

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
----------------	---

## Часть 1. РЕСУРСЫ И ЭНЕРГИЯ

Что такое ресурсы .....	13
Как понять, что ресурсов не хватает .....	18
Что дает нам ресурс .....	27
Потребности .....	29
О силе воли .....	40

## Часть 2. КУДА УХОДИТ ЭНЕРГИЯ

Причины минусового состояния .....	51
Сопrotивление .....	53
Тело .....	60
Я потерплю .....	75
Усталость и выгорание .....	83
Стресс .....	89
Эмоциональный дисбаланс .....	100
Тревожность и страх .....	109
Границы .....	129
Внутренний конфликт .....	142
Остановить поток ресурсов .....	152



### Часть 3. КАК НАБРАТЬ ЭНЕРГИЮ

Контакт с собой .....	161
Я — для себя .....	167
Личное пространство .....	179
Благодарность .....	183
Удовлетворение потребностей .....	190
Подружиться с эмоциями .....	198
Как справляться со стрессом .....	206
Решение внутреннего конфликта .....	218
Сепарация .....	225
Прощение себя .....	237
Медитация .....	245
<b>Заключение .....</b>	<b>253</b>



# ВВЕДЕНИЕ

Жизнь без ресурсов — серая, скучная, неинтересная.

Сил ни на что нет, мотивации тоже, как и желаний.

Идет человек вечером с работы домой, в руках пакет с продуктами, в голове — рабочие вопросы, которые никак не отпускают, и семейно-бытовые планы на вечер. Сгорбился, скукожился, лицо утомленное, серое. Не замечает ни погоды, ни окружающих пейзажей, ни людей вокруг.

Внутри пусто, апатия, и ничего не хочется. Каждый день, как день сурка. Да что там день? Каждый год!

Признаюсь, весной далекого 2007 года я сама ненароком попала в подобную ловушку.

Уволилась с работы, рассталась с мужем. Отведя дочку в детский сад, я возвращалась домой и все время просто лежала до момента, когда нужно было идти за ребенком. Иногда я тихо плакала. Сил не хватало ни на что: тело казалось ватным, а в голове стоял туман.

Пришлось, как барону Мюнхгаузену, доставать себя за волосы из этого болота и заново собирать по кусочкам.

Окружающие успокаивали меня как могли:

— Не расстраивайся. Не бери в голову! Все это ерунда! Все наладится! Ты такая молодая.

Но их слова, увы, не приносили облегчения и не давали ощущения поддержки. Мне казалось, что меня никто не пони-





мает, и я осталась один на один со своими бедами и переживаниями. И скажу честно: у меня были причины для подобного состояния. Тогда на меня навалились все до одной возможные проблемы, с которыми я все-таки сумела со временем справиться самостоятельно и с помощью психотерапии.

А теперь выясним, что забирает наши ресурсы.

В наше время, даже если не рассматривать ситуацию, когда у человека что-то случилось и он пытается выбраться из этого состояния, жизнь насыщенная и быстрая. Чтобы как-то оставаться на плаву, а тем более реализовывать более-менее амбициозные цели, у вас не просто должны найтись силы, но и в приличном количестве. Чем больше сил, тем ярче мы живем.

Под словом «ярче» я не подразумеваю нескончаемый поток вечеринок, поездок и увеселительных встреч. Нет, речь о том, что мы реализуем необходимое именно нам. Для кого-то это действительно приведенный выше вариант. А кто-то будет счастлив на любимой работе, в комфортных отношениях с родителями, тихими домашними вечерами. Нет правильного и неправильного варианта. Есть, что подходит именно вам.

Без энергии нам элементарно плохо. Мы ничего не хотим, ничего не можем, устаем и не справляемся со стрессом, ищем решение проблем в плохих привычках и зависимостях.

Зависимости, увы, частая история. Человек пытается искусственно получить нужную энергию из внешних ресурсов, но, увы, со временем терпит крах.

Это как пить кофе, чтобы взбодриться. Человек начинает с одной чашки в день, но со временем ее перестает хватать. Человек увеличивает норму до двух чашек, и до определенного момента стратегия работает. Но потом количество чашек продолжает увеличиваться, а бодрости не прибавляется. Потому



что в сложившейся ситуации необходимо устранять не следствие, а причину.

Так и в психологии: тот, кому едва хватает сил, пытается заниматься последствиями. Например, *отсутствием мотивации*.

Ко мне на консультации часто приходят люди с этим запросом. Но их попытка решения этой задачи аналогична употреблению кофе. В течение какого-то промежутка времени работает, но затем все возвращается к началу.

Возможно ли решить проблему с конца? На некоторое время и только отчасти. Но это скорее иллюзия. Главная опасность — спустя короткий срок вы снова окажетесь лицом к лицу с прежней проблемой. Корень зла так и остался с вами, потому что вы не разобрались с причинами.

Я люблю смотреть на проблемы с точки зрения практического решения и предлагаю вам делать то же самое.

Разберемся пошагово.

Вопрос сил и энергии комплексный. Во-первых, нам надо понять, что отнимает их у нас и куда они утекают, а затем «залатать» дыру. Как бы вы ни наполнялись энергией и силами, пока проблема существует, все они будут утекать.

Во-вторых, нам необходимо знать, что и как нас наполняет энергетически. Где мы берем ресурсы и что подходит именно нам? Как качественно и с пользой наполнить себя?

Стать запасливым хомяком и стараться не расплескать силы не получится. Вы просто стухнете. Счастливая, полная жизнь — это баланс между «даю» и «беру», «трачу» и «сохраняю». Иначе получается просто подобие жизни. Жалкое существование.

Я поделюсь с вами практическими советами и действенными наработками, которые я использую в индивидуальной



и групповой терапии. Ваша задача: читать книгу, слушать себя, анализировать полученную информацию и выполнять задания.

Мы одинаково ответственны за ваш результат после прочтения книги: я открыто делюсь знаниями — вы выполняете все задания. Упражнения составляют единую систему. Здесь нет неважных и ненужных заданий.

Еще вам понадобится твердое намерение изменить ситуацию, а также блокнот или тетрадь.

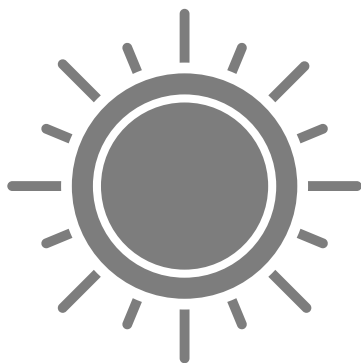
Чтобы получить терапевтический эффект от книги, необходимо:

1. Не только купить ее и прочитать, но и, повторюсь, выполнить все задания.
2. Быть честным с собой.
3. Выписывать для себя важные тезисы, которые можно держать перед глазами, пока вы идете по этому пути.
4. Пробовать новое и неизвестное. Быть открытым для получаемой информации. Позвольте себе рискнуть и посмотрите, что будет.
5. Дать себе время на образование новых нейронных связей. Изменения не происходят в один миг. Старайтесь замечать любые улучшения и хвалить себя.

Итак, начнем...

Часть 1

# РЕСУРСЫ И ЭНЕРГИЯ







# ЧТО ТАКОЕ РЕСУРСЫ

Для начала давайте разберемся, что же вообще такое «ресурсы» и зачем они нам нужны?

В общем смысле ресурс — то, что позволяет нам удовлетворять наши нужды. Это запасы и источники.

Деньги, время, навыки, прошлый опыт, состояние тела и его возможности — это ресурсы, которыми мы обладаем.

В психологии мы также можем рассматривать ресурс как средство, которое помогает нам не только справляться с различными кризисными состояниями и проблемами, но и в целом функционировать. Это наша базовая способность, наши психические и физические силы. Это наш резерв, наше топливо. С его помощью мы достигаем высот, реализуем мечты, развиваемся и совершенствуемся.

Есть мнение, что энергию мы получаем от больших, значимых вещей. Например, от путешествий в дальние страны, концертов любимых звезд или очередного двухнедельного отпуска. Да, они тоже важны.

**Но все значимые события хоть и дают массу положительных эмоций, все равно используют наши ресурсы.**





Сначала мы тратим время, деньги, силы, внимание на организацию поездки, потом восполняем их и получаем новые впечатления. Но в действительности такой способ добывания ресурсов не совсем корректен.

Наша жизнь наполнена ресурсами. Мы получаем их из огромного количества источников и теряем самыми разными путями. Если бы у вас не хватало ресурсов, вы бы утром не могли оторвать голову от подушки и просто лежали бы тряпочкой. Как, собственно, и делают люди в депрессии или на последней стадии выгорания. В подобных случаях путешествия раз в полгода не спасают, потому что, как говорилось выше, ресурсы недополучаются ежедневно.

Представьте, что весь последний год вы живете впроголодь. У вас проблемы с деньгами и приходится экономить на всем. Поможет ли вам разовый обед в мишленовском ресторане? Сет из десяти маленьких, оригинальных и очень вкусных блюд с дорогим, выдержанным вином в бокале. Нет, это не сработает. Это будет всего лишь момент блаженства и неги, а завтра снова наступит голод.

Как нельзя наесться один раз на всю жизнь, так нельзя за один раз наполниться энергией и жить на ней годами. Нужно постоянное наполнение. Это непрерывный процесс, продолжающийся всю жизнь.

Кроме того, энергия может отсутствовать по психологическим причинам. Некоторые аспекты (например, плохое настроение или физическое самочувствие) вытягивают из нас энергию. Поэтому их так важно найти и обезвредить, чтобы остановить отток энергии.

Маленький ребенок начинает плакать, чувствуя голод. Он еще не понимает, что ему плохо, так как в последний раз он ел довольно давно. У него пока не работают причинно-следственные связи, как у взрослых людей.



С темой ресурсов мы знакомимся в самом юном возрасте и перенимаем паттерны, то есть схемы поведения, от наших родителей. Установки и поведение самых близких людей записываются на нашу подкорку. Все, что мы слышим от тех, кто значим для нас, становится частью нашего мышления.

Мама была убеждена, что отдыхают только лоботрясы, а дома все должны постоянно чем-то заниматься?

Папа считал, что окружающий мир опасен, а от людей можно ожидать только подлости и обмана?

Бабушка ругалась, когда вы проявляли эмоции, и говорила, что мальчикам стыдно плакать, ведь они должны быть сильными?

Поздравляю! В будущем вы будете смотреть на мир аналогично, через призму тех же убеждений, если не пересмотрите их специально. Не думайте, будто все, что вам не подходит, отвалится само. Увы, так тоже не работает.

## **Со временем обычно проходит только само время.**

То, как вы распоряжаетесь своими запасами энергии, перенимают и ваши дети: как вы расходуете свои силы, как относитесь к себе, как справляетесь с проблемами, как переживаете стресс, как отдыхаете и умеете ли это делать вообще. Поэтому многие действия важно уметь делать не только ради нас самих, но и ради детей. Иначе образуется замкнутый круг.

Загвоздка в том, что дети верят не словам, а поведению. Вы можете говорить все, что угодно, но, если вы не будете подкреплять свои заявления соответствующими действиями, вам не поверят.



Поэтому вопрос ресурсов необходимо решать для общего блага. Очень важно помнить, что мы все — части нашей семейной системы. Когда мы меняемся, это автоматически воздействует на остальных членов семьи.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

Возьмите тетрадь или блокнот, в котором будете расписывать выполненные задания. Если хотите получить максимум эффекта от книги, обязательно записывайте все.

Для начала определим исходную точку: где вы находитесь в настоящий момент и каким образом пришли к этому состоянию.

Оцените свой уровень энергии от 0 до 100%. Внесите оценку в таблицу ниже.

1. Сегодня
2. В этом месяце
3. В прошлом месяце
4. В этом году
5. В прошлом году

	Сегодня	В этом месяце	В прошлом месяце	В этом году	В прошлом году
Уровень энергии					
Физическое самочувствие					
Настроение					
Стрессоустойчивость					
Спокойствие					
Мотивация, готовность к действию					

Оцените общий уровень энергии и отдельно по следующим аспектам:

- физическое самочувствие;
- настроение;
- стрессоустойчивость;
- спокойствие;
- готовность к действию, мотивация.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Подумайте, проанализируйте и запишите, как вы считаете, почему вы себя так чувствовали в каждом из аспектов:

- общее состояние;
- физическое самочувствие;
- настроение;
- стрессоустойчивость;
- спокойствие;
- готовность к действию, мотивация.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Как вы думаете сейчас, что помогло бы вам чувствовать себя лучше? Что вам надо сделать, чтобы появилась энергия в следующих областях:

- общее состояние;
- физическое самочувствие;
- настроение;
- стрессоустойчивость;
- спокойствие;
- готовность к действию, мотивация.





## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕСУРСОВ НЕ ХВАТАЕТ

Нехватку ресурсов ни с чем не спутаешь. Самые явные и негативные проявления их дефицита: моральное и физическое истощение, апатия, выгорание и депрессия. Вы никак не можете оторвать себя от кровати и сделать какие-то элементарные для многих вещи: умыться, приготовить завтрак, поесть, убрать за собой постель и посуду, выйти на прогулку, выполнить несложную работу. Иногда вы даже останавливаетесь на половине сделанного, просто бросаете все как есть и переключаетесь на что-то другое. Или ложитесь обратно в кровать.

**Вы ощущаете себя сдувшимся шариком. И проблема здесь в том, что шарик не надует сам себя снова.**

Вас ничто не радует, даже то, от чего совсем недавно горели глаза. Любимые занятия — музыка, книги, встречи с друзьями, общение с близкими — все теряет краски и ста-

новится не столь желанным. Сначала вы продолжаете привычно действовать на автомате, но со временем самообман начинает играть против вас, и апатия накрывает с утроенной силой.

### **Что нужно сделать, если вы чувствуете сильный упадок сил:**

1. Проконсультироваться с психиатром и выяснить, нет ли у вас депрессии.
2. Посетить терапевта и эндокринолога, сдать анализы.
3. Обратиться к психологу или самостоятельно проработать вопрос с помощью книги, лежащей перед вами.

Человеку с дефицитом ресурсов сложно оставаться эмоционально стабильным. Сил на то, чтобы управлять эмоциями не хватает, и тогда уже они начинают управлять вами. Повышаются тревожность, обидчивость, недовольство и раздражение, грусть и тоска. Вы злитесь из-за того, на что раньше не обращали внимания, беспокоитесь из-за мелочей, начинаете ограничивать себя. Такая тревога мешает жить. Вы становитесь несдержанным с близкими, а потом мучаетесь из-за чувства вины и стыда, можете легко заплакать и расстраиваетесь из-за незначительной ерунды, на которую не реагировали в спокойном состоянии. Иногда вы плачете даже без причины, просто так.

Вдобавок человека в подобном состоянии даже привычные задачи могут вогнать в стресс, не говоря уже о неприятностях и ошибках. Да и права на ошибку в таком экономном режи-







ме человек лишен. Что уж говорить про серьезный стресс: он просто невыносим.

Вместе с тем, отсутствие ресурсов люди часто путают с обыкновенной ленью. Возможно, вы много времени проводите в соцсетях, часами играете в приложения на телефоне или часами смотрите ненужные видео в «Ютубе». Когда у вас появляется свободное время, вы ничего не делаете для себя, а просто пытаетесь заполнить пустоту.

Нерешенные внутренние конфликты и сопровождающая их незавершенная сепарация приводят к тому, что мы постоянно пытаемся чему-то соответствовать вместо удовлетворения собственных потребностей. Такие невероятно энергозатратные моменты приводят к тому, что человек проживает чужую жизнь, а свою откладывает на потом. «Вот сейчас я добьюсь, чтобы все были мной довольны, и тогда начну». Опасное заблуждение.

И конечно, не забываем про тело. Ресурса нет, зато в наличии проблемы со сном, непреходящая усталость и изможденность, проблемы с употреблением пищи (отсутствие аппетита или, наоборот, переедание), всевозможные зависимости.

Вы теряете концентрацию и ежедневно откладываете дела на завтра, на послезавтра и на потом. Но вместе с этим вы переживаете о бессмысленности вчерашнего дня и предыдущих дней. Вы снова просто планируете, но ничего не делаете и посыпаете голову пеплом, оглядываясь назад. Замкнутый круг, в котором вы не видите перспектив.

Проблемы важно знать в лицо. Но главное коварство заключается в том, что у многих не наблюдается ярких симптомов, которые проявляются сразу же. Поэтому есть риск проснуться однажды утром и ужаснуться, осознав, в каком состоянии вы находитесь и что происходит с вашей жизнью.

И можно долго жить так, закрывая глаза, не обращая внимания на трудности и не пытаясь их решить.

Ждать, когда все само рассосется.

- Деньги заработаются.
- Дети сами воспитаются как надо.
- С мужем тоже все наладится само.
- А силы и энергия вдруг откуда-то возьмутся.

### **Чтобы помочь себе, перестаньте жить иллюзиями и Возьмите Все В свои руки.**

Фредерик Перлз, известный немецкий психиатр и психотерапевт, отец гештальт-терапии, однажды сказал: *«До тех пор, пока вы боретесь с симптомом, вам будет становиться только хуже. Но если вы примете ответственность за то, что сами делаете с собой, за то, как создаете свои симптомы, свою болезнь, свое бытие — в тот самый момент, когда вы устанавливаете связь с самим собой, — начнутся рост и интеграция».*

В любом терапевтическом процессе, да и вообще в жизни в целом, важно взять на себя ответственность. Выбор есть всегда. Даже когда вы ничего не делаете — это тоже ваш выбор.

Ответственность — это о том, чтобы отвечать себе, окружающим, миру, каким вы себя видите. И о внутреннем самоконтроле.

Ответственность всегда связана с отсутствием иллюзий и реалистичным взглядом на жизнь. Большинство проблем «надевают» на нас очки — розовые (иллюзорные) или черные (депрессивно-тревожные). Взять ответственность на себя —





значит сделать первый шаг, чтобы их снять и отложить в сторону.

Мы берем ответственность за свою работу, то есть понимаем, что работу надо выполнять исходя из должностных инструкций и ожиданий работодателя.

- За свою жизнь, за все, что происходит со мной, я отвечаю сам.
- За свои мысли и поступки: это я их источник. Они не живут отдельно от меня.
- За выбор и последствия: я сам отвечаю за совершенный выбор и полученный результат. Окружающие люди и события только фон в моей жизни.
- За свое бездействие: ничего не делать — это тоже выбор. И довольно значимый.

Ответственность — это не бездумное действие, которое подходит всем и каждому. Если вы чувствуете ответственность за свое здоровье, это не значит, что обязательно каждое утро бегать по десять километров, весь день питаться чиа / свежими фруктами / слезой единорога, сдавать ежемесячно литры крови на анализы и спать исключительно на ортопедической подушке.

В первую очередь это значит понимать и слышать себя, свои потребности и нужды. А дальше вы сами решаете, какие способы их реализации для вас самые оптимальные.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Спросите себя: «Зачем мне нынешнее состояние? Что будет, если завтра оно закончится? Какая польза для меня от подобного положения?»

И еще раз: помните, что ничего не делать — это тоже выбор.

Полезный навык — останавливаться, оценивать настоящее и прогнозировать, где вы окажетесь, если все так и продолжится.

## УПРАЖНЕНИЕ 5

Посмотрите на свою жизнь сейчас. Проанализируйте следующие области:

*здоровье, отношения, работу, саморазвитие.*

А теперь предположите, что станет с вами через три года, если все и дальше пойдет так, как сейчас, и ничего не изменится? Будете ли вы счастливы? Будете ли реализованы? О таком ли вы мечтаете?

## УПРАЖНЕНИЕ 6

Представьте, что вас сфотографировали не предупредив. Исподтишка. На снимке вы получились максимально честно. Таким, какой вы есть в настоящее время. Представьте, как берете снимок в руки и рассматриваете. Какое у вас на нем выражение лица? Что вы чувствуете? О чем думаете? Нравитесь ли вы себе? Что о вас подумает другой человек, глядя на это фото? Какой вывод вы можете сделать из своих размышлений?

## УПРАЖНЕНИЕ 7

Что мешает нам меняться:

1. Нежелание

Человек может осознавать причину, ощущать, что ему не нравится. Но на самом деле проблема его устраивает, он к ней привык, уже адаптировался и имеет какие-то вто-





ричные выгоды. Тема выгоды всегда болезненна для восприятия. Так как мы склонны думать, что любая проблема — это всегда плохо, значит, аморально получать от нее что-то хорошее. И все-таки проблема существует годами, а человек не торопится ее решать.

### 2. Страх «Изменяюсь я — изменится и мир вокруг»

Иногда лучше плохо, но привычно, чем хорошо, но неизвестно как. Что это хорошее принесет мне? Вдруг близкие станут иначе ко мне относиться. Или я — к ним.

### 3. Стремление к минимуму затрат

А можно решить проблему быстро, комфортно и при моем минимальном участии?

### 4. Отказ брать на себя ответственность

Такая инфантильная, детская позиция перечеркивает весь настрой. Дети ведомы, и только взрослые сами управляют своей жизнью.

Пропишите по каждому пункту, насколько он актуален для вас. Какие препятствия, на ваш взгляд, могут возникнуть на пути к работе над собой и изменениям?

У меня есть любимая притча.

Один человек шел по улице и увидел симпатичный дом, перед которым в кресле-качалке сидела милая старушка. Рядом с ней в таком же кресле сидел старичок и читал книжку. А между ними лежала собака и скулила.

На следующий день человек снова шел той же дорогой и увидел ту же картину: старушка, старик и собака. Мужчина удивился.

На третий день ничего не изменилось: пожилая пара в своих креслах и скулящая собака посередине.

— Извините, — не выдержал мужчина. — Что с вашей собакой?

— С этой? — спросила старушка. — О, она лежит на гвозде.

Мужчина смутился:

— Если ей больно, почему она просто не встанет?

Старушка улыбнулась:

— Значит, ей больно ровно настолько, чтобы лежать и ску-  
лить, но не настолько, чтобы сдвинуться с места.

### ***История клиента:***

У Тани уже начались панические атаки, но она никак не могла понять причину своего состояния и даже грешила на то, что рядом с ней завелись энергетические вампиры, или кто-то навел на нее порчу, или случилось еще что-то в том же духе. Ведь в ее жизни имелось все: успешная карьера, романы, путешествия каждые пару месяцев. *Но вместо того, чтобы светиться от счастья, она начала просвечивать.* Ресурса не хватало ни на что. Утром она через силу вставала с кровати, шла на работу, которую на самом деле любила честно и искренне, а вечером без особого желания плелась на встречу с подругами или молодым человеком только потому, что обещала (да и что сидеть дома одной). Поездки тоже не спасали. Во время последнего отпуска она мечтала податься на море и неделю проваляться на шезлонге с книжкой, вставая только для того, чтобы искупаться. Но вместо этого поехала с мамой — за ту же неделю они посетили три города Франции, десятки музеев, какие-то парки и храмы. Уходили из отеля рано утром, возвращались только на ночь. Короче, из путешествия Таня вернулась абсолютно без сил.



На самом деле обошлось без мистики и эзотерики. Порча и вампиры оказались совсем ни при чем. Прочитав следующие главы, вы обязательно узнаете и причины Таниного состояния и что происходило на терапии. Конец у этой истории счастливый. Все обошлось, и Таня восстановилась. Правда, многое в жизни ей пришлось поменять.

---

# ЧТО ДАЕТ НАМ РЕСУРС

Чтобы разобраться с ресурсами, надо взглянуть на нашу повседневную жизнь. Нам постоянно нужны силы и желания. Это наша движущая сила.

Для того чтобы проснуться, приготовить завтрак для семьи, собрать детей в школу, успешно отработать восемь часов, нам требуется много ресурсов. Очень много!

**Мы ежедневно решаем невероятное количество задач, которые отнимают у нас энергию, как у батареек.**

Мы привыкли считать это обыденностью, которая выполняется на автомате. Все нормально. Вы не одиноки в такой оценке.

Без ресурсов нам не справиться с проблемами, не решить их и не выдержать эмоционально. Когда сил много, мы спокойнее и адекватнее реагируем на трудности, легче находим выход из сложных ситуаций. Мы выдерживаем свои негативные эмоции и эмоции окружающих людей. Мы чувствуем себя надежнее, опираемся на себя и стоим на обеих ногах, не рас-







падаемся на атомы от стресса, не занимаемся самобичеванием из-за неправильного выбора и ошибок. В наполненном состоянии и выбирать легче. Мы видим, что любую проблему можно решить, иногда и не одним способом. А то, что решить нельзя, можно оставить и идти дальше.

Это тоже нормально. И у вас есть на это право.

У нас есть энергия на желания, цели и мечты, а в безресурсном состоянии все кажется серым, ненужным, неподъемным и далеким, потому что оставшиеся силы уходят на элементарное выживание.

Когда энергия появляется, от желаний и воодушевления начинают гореть глаза. Возвращается возможность планировать и разбивать цели на шаги. А самое главное — вы снова видите в этом смысл и хотите этого. И тут нет ничего сверхъестественного и невыполнимого, и это тоже нормально.

Нам необходимы все виды энергии: и физическая, и эмоциональная, и духовная. И накапливать надо каждую по отдельности, несмотря на взаимосвязь. Если вы научились бороться со стрессом — это прекрасно, но это не заменит вам, например, сна. Как и наоборот.

# ПОТРЕБНОСТИ

Все мы нуждаемся в том, что обеспечивает нашу жизнедеятельность. Потребности — это психологическое восприятие таких нужд нашей психикой. А желания — стремление что-то иметь, чем-то обладать.

Удовлетворять потребности жизненно необходимо каждому человеку на земле, а вот желания могут трансформироваться, меняться или пропадать со временем.

Вода — это потребность, а лимонад или чай — желание. Если вы не реализуете желание, ничего страшного не произойдет. Но долгое игнорирование потребностей ухудшит ваше самочувствие, самоощущение, качество жизни, а нереализованность — может привести к недомоганиям, болезням и даже смерти.

Я люблю кофе. Каждое утро, просыпаясь, иду на кухню и заправляю кофемашину. Кухня наполняется мерным гулом, и по ней распространяется аромат кофе. Волшебный аромат! Я добавляю в чашку теплое миндальное молоко и неторопливо пью. Блаженство! Это мой личный ритуал начала дня. Это время для себя. Тело и мозг пока только просыпаются. Можно посмотреть в окно, вспомнить планы на день, прислушаться к своему состоянию, подумать. Такой утренний ритуал важен для меня, я его люблю.

Скучаю ли я по нему в дальних поездках? Да, конечно. Будет ли мне грустно, если в какой-то момент сломается кофе-





машина и я лишусь любимого ритуала? Да, скорее всего. Такое уже бывало. Случится ли трагедия, если в какой-то момент весь кофе в мире пропадет? Нет. Какое-то время я, конечно, погрущу, но не умру от этого. А вот если пропадет вода...

### **Когда потребности не реализованы, мы испытываем ощущение неудовлетворенности и дискомфорт разной степени.**

По большей части именно в состоянии дефицита мы и ощущаем особенно ярко наши потребности. Когда они удовлетворяются, мы энергичны и эффективны. В целом именно потребности и приводят нас к любого рода активности.

Мы хотим есть и стремимся утолить голод, начиная от приготовления бутерброда и чая, заканчивая поисками работы, которая поможет нам себя прокормить. Нет потребности — нет движения. Если у человека нет стремления выразить себя в творчестве, он не станет рисовать или играть на гитаре.

Знаете ли вы, что вам нужно? Чего вы хотите? Без чего чувствуете себя тревожно, плохо и потерянно? Что делает вас счастливым и, наоборот, несчастным?

Состояние психики, при котором мы не можем удовлетворить потребность, называется фрустрацией. Через него проходит любой человек.

Испытывая фрустрацию, мы или начинаем двигаться к цели, чтобы удовлетворить потребность, или впадаем в депрессию.

Приведу пример. У вас есть потребности в уважении и самореализации. Вы работаете в компании уже семь лет. Работаете

много и старательно, но за все годы ни на шаг не продвинулись по карьерной лестнице. Вы не чувствуете ни уважения со стороны коллег (все заняты собой) и руководства, ни признательности от клиентов.

Что делать в такой ситуации? Вы можете прямо попросить руководство о повышении или сменить место работы. Или оставить все как есть. Но что тогда вы получите в итоге?

Вы почувствуете раздражение и злость. Сначала на работе, потом эмоции перейдут на родных, друзей и на всю жизнь в целом. Вас перестанет удовлетворять работа, семья, окружающий мир, вы сами. Вы окажетесь в перманентном стрессе. Возникнут проблемы со сном, возможно, вы начнете употреблять больше алкоголя, снизите активность. Частая история.

Это важный момент:

**эмоции из-за неудовлетворенных потребностей в одной сфере распространяются и на другие области вашей жизни.**

Так происходит всегда.

Потребности раскрывают нас как личность. Быть разносторонней личностью — это значит иметь много потребностей. Соответственно каждую из них придется удовлетворять.

Как формируются потребности? Наблюдая за другими (в первую очередь, конечно, за родителями) и учитывая свой личный опыт, мы формируем для себя определенный образ, наш личный стандарт, который только мы сами определяем и закрепляем для себя. Никто не имеет права убеждать нас,





есть у нас потребность в чем-либо или нет. Это только наше дело. Только мы знаем это точно, и никто другой. Ни папа с мамой, ни психолог, ни умные книжки.

### **Потребности можно разделить на группы:**

#### **1. Физические нужды**

Биологические, базовые, потребности, которые важны для выживания любого живого существа на земле. Они не зависят от вида, пола, роста, дохода и семейного положения. Это сон, еда, вода, движение, секс.

#### **2. Связанные с безопасностью**

Фундаментальные потребности связаны с наличием имущества, жилья и капитала для жизни. С помощью них мы удовлетворяем базовые потребности и чувствуем себя защищенными. Если у вас есть крыша над головой и работа, вы спокойнее многих миллионов людей в этом мире.

#### **3. Связанные с социумом**

Потребности в принадлежности, общении, уважении, любви, дружбе, поддержке, принятии, взаимодействии. Человек — социальное существо. Нам необходимы люди рядом. Мы отражаемся в других, при этом лучше узнаем и понимаем себя. Недаром одно из самых страшных наказаний для преступников — одиночная камера. Кто мы без других? Я часто повторяю слово «нормально». Норма — это то, что присуще большинству особей моего вида. Но если я нахожусь в полной изоляции, как я узнаю, что нормально, а что нет?

#### **4. Свобода**

В эту потребность входят свобода передвижения (возможность менять место жительства, спокойно перемещаться и путешествовать), свобода выбора (вы вправе выбрать себе профессию, веру, ценности и цели) и свобода в отношениях (вы

сами выбираете, с кем общаться, а с кем нет). Эти потребности формируются в процессе взросления.

#### 5. Уважение

В эту категорию также входят, помимо самого уважения, признание, одобрение, компетентность. За уважением всегда стоят принятие человека таким, как он есть, и признание его заслуг. Если я кого-то уважаю, я не хочу его менять и исправлять. Я даю ему право быть тем, кем он является.

#### 6. Познание

Это знания, умения, навыки, возможность исследовать. И это постоянный жизненный процесс. Так младенец учится есть, осваивает мир, со временем старается перевернуться на живот.

#### 7. Эстетика

Потребность в красоте, гармонии и порядке. Творить для себя, менять пространство так, чтобы стало красиво и комфортно. Да, понятия красоты и комфорта могут сильно отличаться у разных людей. Все нормально. Даже в хаосе, царящем в комнате подростка, есть свой, понятный только хозяину порядок.

#### 8. Самореализация

Потребность в раскрытии собственного потенциала, самовыражении, постановке и достижении целей. До удовлетворения этой группы потребностей, увы, многие так и не доходят.

Потребности динамичны и могут трансформироваться в зависимости от прошедшего времени или смены жизненных обстоятельств. Это тоже нормально. Ваши ценности и потребности в двадцать лет будут отличаться от ценностей и потребностей в сорок пять и семьдесят. Вполне закономерно.





И еще раз обращаю ваше внимание на важный момент: потребности и желания — разные вещи. Вторые могут быть навязаны окружением, а первые всегда истинны. Наши желания могут быть поверхностными, их удовлетворение может приносить дискомфорт. А вот удовлетворяя потребности, мы становимся целостными и счастливыми.

Конечно, необязательно, что при исполнении желания, вы каждый раз будете несчастны. Это произойдет, только если желание будет чужое.

Например, девушка не хотела ехать на вечеринку и пить там вино, а собиралась провести вечер дома с сестрой за просмотром сериала. Но друзья настояли, и она, поддавшись уговорам, поехала с ними. Все оказалось не так плохо, как она предполагала, но полного удовлетворения от вечера не случилось. Она не понимала, почему настроение у нее не очень хорошее, ведь вечер оказался вполне интересным, любимые друзья были рядом. И все же чувствовалось: что-то не то.

Понимание своих потребностей — это навык. Да, часто случается, что люди не приобретают его в детстве, но

**преимущество взрослого человека  
в том, что он в состоянии  
решать свои проблемы и добирать  
самостоятельно то, чего ему  
когда-то и где-то не хватало.**

К тому же любой навык нарабатывается.

Важный нюанс: если этого не делать, не заниматься, не разбираться в себе и своих потребностях, со временем практиче-

ски всегда появляется *замещающее поведение*. Оно помогает пережить состояние дефицита. Любовь пытаются заменить сексом, самореализацию — просто работой, а наличие семьи — большими компаниями друзей и знакомых.

Также часто используются еда, алкоголь, наркотики (в том числе легкие и легчайшие, чем многие и оправдываются), различный экстремальный спорт, азартные игры и многое другое. Как раз для того, чтобы не замечать дискомфорт и боль от неудовлетворенности жизнью. И вуаля! Топорно, но отчасти работает.

Правда человек становится зависимым от такого замещающего поведения. Ведь потребность остается, и ее надо хоть каким-то образом удовлетворять.

Иногда возникает другая ситуация: *«Я знаю, что хочу, но получить не могу»*. И снова фрустрация. То есть контакт с собой есть и, возможно, неплохой, но удовлетворить потребность по каким-то причинам невозможно. Поэтому человек чувствует себя бессильным. Это то самое состояние, когда кажется, что весь мир против тебя, и везде ощущается сопротивление.

А теперь давайте вернемся в детство. Не для поиска и осуждения виноватых, а для понимания причинно-следственных связей.

Когда у ребенка есть потребности и желания, многие родители отказывают ему безо всяких причин.

- Хочешь — перехочешь.
- Да мало ли, что ты хочешь!
- Хорошие дети так не делают.
- Тебе нельзя! — Почему? — Потому.
- Будешь просить, отдам тебя тому дяде полицейскому. Или бабайке. Или вон той злой бабушке.







Подобные примеры можно приводить очень долго. Просто великие фразы!

Такой ребенок вырастает с установкой «Я знаю, что мне надо, но если я получу это, со мной обязательно случится что-то плохое». И, став взрослым, он часто начинает ориентироваться на общепринятые нормы (опять же, это про то, что есть у большинства), а не на собственные потребности. Общество для него важнее и правильнее, чем он сам.

Например, есть мнение, что женщина должна быть мягкой и уступчивой, хотеть семью и детей. А мужчина должен быть сильным и стойким, как скала, и никогда не плакать.

## УПРАЖНЕНИЕ 8

Выпишите из каждой группы потребностей те, которые важны для вас. Без чего вы не выживете? Без покупки нового телефона выжить можно, хотя и будет не очень комфортно, а вот если вы лишены свободы поменять профессию — это уже сделает вас несчастным.

Распишите, как вы удовлетворяете свои потребности в настоящее время. Как думаете, какие дополнительные варианты можно найти для достижения ваших целей?

Подумайте и выпишите все мысли, связанные с желаниями, потребностями, словами «хочу» и «надо», которые придут вам в голову. Чей голос вы слышите, когда произносите их?

Спросите себя: а что я хочу сейчас?

Начните с базовых потребностей и потихоньку двигайтесь дальше.

Это упражнение на первый взгляд кажется невероятно простым, но многие люди при его выполнении испытывают сложности, и на самом деле оно очень важное.

Помните о том, что здесь нет правильных и неправильных потребностей, слишком маленьких и слишком значительных.

И так по всем пунктам, которые вы перечислите.

Энергия всегда там, где наше внимание. Уделяйте внимание своим потребностям, и вы выйдете на абсолютно новый уровень контакта с собой.

## УПРАЖНЕНИЕ 9

Большое задание. Запишите 50 своих желаний. Не торопитесь, задание можно выполнять в течение нескольких дней. Сначала запишите те желания, которые лежат на поверхности и приходят в голову сразу, позже придут варианты, лежащие более глубоко, в бессознательном.

Закончив со списком, напротив каждого желания напишите, что даст вам его реализация. Что вы получите для себя? А потом ответьте себе на вопрос: «А зачем мне это на самом деле?»

### Пример:

Хочу похудеть на десять килограммов.

**Что я получу:** красивое стройное тело.

**Зачем мне это:** я буду более здоровой, буду лучше себя чувствовать, получу красивую фигуру и буду хорошо выглядеть в любой одежде и без нее. Я почувствую себя сексуальной и привлекательной. Я стану более уверенной и мне будет проще общаться с людьми. Я смогу купить себе одежду, которую уже давно хотела.





## УПРАЖНЕНИЕ 10

Представьте себя за рулем красивого дорогого автомобиля. Вот вы едете куда-то по скоростному трехполосному шоссе.

Какой ряд вы выберете для себя: левый, средний или правый?

Если вы выбрали левый ряд, скорее всего, у вас сильная потребность во власти, в признании, в достатке и успехе. Вы ездите быстрее многих, контролируете ситуацию, вы хорошо водите и быстро принимаете решения.

Если вам больше нравится средняя полоса: у вас преобладают потребности в комфорте и одобрении. Вы ездите спокойно, никого не подрезая, аккуратны на дороге, соблюдаете правила, и вам комфортно.

Если вам милее правый ряд, у вас большая потребность в безопасности. Тише едешь — дальше будешь.

### *История клиента:*

Марина работала в крупной компании. Один проект сменялся другим. Проекты были успешными, хорошо оплачивались, но в какой-то момент все вышло из-под контроля и стало рассыпаться на глазах. Марина обнаружила, что ее жизнь стремительно несется куда-то не туда. Всего пять часов сна в день, выходной раз в месяц. Она почти не видела семью и друзей. Успехи на работе уже не приносили удовлетворения. Марина пыталась отоспаться, спала по двенадцать часов в свой единственный выходной, и это помогало на какое-то время, но ненадолго.