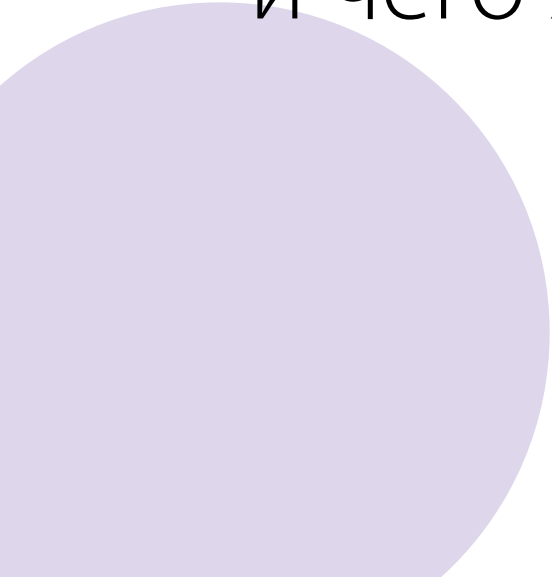




Введение

Кто мы
и чего хотим



Привет! Я Катя Рудик. Мне двадцать шесть, я психолог и авторка блога @maonos. Уже восемь лет я изучаю психологию, три с половиной года — консультирую. Мой путь начался с бакалавриата Казанского федерального университета, продолжился в магистратуре МГУ, и недавно я завершила обучение в Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии. На моем счету уже более 2000 консультаций.

Мои клиенты познакомились со мной через блог. Они — смелые, сильные, амбициозные личности. Им в среднем от 18 до 35 лет. В терапию мои клиенты пришли, потому что не были готовы смириться со своей жизнью и с невозможностью изменить ее силой воли или принятыми решениями. Каждый из них готов идти в свои травмы, опускаться на глубину, плакать от боли, чтобы в итоге стать другим человеком, — иными словами, разобрать себя прошлого на части, чтобы сложить заново себя настоящего. Ко мне приходят те, кто готов вкладываться в повышение качества жизни и не желает хранить и повторять травмы прошлого, разрешать болезненным переживаниям, последствиям, к которым они привели, и деструктивным стратегиям влиять на счастье в дальнейшем. Люди, которые знают, что жизнь не бесконечна, и ценят каждое мгновение.

Я работаю с клиентами, которые приходят ко мне после долгих лет жизни в страданиях. Порой бывает так, что консультациями психолога помочь уже невозможно, настолько усилилось разрушающее мышление и поведение, настолько глубокой стала психологическая проблема. Уже нужно обратиться за помощью к психиатру и начать принимать медикаменты по рецепту врача. Такие случаи — следствие нашей неосведомленности о психике. Мы не знаем, когда и с чем обращаться к психологу или психиатру. В школе нас не учили выявлять ситуации, в которых нужна психологическая помощь, зато учили извлекать квадратный корень из уравнения на математике, шить фартук на технологии и раскрашивать контурные карты на географии.

Книгу, которую вы держите в руках, мы вместе с издательством «Питер» создали для того, чтобы вы получили базовые знания о работе психики, влиянии прошлого опыта и законах человеческих отношений. Мне важно, чтобы люди вовремя обращались за помощью к психологу. Чем раньше вы начнете работать со специалистом, тем легче и быстрее придете к результату и научитесь себя поддерживать и возвращаться в спокойное и счастливое состояние самостоятельно.

До тридцати лет психика еще гибкая, а паттерны не до конца закрепились, так что изменения происходят быстрее и легче по сравнению с более поздним возрастом. До тридцати в нас гораздо больше смелости для того, чтобы познакомиться с самими собой. Позже эта смелость часто сменяется смирением — человек убеждает себя, что его ожидания от отношений с собой просто нереалистичны, и заставляет снизить планку, привыкнуть к тому, что есть. Как говорится, лучше синица в руках. И после тридцати люди чаще верят в это, свыкаются с тем, что имеют, хоть и чувствуют, что баланса внутри нет. Только вот смирение и подавление себя не приводят к желаемому — об этом свидетельствует, к примеру, статистика депрессий: количество случаев этого расстройства по всей планете увеличивается пропорционально возрасту. Чем старше человек, тем выше вероятность возникновения у него депрессии.

Эта книга посвящена тревожному поколению. Тревога — одна из самых распространенных причин обращения к психологам, психиатрам и психотерапевтам в мире. Особенно сильную тревогу испытывают амбициозные люди, которые и составляют значительную часть моих клиентов. Благодаря амбициям человек не может смириться с данностью и всегда стремится к большему. Одновременно с этим всегда присутствует и другая мысль: а что будет, если у меня не получится реализовать задуманное и жить той жизнью, о которой я мечтаю? Пока процесс идет, результат не определен. И это порождает тревогу. Она же в свою очередь отнимает огромное количество сил, а значит, тормозит нас на пути к целям. Вот

почему интерес к психологии сейчас так высок. То, как человек распоряжается внутренним ресурсом — тратит ли его на тревогу, сомнения в себе, критику и т. д., во многом определяет, насколько быстро и легко он достигает успеха.

Если более глобальные препятствия: войны, голод, заработок лишь на еду — преодолены (во многом благодаря предыдущим поколениям, которые расчистили дорогу для нас), мы можем себе позволить заниматься умственным трудом, а не физическим. Работать с психологическими трудностями, потому что теперь именно от них зависит, продвинемся мы вперед или остановимся на месте. Наши мамы и папы, бабушки и дедушки решали свои задачи, а мы будем решать свои. А наша общая цель — жить безопасно, комфортно и счастливо и обеспечивать такую жизнь для следующих поколений.

Эта книга поможет вам увидеть ваши сильные стороны, дающие ресурс и опору, и узнать, где скрыты зоны риска, над которыми следует работать. Я хочу помочь вам на ранних этапах распознать ситуации, в которых стоит обратить внимание на свое психологическое состояние и записаться к психологу. Кроме того, цель этой книги — предупредить о жизненных сложностях, чтобы вы могли подготовиться к ним и пройти их максимально легко. Также я буду очень рада, если книга поможет читателям укрепить те сферы жизни, которые уже и так в норме и не вызывают беспокойства.

В книге я расскажу о работе психики. Я считаю, что чем раньше мы узнаём о ее законах, тем лучше можем понять себя, тем скорее встаем на путь развития и легче сходим с дороги саморазрушения. Так что эта книга — для всех, кто интересуется психологией и саморазвитием. Через изучение психологии вы лучше узнаете себя, и, безусловно, это ценно само по себе. Но то, что эти знания способны помочь в достижении целей, реализации скрытого потенциала, на мой взгляд, делает процесс самопознания еще ценнее и интереснее.

Для начала мы поговорим о том, что мешает нам двигаться к балансу. Первая половина книги помогает понять, где скрыты психологические трудности, не дающие нам идти к своим целям или даже разрушающие нас. Часто бывает так, что клиенты приходят ко мне без четкого понимания, что конкретно их не устраивает: вроде бы что-то беспокоит, но точно не понятно, в чем конкретно проблема. Прочитав первые главы, вы поймете, на что стоит обратить внимание, что пора менять, а что можно оставить как есть.

В первой главе мы с вами выясним, какую роль в жизни играют базовые потребности, как формируется и влияет на нас выученная беспомощность. Обсудим важный феномен современности — выгорание. Попробуем увидеть вторичные выгоды, из-за которых мы держимся за ситуации, причиняющие дискомфорт. В общем, коснемся всего того, что создает помехи и удерживает нас от приятных изменений в жизни. Важно начать именно с проработки сопротивления изменениям, ведь если оставить его без внимания, то даже дочитать эту книгу и внедрить самые ключевые моменты в свою жизнь будет сложно. И я в этом точно НЕ заинтересована! Думаю, вам тоже хотелось бы обратного. Именно поэтому первая глава посвящена работе с сопротивлением. Знания о нем помогут находиться в балансе и, к примеру, вовремя брать отпуск, а не ждать, пока вы вынужденно ляжете с простудой.

Далее мы поговорим о том, как понимать свои эмоции и реагировать на их сигналы. На что заменить подавление гнева, обиды, стыда, вины и страха. Да, можно не делать вид, что их нет! Да, можно не глушить их алкоголем, едой и работой! Да, можно прийти в точку, когда вы благодарите свои эмоции за то, как много важного они вам подсказывают о мире вокруг. Вторая глава поможет понять истинное значение эмоций.

Целую главу мы посвятим тому, как повлияли на нас родители. Будем обсуждать сепарацию, поговорим о типах привязанности и том, как она влияет на нашу жизнь. Важная для меня тема — отношения с собой: мы посмотрим, как на них влияют родители, и узнаем, как

формировать отношения с собой во взрослом возрасте. Третья глава прояснит, насколько сильно и как именно повлияли на вас родители, как справиться с нежелательным влиянием и взять ситуацию в свои руки.

Далее, в четвертой главе, изучим интереснейшую модель из транзактного анализа — треугольник Карпмана. После того как мы разберем роли спасателя, агрессора и жертвы, многое в отношениях с людьми прояснится. Если вы попытаетесь применять знания о треугольнике в своей жизни, то она станет гораздо проще и спокойнее. Драматичность и накал постепенно сойдут на нет, как только вы перестанете принимать приглашения поучаствовать в треугольнике. Поговорим мы также о том, как связана с такими созависимыми отношениями тема денег. Четвертая глава поможет вам строить равные отношения с людьми и выходить из роли жертвы, спасателя и агрессора. Так вы сэкономите силы, которые направите в конструктивное русло — на саморазвитие и достижение своих целей. Уверена, прочитав эту главу, вы пересмотрите значение слова «любовь».

Вторая половина книги посвящена тому, как собрать себя воедино и двигаться к целостности. После прочтения первой части вам станет понятно, *что* не дает вам двигаться вперед. А после второй части вы поймете, *как* следует действовать, чтобы начать решать вопросы и проблемы. Мы обсудим заботу о себе, отношение к себе, опору на себя. Опишем стадии развития, чтобы у вас сложилось более глубокое понимание своей личности, дефицитов, непрорешенных кризисов.

В пятой главе мы рассмотрим отношение к прошлому, настоящему и будущему. Начнем складывать разрозненные элементы вашей истории воедино, в цельный образ. Я познакомлю вас со взглядом психологии на разные возрастные периоды, каждый из которых по-своему важен для становления личности. Вы глубже погрузитесь в свою историю.

В шестой главе мы начнем выстраивать путь к целостности. Вспомним то, что нас может остановить, предупредим это и сделаем выбор. Увидим зоны роста для самооценки, поговорим про уровни ценностей и уверенность в себе. Шестая глава — о том, как себя выращивать, что делать и куда идти, чтобы стать целостнее.

Вся книга выстроена по принципу воркбука: в конце каждой главы вас ждут тесты, вопросы, упражнения, которые помогут перейти от теории к практике. Важные темы, такие как выгорание и стресс, я дополнила надежными тестами, которые используют ученые-психологи в исследованиях. Это проверенные научные тесты, результатам которых можно доверять. Они, на мой взгляд, сделают процесс самопознания еще легче и интереснее. Вам не придется гадать, есть у вас профессиональное эмоциональное выгорание или нет, — вы пройдете тест и получите однозначный ответ.

Сразу предупрежу, что все герои историй в этой книге — вымышленные, в них невозможно узнать конкретного человека. Эти примеры созданы на основе моего опыта работы психологом-консультантом, но не списаны с конкретных клиентов. Если вы посчитаете персонажей и ситуации реальными — это будет заслуга редактора издательства и моего воображения, а не свидетельство нарушения психологической этики и правил конфиденциальности. Истории клиентов я бережно храню и забочусь о том, чтобы наши беседы оставались лишь между нами и конкретные случаи было невозможно узнать.

Чтобы получить максимум пользы от книги, выполняйте по ходу чтения предложенные упражнения и задания. Так вы наглядно увидите свой прогресс и сможете оценить ту работу, которую проделали, и те изменения, которые вы с собой сотворили за время чтения.

Давайте начнем прямо сейчас.

- Теперь я рекомендую вам заполнить *колесо баланса*. Оно охватывает все сферы жизни и помогает увидеть, насколько мы довольны каждой из них и жизнью в целом.

Вы можете нарисовать свое колесо баланса, дополнив его теми сферами жизни, которых, на ваш взгляд, не хватает, или убрав из него то, что для вас неактуально. К примеру, если вы полный день учитесь, а работать начнете только после окончания университета, то можете смело убирать сферу работы.

Оцените развитость каждой сферы по шкале от 0 до 10 и закрасьте сегменты колеса в соответствии с баллами. Чем выше балл, тем больше сегмент по площади.

С каждым моим клиентом работа начинается с описания текущей ситуации и размышления о желаемой конечной точке. Чем подробнее мы описываем точку А и точку Б, тем выше вероятность успешной работы. Причем точка Б обязательно должна быть достижимой, не оторванной от реальности. Важно менять свою жизнь не на 180 градусов, а постепенно двигаться в нужном направлении. Если это заработок, то важно поставить себе реальную цель увеличить его не более чем на 30 %, иначе легко выгореть, обесценить успех и вообще отказаться от цели, даже получив прекрасные промежуточные результаты. Произойти это может только потому, что цель была нереалистичная.

