной перспективы (ТВП) и как этот подход помог ей справиться с ПТСР после пережитой автокатастрофы. Она и предложила Дженнифер прийти к нам на консультацию. В ходе терапии Дженнифер рассказала, что была младшей из трех сестер и все они выросли в атмосфере насилия. Их родители постоянно ссорились, отец иногда проявлял физическую агрессию по отношению к матери, а когда дочери повзрослели, стал бить и их. Сестры Дженнифер уехали из дома при первой же возможности, и девушке пришлось защищаться самой.

Первый парень появился у нее в тринадцать лет, ему было семнадцать. То, что парень был старше ее, давало Дженнифер ощущение собственной исключительности и власти. Ведь именно она, а не подруги, привлекла старшего мальчика. Безусловно, это значило, что она более зрелая и желанная, чем сверстницы. И может быть, когда-нибудь он защитит ее от ярости отца. Но через несколько

недель парень тоже начал ее оскорблять. Дженифер казалось совершенно нормальным, что он обзывал ее или обвинял в том, чего она не делала. Так продолжалось до тех пор, пока подруга не рассказала, что парень за ее спиной ухаживает за несколькими другими девушками. Дальше так продолжаться не могло. Когда Дженифер сообщила это парню, тот с ней порвал, заявив, что не станет терпеть ее нытье, когда вокруг куча классных девушек.

Эти токсичные отношения стали первыми в длинном ряду ужасных романов Дженифер, который завершали отношения с Ли. Однако, окинув взглядом свое прошлое, она поняла, что первыми по-настоящему токсичными отношениями в ее жизни, безусловно, был брак родителей, и другого примера любовных отношений она по-просту не знала. Трясина *негативного прошлого* опыта затянула Дженифер, и девушка могла только снова и снова воссоздавать один-единственный паттерн, с которым идентифицировала себя. Токсичные отношения наполнили ее жизнь постоянным напряжением, тревогой и депрессией. Она стала думать, что быть нелюбимой — ее судьба. Однако в течение совсем недолгого периода, который девушка посвятила терапии временной перспективы, ей удалось заместить негативные представления о прошлом позитивными, развернуться на 180 градусов, к светлому и ясному будущему, которое она готова была строить. К настоящему, каким могла бы наслаждаться.

## **Краеугольный камень негативности**

В течение жизни мы переживаем стрессы, тревоги и даже эпизоды депрессии разной силы и продолжительности. Эти периоды можно считать краеугольными камнями негатива на нашем пути. Стressовые события могут случиться даже в самом начале жизни. Например, все «первое»: первый день в садике, первый поход к зубному, первая прививка. Или первое публичное выступление, первое свидание, первый сексуальный опыт. А если вернуться еще дальше в прошлое, может оказаться, что первый стресс вы пережили еще в младенчестве, когда во весь голос рыдали, если вас вовремя не покормили или не приласкали. Справляясь со стрессовыми ситуациями мы учимся у родителей, друзей и у самих себя: иногда выбираем для этого здоровые стратегии, иногда — не очень. Со временем, если повезет, мы учимся переносить стрессы спокойно. А вот если не повезет, на фоне пережитого напряжения развиваются хроническая тревога и депрессия. Чтобы лучше разобраться в себе, давайте ненадолго погрузимся в историю и постараемся разобраться, как стресс, тревога и депрессия набирали обороты с каждым новым тысячелетием.

## **Стресс — отец всех недугов**

В древности наши предки жили под постоянным давлением страха — с первого дня и до самой

смерти. Засыпая каждую ночь, они рисковали быть съеденными саблезубым тигром; добывая еду — быть растоптанными волосатым мамонтом; случайно бросив взгляд на чужую подругу — получить удар копьем в спину от разъяренного соплеменника; кроме того, всегда можно было просто случайно замерзнуть в снежной буре... и найдут тебя только далкие-далекие потомки тысячи лет спустя. Жизнь протекала в условиях постоянного нервного возбуждения, поддерживающего стабильным потоком адреналина: бить или бежать? Наши предки адаптировались к опасной среде, придумывая всяческие инновации: использовали шкуры животных для создания одежды, строили укрытия из растений, изобретали сельское хозяйство, инструменты и техники рыбной ловли, постоянно совершенствовали оружие для охоты и защиты, приручали животных и выращивали их в собственных дворах — одним словом, строили цивилизацию. Но, к сожалению, вместе с человечеством развивался, адаптировался и «размножался» стресс.

## **Тревога — дитя стресса**

По мере эволюции людей и культур человеческая популяция вся больше увеличивалась, расселяясь по разным континентам; жизнь постоянно усложнялась. Правила племени превратились в законы, для соблюдения которых пришлось изобрести

структур управления и контроля. Наше самосознание настолько развились, что мы стали задумываться: а что случится с нами после смерти тела? Мы придумали душу, мораль и этику, из которых родились религии, требовавшие соблюдения еще большего количества правил и иерархических отношений. По мере того как развивались наши знания об окружающем мире — о том, как нужно выращивать растения и животных, чтобы обеспечивать себе пропитание, лекарства, одежду и кров, — труд становился все более специализированным; некоторые люди превращались в настоящих экспертов своего дела. Каменные стены и деревянные заборы разграничивали земли там, где невидимые границы разделяли живущих по соседству людей. Стремление иметь то же, что есть у других (новую или лучшую землю, упитанных или быстрых животных, желанных женщин), и потребность защищать то, что досталось тебе, породили потребность в «демонстрации силы». Группы людей, умеющих хорошо драться, превращались в орды воинов, а затем и в организованные армии; ими руководили командующие, которые, в свою очередь, отчитывались перед администрацией, напрямую подчиненной правительству страны, еще более могущественному и знатному. Невероятный рост и экспансия породили новые трудности и проблемы, которые, в свою очередь, привели к возникновению новых форм стресса.

Около 2500 лет западные врачи (в отличие от восточных, которые практиковали древние лечеб-

ные практики на протяжении 5000 лет) следовали учению Гиппократа, отца западной медицины. Гиппократа считают одним из величайших мудрецов всех времен и народов. Он основал свою медицинскую школу и прославился не только тем, что превратил врачевание в профессию: он также сформулировал Клятву, которая и по сей день используется профессиональными врачами, когда они присягают работать этично и честно. Гиппократ был уверен, что грусть (депрессия) и страх (тревога) — характерные особенности «меланхолии», представляющей собой глубокую печаль или мрачную подавленность (вспомните ослика Иа-Иа из «Винни-Пуха»).

## **ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО**

Говоря простыми словами, тревога — это сильный страх или волнение о том, что в будущем произойдет что-то плохое. Под будущим могут подразумеваться как ближайшие несколько секунд или минут, так и намного более отдаленная перспектива. Вот как понятие тревоги определяет словарь Merriam-Webster. com:

- 1) а) болезненное или пугающее беспокойство разума, обычно связанное с надвигающимися или ожидаемыми трудностями;
- б) пугающая озабоченность или интерес;
- в) причина тревоги;
- 2) ненормальное ощущение крайнего ужаса, зачастую характеризующееся физиологическими признаками (например, потливостью, напряжением,

учащением пульса), сомнениями в реальности и природы угрозы, а также в собственной способности с нею справиться.

Однако страх существенным образом отличается от тревоги. Мы боимся того, что действительно может причинить нам боль, навредить или убить нас: так, жители Нью-Йорка боялись терактов после 11 сентября 2001 года. Но точно такие же психологические и физиологические реакции, которые испытывает житель отдаленного гавайского острова Мауи, можно скорее назвать повышенной тревожностью — нереалистичным страхом.

## **Депрессия — падчерица стресса**

Сегодня утром вы проснулись, почти раздавленные кучей дел, которые вам предстоят: встать, почистить зубы (и не забыть про зубную нить), собраться на работу, приготовить завтрак, доехать до офиса, целый день общаться с людьми, многие из которых не нравятся вам и многим из которых не нравитесь вы, вернуться домой, сделать ужин, подумать о сексе, но предпочтеть пойти спать, забыть воспользоваться зубной нитью или принять лекарства — и на следующий день снова все повторить. Вы чувствуете себя Биллом Мюрреем в «Дне сурка». Каждый день — как дежавю. А если вам вдобавок посчастливилось быть работающим родителем, в особенности одиноким работающим родителем, жить еще более сложно. Да, вы знаете, что нужно благодарить судьбу за то, что у вас

есть, — но все равно не можете избавиться от ощущения дыры внутри. Поэтому, вместо того чтобы пересчитывать свои жизненные достижения, вы медленно погружаетесь в глубокую мрачную пропасть, которая называется депрессией. Ваш внутренний голос повторяет тихо, но неотступно: «Жизнь — дерьмо»; «Будет только хуже»; «Ничего никогда не изменится, так что смирись и заткнись».

Подобную «тоску» (the blues, от англ. «синий») люди переживали и столетия назад — иногда ее даже называли «синим дьяволом». До недавнего времени люди приписывали практически любые негативные переживания, в том числе эмоциональные и психические состояния и болезни, воздействию внешних сил. В XVI веке принято было считать, что людьми с меланхолией овладевает тот самый синий дьявол. С годами медицинское сообщество проявляло все больше интереса к тоске, душевному упадку — состоянию, которое сегодня называют депрессией. Постепенно исследователи открыли разнообразные формы депрессии, у которых было одно общее качество: ощущение, что у вас на плечах уселяется синий дьявол и его вес непреодолимо тянет вас вниз, к земле. Иными словами, вы подавлены: у вас мало энергии (возможно, потому что вы слишком мало или слишком много спите), плохое настроение (сложно улыбаться и всем своим видом показывать, что у вас все хорошо), снижено сексуальное влечение (извините, как-

нибудь потом), повышена раздражительность (то, что раньше удавалось хоть как-то выносить, вроде дурной привычки партнера не смывать за собой или оставлять посуду в раковине, теперь нестерпимо).

Обычно депрессия наступает из-за того, что случилось нечто плохое. Возможно, это событие произошло задолго до наступления депрессии — но думаете вы об этом сейчас. Может быть, вы расстались с любимым; скучаете по умершим близким; сожалеете о неправильном поступке или переживаете из-за того, что кто-то причинил боль вам или тем, кто вам дорог. Как бы вы ни пытались, вы не можете перестать думать об «этом». Чтобы справиться с навалившимся стрессом и депрессией, вы:

- а) слишком много пьете;
- б) употребляете слишком много лекарств;
- в) слишком много тратите;
- г) едите так, будто завтра никогда не наступит;
- д) почти ничего не едите;
- е) замыкаетесь в себе;
- ж) избегаете людей и определенных ситуаций;
- з) \_\_\_\_\_ (свой вариант);
- и) все вышеперечисленное сразу и кое-что еще.

Ниже мы подробнее разберем, чем повседневная подавленность отличается от более серьезной формы депрессии — тяжелого депрессивного расстройства.