

Мирослава Мирошник

ММ

# «ЗАПОВЕДЕЙ» популярной психологии, которые нас УБИВАЮТ



Мирослава Мирошник

**11 заповедей  
популярной  
психологии, которые  
нас убивают**

Издательские решения  
По лицензии Ridero  
2021

УДК 159.9  
ББК 88  
М64

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Мирошник Мирослава**

М64 11 заповедей популярной психологии, которые нас убивают / Мирослава Мирошник. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 100 с.  
ISBN 978-5-0055-7204-2

Почему призыв мыслить позитивно приводит к тревожности, чувству вины и стыда? Почему вместо обещанного счастья и успеха, человечество пришло к мировой эпидемии депрессии?

В книге разбираются подводные камни популярной психологии и последствия, к которым это ведет. В каждой главе есть упражнения, которые помогут лучше понять себя и отбросить то, что навязывает общество и культура.

Лучшее, что можно сделать — это начать сомневаться! Начните прямо сейчас, начните с этой книги!

**УДК 159.9**  
**ББК 88**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0055-7204-2

© Мирослава Мирошник, 2021  
© Эва Штец, дизайн обложки, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
Об авторе .....	6
Первая «заповедь». Ты можешь всё .....	7
Ошибка выжившего .....	7
Что не так с идеей, что мы все можем? .....	8
Возможность перемен .....	11
Вторая «заповедь». Измени свои убеждения .....	16
Имитация смены убеждения .....	19
Убеждения — хорошо или плохо? .....	21
Третья «заповедь». Стань лучшей версией себя .....	26
Развитие и улучшение: в чем разница? .....	26
Улучшение себя и принятие .....	31
Четвертая «заповедь». Будь в потоке .....	34
Зачем нам всем Поток? .....	36
Почему важно уметь уставать? .....	41
Как уставать правильно? .....	46
Пятая «заповедь». Найди себя .....	48
Как определить сейчас вы являетесь собой или нет? ...	52
Шестая «заповедь». Найди свое предназначение .....	55
Предназначение равно дело жизни .....	57
Почему так модно предназначение, почему мы платим деньги за его поиск? .....	59
Седьмая «заповедь»: Закрой все гештальты .....	62
Бросать или завершать? .....	62
Смириться или быть настойчивым? .....	64
Восьмая «заповедь». Будь позитивен .....	69
Тирания позитива .....	69
Что значит проживать чувства? .....	73
Девятая «заповедь». Прости всех .....	75
Зачем прощать и всегда ли это нужно делать? .....	76
Десятая «заповедь». Не будь жертвой .....	81
В чем разница между действительно пострадавшим и домашними нытиками? .....	81

Одиннадцатая «заповедь». Будь счастлив любой ценой ...	86
Контролируемое счастье .....	86
Что вообще такое счастье? .....	87
Нужно ли нам счастье? .....	90
Вместо 12 «заповеди». С вами всё в порядке .....	93
Примечания .....	97

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В психологии имеет место тотальный хаос, поэтому не относитесь слишком серьезно к психологическим теориям. Психология — не символ веры, а точка зрения, и если относиться к этому по-человечески, то можно найти общий язык. Карл Юнг

Медиа пространство наполнено психологическими идеями, которые подаются как что-то истинное, как не зыблемое. Но это не так, поэтому эти идеи называю «заповедями». Совершенно не намереваясь оскорбить чувства верующих людей, сопоставляя одно другому. Наоборот, этим хочу показать опасность этих идей и ценностей, которые подаются нам популярной психологией. Где всё очень легко, просто и конечно же все зависит только от нас. Но так ли это на самом деле? Уверена, что нет!

Я собрала самые известные и широко распространенные постулаты, которыми пичкают людей позитивные психологи, коучи и прочие гуру. В книге собраны одиннадцать таких «заповедей», и мы рассмотрим, как это работает с точки зрения научной психологии, как это влияет на человека. Также в книге много практических заданий, которые вы с легкостью сможете использовать.

Книга вышла эмоциональной, потому что меня глубоко трогает то, что происходит. И не могу об этом писать спокойно и отстраненно. Но при этом вы увидите много отсылок на других специалистов, которые исследуют эту тему.

Каждый день в своей работе я сталкиваюсь с вредоносным влиянием идей популярной психологии. В своем каби-

нете я час за часом со своими клиентами очищаю завалы навязанных убеждений, которые приводят к неврозам, к депрессиям, и даже к самоубийствам. Это более серьезно, чем может казаться на первый взгляд.

Вам книга может не понравится, у вас может быть совершенно другое мнение. Это нормально. Разнообразие — это главный показатель психологически здоровой среды.

## **ОБ АВТОРЕ**

**Мирослава Мирошник, психолог, исследователь, публицист.**

Изучает причины возникновения и последствия психологического выгорания. Основатель проекта ЖиттяLab, который помогает преодолеть последствия выгорания и разрабатывает программы по профилактике заболевания.

Автор психологической программы для работников музеев. Спикер на психологических конференциях IdeasFest и ТРЕНЕР Fest.

Коллумнист в НВ и МС.today.

Автор книги «С вами все в порядке».

Личный сайт [www.miramirr.com](http://www.miramirr.com)

## **ПЕРВАЯ «ЗАПОВЕДЬ». ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ**

Сотни и тысячи книг написаны о том, как стать счастливыми, богатыми и добиться всего на свете, имея только желание и упорство. Есть только одно «но» — ни одна из этих книги нам не поможет!

Можно сотню лет повторять привычки миллионеров, но миллионерами — от этого не стать. Так же, как не достичь просветления. Не построить такие же прекрасные отношения, как описано в книгах. Не стать суперматерями, которые успевают, и мужа соблазнять, и ребенка воспитывать, и конечно, своим любимым делом заниматься.

Это не потому, что плохие книги, или они не правдивые, совсем нет.

Проблема всех этих книг, где герои смогли все, прошли через трудности, но выстояли и добились желаемого, кроется в таком интересном психологическом феномене, как — ошибка выжившего.

### **ОШИБКА ВЫЖИВШЕГО**

Вы в музее наверняка видели кольчуги, защитные пластины для рыцарей древности. Они все крохотные и в музеях часто рассказывают, что мол люди были маленькими. Но метаанализ показал, что люди 500 лет назад, не были такими уж маленькими, чтобы носить такие кольчуги. Это интересный момент, который отлично иллюстрирует ошибку выжившего.

Просто, на самом деле, до нас дошли только самые маленькие размеры, которые не пользовались популярностью и не использовались в битвах — детские, юношеские и тд. Это и есть ошибка выжившего.

Когда мы имеем много данных о кольчугах маленького размера, и делаем, вроде как логичные выводы, о то, что люди были маленького роста. Это происходит, каждый раз, когда учитываются только данных, которых больше и упускаются данные, которых меньше.

Малое количество данных не берут в расчет, потому что они выбиваются из общей массы и не дают сделать простые логичные выводы. Они портят корреляцию, и их выкидывают, и так обстоять дела во всех научных исследованиях.

Так мы поступаем каждый день и в повседневной жизни. И конечно, это приводит и нас к ложным выводам.

Поэтому истории успеха абсолютно не имеют значения без историй поражений. Но в нашем мире, поражения не продаются, так как же хорошо, как истории успеха. Поэтому мы не можем с вами видеть, что действительно приводит к успеху. Вместо метаанализа, мы читаем книги про успех и все больше загоняем себя в точку безысходности.

## **ЧТО НЕ ТАК С ИДЕЕЙ, ЧТО МЫ ВСЕ МОЖЕМ?**

Первое. Она нам дает надежду, как бы раскрывая секреты игры, но при этом меняется сама игра.

Желание получить ВСЁ культивируется в обществе, потому что это крайне выгодно. Ведь эта идея создает мнимые социальные лифты, которые так необходимы, когда изменить свой социальный статус все труднее. Из-за растущего экономического разрыва, который создает сословия, мы живем в мире нео-феодализма.<sup>[1]</sup> Где все кажется таким простым вроде и понятным. Просто сделай что-то со своей жизнью.

«Вы можете все», «Все зависит от вас», «Главное захотеть» — лозунги нашего времени. Если чего-то не имеете, значит, либо недостаточно хотите, либо недостаточно прикладываете усилий (старайтесь лучше, измените свои убеждения, все может сила мысли, не так ли?).

Идея всемогущества человека — возлагает всю ответственность на человека. Ту ответственность, которую человек не в силах нести.

### **Человек может все, но не все.**

Второе. Она предполагает равные способности и возможности.

Мы не все рождаемся гениями, и мы не все станем гениями, как бы мы не старались. И это нормально. Давайте пустимся в приключение под названием жизнь и разберем из чего состоит человеческий опыт.

Все начинается, когда яйцеклетка встречается со сперматозоидом и образуется наша ДНК, в которой уже заложено, то какими мы будем по большей части. Наш рост, цвет глаз, наследуемые заболевания, и даже некоторые черты характера.

Думаете это все? А вот и нет, есть целая отрасль в психологии, которая изучает, то как ребенок развивается в утробе матери и как это влияет потом на взрослую жизнь. Мы еще не родились, а уже можно предсказать, с достаточной долей вероятности будет ли у нас диабет, будет ли склонность к алкоголизму, к депрессии и тд.

А как насчет раннего развития, до года, это тоже интересный раздел психологии. Который изучает, как на человека будет влиять процесс родов, и среда обитания после того, как человек родился.<sup>[2]</sup>

Страшно? Мне да, но это еще не всё. На нас влияет вот буквально все, от социально — экономического показателя семьи до политической ситуации в мире.<sup>[3]</sup> От религиозно-

сти семьи до ландшафта города, в котором выросли. От того кормила ли нас мать грудью до исторических травм нации, к которой мы принадлежим.

Все, что с нами случилось, все имеет значение, и все влияет на нас, то какими мы стали, и чего можем добиться. У нас у всех разные возможности с самого рождения и до взрослой жизни.

### **Мы плод закономерностей и случайностей.**

Большинства людей на нашей планете по факту имеют такие жизненные преграды, которые практически непреодолимыми никакой силой воли и изменением мышления.

Например, вы попробуйте родиться в Гарлеме, в одном из самых криминальных гетто Нью-Йорка, и не попасть в тюрьму еще до совершеннолетия.<sup>[4]</sup> Или расскажите о силе мысли людям на фабриках в Бангладеше, которые не могут без разрешения выйти в туалет и в день получают 1 доллар. Победите сексизм и расизм, что вам стоит, ведь человек может всё? Наверное, не все хочет, раз неравенство по-прежнему наши реалии.

Когда американские белые психологи со среднего класса рассказывают о силе позитивного мышления на своих мотивационных тренингах, о том, как человек может изменить все. То вы должны понять, что это касается только американского среднего класса. Эта история не про всех людей на земле, а только про людей, которые имеют определенный бэкграунд. Это даже не про всех американцев и уж точно не про нас с вами рожденных под красной звездой на закате эры стабильного тоталитарного режима.

Потому что мы сотканы из других реалий, начиная от расулачивания, голодомора, попыток обрести общественное сознание и похоже обреченность проживать одни и те же исторические фрагменты, пока не сможем осмыслить их. Это все влияет на каждого из нас, в каждый момент времени.

Мы слеплены из этого теста. И лучше бы это понимать. Доступ в интернет дает тоже эту мнимую социальную лестницу, он вроде как всех уравнил и дал равные шансы. Но это лишь иллюзия, которая создает тревожность и порождает внутри нас дыру из чувства вины за то, что мы мало прикладываем усилий и никак не хотим стать счастливыми и успешными.

По данным ВОЗ более 300 миллионов человек страдает депрессией.

Депрессия — это серьезное нарушение здоровья, которое может привести к невозможности функционировать как личность.

Ежегодно около 800 000 человек погибают в результате самоубийства с диагнозом — депрессия.<sup>[5]</sup>

А знаете как может начинаться депрессия? Как выгорание на работе, потому что со всех сторон то и дело говорят, что нужно делать больше, что мы можем больше, что мы можем лучше.<sup>[6]</sup> Тут можно еще долго рассуждать о том, существует ли вообще свобода воли. Но я перейду к позитивному в этой истории.

## **ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕМЕН**

Мы делаем и не делаем себя сами, потому что мы сложены из многих частей. Внутри есть какой-то протест, против того, что мы часть чего-то большего.

**Мы становимся по-настоящему взрослыми, когда можем с легкостью признать, что часть нас обусловлена генами и средой.**

Ведь это не отменяет того факта, что мы можем изменить многое в себе.

За что мне нравится человечество как вид, так за то, что мы можем быть сильнее обстоятельств. Не всегда, но случа-

ется. И в этом нам помогает наш мозг, вернее его способность к нейропластичности, которая дает нам возможность перемен.

Нейропластичность — это способность мозга меняться под влиянием нового опыта: эмоций, поведения, мышления. Именно с открытием нейропластичности, коучи личного роста принялись во всю кричать о силе мысли и о том, что человек может все. И эта концепция звучит просто, как дважды два. Но это не происходит по щелчку пальцев, и тренировки вам тоже не помогут. Марафоны, курсы в интернете, статьи и чтение книг. А поможет годы работы над собой. Так что сильно не ободряйтесь, что вы можете изменить все.

Как работает нейропластичность и почему это не так просто.

Думаю возле вашего дома есть примерно такая ситуация, во дворе есть дорожки, которые сделали из ЖКХ и протоптанные дорожки, которые сделали люди, потому что им так удобно ходить. Но каждый год приходят коммунальщики, и перекапывают двор, делают клумбы, ставят забор, там где ходили люди, и делают все красиво, но абсолютно неудобно. И через месяц люди протаптывают среди клумб дорожки и ломают заборы, делают все так как было раньше.

Так вот, когда вы пытаетесь изменить свое привычное поведение, вы поступаете как коммунальщики, и поэтому очень быстро возвращаетесь к старому.

Потому что мозг уже проложил дорогу, так у нас в голове нейронные сети абсолютно похожие на эти дорожки. И также, как нас возмущает, чего это коммунальщики удумали садить клумбы там, где ходят люди. Так же и мозг не может понять, что это мы придумали тут с новыми привычками, когда есть прекрасно работающие старые.

**Чтобы изменить мышление, нужно изменить нейронные пути.**

И человек, по своей природе может это сделать и делает. И да, если так подумать звучит оптимистично. Но не деле там все грустно и хочется сесть под стол накрыться одеялом и чтобы не трогали, пока само не пройдет.

Я последние 10 лет пытаюсь себя приучить к регулярным спортивным тренировкам, и знаете что? Да ничего, бросаю при первом удачном случае, обычно он наступает очень быстро. И прикладываю усилия, невероятные, и без результата.

Потому что там в голове есть тропинка, хорошая, протоптанная, и сколько бы я клумбы не садила и не ставила заборы, все равно она будет на своем месте. И если сесть покапаться, то обязательно найдется простое объяснение почему не получается. И есть люди, которые встанут завтра с утра и пойдут на пробежку, и будут молодцами.

А есть, и такие, как я, которые встанут и лягут снова. Не потому что нет мотивации, а потому что человек, черт подери, посложнее консервной банки. И то, что работает у одного не будет работать у другого. Как бы он не старался и не хотел. Сколько бы сил не прилагал, не выйдет.

Протаптывать новые дорожки нужно долго и с большим осмыслением, чтобы не было как в нашей истории с коммунальщиками.

Мы можем не всё, и это не страшно.

Большинству из нас не достичь просветления, как у Будды, не писать картины, как Пикассо, не быть музыкальными гениями, как Шопен, нам не стать миллиардерами, как Илон Макс.

И это нормально.

Что я считаю более важным, так это осознавать свои ограничения. Потому что понимание своих ограничений приводит человека к расслаблению и построению более жизнеспособных планов.

**Не нужно мочь всё, можно мочь только то, что можно.**

Иллюзия о том, что человек может все, создает еще проблему выбора — чем больше выбора тем, более это парализует. Человеку сложно выбрать, когда выбор слишком велик. Так же ребенок может нормально развиваться только находясь в рамках. Рамки должны расширяться по мере взросления. Но рамки, ограничения, важны для человека. Чтобы он мог сравнивать себя и развиваться дальше.

Когда начинаю разговор о прелести ограничений, на меня смотрят как на прокаженную. Что такое говорю, как мой язык вообще поворачивается. Мы очень сильно подсели на идею, что сила мысли может все, стоит лишь поменять свое мышление.

Но и это нормальный процесс, какое-то время человечество было зажато, мы перешли их одной крайности в другую.

Нужно время, много времени, чтобы все устаканилось. Что хочется лично мне, так это, чтобы больше людей видели картину со стороны, тогда она не будет так сильно влиять и можно будет всем вместе менять ее. Вся эта книга построена на сомнениях, ведь только так рождается критическое мышление.

Вот упражнение, которое поможет снять напряжение, если вы подвержены иллюзии всемогущей силе мысли. Слабое место этой идеи в игнорировании своих ограничений. А это крайне важно, чтобы уметь правильно ставить цели и выполнять задачи. Поэтому упражнение как раз про это.

*Упражнение на понимание своих ограничений*

*Думаю это упражнение вам дастся легко, ведь писать о своих недостатках куда легче, чем о достоинствах.*

*Создайте список из 50 пунктов (можно и больше), отвечая на вопросы, что я не умею делать? Что у меня не получается? Что мне не нравится делать?*

*Разделите пункты по таким меткам, что я не могу делать вообще никогда? Что я не могу делать прямо сейчас, но если приложить усилия в целом могу? Что я не могу делать и у меня это не вызывает интереса?*

Таким образом вы будете видеть, свои реальные ограничения, и то, что может измениться, если будут для того обоснования для вас. Эти списки покажут вам, куда не нужно тратить свою энергию и о чем беспокоится прямо сейчас.

Подумайте, о том, как вам с тем, что вы видите? Какие ощущения после упражнения? И после смело сделайте список того, в чем вы сильны и что вам нравится делать.

Всегда приятно смотреть на свои достижения.

## **ВТОРАЯ «ЗАПОВЕДЬ». ИЗМЕНИ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ**

«Поменяй свое отношение» сколько раз вы слышали эту фразу? Когда слышу это, то мне хочется взять тяжелый предмет и бить собеседника по голове до тех пор, пока ярость внутри меня не утихнет. Потому что обычно ее говорят, когда меня переполняют эмоции, когда нахожусь в пиковом переживании, накал внутри такой сильный, что перед глазами ничего не видно. И чего точно не могу сделать в такие моменты, так это поменять свое чертовое отношение к ситуации. Вам тоже такое говорили, не правда ли? Сейчас отовсюду только и слышно: «поменяй свое отношение».

А где менять-то нужно? Как будто у нас есть сервисные центры, где можно поменять свои убеждения и ценности.

Приносишь, то что не нужно, берешь то, что нужно. Расплачиваешься на кассе и идешь себе домой довольный, сменив все не нужные убеждения на те, что нужны.

Красотища, не так ли? Но все не так-то просто, к сожалению, давайте разберемся, что такое убеждения и откуда они берутся.

Поменять свое отношение — это значит изменить свои убеждения, которые создают определенные реакции и следом за ними и поведение.

Убеждения — наши ориентиры, которые помогают нам понимать этот мир и реагировать на него.

Убеждения могут быть, как осознанными, так и не осознанными. Дети очень хорошо запоминают то, что говорили им в детстве и слова взрослых в итоге становятся убеждениями. Все эти «не трать деньги», «в жизни нужно упорно трудиться», «ты толстая», «хватить нить» и тд, некоторые передаются с поколения в поколение, а некоторые расширяются географически и становятся пословицами и используются целыми народами.

Это то, что касаются не осознанных убеждений.

Также в ходе жизни человека есть ряд убеждений, которые мы специально вырабатываем посредством познания и анализа. Человек над чем-то осознанно думал, получал данные и потом делал выводы.

Убеждения связанные с быстрыми эмоциональными реакциями, это нужно нам для того, чтобы мозг мог быстрее выдавать поведение необходимое в ситуации.

Например, вы фанат футбольного клуба Реал, ваше убеждение, что это лучшая команда в мире. И при разговоре о футболе вы мгновенно займете позицию и будете ее отстаивать. Даже если, в игре команда проиграла, это не имеет значение, для вас это лучшая команда. Это типичный пример, быстрой реакции основанной на убеждении. Обычно такие реакции не учитывают новой входящей информации — эмоции мешают критично смотреть на ситуацию.

*В идеале, нужно садится и раз в год переосмысливать все свои убеждения и ценности, чтобы обновлять данные и изменять при необходимости.*

Но основная проблема в том, что мы понятие не имеем, какие у нас есть убеждения и ценности, а именно из них и строиться наше отношения к чему-либо. Мы мало уделяем внимания тому, как мы устроены и что стоит за нашим поведением. Максимум, что делает сейчас общество, начитавшись фэйсбучных психологов, винит во всем свое детство,

родителей и прочих взрослых. Оно то, так, но какой толк в этом, если все равно не осмысливаем опыт и не меняем его?

Мы обычно слышим фразы, о том, что нам нужно изменить свое отношение от других людей, которым не нравится наша реакция или поведение

Всегда ли нам стоит менять свое отношения, свои убеждения, свои ценности?

Есть больше НО в истории с изменением убеждений.

Убеждения — это фундамент, на котором вы построили дом. Если вы будете менять фундамент насколько целым останется ваш дом при этом?

**Перед тем, как начать бороться со своими убеждениями, подумайте о последствиях.**

Сейчас очень модно бороться с убеждениями, находить их и тут же менять, на какие-то другие, конечно же для того, чтобы быть успешными, счастливыми и так далее.

Но готовы ли вы разрушить все? Все что вы знали о мире. И все, что вы знали о себе в этом мире? Есть ли в вас внутри ресурс начать все сначала? Усомниться в каждом своем выборе. Пересмотреть каждое свое поведение. Прожить чувство вины, которое у вас будет, потому что вы поймете, какую дичь вы делали до этого. Пережить обесценивание своего опыта. И там не будет места для любви и принятия себя. Если что.

**Многие думают, что познания себя — это как гулять по радуге с единорогом. В одной руке сладкая вата, в другой — список того, какая вы прекрасная личность, вокруг пахнет принятием. Но на самом деле — это как мыть общественный туалет, в который постоянно кто-то гадит, и этот кто-то ты сам.**

Если вы думаете, что работа с вашими убеждениями будет прогулкой в летней день в парке, то лучше вам вообще не лезть туда.

Убеждение меняется изнутри — это очень серьезное потрясения. Если вы меняли свои убеждения и были радостны и воодушевлены, значит, — вы себя обманули.

## **ИМИТАЦИЯ СМЕНЫ УБЕЖДЕНИЯ**

Что мы делаем, когда общество от нас что-то требует, а мы не знаем как дать отпор? Или нам в целом нравится то, что от нас требует, но мы не знаем как это сделать? Правильно. Мы делаем вид, что все поняли.

Когда начала изучать психологию я прочитала о том, что люди делятся на два вида. У одних в ходе жизни вырабатывается убеждение, что мир добр, у других, что мир злой. И ученые выяснили, что те, кто верит в доброту мира — более счастливые и успешные. Класс, да? Я тоже так подумала, поэтому потратила минут 15, чтобы подумать как я отношусь к миру, и решила, что тоже хочу так. А что тут сложного, берешь и меняешь свое убеждение, так ведь пишут в статьях?

И вот, верю значит я в то, что мир добр и все вроде норм, но какого-то чудодейственного эффекта не ощущаю, но всячески себе говорю, что мир добр. И ничего не предвещает беды. Если спросить меня, то скажу, что мир добр и можно ему доверять.

Но вот, вам история.

Еду в забитом трамвае, сижу у окна и поглядываю на бабу, которая идет по проходу, продираясь сквозь людей. И тут внутри меня что-то начинает происходить, в голове картинка. Вот эта бабка на меня смотрит укоризненно и всячески дает мне понять, чтобы я уступила ей место. Внутри меня целая драма, сердце бьется сильнее, потею, заготавливаю аргументы. Внутри себя я уже ругаюсь с бабкой.

Напоминаю, бабуля только идет по проходу, а я сижу с огромным пузом на девятом месяце, вероятность того, что кто-то беременную поднимет, очень мал. Так вот я обнаруживаю себя уже в состоянии готовности вступить в перепалку с приближающийся бабулей, и тут как искра приходит осознание, что я это себе все придумала. Бабка идет себе дальше, а я еду злая, потому что поезд уже тронулся. Потому что драме внутри теперь нужно утихнуть, теперь нужно себя успокаивать и говорить, что то все померещилось.

Этот паттерн моего поведения основан на глубоком убеждении, что мир злой, и мне нужно себя защитить. Паттерны — это повторяющиеся реакции, которые запускаются при определенных обстоятельствах, их называют триггерами. Мой паттерн в этом примере — защита своего решения, сидеть и не уступать место, защита даже если никто не нападает. Триггер тут — мое ощущение, что я делаю что-то неправильно. Тут даже было дело не в бабке, а в моей фантазии о ней. Как бы мне не хотелось верить в то, что мир добр. Как бы я себя не обманывала в том, что именно так я смотрю на мир. Мои реакции, мое поведение, выдает то, что есть на самом деле.

И вот вопрос, могу ли я делая вид, что у меня нет такого убеждения, как-то изменить свое поведение? Нет конечно, чем больше я себе вру о том, что мир добр, тем глубже я себя закапываю. Тем сильнее будут реакции, потому что правда вырывается наружу.

И в случае с трамваем, я пришла как-то в себя, что бывает не всегда, это раз. Во-вторых, я не завязала конфликт, и мои убеждения не вызвали недоброжелательных последствий. А сколько раз все таки последствия я потом разгребала? Много, много раз.

Мне было жутко неприятно признавать, что мое убеждение не такое классное, как бы мне хотелось. Ведь это так круто, когда ты уверен в том, что мир добр. Ну или нас в этом всех убедили. Но внутри меня — это все не так. И мне

было как — то стыдно, что я такая вся развивающаяся, госпади, я же психолог, а у меня такое «плохое» убеждение.

**Наш мир превратился в мир иллюзий, в мир, где все кругом только делают вид, что они счастливы, развиваются, успешны и тд. Только делают вид, что они познали себя, полюбили и приняли. И вот это действительно глобальная проблема.**

Первый шаг к решению проблемы — обнаружения проблемы. Как говорил наш профессор по ядерной геофизики, «инженера от не инженера отличает тот факт, что инженер способен увидеть ошибку, чтобы ее исправить».

Поэтому, нужно увидеть и признать, что внутри есть убеждения и они влияют, и исследовать то, как влияют. И конечно стараться не гнобить себя за наличие тех или иных убеждений.

Поэтому первым делом я признала, то, что вижу мир злым и опасным. И это позволило мне быть более осознанной и сомневаться в своих реакциях. Проверять их на адекватность. Осмысливать ситуации. Да, это долго, нудно, тяжело, и больно. Но это и есть менять свои убеждения.

Нельзя менять свои убеждения просто повторяя мантру о том, что я бы хотела бы думать. Это не работает. Если бы то, что пишут в книгах о самопомощи работало, то мы бы с вами были просветленными. Но вместо этого мы имеем то, что имеем.

## **УБЕЖДЕНИЯ — ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?**

Сами по себе убеждения важная штука в нашей жизни, без них никуда.

Но есть такие наши верования, которые не совсем наши. А то, что передалось от близких нам людей, их страхи, их правила, чтобы выжить.

Нужно понимать, что все убеждения созданы для выживания. Но они могут устареть.

Например, для наших бабушек родившихся в тоталитарном советском союзе фраза «тише едешь — дальше будешь» была важной и могла спасти жизнь. Сейчас же это может тормозить человека в проявлении себя. И конечно тут хотелось бы видеть такие свои убеждение, которые передались по-наследству нам. И знать, как они на нас влияют. И иметь возможность это изменить.

Но даже в таком случае, это будет потрясение. Вас все равно будет ждать обесценивание своего опыта, и нужно время, чтобы принять его.

Давайте попробую описать масштаб проблемы на простом примере

Моя семья живёт в Португалии и тут сильная влажность и у нас на кухне, посредине стены вздулась краска. Такой большой кусок на всю стену.

Я человек простой, посмотрела на ютуб видео о том, как быстро это можно исправить. В моем воображении все просто, я шпателем все обдираю, потом наношу шпаклевку и потом краску. В общем дел на пол дня. Когда, я рассказала о своем плане мужу, то он начал говорить, что это все не так как я себе воображаю. Ведь опыта делать подобные работы у меня нет.

Он сказал давай подождем и вызовем мастеров. И я ждала, ждала, а потом он поехал по делам, и у меня в руках оказался шпатель. Совершенно случайно, ну знаете, как это бывает.

И пока его не было я отодвинула диван и начала обдирать все. И тут я поняла, что все не так-то как было в видео. Посыпался песок и образовалась дыра в стене. Так словно в стену врезался метеорит и сделал впадину, по масштабам сравнимую с Марианской. Пыль была везде, и много.

Имея стойкую натуру я добралась до бетона, убрала всю

пыль. И посмотрела на свою работу. И я увидела кратер в своей стене.

Потому что если не умеешь делать ремонт, то лучше вызвать квалифицированного специалиста. Разфигачить стену самому легко, а вот довести до ума сложно.

Когда мы говорим о изменении убеждений, то лучше всего представить, что вы без плана здания начинаете рушить стены.

### **Прежде чем, что-то менять это нужно изучить.**

Важно обнаружить свои убеждения, но не менее важно, не горячиться. И не пускаться во все тяжкие, чтобы их разрушить. Куда важнее просто увидеть то, что есть внутри каждого из нас.

Ведь вдруг это и менять не нужно. Если же вы как я, любите риск, то есть для вас упражнение, которое поможет экологично начать этот процесс.

Но должна сказать, что упражнение можно делать только тем, у кого высокий уровень принятия себя. Иначе вы погрязните в вине и стыде за свои поступки. Это не принесет вам пользы.

Если вы склоны ругать себя не делайте этого сами, найдите человека, который сможет вас принять и приободрить, и сделайте упражнение с ним.

*Как найти свои убеждения и разобраться со своими ценностями?*

*Лучше всего убеждения проявляются в эмоциональной реакции. Не зря говорят, то что тебя злит — управляет тобой. Поэтому для начала можно собрать как можно больше таких эмоциональных ситуаций.*

*1. Соберите свои убеждения. Записывайте свои мысли на протяжении недели в блокнот или в чат-бот. Сделайте список таких убеждений, пусть там будет все, что приходит*

к вам в голову. Главное увидеть сколько убеждений руководят вами каждый день.

2. Анализ убеждения. Повторюсь, наша задача изучить, а не пытаться срочно что-то сделать. Узнайте как можно больше о вашем убеждении. Как вы думаете кто вам его передал? Может это что-то из слов от взрослых, может это прочитали в модном журнале. К какой сфере относится оно? Отношения, реализация, духовность и тд. От чего защищает это убеждение? Ведь убеждения часто выступают психологической защитой.

3. Какие последствия этого убеждения? К чему оно приводит? В каких еще ситуациях оно бывает? Подходят ли вам такие последствия?

4. А чего вы бы хотели? Как вы должны будете отреагировать, чтобы получить то, что хотите? Какие ценности стоят за тем, что вы хотите?

5. Очень важно связать то, что вы хотите, с тем, что для вас действительно важно. Найдите другие ваши же убеждения, которые могут привести к желаемому.

Понимаете, я предлагаю не разрушать старые убеждения и придумать новые. Потому что абсолютно не верю в то, что это можно сделать. Предлагаю, вам найти нужные убеждения среди тех, что есть внутри вас. Уверена, что там внутри вас есть те, что нужны.

Это интересный момент: внутри нас огромный набор убеждений, но мы пользуемся не всеми. Довольно сложно, практически невозможно, создать новые убеждения на месте укоренившихся старых. Но мы можем найти убеждения, которые уже есть внутри нас. Чтобы менять наши убеждения на наши же.

Фокусировка на негативных убеждений может вам показывать только негативные убеждения.

Но это совсем не значит, что у вас нет позитивных убеждений, которые вам помогают.

Когда находите условно негативное убеждение помните — это значит, что есть и позитивные на эту же тему.

Просто представьте себе, что есть шкаф с вашими убеждениями, для начала давайте разберем гардероб, и будем доставать только те, что подходят по сезону.

Не боритесь с собой, и своими убеждениями, давайте будем учиться бережности к тому, что у нас есть. То, кем мы являемся.

Давайте подведем итог.

Убеждения — это наши верования, которые помогают нам ориентироваться в жизни. Из убеждений строятся наши реакции и поведение в целом. Формирование убеждения сложный процесс и создать новые убеждения довольно сложно, особенно, если пытаться заменить одни на другие.

Иногда бывает, а бывает и часто, что мы используем убеждения, которые мешают нам реализовывать себя в полной мере. Что тогда делать?

Перед тем, кем как заниматься разрушением изучите свои убеждения. Используйте упражнение, которое я вам предлагаю. И если вы будете внимательны к себе, то сможете мягко помочь себе.

Но точно, нужно помнить одно, не нужно спешить и все ломать. Есть убеждения, которые нужно изменить, а есть те, что по-прежнему помогают нам.

## **ТРЕТЬЯ «ЗАПОВЕДЬ». СТАНЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ**

Сейчас со всех сторон нам говорят, улучшайте себя, развивайтесь, становитесь лучшей версией себя. А я задаю резонный вопрос, который в версии без цензуры был бы куда понятнее, но с цензурой он звучит как: «А зачем?»

И ответ вроде такой очевидный, он как будто бы крутиться на языке, но не на ходишь слов. Но как же зачем? В смысле зачем?

Это же развитие, это же хорошо, это же полезно, это приведет к успеху... ну про это все кругом говорят...

Я вот не знаю ответа на этот вопрос. Но он есть. Но никто не хочет его знать, потому что он болючий. Потому что правда всегда болючая.

И ответ, глубинный ответ, он простой, — чтобы любили. Так просто. Мы всё это делаем, чтобы другие нас любили в итоге.

Возможно после того, как мы станем лучше мы и сами себя сможем полюбить. Но это не точно. По правде, все это дает обратный результат.

### **РАЗВИТИЕ И УЛУЧШЕНИЕ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?**

Чтобы мы смогли понять проблему улучшения себя, нужно разобраться в терминологии, что значат эти термины. И тогда все станет на свои места.

Развитие — это адаптация, творческое приспособление к внешним условиям. Давайте по-человечески попробуем разобраться, тут есть кое-что интересное, о чем стоит знать.

Развитие представляет собой самодвижение объекта — имманентный процесс, источник которого заключён в самом развивающемся объекте. Это значит, что человек всегда стремится к развитию и изменениям, это естественный процесс.

Он происходит без особых усилий — это как раз и самое важное в развитии. Именно естественность, человек сам по себе стремится к развитию. К развитию, но не к улучшению. Но давайте еще углубимся в термины, чтобы увидеть. Потому что ответ тут на поверхности.

Развитие бывает двух видов:

Экзогенное развитие — имитация, неподлинное развитие, определяемое только извне, окружающим миром, внешняя мотивация.

Эндогенное развитие — настоящее развитие, источник которого находится внутри развивающегося, внутренняя мотивация.

**Развитие — это естественный процесс, которым движет внутренняя мотивация, а улучшение — это имитация развития, человеком движет внешняя мотивация.**

Развитие — это познания себя и реализация своего потенциала, в нем есть любопытство ко всему. А в улучшении нет любопытства, там есть только страх.

Страх отвержения, что если я не буду что-то с собой делать, то ничего не получится.

То я буду никем и никто не будет меня любить. Вообще так исторически сложилось, что человек в глубине своей души, по-настоящему боится только двух вещей — что его не будут любить, и что он умрет.

## **Разница между внутренней и внешней мотивациями**

Внутренняя мотивация характеризуется получением удовольствия от процесса. Не то, чтобы вы кайфуете каждую минуту, нет, конечно, это общее благоприятное ощущение от ваших действий.

Внешняя мотивация направлена на получение результата, процесс не важен, даже может быть неприятен, главное — это вознаграждение за выполнение задачи.

**Когда вы самосовершенствуетесь не ради себя, а ради внешнего одобрения, это не развитие, а имитация развития. А значит, вы не почувствуете удовлетворение от результата.**

Это и самое ужасное, что может случиться с человеком.

Нужно увидеть, из чего состоит ваша жизнь, какой мотивацией подкрепляются ваши действия. Из чего вы исходите, когда что-то делаете?

Со мной такое случалось, когда я брала проект, работала над ним, но не видела в этом смысла для себя. Мной двигала внешняя мотивация — и сам процесс был невыносимым, и результат и вознаграждение не делали меня счастливой. Ну может на пару часов, пока покупала себе что-то в магазине.

Думаю, нас много таких, которые ощущают смысл работы только при совершении покупок.

Это хороший самотест на то, как развиваетесь вы. Задать себе вопрос: вы чувствуете удовлетворение от работы? Если чаще всего да, то вы развиваетесь по-настоящему, если нет, имитируете.

Именно поэтому, люди стремящиеся от одной цели к другой, такие неудовлетворенные, ведь у них нет ощущения самореализации.

**Реализация потенциала — это не количество наград, это не счет в банке, это вообще не имеет ничего общего с измеримым, в психологическом контексте — это ощущение удовлетворение от результата своей деятельности.**

**Только ощущение.**

Понимаю, что это очень тонкое определение, но что поделаешь, человек такое существо, которое может летать в космос, но ничего не может поделывать с тем, что видимые социальные показатели успешности, ничего не значат, если нет ощущения себя реализованным.

Когда вы руководствуетесь только внешней мотивацией, то беж нацелены только на результат — всегда будет некая неудовлетворенность.

Но хочу сделать большую оговорку, поводу того, что значит, нравится и не нравится процесс. Потому что в этом моменте, может возникнуть между нами недопонимание, этого бы мне не хотелось.

Дело в том, что мы, люди, не очень то занимается тем, чтобы рефлексировать на тему, что нам окей, а что нет. Это раз.

Два, информационное поле вокруг нас навязывает свои представление о том, как мы должны понимать, что нам нравится или нет. Эффект слишком преувеличен.

Когда я пишу, о том, что вам деятельность должна приносить общее удовлетворение, то я представляю себе, что вы можете быть уставшими, голодными, возможно злыми, но когда отдохнете и подумаете, как прошел день, то в целом для вас, он будет окей.

Ничто не можем быть настолько же фееричным и красочным как описание чего-то в постах инстаграма, и обязательно, с красивой картинкой.

Никто не может быть так счастлив, как люди на фото в инстаграме, даже эти люди, особенно эти люди.

*Вот отличный бытовой пример и упражнение, которое поможет начать разбираться с тем, что вам нравится, а что нет.*

*У каждого есть блюдо, которое ему не нравится, вот полностью. Кажется, что все в этом блюде ужасно.*

*Задайте себе вопрос, а что именно не нравится в нем?*

*Из чего состоит блюдо, какие там ингредиенты вызывают самое большое отвращение?*

*Вы эти продукты вообще нигде не идите или только в этом сочетании?*

*А как приготовлено блюдо, может дело в этом, вам например, не нравится вареное?*

*А какой запах?*

*А температура еды?*

*А какая текстура?*

*Какой размер?*

*Может вид не очень?*

Видите сколько нюансов.

Мы не привыкли разбирать такие моменты, мы сразу ставим ярлык, вот это не то, точка.

Но если задавать вопросы и исследовать, то можно узнать много интересного о нас и наших предпочтениях.

Это не значит, что вы полюбите это блюдо или вашу работу, после этого упражнения.

Суть в другом, прежде чем предпринимать шаги, нужно изучить то, что не нравится и нравится. Так вы сможете сделать следующий выбор более осознанным и он будет вам больше подходить. Так как будет основан на выводах.

## УЛУЧШЕНИЕ СЕБЯ И ПРИНЯТИЕ

Предполагаю, что тотальное улучшение себя — это такой способ полюбить себя и заслужить любовь других.

Нам кажется, что чем лучше мы, тем проще нас любить. Сейчас избавлюсь вот от этих недостатков и тогда уж точно и я и другие будут меня любить. Ведь я буду таким прекрасным и не будет причин не любить меня.

Нам кажется, что вот это улучшение себя и есть принятие, и есть любовь и забота о себе. Это же логично, когда мы такие хорошие, то и любить легче.

Мы привыкли, что нас могут любить только тогда, когда мы хорошие, послушные, идеальные. И не представляем себе как можно нас принимать, любить, вот такими какими мы есть.

НО, чем больше мы улучшаемся, тем мы дальше от себя, ведь становимся лучшей версией НЕ себя. И если даже нас полюбят в улучшенном состоянии, то внутри все равно не будет ощущение спокойствия. А будет синдром самозванца, ведь мы то знаем, что это на самом деле не мы. Что полюбили не нас, а кого-то другого, того кого мы играем.

И тогда улучшение, которое должно было помочь завоевать любовь ближнего, становится ловушкой. Потому что мы боимся потерять любовь, и нам приходится играть ту роль, которую выбрали, но невозможно играть вечность. Это замкнутый круг.

Сложно быть в отношениях не только с другими, но и с собой. Когда мы не осознаем, что с нами происходит, у нас нет возможности выйти из этого круга. Всё, что нам остается это улучшаться дальше, быть дальше другим человеком, быть еще дальше от себя.

В современной культуре саморазвитие это тренд, но так сложилось, что образовалась подмена понятий, где под со-

усом развития подается безумная гонка под названием «стать лучшей версией себя».

Которая является имитацией развития и создает массу побочных негативных факторов на психологические здоровье человека.

*Если у вас есть такая особенность, давайте прямо сейчас остановимся, и зададим себе вопрос, а зачем мне становится лучшей версией себя?*

*Для чего?*

*Чтобы что?*

*Если не станете лучшей версией себя, тогда что?*

*Вас не будут любить, не получите одобрения, не станете успешными, что будет?*

*Чего вы так боитесь?*

Вы мне скажите, Мирослава, что ты предлагаешь ничего не делать с собой, не улучшать свои навыки и все остальное? И я вам отвечу, почему бы и нет!

Представьте себе, вы можете не делать полезные вещи, которые вас якобы развивают и делают лучше. Вы можете забыть на это все. Потому что, если вы заставляете себя все это делать, вы все равно не будете удовлетворены. Зачем тогда это все делать?

Представьте себе, что можно не делать ничего с собой и вас все равно будут любить, вот такими какие вы есть, даже если вам кажется, что вы дерьмо.

Представьте себе, что если вы расслабитесь и перестанете делать то, что вам не нравится, то вы не станете дебилом в трениках на диване, что вы сможете наконец услышать, что вы хотите. И тогда у вас будут силы сделать это. Чтобы человек начал деградировать, нужны куда больше усилий, чем для развития. Должен быть весомый повод. Просмотр сериалов и поедания мороженого не считается. Давайте еще раз проясним. Если вы делаете что-то исходя из того,

что вам нравится процесс — вы развиваетесь. С вами все в порядке.

Но, если вы улучшаете себя, чтобы получить социальные плюшки, потому что уже не можете делать иначе. То это имитация развития, которая приведет вас к депрессии. И нужно как можно раньше увидеть это.

Люди подсаживаются на улучшение себя также как на наркотики, это зависимость. Тут работают те же механизмы. И тут самостоятельно не справится, обратитесь к специалисту.

## **ЧЕТВЕРТАЯ «ЗАПОВЕДЬ». БУДЬ В ПОТОКЕ**

Я открываю фейсбук и моя лента пестрит рекламными заголовками, которые обещают мне жизнь полную никогда не прекращающегося вдохновения, где каждый день в радость, где нет усталости и, конечно же, выгорания.

Жизнь в потоке.

Заманчивое предложение, не так ли?

А еще написано, что будет все легко и без напряжения. Вообще обалдеть, заверните мне два, расплачусь картой!

Смотрите, какая история выходит. Мы сталкиваемся каждый день с рекламными объявлениями, которые давят на наши слабости. Ведь слабости у нас то одни. Нам предлагают решения проблемы, простое решение, легкое решение, решение, которое решит абсолютно все проблемы. Но может ли так быть?

Не хочу никого обидеть, а на самом деле хочу, конечно, иначе бы не стала писать.

Психология — это индустрия, которая любит деньги. Как и все мы. Любить деньги — это хорошо, не хорошо — манипулировать человеческими слабостями, прикрываясь свободой воли человека, которой не так и много, чтобы противостоять рекламным бомбардировкам.

Нужно понимать два важных момента.

Первое, в решении психологических вопросов — нет простых решений.

Второе, — нет быстрых решений.

Не потому что все сложно и долго. А потому что адекватный профессиональный психолог, не может гарантировать вам это. Для кого-то это и может быть быстро и легко, но это случай один на миллион. Выносить это как общее, совершенно не верно.

Почему недовольна этим, спросите вы или не спросите, а все равно расскажу. Потому что это наносит негативный отпечаток на всю профессию.

Люди видят рекламу и предполагают, что это правда. И потом приходят и ожидают быстрого и легкого результата, а его нет, потом они разочаровываются.

Не один профессиональный психолог, никогда, в здравом уме, не скажет вам, что можно решить какой-либо внутренний вопрос быстро и легко. Если вам такое говорят — вас обманывают.

Поэтому мы с вами про это говорим. Поэтому рассказываю о популярных психологических течениях, чтобы вы могли остановиться и подумать насколько это все нормально.

В психологии, как и в моде, существуют тенденции. Лучше всего про это сказала Карин Юханнисон<sup>[7]</sup> в своей книге История Меланхолии: «Как на уровне конкретного человека, так и на уровне общества чувства имеют историческую обусловленность. Каждое время допускает и отвергает различные чувства и различные способы выражения чувств. В чувствах проявляются стереотипы общества.» Например, мужская слеза в XVII веке символизировала восторг, в XVIII — сочувствие, в XIX — недостаток самообладания. В XX веке мужские слезы считаются символом слабости, в вот сейчас в начале XXI века мы уже говорим о том, что слезы это нормально, и это даже считается признаком эмпатичности.

Видите как меняется представление от времени, в котором обсуждается психологическое явление?

**Получаете, есть мода на психологические проявления человека, как на фасон брюк. Только фасон штанов**

**меняется каждый два три года, а мода на психологические явления длиться дольше, от десятилетий до века.**

Что это же значит?

Что и сейчас, в наше время, есть свой репертуар чувств и желаний, настроений и поведений, это как шаблоны, которыми мы пользуемся и учим детей. Общество создает культуру, а культура создает стереотипы, которым общество следует. Этот репертуар является откликом на те условия и события, которые сопровождают общество.

**Мы впитываем в себя культуру и становимся ее зеркалом.**

Например, сейчас для человека в приоритете развитие своей индивидуальности, познания себя, своих чувств, своих способностей, поиска счастья и проявления себя в полной мере, и при этом осознанности, то есть наслаждения жизнью. И нам все это кажется естественным и правильным. Но нам так кажется, не потому что эти вещи априори верны, а потому что мы живем в культуре, которая поощряет это. Я бы даже сказала, что требует это.

Разницу понимаете? Думаю, что да.

Давайте разберем как раз на примере понятия потока, которое позиционируется, как что-то, что поможет всем нам избежать рутины, сложностей, усталости и принесет долгожданное удовольствие от работы.

## **ЗАЧЕМ НАМ ВСЕМ ПОТОК?**

Концепция потока предложена и разработана Михаилом Чиксентмихайи, предполагает состояние полного включения в процесс деятельности. Это четкая фокусировка на цели, удовольствие от процесса, такой кураж, который выводит нас на сверхпродуктивность.

В целом поток нам нужен именно для этой сверхпродуктивности без усталости. Именно за эту идею профессиональное общество психотерапевтов и критикует концепцию потока. Потому что это все ведет к нервозу, но об этом позже.

Состояние потока — это страсть, вдохновение, окрыленность. Очень похоже на состояние влюбленности, только направлено не на человека, а на деятельность.

М. Чиксентмихайи свою концепцию вынес с восточных учений, как впрочем и большинство западных психотерапевтов свои методики.

В течение более чем двух с половиной тысячелетий практикующие восточные духовные традиции — такие, как буддизм и даосизм — считали данное явление центральным для своего духовного развития. Широко известная фраза «находиться единым целым с миром» также можно отнести к данной концепции.<sup>[8]</sup>

Только для достижения единения себя с целым миром в дзен-буддизме вам будет нужно потратить чуть ли не всю жизнь, как минимум, а может и две. То для достижения состояния потока нужно следовать простым, на первый взгляд, правилам, которые описаны в книге «Психология оптимального переживания».<sup>[9]</sup>

А также плюс сто пятьсот советов от психологов различных мастей о том, как быстро попасть в этот самый поток.

Что не так со стремлением быть в потоке?

С состоянием потока все так, как обычно не так с нами со всеми, теми желающими получить все сразу, немедленно и навсегда.

Если XX век был веком успешного успеха — умри, но достигни. То XXI век — это век счастья, и люди пытаются его достичь так же рьяно, как и успеха.

**Будь счастлив любой ценой. А если ты несчастлив делай вид, что счастлив.**

И концепция потока отлично вписалась в репертуар нашего времени, с ее надеждой, обещанием, не просто быть эффективными, а сверхпродуктивными, и конечно же удовлетворенными.

Состояние потока — это такое управляемое вдохновение. Очень заманчивое предложение. Но все ли действительно так?

Чтобы достичь состояние потока, вам нужно будет проделать огромную трансформационную работу над собой.

Чтобы начать делать хоть что-то из того, что предлагает Михаем Чиксентмихайи, нужно уже быть осознанной личностью, которая может переходить свободно из одного состояния в другое.

Я вот никак не могу назвать себя настолько осознанной личностью, чтобы в моменте, когда прокрастинирую, когда злюсь, когда устала, когда нахожусь в состоянии нехотения ничего вообще, взять да и изменить свое состояние, взять да и воспользоваться советами как войти в поток, если ты случайно из него выпал. Не знаю как вы, но когда я лежу и ничего не хочу, то врятли захочу следовать каким — то советам.

Потому что теоретически все выглядит просто, теоретически нужно да взять и сделать. Но это все практически работает не так. Есть большая разница между — поехать на тренинг и пару дней быть в потоке, — и быть в потоке дома каждый день, когда тебе нужно сходить на работу, приготовить еду, отвезти детей к врачу и еще миллион дел.

Давайте будет честны с собой, это все сделать довольно сложно. Даже с личной терапией, даже с ежедневными тренировками осознанности. Есть люди, которые могут, а есть все мы остальные, которые читают и думают, круто, но как это реально сделать? А лучше, чтобы мы прочли, проснулись, а оно уже само сделалось. Тогда да, лепота.

Выходит, когда я в унынии — я не в состоянии воспользоваться всеми прекрасными советами, а когда я в приподнятом настроении — мне это все и не нужно.

**Удерживать состояние потока как можно на дольше — вот главная цель многих. И это самая главная ошибка. В попытке удерживать то, что нельзя удерживать, и избавиться от того, от чего нельзя избавиться.**

Есть миф о том, что можно быть постоянно в потоке. Всегда находиться в пиковых переживаниях, быть вдохновенным, радоваться жизни, получать удовольствие от работы. И что вся жизнь будет под знаком плюс, главное мыслить позитивно.

Но это невозможно, и тому есть причина.

**Не одно психологическое состояние не может длиться вечно.**

Чем больше вы будете прикладывать усилий удерживать состояние, тем больше энергии будете тратить на само удержание, а не нахождение в процессе. В итоге у вас будет развиваться невроз на этой почве, вы будете зависеть от этого повышенного эмоционального состояния, в котором у вас все получается лучше и чувствуете себя лучше. И жизнь вне этого состояния будет казаться будничной и серой.

Такое состояние очень похоже на зависимость людей испытывать сильные эмоции, только через них люди ощущают себя живыми. Но так происходит не потому что именно из ярких моментов состоит жизнь. А это привычка, которая по своей биохимии очень похожа на наркотическую зависимость. И если в прошлом веке такая ломка была у людей творческих профессий, с их зависимостью от вдохновения, то в нашем веке к этому могут прибегнуть все желающие.

Ведь состояние потока очень ценный товар на рынке психологических и около услуг.

Нужно очень хорошо понимать, что само по себе состояние потока очень классная штука, это здорово. Но не здорово пытаться постоянно в нем быть.

**Погоня за счастьем, вдохновением, эффективностью, радостью и всеми прочими прекрасными по своей природе явлениями приводит к неврозу, а не к самым состояниям.**

Странным мне кажется желание ощущать только определенный спектр эмоций, и думать при этом, что живешь полноценную жизнь.

Невозможно жить полноценной яркой жизнью, будучи в состоянии вечного потока. Потому что полноценная насыщенная жизнь складывается не только с вдохновения, но и усталости, не только с действия, но и расслабления, не только со страсти, но и скуки. Только позволяя всему быть в вашей жизни ее можно будет назвать насыщенной. Иначе это суп из одной картошки.

**Неужели вы думаете, что в попытках избежать одного и удержат другое вы проживаете полноценно жизнь?**

Даже если вы настолько уникальная личность, которая может контролировать вдохновение, то стоит задать себе вопрос, нужно ли это делать?

Если каждый день будет вдохновение, то вскоре вы перестанете ощущать его, ведь мы живем на контрасте.

Культура нам подкидывает интересные идеи, заманчивые предложения, и было бы хорошо, если бы мы научились отличать то, что хорошо для нас и то, что не очень то. И в этом помогает развитие критического мышления, именно привычка все поддавать сомнению и позволяет анализировать ситуацию и не делать вредного для себя.

Я уж точно не буду давать в конце упражнения для вхождения в Поток, для этого есть специально обученные люди. А лучше дам простое пяти минутное упражнения для развития критического мышления, а также рационального принятия решения.

*Рефлексия дня.*

*Выберите 3 ключевых события дня. Те события, которые были важны и остались в памяти.*

*Например.*

*1. Похвалили на работе за сделанный проект.*

*2. Ходила на свидания.*

*3. Поругалась с мамой по телефону.*

*И каждому событию задайте такие вопросы:*

*Что я сделала правильно в этой ситуации?*

*Что я сделала неправильно в этой ситуации?*

*Что влияло на мои решения в этой ситуации?*

*Какие мои качества помогли мне в этой ситуации?*

*Какие мои качества мне мешали?*

*Как хочу, чтобы такие ситуации завершились в будущем?*

Вопросы можно дополнять, можно спрашивать себя о том, какие эмоции были, какие ощущения в теле и так далее. А можно наоборот оставить один какой вопрос. В общем, главное начать делать. Это будет уже отличным началом и поможем осмысливать вашу жизнь. А осмысленная жизнь куда ценнее, чем жизнь в потоке.

## **ПОЧЕМУ ВАЖНО УМЕТЬ УСТАВАТЬ?**

В прошлом веке человек много работал, но имел моральное право устать после работы, то в наше время такого права у нас все меньше. Ведь устают кто? Примитивные люди, которые не развиваются. А вот, если вы находитесь в постоянном движении самосовершенствования, то никакой усталости быть не может.

Ведь, чтобы устать нужно работать, а работать — это какое — то не модное слово. Вот воплощать свои мечты, да, реализовывать свой потенциал, тоже да, заниматься хобби, которое приносит деньги, вот оно. Нужно делать то, что драйвит, от чего хочется вставать по утрам, от чего

вдохновение. Нужно быть в потоке. Если не можете, то стремитесь хотя бы к этому. Непременно найдите дело всей жизни, и тогда вы не будете знать усталости, только драйв.

Что я могу вам сказать, вечный драйв даже наркотики вам не обеспечат, не то, чтобы работа вашей мечты.

Уставать — это страшно не модно, даже немного стыдно, что мол просто работаю и просто устаю, нет в этом одухотворенности, осознанные люди себя так не ведут. Ну во всяком случае так говорят гуру, которые рассказывают о том, как правильно жить.

А теперь давайте вернемся к реальности. Я последние 5 лет изучаю тему выгорания, так что я знаю про усталость, если не все, так очень много. Усталость — это нормально, нормально уставать от любимой работы, от родных и близких людей, от путешествий и развлечений, от впечатлений, от всего на свете нормально уставать.

### **Что такое усталость?**

Усталость — это нормальная реакция организма на утомление.

Утомление — это психофизиологический процесс временного снижения функциональных возможностей организма под влиянием интенсивной или длительной работы, проявляющийся ухудшением количественных и качественных показателей этой работы, дискоординацией физиологических функций и обычно сопровождающийся ощущением усталости.

Если вы не замечаете, игнорируете усталость, если стимулируете себя, чтобы больше работать, то будет снижаться эффективность работы, и будет формироваться хроническая усталость.

Сейчас хроническая усталость является болезнью развитого мира, которая приносит каждый год миллиарды убыт-

ков. Она приводит к эмоциональному и профессиональному выгоранию, к заболеваниям кишечника — желудочного тракта, сердечно — сосудистой системе и психоэмоциональным расстройствам, таким как депрессия.

Если вы не устаете, — значит лишаете свой организм отдыха, расслабления и восстановления. И вы не ошиблись, именно не устаете, потому что именно это очень важно. Увидеть и признать свою усталость и дать ей быть.

Разрешить себе устать очень важный процесс жизнедеятельности, но не все могут себе это позволить. Это связано с разными убеждениями, которые мы получили на протяжении всей жизни. На протяжении лет, которые работаю с проблемами стресса и выгорания я слышала много самых разных «почему нельзя уставать».

Вот список самых популярных отговорок моих клиентов: «уставать — значит проиграть», «уставать — ничего не добится в жизни», «уставать можно только от физической работы». Люди просто боятся устать! Ни один из моих клиентов до момента разговора со мной не думал, что его проблемы со стрессом или выгоранием, связанные с усталостью. Обычно думают, что это проблемы с расслаблением и отдыхом в целом.

**Нельзя расслабиться, если вы не устали. Нельзя восстановится, если вы перед этим не расслабились. Этап активации не придет, если перед этим организм не восстановился. И выходит, нет энергии для действий, и мы себя тащим из последних сил.**

Поэтому я вам скажу, то что говорю всем своим клиентам, вопросы нехватки энергии для жизни начинаются с изучения усталости.

**Как определить усталость?**

Определение усталости важный момент, особенно это касается первых признаков усталости. Так как мы живем в обществе, где принято стимулировать бодрость и применять силу воли и вообще пахать на себе как на казенной лошади.

Каждый момент времени наш организм находится на трех уровнях, физическом, психоэмоциональном и интеллектуальном.

Это значит, что и утомление проявляется на трех уровнях. И отслеживать тоже нужно на трех уровнях.

Усталость — это спад энергии, это вялость и она проявляется во всем. Если мы будем внимательны, то увидим ее.

Легче всего определить усталость в крайних стадиях, когда работать уже невозможно, и вас выключает.

Легче всего это определить на физическом уровне — например, сонливость, или когда болят глаза, затекают части тела — все это могут быть признаками физической усталости.

Сложнее всего заметить на интеллектуальном уровне, так как умственная работа сильно обесценена в нашей культуре. Кажется, что наши мысли, размышления, идеи и инсайты — это так баловство, настоящий труд, это когда копал и вспотел.

Как говорит моя мам: «вспотел — заработал, не вспотел — не заработал».

Но это сильное заблуждение, которое приводит к сильному переутомлению.

*Что может служить маяком, который бы вам говорил об интеллектуальной усталости?*

Например, невнимательность, сложность сконцентрироваться, сложность в решении задачи — это все служит признаком интеллектуальной усталости.

Переменчивее всего психо — эмоциональный уровень, некоторые его не берут во внимание вообще, а на самом деле, он влияет на все процессы больше всего.

Эмоциональный фон может вам как помочь быть эффективными, так и свалить вас в яму бессилия. Признаками психо-эмоциональной усталости могут служить: раздражительность, желание уединиться, безразличие.

**Важно! У каждого человека усталость проявляется по своему, я привела примеры, чтобы вы могли от чего — то отталкиваться. А так, будьте внимательны к себе и заметьте, что для вас свидетельствует об усталости.**

Выделяют три этапа утомления:

Первый. Он следует сразу после активности, и соответствует понижению уровня гормонов кортизола и орексина. Этот уровень мало заметен, так как в нем еще есть энергия, она на спаде, но есть. Это уровень завершения действий, тут мы оцениваем результаты, и если мы были эффективны, то это дает добавочную энергию, что создает иллюзию того, что силы есть. В идеале, мы уже тут должны готовиться уходить в отдых, но в реалиях, мы идем дальше.

Второй. Мы ощущаем спад энергии, но думаем, что с нами что-то не то, и предпринимаем самые различные попытки взбодриться. Мы сопротивляемся усталости. Тратим при этом колоссальную энергию, но ничто не может нас остановить. Если бы мы только знали, и могли себе позволить устать, то не было бы третьего этапа.

Третий. Переутомление, сильный упадок сил, тут включается физиология, начинаются болезни, чтобы хоть как-то остановить нас. Состояние в котором практически невозможно что-то делать. Я правда знаю людей, которых это не останавливает. Моя практика показывает, что тут остановится совсем страшно. Легче продолжать, обычно это приводит к полному истощению, потери полного понимания и ощущения жизни и клинической депрессии. Но люди готовы на многое ради успеха.

Виды усталости

Усталость бывает двух видов:

1. Настоящая;
2. Псевдоусталость.

Настоящая усталость приходит от действий, вы что-то делаете и потом как естественный процесс смены напряжений и расслаблений, приходит утомление.

Псевдоусталость по ощущения такая же, как и настоящая, но она приходит, не от действий, а от фрустрации (сильного потрясения, которое выбило вас из колеи) либо от невозможности энергии дальше двигаться по кривой энергии, например, если что-то помешало действовать.

Вы можете быть наполнены энергией, но по каким-то причинам не действуете, как бы замирая. В состоянии замирания, энергия тоже расходуется и появляется усталость, но так как действий не было или их было так мало, что вы их не расцениваете как действие, дальнейший поток по циклу невозможен полностью и вы застряете в этом состоянии вялости и скуки, и конечно же тревожности.

Важно определить какая у вас усталость, настоящая или псевдоусталость, ведь от этого зависит, что делать с этим дальше, и как быть в тонусе.

## **КАК УСТАВАТЬ ПРАВИЛЬНО?**

Многие пугаются усталости, как будто есть ощущения, что если они сейчас устанут, то больше не смогут заставить себя делать хоть что-то. Но это иллюзия, которая играет злую шутку.

**Уставать правильно — значит обнаружить свою усталость и дать ей быть. В усталости всегда есть расслабление, если вы разрешите быть усталости, то перейдете в расслабление автоматически, без всяких усилий и дополнительных манипуляций.**

И вообще на мой взгляд, правильно жить — это значит давать быть тому, что есть не задерживая это, это как с дыханием. Вдох и выдох, мы не боимся, что больше никогда не будет такого вдоха или вот этот выдох мне не нравится, поэтому буду только вдыхать. Мы понимаем как это нелепо с дыханием, но почему-то не понимаем, что это также нелепо со всем остальным в жизни. Хорошим упражнением будет, если вы проанализируете какие у вас отношения с усталостью.

*Упражнение.*

*1. Какие ассоциации у вас со словом — усталость.*

*Запишите себе на листе бумаги или в боте, если читаете книгу вместе с ним. Чем больше всего вы сможете увидеть тем лучше.*

*2. Ответьте на вопрос, как каждое убеждение влияет на мою жизнь? Какие последствия? Мне они подходят? Это делает мою жизнь наполненной?*

*3. Что я делаю, когда я устаю? Даю ли себе отдыхать? Или продолжаю дальше работать?*

*4. Как я понимаю, что я устала? Какие мысли приходят, как ощущаю в теле, какие появляются эмоции?*

*5. Как бы я хотела поступать с усталостью?*

*6. Что я могу сделать сейчас небольшое, чтобы приблизиться к этому полезному для себя поведению? (И это может быть все что угодно незначительное, например, пока делаете упражнение сядьте удобнее или вообще прекратите его делать и пойдите посмотрите какое прекрасное небо).*

Вообще любая практика по вниманию к себе будут прекрасным началом заботе о себе. И главное не забывайте, что усталость это нормально, и нормально, что у вас могут быть убеждения, которые вам сейчас не нравятся. Не ругайте себя, лучше сделайте себе приятно.

## **ПЯТАЯ «ЗАПОВЕДЬ». НАЙДИ СЕБЯ**

В одной из серий сериала «Детство Шелдона», у маленького Шелдона была сложная задача, и он никак не мог с ней справиться. Маленький Шелдон гений. Он подошел основательно к вопросу и изучил, как великие ученые решали сложные задачи, что помогало им.

Он узнал, что его любимому ученому Альберту Эйнштейну, делать открытия, помогала игра на скрипке. И тоже решил играть на скрипке, но скрипка ему не помогла решить сложную задачу.

Он сделал анализ всех нобелевских лауреатов, и выяснил, что иудеев из них больше всего. Тогда он решил стать иудеем.

Он позвонил главному раввину в городе и говорит: «Я хочу стать иудеем», — Раввин спрашивает. — «Родители у тебя иудее?».

«Нет!» — отвечает Шелдон.

«А почему ты хочешь стать иудеем вообще?» — И маленький Шелдон рассказал свой план про то, что большинство великих ученых иудеи. И логично что, если он станет тоже иудеем его шансы возрастут получить нобелевскую премию. И тогда раввин говорит, как по мне, шикарную фразу: «Если ты будешь, как Эйнштейн, то кто тогда будет вместо тебя Шелдоном Купером?». Это же великолепный вопрос!

Мы все должны быть теми, кто мы есть, потому что, пока мы притворяемся другими, никто вместо нас нами не бу-

дет, никто вместо нас не сделаем того, что должны сделать только мы.

Поиски себя — это тоже отличный товар на полках в духовном разделе магазина. Товар, который раскупают быстро, но очень много возвратов, как будто партия бракованная попалась.

Что вообще такое поиски себя? И самое главное, как понять, что себя уже нашел? Ведь мы все отправляемся в путь, чтобы куда-то прийти, не так ли?

Это очень запутанная история, с одной стороны все просто, ведь это о том, чтобы понять кто ты есть на самом деле. А с другой, это путь у которого нет конца, потому что личность всегда меняется и нужно постоянно узнавать что там произошло во мне. То есть процесс бесконечный.

### **Поиски себя — это способ жить.**

Люди во все века задавались вопросом, и отправлялись в эти путешествия, но не все доходили до конца.

Знаете как бывает, везде себя искал, а оказалось, что все это время держал себя в руках.

Поиск себя совсем не поиск, а узнавание себя. То есть идти никуда не нужно, чтобы понять кто мы на самом деле. Что для этого нужно так зеркало, в которое можно взглядеться и хорошенько себя рассмотреть. Такими зеркалами для нас часто служат другие люди.

Поиск себя, узнавание себя — это не дорога прекрасных открытий, хотя в рекламных брошюрах именно так написано. Там будет обязательно что-то про уникальность и аутентичность, о свободе быть собой и прочими словами, которые не поймешь, но как будто сулят что-то приятное.

Но дело в том, что узнавание себя, ох, как редко приводит к тому, что ты счастлив от этого самого узнавания себя.

Чаще всего ты рассматриваешь и тебе не нравится то, что видишь. И хочется закрыть глаза и уши и нос, потому что воняет.

*Поэтому, прежде, чем отправляться в путь, лучше задать себе пару вопросов о том, насколько вы готовы в себе разочароваться, обесценить себя, есть ли у вас ресурс, пройти сквозь это все. Очистить себя как очень грязную комнату, принять это все. Это очень важный вопрос.*

Я работаю с людьми, которые травмировались после посещения тренингов, которые так пооткрывали себя, что потом не знают как закрыть эту дверь. Потому что были не готовы, к тому что там увидели.

Если вы думаете, что вы не такие, то лучше перед таким тренингом найдите хорошего психолога, которые потом может собрать вас обратно. Я из года в год, из статьи в статью, из главы в главу, только и повторяю, узнавания себя это не поездка в Диснейленд.

Вы должны быть готовы к тому что вам придется разбирать многовековой мусор. И там по началу не будет места принятию себя. Сначала будет разочарование и обесценивание всего себя, опыта и людей вокруг. Это будет нормально. Это часть работы.

Боюсь без этого никуда.

Благодарность, про которую так любят рассказывать псевдодуховные люди, может прийти только после этого огромного разочарования, потом взятия ответственности за все, что есть, потом прощения себя, потом принятия, а только потом благодарность. Только в такой последовательности.

Нельзя перепрыгнуть через лужу грязи, вам придется окунуться.

Это нормально, что это такой период и он пройдет. Он пройдет. Нужно просто идти дальше. Лучшее, что можно

сделать, когда вы узнали о себе что-то крайне неприятное, это прожить это наполную, не отгоняя, не оправдываясь, не игнорируя, не отбрасывая.

Поделюсь как проживаю что-то, что считаю неприятным.

Зависть, отличный пример, кто из нас не завидует, только те, что не признаются себе в этом.

В общем зависть это нормально, это обычно.

И так вот я смотрю ленту инстаграма (лучшее место, чтобы проработывать зависть) и встречаю пост своей коллеги и вижу у нее пять тысяч лайков. И мне вот тоже хочется столько. Хочется, я себе честно признаюсь, без оправданий или обесценивания. Хочу много лайков, просто так, делать ничего не хочу, а вот лайки просто так хочу. И внутри появляется это ощущение, которое можно назвать, что сосет под ложечкой. Когда думаешь, но у меня же посты лучше, почему это у нее так, а у меня нет. Никаких объективных причин искать не нужно. Наша задача сосредоточиться на своих ощущениях.

Сказать себе, ага это и есть зависть. Я сейчас завидую тому, что у моей коллеги под постом, который я считаю тупым, много лайков, я выбираю это делать.

И я сосредотачиваюсь на телесных ощущениях, что вот так телесно выглядит сейчас моя зависть. Ага, интересно. И через несколько секунд уже замечаю, что в теле появляется еще что-то. Тогда переключаю внимание и изучаю, что нового ко мне пришло. В общем-то и все. Это и называется проживать чувства.

*Вот алгоритм проживания, который поможет вам тоже научиться так делать:*

- 1. Заметить переход своего состояния, что что-то произошло.*
- 2. Обнаружить его в теле, описать его.*
- 3. Назвать эмоцию и определить, что ее вызвало.*

*4. Принять ее, сказать себе это нормально, давай посмотрим, что будет дальше.*

*5. Следить за телом, пока не проявится в теле что-то другое и перейти на новое ощущение.*

Вот так правильно проживать эмоции, относиться к ним как к дыханию, вдох — выдох, все проходит, все нормально.

## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СЕЙЧАС ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ СОБОЙ ИЛИ НЕТ?**

Мой ответ — вы всегда являетесь собой!

Сейчас я вам расскажу почему это так.

**Человек не является постоянным набором характеристик — личность динамична и постоянно меняется.**

У каждой личности есть масса ролей, которые она играет каждый день, все вместе роли составляют личность, но одна роль не может заменить всю личность, мы не можем только зная одну роль говорить, что личность какая-то, только зная все роли, а это невозможно, потому что роли постоянно появляются новые.

Личность — это постоянный процесс изменений и познания. Так же с качествами, действиями, мыслями, идеями и всем другим, что есть в человеке это все составляющие личности.

У меня несколько лет назад был прекрасный мастер-класс по разотождествлению, и там было упражнение, которое поможет вам увидеть, насколько вы грандиозны.

На листе бумаги распишите все роли, которые играли и играете на протяжении жизни. Все качества, которые знаете о себе, мысли, действия, чувства.

*Это упражнение показывает человеку весь масштаб его личности, насколько всего много, и насколько всего еще он не помнит о себе, и сколько всего еще может измениться в каждую секунду.*

*1. Социальные роли, семейные (Я дочь мамы, я дочь папы, я племянница для одной тети, и для другой, это две разные роли, я сестра, и для каждой своей сестры или брата я разная сестра, поэтому это разные роли).*

*2. Дружественные (Я друг для Саши, я друг для Васи, это разные роли, разные проявление себя).*

*3. Общественные (Я гражданин страны, житель города, сосед, член организации).*

*4. Физическая часть личности (Тело как целое, тело как вселенная для микробов).*

*5. Характеристики, способности, увлечение (Я как человек, который вяжет, который увлекается охотой и тд).*

*6. Мысли, идеи, мечты, фантазии, размышления, сны (Я человек, который мечтает о кругосветном плавании, и я человек, который мечтает получить нобелевскую премию).*

*7. Чувства, эмоции (Я человек, который испытывает злость, радость, разочарование, удивление и тд).*

*8. Действие, поведение (Я человек, который моет посуду, и тот кто пишет статьи, тот кто может кого — то обидеть).*

*9. Вещи и предметы человека (Я человек, который имеет дом, машину, телефон, сумку).*

*10. Макромир, я как часть Вселенной, я атом, и житель планеты и тд.*

Я думаю, что на середине упражнения вы станете писать и осознаете, что вас так много. И все это вы. Вы разные. Можно называть — это ролями, масками и тд. Но это вы. Это важная мысль.

Да мы формируемся из чужих слов, можем достигать чужие мечты, говорить слова значения, которых мы не знаем.

Но это мы. Мы врем, смеемся, злимся или подавляем злость, неважно что мы чувствуем — это все мы.

**Никакого поиска себя нет — вы уже на месте. Вы всегда были собой.**

Как узнать, что вы стали собой?

Да никак, чтобы вы не делали вы всегда являетесь собой, вы тот, кто плачет, а в другую минуты смеется, тот, кто к од- ним добр, а к другим суров. Тот, кто расточителен и жлоб, тот, кто говорит правду в лоб и лжет друзьям. Тот, кто при- творяется, чтобы казаться круче, тот, кто слушает втайне русский рэп. Тот, кто хорош собой, и тот, кто жирный урод. Тот, кто боится, что от него уйдут и в то же время, тот, кто изменяет. Какими не были, вы все равно остаетесь собой. Мы впитываем все, что нас окружает и это становится нами.

Единственная причина почему вы этого не понимали раньше, это мода на поиски себя, развития себя, создания себя и другие манипуляции с собой, которые породили внутри вас ощущение, что все не может быть так просто.

Но с вами все в порядке.

## **ШЕСТАЯ «ЗАПОВЕДЬ». НАЙДИ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ**

«Предназначение человека — не только его личная ответственность перед самим собой, но также перед целой Вселенной, которая его этим заданием наделила. Речь идет о миссии каждого из нас в этом мире. Если копнуть глубже, получается так, что пол, цвет кожи, национальная принадлежность и все остальное выпадает людям неслучайно.» Читаю я на одном сайте великого гуру, который помогает найти предназначение. И обещает, конечно же, что после его недельного курса за сто баксов только сейчас по скидке, он будет знать какое его дело жизни. Как вам такое, а?

Выбора нет, а ответственность есть. Причем перед всей Вселенной. Если при идее «Я могу всё» человек сам берет сверх ответственность, то в идее предназначения — ответственность накладывается сама по себе за всё, что было и будет.

Тут не допускается мысль о том, что ответственность можно вообще с кем-то разделить. Она полностью ваша, сядьте и подумайте, что вы сделали такого, что вот сейчас получаете вот это, а если придумать не можете что было в этой жизни (именно придумать, ведь многие начинают придумывать, что с ними могло, то или иное случится), то значит все дело в прошлых жизнях. В общем, сам виноват, сам дурак.

Такая идея очень опасна, так как делает человека виноватым в том, что происходит без него.

Очень удобно для политического строя в Индии, например, с их системой каст, да и для других обществ с подобными системами. Где твоё социальное положение объясняется на уровне Вселенной и кармы негодяйки. Где неравенство можно объяснить законами Вселенной. Удобно не правда ли?

Родился в нищете в нищете и умрешь, и при этом даже не подумаешь, что может быть по-другому. Каждый получает по заслугам, ведь везде можно найти смысл. В следующей жизни будешь сыт.

Чтобы с вами не случилось на то есть причины, и не какие-нибудь, а Вселенские. Вы даже не заметите как на ваши хрупкие плечи сваливается бремя ответственности, которую человек не способен вынести, да и не должен.

Запад конечно же немного по-другому переиначил идею предназначения, соединив ее с идеей успеха и ответа на все вопросы. Казалось бы мы должны были выиграть от этого, но нет. Я видела целый курс, где учат людей типа «Законам Вселенной», где вся эта идея цветет пышным цветом.

Давайте рассмотрим, что не так с этим поиском смысла, там где его нет.

**Ремарка: я не пытаюсь вам доказать, что предназначения не существует, или о том, что нет законов Вселенной, или что они не такие, а другие.**

Я о том, что есть случайность и неслучайность, есть то, на что мы можем повлиять и на что нет. Есть вещи, где смысл есть, и есть, где его нет. Есть случаи, когда вопрос почему и зачем покажет вам что-то важное, а есть, где заведет в тупик. Есть какие-то вселенские задумки, а есть политический строй, который подменяет понятия. Есть духовность, а есть шарлатаны, которые зарабатывают деньги.

Суть того, что я это все пишу в том, чтобы задуматься. Чтобы понять очень простую, но важную мысль. Все слова

в мире, все учения в мире всего лишь слова! Вы можете верить во что угодно — это не имеет никакой разницы. Но также вы можете и перестать верить в том, что вам не подходит. Мы существа, которые угробили планету и часть космоса, неужели вы верите словам этих существ? Я это пишу не для вас, а для себя, чтобы не забывать про это.

Есть ли по-настоящему просветленные, добрые, любящие люди? Наверняка есть. Существовал ли Будда, и Иисус и другие великие люди? Наверняка да.

Но мы с вами не они.

Мы ищем предназначение, не для того, чтобы сделать мир лучше, а чтобы избавиться от выбора, неудач, тревоги, ради надежды на светлое будущее.

Это больно признавать. Но вы же хотели отправиться на поиски себя, узнать себя лучше? Ну тогда будьте готовы разгребать целую кучу дерьма, из которого состоит каждый человек.

## **ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ РАВНО ДЕЛО ЖИЗНИ**

На западе идея предназначения тесно связана с профессией.

Почему нам всем так нравится идея предназначения?

Потому что оно помогает ответить на вопрос, чем мне заниматься в жизни?

Кем быть — это вопрос, который беспокоит многих. Люди, ходят к астрологам, нумерологам, к специалистам по проф. ориентации, чтобы выбрать себе профессию. И не просто профессию.

Давайте начистоту, нам с вами не просто профессия нужна. Нам нужно, чтобы мы получали от нее удовольствие, чтобы мы в ней раскрыли свой потенциал, чтобы мы были в ней успешны. И это хорошо, очень здорово, что мы можем себе позволить думать так о работе, и своей жизни.

Мы уверены, что предназначение, дело нашей жизни, даст это все нам.

Ведь никого же нет мысли, о том, что Вселенная могла приготовить для нас миссию быть учительницей младших классов в ПГТ с минимальной зарплатой, на которую невозможно жить достойно. То есть просто, чтобы хватало не только, на какую-то еду и оплату коммунальных платежей, но и на одежду и на отпуск, хотя бы. Нет, конечно, что вы.

Это же МИССИЯ — она должна быть потрясающей, она должна делать нас счастливыми. И это позитивное отличие западной идеи предназначения, от ее оригинального посыла.

Ну ведь так нам обещают, если мы найдем свое предназначение, то пазл сойдется. Счастье и благодать упадут к нам в руки. Будет бесконечная радость и вдохновение.

Так же мы все с вами это себе представляем? Давайте, признайтесь себе.

И не забудьте про успех — потому что предназначение без успеха это не то.

Это очень удобно, ты приходишь к специалисту по предназначению (есть и такие и много), проходите тест, там ищите свои таланты, смотрите на умения, на желания, кто-то смотрит на звезды, на цифры дня рождения и тд. И опля, готово!

Всё, больше не нужно выбирать, пробовать, ошибаться, снова пробовать. Кому нужны эти мучения? Мне нет, я вот люблю зайти на сайт написать свою дату рождения, или посчитать число имени, и читать о том, что мне суждено сделать. Я вообще не против этого всего, если на благо. Я из тех людей, которые верят в пророчество, если оно хорошее.

А если неудача все таки идет вслед за вами, то специалисты вспомнят истоки и сразу предложат новый курс, как принять судьбу матушку. У специалистов, которые нам продают счастье и успех всегда есть ряд оговорок, всегда есть, что нам предложить. А мы всегда рады обманываться.

## **ПОЧЕМУ ТАК МОДНО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ПОЧЕМУ МЫ ПЛАТИМ ДЕНЬГИ ЗА ЕГО ПОИСК?**

1. Не нужно выбирать. При слишком большом выборе любой человек потеряется. Столько различных специальностей, сложно выбрать хоть что-то.

2. Страх ошибиться. Мы все боимся ошибиться, потому что сама ошибка принесет нам боль, мы будем себя мучить из-за ошибки.

3. Страх неудачи. Специалисты по предназначению обещают, что как только мы найдем дело всей жизни все у нас получится. Ведь это Сама Вселенная нам подготовила!

**Дело в том, что даже предназначение не гарантирует вам успеха и счастья. Его нам гарантирует рекламные заголовки.**

Думаю, вы согласитесь, что предназначение Ван Гога несомненно быть художником, но это не принесло ему, ни успеха с богатством, ни нарочитого счастья, он рисовал, потому что по-другому не мог. И таких примеров полно история гениев, которые уж точно воплощали свое предназначение, если оно есть. Когда ты гений практически нет шансов, что твой талант даст тебе делать что-то другое.

Если вы ищете за предназначением — вдохновение, страсть к работе, состояние потока, успех, — то вы скорее всего будете разочарованы.

Не потому что их там нет. А потому что эти ощущения, как и все остальные, не могут длиться вечно.

Я очень хорошо понимаю всех, кто всеми способами ищет свое место в жизни. Кто хочет найти что-то такое единственное, что будет приносить и деньги и радость в деятельности, от чего не будет усталости и уже точно скуки и раздражения. Как это похоже на идею одного единственного партнера, не правда ли?

И мы реально видим примеры таких людей. Они есть, конечно, есть. И те, кто нашел свое призвание, или оно само его нашло, и те кто при этом богат и счастлив. Все это есть. Это еще ничего не значит.

Я вам сейчас скажу, то что не говорят психологи никому, даже себе, не все, в этом признаются. Но у меня достаточно смелости, чтобы говорить собой честно.

«Есть очень большой шанс того, что тебе не повезет, и то, что ты любишь делать, не будет приносить тебе деньги, которые тебе нужны. Что ты можешь прикладывать миллион усилий, но ничего не получишь. Возможно тебе не хватит совсем немного удачи. И тогда подумай, как ты хочешь прожить эту жизнь? Будешь разбивать лбом стены? Страдать? Или потратишь на то, чтобы винить себя или других? А может просто подумаешь, что тебе еще интересно, что ты еще умеешь, за что тебе заплатят? Возможно дело жизни будет одной профессией, а деньги будут платить за другое. Возможно, все можно сделать по-другому, так как будет удобно тебе. Возможно, не нужно выбирать что-то одно, а можно делать несколько дел и быть довольной своей жизнью.»

И мне неприятно это говорить себе. Я тоже, как и вы выросла в обществе, где есть вера в то, что добро победит. Что все возможно, что все будет хорошо. И все может быть хорошо, но не так как пишут в сказках и книгах об успехе, а так как вы для себя решите.

Мне очень нравится один анекдот.

Мужик умер, попал в рай, приходит к Богу и спрашивает: «Бог, скажи вот я в раю, это значит я все сделал правильно?».

«Да, так и есть — отвечает Бог.

«Скажи Бог, а что именно я сделал правильно? В чем была моя миссия? Может в том, что сыновей вырастил хорошими людьми? Или в том, что на благотворительность всю жизнь отчислял? Может потому что людям прощал, как ты

учил нас? Или может быть хорошим начальником и другом?», — Бог так посмотрел на него и говорит: «Помнишь, в 72-м году ты бабулю через дорогу переводил, так вот это оно и есть».

*Чтобы лучше разобраться со своим желанием найти свое предназначение задайте себе несколько вопросов:*

*Что я ищущу на самом деле, что я хочу на самом деле от идеи предназначения?*

*Готов ли я принять свое предназначение, если оно не принесет мне успех и счастье?*

И если вы будете правдивы с собой, тогда увидите, хотите ли вы действительно узнать свое предназначение или нет. В любом случае, вы стали ближе к себе, а это здорово.

## **СЕДЬМАЯ «ЗАПОВЕДЬ»: ЗАКРОЙ ВСЕ ГЕШТАЛТЫ**

Эта глава сразу о двух понятиях и самое интересное, что они противоположны друг другу, но у них есть общий знаменатель. Бросание и терпение связаны с мотивацией и самодисциплиной, то есть всеми любимой силой воли. И нашими друзьями гормонами дофамином и серотонином, которые за нее отвечают.

Бросание и терпение являются хотя и противоположны-ми действиями, но у них есть еще кое-что общее, это состояние дискомфорта.

### **БРОСАТЬ ИЛИ ЗАВЕРШАТЬ?**

Что такой бросать? Это значит не завершать? И что тогда такое завершение? Всегда ли бросание будет являться не завершением?

Типичный случай, когда приходит ко мне клиент с запросом, что он все «Бросает!». Говорит, помогите мне справиться с этим, намучился. И я не бегу помогать, а сначала проясню, что он называет бросанием. И что он бросал по его мнению. А самое главное, что он не бросал.

Понимаете, в чем дело, иногда наш фокус направлен только на что-то одно и мы это только и видим, и исходя из этого строим картину мира. Но обычно на проверку оказывается все не так.

Это значит, что клиент не бросает всё, это значит, что

есть некоторые дела, которые он бросает.

Это совсем другая позиция нежели: «Я человек, который не доводит все дела до конца». Потому что человек в этой позиции не видит выхода, он видит только проблему, которая его охватывает. Он не видит всей картины. А вся картина обычно очень многообразна. И это крайне важно понимать. Наш опыт разнообразный. И тогда, когда мы застряли в чем-то, то изучение и исследование разного своего опыта, поможет нам найти новые пути.

А теперь важный вопрос, является ли каждое незавершенное дело бросанием?

Завершением дела называют его полное окончание, доведение до намеченного результата. У вас была какая-то цель и дойдя до нее, процесс можно считать завершенным.

А что если, в ходе дела цель была поменяна? И была достигнута другая цель? Будет ли это считаться бросанием?

Например, вы сели ужинать, вам наложили в тарелку еду, что будет завершением ужина, съеденная еда или сытость? Адекватно полагать, что сытость должна быть завершением. Именно ваши ощущения, что хватит и пора остановится должны быть маркерами завершения.

Очень ярким маркером того, что давно пора завершить является отвращение, это значит, что чего-то слишком много. Усталость тоже хороший маркер завершения.

Многие люди говорят о ощущении завершении, словно выдохнул.

*У каждого человека, если он присмотрится к себе, есть свои маркеры завершения. И очень рекомендую взять несколько дел и найти их, чтобы вам было понятно, что это у вас.*

Ведь разница между завершением и бросанием, именно в маркерах завершения, в ощущении завершения. Бросание довольно мистическое явление, можно так сказать, ведь ес-

ли вы что-то бросили, то оно будет постоянно у вас в голове и не давать покоя.

### **Бросать — это значит прерывать.**

Если вы занимаетесь каким-то делом и решаете, что вы прекращаете его, неважно по каким причинам, то вы это просто прекращаете делать и все. Это будет завершение, даже если вы забрали документы среди учебного года на третьем курсе университета. Вы это сделали и пошли дальше.

Но если после этого вы постоянно об этом думаете и приводите аргументы, внутри себя дискутируете, убеждаете себя, и любые другие ощущения связанные с решением, значит это не было завершением. А вы бросили по причинам, которые вы либо сами не знаете, либо не хотите думать об этом.

Например, вас повысили, перед вами новые задачи, вы в себе не уверены, у вас появляется страх и вы вдруг решаете, что вам не нравится новая должность и вы с нее уходите, объясняя это тем, что это не ваше все. Тут вы бросили из-за страха (это я фантазирую для примера), но так как вы не смогли распознать страх и войти в него, чтобы получить новый опыт, решили избежать трудностей.

Чаще всего бросание связано с избеганием чего-то, сложных вызовов, чем-то новым, риском, уязвимостью.

А теперь о терпении.

Терпение современные гуру психологии не любят также как и бросание.

### **СМИРИТЬСЯ ИЛИ БЫТЬ НАСТОЙЧИВЫМ?**

Словарь мне дал две интересных обозначения слова терпеть: это и смириться с чем-либо без противодействия. И проявить настойчивость, упорство в каком-либо деле в ожидании результатов.

Терпение что-то противоположное понятию жить в кайф и быть счастливым, которые так пропагандируются в наше время, поэтому всячески осуждаются в обществе. Как тут терпеть, если нужно все менять, работу, если она тебе не нравится, мужа или жену, если они не такие как вы хотите, желательно ехать на ретрит в Индию, чтобы медитировать и найти просветление.

Терпение предполагает уступки, компромиссы, недоброжелательство, страдания разного толка. А страдание главный антитегерой нашего времени вообще. Чтобы страдать нужно еще заслужить право, а так все в наших руках, так бери и меняй свою жизнь к лучшему, ну вы поняли.

Если что-то не нравится уходи — вот девиз, который приведет вас к счастью и успеху. Но так ли это?

**Без терпения нам не достичь не одной цели. Терпение — это та самая сила воли, о котором все вокруг говорят.**

Исследования показывают, что способность потерпеть сейчас ради большей выгоды потом — является важным фактором в достижении успеха.

Поэтому умение терпеть — это довольно важный навык, если вы хотите быть успешным.

Ведь какая бы у вас не была работа мечты, все равно в ней будут моменты, которые вам не будут нравиться. Только на афишах тренингах пишут, что вы найдете дело всей жизни и будете вдохновлены до конца этой самой жизни, а может быть и в следующих. В реальности всего этого нет, да есть дело всей жизни, но оно требует обычно упорства, без него никак.

**Проблемы с бросанием и терпением начинаются тогда, когда сочетаются с страхом перемен, нежеланием идти на риск.**

Тогда бросание становится прерыванием чего-то важно-го для человека, но он так боится нового, что выбирает не пробовать. Это может касаться отношений, работы, и лю-бого нового опыта.

А терпение, которое служит важным фактором преодо-ления тяжелого пути, может привести к тому, что человек уйдет на дно с тонущим кораблем, но будет упорствовать дальше, когда нужно применить гибкость.

Мы смотрим на терпение как на что-то плохое, мы себе представляем замученного человека, работой, отношения-ми разного толка, который при этом ничего не хочет ме-нять. Терпение важно тогда, когда вы четко понимаете, ра-ди чего все это, какая цель?

Можно проделать такое упражнение, которое покажет больше правды о вас и вашем желании что-то бросить. Если ваш пример не связан с работой, то можете в вопросы про-сто подставить то, что вас тревожит.

*Вы работаете на ненавистной работе, ради чего?*

*И раз мы за это заговорили, то давайте разберемся, что именно не нравится вам там?*

*Ведь ненавистная работа очень размытое объяснение. Если вы хотите, действительно хотите разобраться с этим, то нужно приложить усилия и поразмышлять на эту тему.*

*С чего состоит работа? С поездки на нее и обратно, мо-жет далеко, неудобно ехать, общественный транспорт?*

*А из каких задач состоит работа?*

*Какие именно задачи вам не нравится выполнять, а по-чему?*

*А как отношения в коллективе?*

*А денежное вознаграждения?*

*А перспективы, может вы навыки получаете важные для дальнейшего роста?*

*Разберитесь с тем, что вы делаете и поймите, что нра-*

*вится что нет, и ради чего это все. Это будет хорошим началом.*

Со всеми остальными сферами можно поступить так же, расписать что именно вы терпите и ради чего.

Скажу сразу, что сделать самому может быть не просто. Но для тех, кто считает, что он справится дам алгоритм изменения — сфокусированного подхода, которым пользуюсь при работе с клиентами.

После того, как вы исследуете то, что вы считаете проблемой, и узнаете как можно больше про себя. Тогда сделайте еще один финт, найдете противоположное этому.

Например вы терпите ужасную работу, и вы все расписали, что делаете и что именно вам не нравится. Но там есть то, что нравится, опишите и это.

А также подумайте, что будет для вас антиподом терпения — может уходить, когда минусов в работе больше, чем плюсов (это я сейчас выдумываю для примера, вы подумайте, что для вас).

Вспомните, примеры, когда вы уходили тогда, когда нужно, что тогда было маркером? И что может в дальнейшем быть маркерами?

Если вы вспомнили примеры из прошлого опыта, даже если это самые не значительные примеры, типа с едой. То, что вам помогло тогда? Если вдруг, вы не можете вспомнить, тогда подумайте, что может помочь изменить ситуацию?

Как вы поймете, что ситуация меняется? Маркеры изменения ситуации? Какие-то очень не большие. Вам нужно пробовать на очень небольших примерах, чем меньше тем лучше.

И дальше вам нужно быть очень внимательным к себе, хоть это и сложно, но замечать, как происходят изменения в самых простых ваших действиях. Ожидать, что через там 10 лет бессмысленной работы и отношений вы сразу начнете делать что-то другое, это наивно и глупо.

**Что стоит сделать — видеть мелкие изменения. Так как жизнь текучая, и личность динамична, изменения происходят постоянно. Только мы не научены их видеть. Ведь мы ждем великого чуда, предназначения, успешного успеха, и самого головокружительного счастья. Присмотритесь к мелочам.**

И важно понять, что нет никакой разницы терпите, бросаете, завершаете или еще что-то — это ни хорошо ни плохо. Я считаю, что тут главное быть честным с собой. Когда себе говоришь, мне страшно и я сейчас не буду это преодолевать, все разговор окончен. Или мне не нравится, но я буду продолжать. Если принять тот выбор, то с этим жить становится легче. Я постоянно выбираю что-то неприятное, и когда начинаю ныть, то повторяю себе как мантру, что я это выбрала, и уже нет такого ощущения бессилия.

Ведь, если я выбрала это, значит могу выбрать что-то другое.

## **ВОСЬМАЯ «ЗАПОВЕДЬ». БУДЬ ПОЗИТИВЕН**

Современный мир дает человеку много возможностей, сейчас как никогда у нас есть время подумать о сущности бытия. У нас хорошая медицина, доступное образование. Все вроде складывается довольно позитивно. И общество просит лишь об одном, чтобы мы не ныли и были благодарными за предоставленный шанс. Или не просит?

### **ТИРАНИЯ ПОЗИТИВА**

Барбара Хелд, американский профессор психологии, ввела понятие «тирания позитива», это такое требование быть в любой ситуации позитивным. Даже от серьезно больных людей ожидается, что из своей болезни они «извлекут опыт» и в идеале станут сильнее. В бесчисленных книгах по саморазвитию и «историях страданий» люди с физическими и психическими недугами рассказывают, что не хотели бы избежать кризиса, так как благодаря ему многому научились.

Датский психолог Свен Бринкман считает, что «постоянные попытки мыслить позитивно и стать лучшей версией себя привели людей к эпидемии депрессии.»

Но очень немногие вслух говорят о том, что вообще-то болеть — это ужасно и лучше бы с ними этого никогда не случилось. Обычно заголовок подобных книг выглядит так: «Как я пережил стресс и чему научился», и вряд ли вы

найдете книгу «Как я испытал стресс и ничего хорошего из этого не вышло». Мы не только испытываем стресс, бо-лем и умираем, но еще и обязаны думать, что все это нас многому учит и обогащает.<sup>[10]</sup>

Все мы находимся под тиранией позитивного мышления, если вы не дай боже грустили, у вас выдался не очень денек, то вы не услышите слова сочувствия и понимания. А сразу же последуют советы как взбодриться, не переживать, изменить свое отношения к ситуации, мыслить позитивно и другие идеи как подавить в себе настоящие эмоции и делать то, что приемлемо для окружающих.

Почему так происходит? Почему мы слышим такие советы.

Давайте вспомнить, откуда у нас появляются мысли, что это что-то неправильное?

Правильно из среды, мы читаем книги, статьи, смотрим видео, общаемся с людьми, которые тоже потребляют эту же информацию. И у нас появляется ощущение, что эта мысль наша и что она с нами была всю жизнь, что она естественная и правильная.

Всегда ли общество так относилось к грусти, печали и другим «негативным» переживаниям? Нет, конечно, в XVIII — XIX столетиях быть грустным и меланхоличным было признаком высшего общества. И так постоянно, то, что мы называем эмоцией и то как мы к ней относимся, это не наше личное. Это социальное, что наложилось на нас в ходе жизни, мы и не заметили раньше и не замечаем сейчас, как чужое становится нашим.

Также очень интересно посмотреть, во всех ли культурах одинаково относятся к печали?

Определенно можно сказать, что США и западная культура табуируют эмоции такого типа. Но например, в советском обществе не принято было быть слишком счастливым, потому что, если ты счастлив, то что-то есть такое у тебя чего нет у остальных, значит, что обманываешь скорее всего

партию и народ, а дальше, суд — тюрьма — Сибирь. В советском обществе, было куда безопаснее жаловаться, так другой понимал, что все в порядке у него. Жаловаться, грустить, печалится, унывать — это абсолютно типичные и нормальные чувства и для постсоветского пространства, они безопаснее. Тише едешь — дальше будешь.

### **Наши понятия, наш спектр эмоций меняется от культурных особенностей.**

Даже такое казалось бы статичное понятие как радуга не везде такая как мы привыкли. Русскоязычная культура привыкла видеть радугу с 7 полосами, но например в США радуга имеет 6 полос. У нас есть голубой и синий, а в США только blue. И это не вызвано анатомическими различиями в зрительных системах: оно определяется культурными понятиями цветов, которым люди обучаются. Нас учат, что светло — синий имеет название — голубой, а темно — синий — это синий. Американцы просто называют это синим. И для нас естественно полагать, что весь остальной мир так же видит радугу, но это как видите не так.

Понятия эмоций — тоже культурные орудия. Ученые по всему миру задокументировали многочисленные понятия эмоций, которые есть только в определенных культурах. Например, понятие тоска — есть только в русской культуре, это значит для объяснения состояние душевного страдания мы используем определенное слово. Если нам нужно будет объяснить, норвежцу или индусу свои чувства, они не поймут слово тоска, нужно будет подбирать похожие понятия для их культуры. Про это очень подробно рассказывается в книге «Как рождаются эмоции» Лизы Фельдман Барретт.

Отношение к эмоциям различается от времени и культуры и является непостоянным. А это значит, что если объективно смотреть на какое-то переживание, то оно не хорошее и не плохое.

Сейчас в данный момент мы относимся к какому-то переживанию не потому что оно такое от природы, а потому что мы живем в определенную эпоху и в определенной культуре.

Именно эти два фактора обуславливают нашу внутреннюю жизнь. В реальности, за гранью времени и культуры — эмоции просто есть. И наша задача просто отслеживать то, что к нам приходит, не задерживая и не прогоняя их. На мой взгляд это один из самых адекватных способов справляться с жизнью при тех обстоятельствах, в которых мы находимся.

Если вы будете насильно пытаться стать радостным и счастливым, то только сделаете себе хуже. Именно попытки искусственно стать счастливыми, чтобы соответствовать обществу, считается одним из факторов эпидемии депрессии. И такой настоящей депрессии, где вас ждет госпитализация.

Знаете, какая сложилась ситуация, психологи говорят, что чувства это хорошо, нужно научиться чувствовать, а потом оказывается, что есть чувства, которые не такие хорошие как другие. Все чувства равны, но одни равнее других. Например, стыд, зависть, ненависть, обида, вина, разочарование, и конечно же грусть.

Сначала нам говорят, давайте учимся чувствовать, а потом, вот от стыда нужно избавляться. Стыд токсичный, он сопровождается рядом негативных ощущений таких как, ощущение беспомощности, скованности, ощущение ничемности. Приятного мало.

Но я вам скажу, может, не самую приятную и популярную мысль, стыд нормальное переживание. Такое же как и все остальные чувства. Знаете, что делает стыд таким непереносимым? Неумение с ним обходиться. Так же как и неумение проживать все остальные эмоции. Ведь человек умудрился такое прекрасное чувство как любовь, сделать страданием. Почему? Все из-за неумения проживать чувства.

Нет разницы вы подавляете, задерживаете, делаете вид, что это вообще не с вами или не понимаете, что с вами — эмоции все равно на всех воздействуют.

И наша задача их обнаруживать и проживать. И нет разницы, грусть это или радость.

## **ЧТО ЗНАЧИТ ПРОЖИВАТЬ ЧУВСТВА?**

Это значит дать им быть, не приписывая им оценок.

Вот пришла грусть — окей, это грусть.

Как я могу грустить эффективно?

Изучить, исследовать свое состояние.

А что произошло в реальности, как появилась эта эмоция?

А она вообще из реальности пришла или из фантазий?

Это реальная эмоция или паттерн поведения, может в похожих ситуациях я всегда себя это чувствую?

А какие еще есть эмоции кроме грусти?

А как мое тело сейчас?

А что меня окружает?

А что мне хочется сделать?

А как я могу это сделать?

Нет никакой разницы, что мы испытываем. Заикленность на эмоциях ведет к страданию.

Если мы думаем, что наша жизнь это эмоции, то мы обречены. Потому что в нашем мозгу происходят моментально миллионы событий, проносятся сотни мыслей, эмоционально окрашенных мыслей, фантазий, воспоминаний. И это только те, что не относятся к реальности, еще на каждый объект реальности у нас тоже разнообразие самых противоречивых эмоций. Это все с легкостью может свести с ума.

*Вот алгоритм проживания эмоций:*

- 1. Заметить переход своего состояния, что что — то произошло.*
- 2. Обнаружить его в теле, описать его.*
- 3. Назвать эмоцию и определить, что ее вызвало.*
- 4. Принять ее, сказать себе это нормально, давай посмотрим, что будет дальше.*
- 5. Следить за телом, пока не проявится в теле что — то другое и перейти на новое ощущение.*

То, что называют контролем эмоций и есть умение проживать их, то есть отслеживать и изучать, что там вообще, но не принимать это все слишком серьезно.

Ведь посмотрите как всего много, мы очень эмоциональные создания. Помните как я предлагала упражнение, чтобы увидеть всю масштабность вашей личности, так представьте себе, что у каждого проявления вас есть свои эмоции, и если вы их не контролируете, то они будут контролировать вас.

Ваши эмоции не являются вами, они всего лишь небольшая часть нас. Нужно научиться видеть всю картину целиком!

## **ДЕВЯТАЯ «ЗАПОВЕДЬ». ПРОСТИ ВСЕХ**

Идея всепрощения кажется очень заманчивой. Какое благородство взять и простить всех обидчиков, всех кто причинил вам зло. Сразу ощущается внутри возвышение над другими. Не так ли?

Ну давайте себе признаемся, что так и есть. С чего бы еще нам всех вдруг прощать? Потому что мы просто хорошие люди? Если уж серьезно задуматься, мы не способны быть добрыми к себе, какой уж там о других заботиться.

За всем этим всепрощением стоит очень простое ощущение — высокомерие. О, это упоение тем, что ты лучше других! Ведь ты такой классный, ты настолько крут, что смог простить всех. А самые крутые, и самые духовные, не только простят, но и еще будут благодарить обидчиков, они вынесут важные уроки с любого дерьма, которое приключится в их жизни. Найдут глубокий смысл в любой ситуации. Почему?

Потому что так легче, потому что, если нет смысла, то это очень больно, тогда нужно признать, что в мире происходят вещи, которые просто происходят. И ты не уникальный человек, которому суждено пройти эти испытания. А просто человек, с которым приключилось что-то неприятное, просто так.

И я не говорю, что прощать это плохо, надеюсь вы поняли суть книги не в том, чтобы сказать, что что-то плохо, а в том, чтобы посмотреть на популярные лозунги с другой

стороны. Со мной не нужно соглашаться, достаточно возмущаться. Нет ничего лучше чем скептицизм, потому что он включает критическое мышление. Вам придется самим для себя решить, что вы думаете по поводу прощения. Я же расскажу, как вижу эту историю.

Вообще было бы круто, если бы вы сейчас остановились и попробовали сами ответить на этот вопрос, что для вас будет прощением, а потом продолжали читать значение термина. Ваш ответ на вопрос важнее, чем определения сотни ученых, потому что вы живете согласно тому, что внутри.

Прощение — отпущение вины, освобождение от заслуженного наказания. Также — отказ от личной обиды, недобрых чувств к виновному, а также отказ от мести или требований расплаты и компенсации за понесенные убытки и страдания.

Давайте сразу обозначим мы не говорим тут о преступлениях и их реальных последствиях, все, что решает суд. Если вам угрожали, ограбили, изнасиловали, били, то ни о каком освобождении от наказания речи вообще не идет, и в таком контексте и прощения тоже не может быть.

Мы же будем говорить, о психологическом аспекте, о внутреннем состоянии, которое может быть независимо от наказания виновного. Я все таки больше имею ввиду простые бытовые случаи, которые не попадают под судебное разбирательство. Когда мы на кого-то держим обиду, злимся, или когда эти кто-то мы сами, и не можем себе простить какой-то поступок.

## **ЗАЧЕМ ПРОЩАТЬ И ВСЕГДА ЛИ ЭТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?**

В нашей жизни мы часто делаем какие-то неправильные поступки, за которые нам стыдно и мы виним себя. Также нам случается быть жертвой обмана. Сейчас модно говорить, что быть жертвой плохо, и это ведет к очень серьез-

ным негативным последствиям, но про это мы поговорим в отдельной главе. Тут мы обсудим вопрос о прощении себя и других.

Я видела как обида и невозможность, нежелание прощения заполнили жизнь настолько, что там не осталось ничего кроме нее. Когда вся жизнь положена на то, чтобы злиться и искать справедливости, которой не существует. И я говорю о своем папе. Внутри него так много обиды, которая трансформирована в злость, в агрессию. Он просыпается с этой мыслью и ложиться с ней спать. Он только и думает о том, как он ненавидит, как это все несправедливо. Конечно же ему есть на что злиться, но дело не в этом.

Дело не в том, справедлив ли наш гнев.

Вопрос в том, понимаем ли мы, что это стоит нам?

Готовы ли мы нести ответственность за это?

Например у моего отца был инфаркт, а теперь сердце, которое нуждается в операции в его то годы. Когда он позвонил мне с последним неутешительным диагнозом я набралась смелости и рассказала ему о том, что его больное сердце может быть вызвано психосоматикой, ведь никаких других причин врачи не нашли. И знаете он никогда не думал, что его эмоции могут так влиять на здоровье. Для него это было открытием. Это конечно не значит, что он готов простить, но видеть причинно-следственные связи и брать на себя ответственность за свои эмоции это хорошее начало.

Каждый имеет право прожить жизнь так как считает нужным и это стоит уважать. Но лично для себя стоит задать вопрос, как вы хотите прожить жизнь?

**Когда мы заиклены внутри себя, мы не способны увидеть весь мир, внутренний диалог заполняет всю жизнь, так словно больше ничего нет. Как только хотя бы на миг отрываешься от внутреннего диалога, и видишь какой мир большой — внутренний диалог ка-**

**жется не столь значительным, и тогда можно увидеть решение всех своих проблем.**

Есть притча, которая мне очень нравится, когда я впадаю в себя слишком надолго, я ее вспоминаю и это дает возможность видеть больше, чем я.

Когда-то давно старый индеец, сидя у костра, открыл своему внуку одну жизненную истину: «Понимаешь, малыш, в каждом человеке идет борьба. Эта борьба очень-очень похожа на борьбу двух волков. Один волк серый представляет собой: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, жадность, ложь, и другие плохие качества человека. Другой волк белый представляет добро: мир, любовь, надежду, заботу, доброту, верность, правду... И другие хорошие качества человека.» — Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, надолго задумался, а потом спросил: «Дед, а какой волк в конце побеждает? Серый волк или белый?»

Старый индеец, едва заметно улыбнувшись, ответил: «Запомни: всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Что лелеешь в себе, то и живет в тебе. И конечно нам хочется, чтобы внутри нас самих победил белый волк.

### **Иногда для нас важно не прощать.**

Понимаете какая штука, если внутри вас нет возможности простить, а вы будете делать вид, что вы простили, то это не сработает.

Если будете делать вид, что это вас не торкает — это не сработает. Даже, если вы будете всем сердцем желать простить, но простить, лишь потому что знаете, что это плохо — это не сработает. Чтобы простить нужно по-настоящему мочь это сделать. Мочь значит иметь в себе ресурс для этого, и настоящее желание это сделать, не потому что нужно, а потому что хочется.

**Что делать, когда вы не можете, не хотите прощать, но и жить с обидой не хотите? Когда вы уже начали читать о том, что как не прощать плохо. Когда уже перепробовали все на свете способы прощать, но не помогло.**

**Что тогда?**

**Тогда разрешите себе не прощать!**

Тогда злитесь на полную, кричите и плачьте, но делайте это по-настоящему. Если вы готовы потратить всю свою жизнь на злость, на ненависть, на обиду и страдания, то так тому и быть. Вы имеете на это право.

Хорошо это или нет, это ваше личное дело. Если для вас важно не прощать, то не нужно себя еще больше насиловать, еще больше винить за то, что вы не можете это сделать.

*Что делать, если вы не можете контролировать это состояние и оно занимает все время?*

Есть довольно занимательная парадоксальная психотерапия и там есть один метод контроля над состояниями. Мне очень импонирует он и вам его расскажу.

*Суть упражнения в том, что нужно вызывать состояние, которое вас допекает специально. Выделите время для этого состояния, например каждый день по два часа с 12 до 14 буду злиться на бывшего за то, что он меня бросил, например. И каждый день в отведенное время занимайтесь этим. Это позволяет взять под контроль навязчивое состояние и избавиться от него в итоге.*

Вопрос прощения связан с принятием ситуации, но принятие не подразумевает восстановления прежних отношений. Это не значит все забыть. Ау, это же обман тогда самого себя. Простить не значит замалчивать, игнорировать,

и делать вид, что ничего не было. Это не значит подставить вторую щеку. Прощение не связано с любовью к другому и вообще с хорошими отношениями к другому.

Простить — значит принять тот факт, что другой может быть мудаком, а иногда и вы можете быть мудаком. Увидеть это и не сокрушиться, выстоять перед лицом реальности. Увидеть свою неидеальность, свое несовершенство и не закрыть глаза.

Простить — это значит взять ответственность за свои действия. Простить значит — не кормить «серого волка». Прощение — это про внутреннее состояние. А не про то, как вы с обидчиком поступите в реальности.

Простить — понять, что вы не всемогущи, не уникальны. Простить — значит принять свою слабость и ранимость.

Простить — значит с пониманием отнестись к ошибкам.

Тогда прощение не будет слабостью, а будет силой внутри вас. Но это нельзя сделать упорством, нужно ждать пока внутри это желание вырастет и созреет. Иногда мы можем только наблюдать, и иногда этого достаточно.

## **ДЕСЯТАЯ «ЗАПОВЕДЬ». НЕ БУДЬ ЖЕРТВОЙ**

Эта глава будет социальной как ни одна другая. Мы поговорим о таком явлении как «культура молчания», чем она опасна для всех нас. А также поговорим о «домашних нытиках» и чем они отличаются от жертв.

Начнем с того, кто считается жертвой и при каких условиях.

Жертва — это человек пострадавший от чего-либо. Именно человек оценивает пострадал он или нет. Из-за этого происходит великая путаница и так появляются «домашние нытики», которые чувствуют себя пострадавшими по любому поводу, а окружающим кажется, что вообще без повода.

### **В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОСТРАДАВШИМ И ДОМАШНИМИ НЫТИКАМИ?**

Жертвы полностью уверены в том, что они сами виноваты, они берут всю ответственность на себя. В этом и вся трагичность жертв и невозможность выйти из состояния тирании, потому что внешняя агрессия оборачивается внутренней. Это хорошо отвечает на вопрос о том, почему очень часто жертвы насилия ничего не предпринимают, чтобы выйти из такой ситуации, потому что они думают, что виноваты.

Также очень часто люди, которые оказываются жертвами действуют, но оказываются слабее. В обоих случаях возникает вина за то, что происходит с ними. Они берут всю ответственность на себя. А так быть не должно.

Ответственность жертвы в осознании того, что человек не всесилен, что всегда есть кто-то или что-то сильнее, и иногда мы не в силах противостоять.

И это крайне важно понимать, потому что общество навязывает нам иллюзию всемогущества, но его нет. Даже самый сильный из самых сильных бывает бессилен, это нормально, это человечно.

Сделать все, что в силах — это и есть взять свою долю ответственности. И это значит быть человеком. Домашние нытики полагают, что все несчастья случается по вине других. Они вообще не причем. Оба варианты психологии жертвы связаны с взятием ответственности, одни берут слишком много, другие вообще не берут.

В нашем обществе не то, что не модно быть жертвой, такое состояние осуждается. Если ты жертва — ты слаб, ты сам виноват, значит ты недостаточно старался. Ведь мир полон возможностей, все в твоей голове, измени свое мышление и изменится все жизнь. Как противостоять таким лозунгам, которые кажутся нам истинной в самой высшей инстанции.

Нас окружает культура молчания, в котором все делают вид, что ничего страшного не происходит.

Если вы никогда не были жертвой, это не значит, что вы сильнее других, это значит, что вы еще не встретили агрессора. Пока.

Никто не застрахован, но еще хуже то, что в обществе это является нормальным.

Мы воплощение общества, и если в обществе нормально что-то делать, то внутри у нас есть ощущение, что это нормально, а когда это знание конфликтует с нашими чувствами, то нужно выбрать. И люди очень часто выбирают социальные ощущения взаправду, а не свои. Потому что

социальные эмоции кажутся более правдоподобными, чем свои, потому что они есть у всех.

А для человека куда важнее быть как все, об этом пишет Эрих Фромм в книге «По ту сторону порабощающих нас иллюзий»: «Потребность быть в единстве с другими является сильнейшей страстью; она сильнее, чем секс, а то и сильнее желания жить. Именно боязнь изоляции и остракизма, заставляет людей вытеснять из сознания то, что является табу, поскольку осознание последнего означало бы, что человек не такой, как все; что он какой-то особенный, и значит, его надо изгнать из общества. Поэтому индивид должен закрыть глаза на то, что группа, к которой он принадлежит, объявляет несуществующим, или принять за истину то, что большинство считает истинным, даже если его собственные глаза убеждают его в обратном. Для индивида настолько жизненно важна стадность, что стадные взгляды, верования, чувства составляют для него большую реальность, чем то, что подсказывают ему собственные чувства и разум.»

Культура молчания — это не только о замалчивании, это о наклеивании ярлыка жертвы, о стыде, который жертва испытывает становясь жертвой. Это очень удобный ход, чтобы жертва не предъявляла претензий не боролась дальше, ведь признать себя жертвой заведомо проигрыш. Никто не поддержит тебя, тебя будут осуждать еще больше. Именно поэтому это сложно прекратить.

Вы думаете, что у нас такого нет, это проблемы американцев или кого-то очень далекого?

Вы давно проходили через детскую площадку? Сколько раз вы наблюдали, когда взрослый орет или даже бьет ребенка? Как ваши ощущения, когда вы подобное наблюдаете, что вы думаете, почему не вмешиваетесь и не защищаете маленького человека, который себя защитить не может? Потому что не ваше дело, не мои дети и так далее. Мы же вообще детей за людей не считаем, они собственность родителей.

лей и те делают с ними все, что захочется. Это, по-вашему, не культура молчания?

Я как-то была на день рождения, где пара поругалась, а потом парень ударил девушку. Нас там было 8 взрослых людей, и как вы думаете, что мы все делали? Правильно, делали вид, что всех нас это не касается. Это, по-вашему, не культура молчания?

Давайте поговорим о психологической агрессии, это такое поведение, преднамеренно направленное на нанесение психологического вреда другому человеку.

Выражается психологическая агрессия в следующих основных формах:

- запугивание и угрозы;
- навязывание своих убеждений, советов, услуг, образа жизни;
- ущемление человеческого достоинства, грубые шутки;
- принуждение (прямое или косвенное);
- вызывание чувства вины;
- назойливые просьбы;
- несправедливые требования;
- хамство, прямая агрессия, оскорбления.

Понимаете, очень тонкая грань, между мы шутим и всем весело, ведь доля самоиронии никому не помешает. И когда шутка переходит в ущемление человеческого достоинства и превращается в буллинг. Запомните, грань проходит там, где начинается переход на личности, шутка может быть о ситуации, но не о личности.

И такую психологическую агрессию легко прикрыть шуткой, — «ты что же шуток не понимаешь что ли»? Или давание советов, — «ведь мы хотим тебе помочь»!

И если мы находимся в обществе, где быть жертвой стыдно, где говорить о своих проблемах, значит быть слабым, то и нет возможности изменить это общество.

Мы все часть этого общества, и все поддерживаем его своим молчанием, потому что нам кажется, что с нами бы

такого не произошло. То что вы думаете о том, как бы вы поступили, не значит, чтобы вы именно так поступите в реальной ситуации.

Дэвид Максфилд, профессор психологии Стэнфордского университета, провел исследование<sup>[11]</sup>, в котором спрашивали респондентов о том, что они сделают, если кто-то встанет в очередь перед ними. Большинство отвечали, что они чётко велят этому человеку стать в конец очереди. Но в реальности они увидели совсем другое поведение.

В оживлённом торговом центре установили скрытую камеру, чтобы наблюдать за реакцией людей на вклинивание в очередь. Помощники без спросу занимали место в очереди перед теми, кто стоял там по праву. Их «жертвы» выглядели расстроенными, но не произносили ни слова. Некоторые изображали мимикой негодование или жаловались соседу. И только 1 из 25 заговаривал с нарушителем порядка.

Ситуация с очередью может показаться пустяковой, но отлично показывает, как мы на самом деле реагируем на агрессию. Интересно, не так ли?!

*Если у вас есть чувство вины или вы вините другого, то можно попробовать разобраться с помощью такого упражнения:*

*Когда я выбираю чувствовать вину, я выбираю делать вот это...*

*Это позволило мне: Узнать о себе... Справится с этим вот таким образом.*

## **ОДИННАДЦАТАЯ «ЗАПОВЕДЬ». БУДЬ СЧАСТЛИВ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ**

Сейчас недостаточно быть успешным, мы должны быть счастливыми. Если в XX веке было модно уставать и быть загруженным, то сейчас это роскошь. Теперь, чтобы соответствовать общественному стандарту, необходимо всего добиваться не напрягаясь, теперь мы не можем жаловаться на усталость, нужно найти поток. Теперь мы должны быть счастливыми, любой ценой. Не можете быть счастливыми — притворитесь.

### **КОНТРОЛИРУЕМОЕ СЧАСТЬЕ**

Наша проблема не в том, что мы хотим быть счастливыми, а в том, что мы хотим всегда быть счастливыми. Мы ставим счастье — как цель. Мы терроризируем себя счастьем, его поиском, его удержанием. Виктор Франкл в своей книге «Воля к смыслу» очень хорошо описывают в чем заключается проблема такого фокуса на счастье. За счастьем невозможно угнаться. В той мере, в какой счастье превращается в мотивационную цель, оно с неизбежностью превращается и в объект внимания. Но именно из-за этого человек упускает из виду причину счастья — и само счастье ускользает от него.»

В этой же книге Франкл показывает, что счастье является побочным продуктом осуществления смысла, и только

в такой последовательности приводит к расслаблению в этом месте к результату. Иначе сильная заикленность приводит к неврозу и депрессии как следствие.

Но современная культура как будто дает нам более простое решение. За последние сто лет счастье стало идеологией. Существуют на государственном уровне институты занимающиеся вопросами счастья граждан. Сейчас вместе с ВВП считают индекс счастья (ВПС), что дает очень субъективные показатели. Например, в ОАЭ и Индии довольно высокие показатели — хотя в этих странах превалируют нарушения прав человека и неравенство.

Ева Иллуз, профессор социологии Еврейского университета в Иерусалиме и института EHES в Париже, на профильной дискуссии для Биеннале молодого искусства, говорит про это: Несмотря на все данные по снижению качества жизни, судя по опросам, люди по-прежнему справлялись с обстоятельствами. Они утверждали, что они счастливы, и выходило, что государствам тревожиться не о чем, поскольку главная цель политики — счастье населения.

Выходит мы все вокруг счастливые уже? Скорее всего нет. Все дело в том, что понятие счастье очень индивидуальное. То, что для одного хорошо, для другого совсем плохо. Это никак не может служить показателем развития общества.

## **ЧТО ВООБЩЕ ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?**

На этот вопрос лучше всего ответят, не психологи, не экономисты, а антропологи. Потому что они занимаются полевыми исследованиями, и не придумывают формулировки, а узнают о том, что думают про это самые разные люди в самых разных уголках планеты. Они стараются распознать как люди говорят о счастье, что оно может значить.

Например, кросс-лингвистические исследования<sup>[12]</sup> показывают, что английское существительное happiness

и особенно прилагательное happy передают довольно поверхностное чувство, скорее даже настроение, доступное каждому, тогда как в русском, польском и французских языках слово «счастье» обозначает экзистенциальное состояние. А вот на языке народа гамо из Эфиопии термина «счастье» в принципе нет, а есть схожие по значению слова «радость», «улыбка», «мир» и «примирение».<sup>[13]</sup>

Вместо исследования счастья в его современном западном понимании как «чувства, когда все хорошо» (feeling good), антропологи больше заинтересованы в кросс-культурном анализе представлений о том, что значит «жить хорошо» (living well), что такое «благополучие» (wellbeing) и «хорошая жизнь» (good life).

Ключевой момент здесь — это разделение между «чувствовать» и «быть»: стремимся ли мы «чувствовать себя счастливыми» или «быть счастливыми»?

### **И это очень важный вопрос, который стоит обдумать. Что будет счастьем лично для меня?**

И это дает хороший обзор того, как мы все по своему понимаем счастье. И как одинаково оно звучит как идеология.

Если мое счастье — это выйти удачно замуж, реализовать себя, купить машину, ездить путешествовать, купить дом, чувствовать себя хорошо. То это все похоже на рекламные слоганы. И скорее всего, я руководствуюсь в жизни не своими ориентирами, что будет способствовать возникновению депрессии.

Например, островитяне с острова Яп в Микронезии, считают, что к стремлению ощущать постоянно счастье нужно относиться осторожно, потому что это может увести человека с правильного пути. Для них главными ценностями являются сопереживание и поддержка. Именно такие выводы сделал Джейсон Фруп проведя обширные исследования на этой территории.

И это только одно исследование, за последние 15 лет, антропологи сделали массу открытий и показали насколько понятия счастье разнообразно. Венера Халикова в своей статье про антропологию счастье пишет: если подходить к определению счастья и его субъективному переживанию с антропологической точки зрения, то становится ясно, что все сильно варьируется в зависимости от социального и культурного контекста. Где-то счастье — это возможность самореализации и достижения индивидуальных целей; в другой месте — это поддержание баланса между индивидуальной автономией и зависимостью от близких и заботой о них; в третьем — возможность вести жизнь в соответствии с моралью и общественными ценностями; где — то еще — это безмятежное и гармоничное существование с обществом и природой. «Жить хорошо» или «быть счастливым» также может быть связано с отсутствием болезней, продуктивностью, экономическим успехом, стойкостью к неожиданным ударам судьбы (resilience).

И мы можем конечно говорить, что у них не правильное счастье. Но это ни имеет значения. Потому что это крайне субъективное переживание, которое не может быть показателем по своей сути. А попытки сделать из счастья идеологию это манипулирование массами.

Очень удобно, посмотрите, мы так стараемся для вас, у нас есть институты счастья, мы выделяем миллионы на исследования счастья, чтобы вы были счастливыми. А вы все не счастливы, наверно дело все в вас! И тут на сцене появляться главный виновник торжества основатель позитивной психологии Мартин Селигман.

И вот еще сто лет исследования счастья и оказываться, что все дело в наших мыслях. Все зависит от нас, дело в не политических режимах и неравенстве. Все границы только у нас в головах. Таким образом мы берем на себя всю ответственность за себя, в отличие от тех, кто действительно влияет на ситуацию.

Селигман открыл выученную беспомощность, что является важным открытием, которое показывает реальное формирование поведения. Он сосредоточился на людях, которые по каким-то причинам не сформировали у себя такой феномен. То есть были аномальными по своей сути.

И сделал вывод, что вот эти люди лучше тех. А потом снова сделал вывод, как будто вообще забыв про свое исследование. Что люди могут преодолевать трудности при любых обстоятельствах. Понимаете, как будто все так могут. Вот ошибка выжившего влияет на ход целой культуры, на экономику половины мира. Когда из исследований были сделаны не правильные выводы, когда дальше развивается только какая-то часть. Именно поэтому тирания позитива токсичная для людей.

## **НУЖНО ЛИ НАМ СЧАСТЬЕ?**

Нет сомнений, что счастье сейчас является вожделенным товаром. Мы думаем, что счастье нам поможет справиться с превратностями этой жизни. И что есть какой-то секрет, ингредиент, которой позволит прожить жизнь легче. Все это несомненно приводит к неврозу. Усугубляет нашу запутанность в ориентирах и смыслах.

**Что не так счастьем? Оно слишком однобоко и серьезное. Что-то фундаментальное и не гибкое, как любя навязанная идея.**

Если читать антропологические исследования счастья, например, сборник статей «Топография счастья: этнографические карты модерна» под редакцией антрополога Николая Ссоринома — Чайковского. Этот сборник показывает самые разные моменты, которые люди называют для себя счастьем. И это разнообразие очень веселое, легкое.

Мне кажется лучшей критикой позитивной психологии

есть фраза Беккета: «Нет ничего смешнее, чем несчастье». Ведь неудачи и парадоксы тоже делают нас счастливыми. Чувство юмора, умение смеяться при тяжелых переживаниях, куда ценнее. Это дает разрядку и формирует устойчивость. Когда смеемся расслабляем наш мозг, которому постоянно приходится соответствовать обществу.

В современном обществе потребления и социальных сетей невозможно добиться счастье вообще. Потому что счастлив ты или нет, определяет теперь общество, ставя лайки и комментируя фотографии с отпуска.

**Наше счастье больше не принадлежит нам. Мы теперь соревнуемся чьё счастье больше, кто более счастлив. И это загоняет нас в депрессию. Потому что лишает самого проживания счастья.**

Потому что теперь оно сосредоточено на конкуренции. Если даже счастливые моменты случаются мы их не проживаем. Мы испытываем не самое счастье, а удовлетворение от общественного одобрения нашего счастья. И это не то, коллективное счастье как у островитян с Па. Нет, это чувство разъедающей конкуренции и невозможностью почувствовать себя.

*Отличным упражнением будет, если попробуете проследить свои ощущения, когда выставляете свои фото в социальные сети.*

*Чего вы ожидаете?*

*Есть ли чувство удовлетворения?*

*Ради чего вы делитесь?*

*Как ваше ощущение от события до того как вы им поделились и после?*

*Важно заметить, как социальные сети на нас влияют.*

Джеймс Холлис говорит, что целью жизни является

не счастье, а смысл. Когда Ницше сказал, что мы убили бога, он не добавил того, что теперь нам нужно самим искать смысл в себе и своем существовании. То, что раньше давала религия, сейчас заменили корпорации типа Apple, где покупая вещь мы становимся частью сообщества и берем в свою жизнь ценности, которые они транслируют. Но нет никакой разницы, вы верите в Иисуса, Будду, или Илона Маска. Это чужие ценности и смыслы. Следование им приводят нас к депрессиям, а депрессии ведут к самоубийствам. Нужно найти в себе силы увидеть свои смыслы и ценности и следовать им. И неважно будем ли при это такими счастливыми, как гуру в инстаграме на ритрите или нет. Нужно найти в себе смелость быть не счастливым как все.

## **ВМЕСТО 12 «ЗАПОВЕДИ». С ВАМИ ВСЁ В ПОРЯДКЕ**

Мы с вами создания обусловленные многими факторами, которые от нас независимы — начиная генами и окружающей средой в утробе, культурой в семье, принадлежность к религии, к нации, заканчивая тем, что модно в наше время.

Но от нас тоже много зависит. Есть заблуждение, что есть два полярных мнения, либо люди полностью обусловлены чем-то, либо они могут создать себя сами. Но мир это не полярности. Есть зависимость от многих факторов, но это не значит, что мы не можем ничего изменить и уж точно не значит, что мы не несем ответственность.

Есть прекрасная ученая и психолог Ирина Якутенко, которая написала очень интересную книгу про мотивацию<sup>[14]</sup>. И она может показаться удручающей, ведь в ней говорится, что наша способность достигать целей зависит от ген, точнее, от того как такие гормоны как дофамин и серотонин вырабатываются у нас в головах. Это книга основанная на исследованиях, а не позитивном опыте пару человек. Так что там все очень четко, если у вас недостаточное количества дофамина, то у вас будет очень низкая мотивация, а если недостаточно выделяется серотонина, то вы не сможете довести дела до победного конца. И автор не считает это чем-то плохим, а наоборот даже.

Ведь индустрия тренингов личностного роста предлагает различные курсы, но они работают только у 30% людей.

У остальных нет, чтобы они не делали, вам уже страшно? Не бойтесь, сейчас скажу что-то ободряющее.

Вот какая штука, вот мы с вами читаем книгу про цели, ходим на тренинги, но наша жизнь не становится лучше, мы не становимся успешными. И что происходит? Мы себя начинаем ругать, винить, за то, что мы ни на что не способны. Но дело не в этом, а в том, что мы применяем методы, которые не подходят для нашей гормональной системы! Понимаете, это как рыб заставить летать! Если понимать, как работает наша гормональная система, принять это как факт, то можно найти то, что подходит нам. И тогда все получится!

Уже более оптимистично не так ли?

Так же дела обстоят и с другими факторами, которые нас обуславливают. Нужно принять то, что есть сейчас. И подумайте, как можно использовать то, что есть и как можно исходя из этого изменить, то что хочется изменить.

С нами все в порядке, даже если с телевизора или с интернета говорят нам, что это не так.

Наши реальные чувства могут быть другими, мы можем одно и то же чувство по-разному ощущать, и относится по-разному, а не так как принято.

Наши желания могут быть не такими как бы нам хотелось, или вернее сказать, не такие, как нам навязывают. Это называется желания второго уровня, это когда вы хотите чего-то хотеть, а общество вам говорит, что именно вы должны хотеть.

Я хочу хотеть быть здоровой, но при этом не занимаюсь своим здоровьем. Но очень модно быть здоровым, но лично для меня это не ценно. И это плохо, я вроде бы как понимаю, что для меня важно хотеть быть здоровой. Но на самом деле это понятие не входит в список моих настоящих ценностей. И я виню себя за это, и заставляю хотеть быть здоровой. Но что выходит?

Что у меня появляется чувство вины, самообман и попытки заставить себя сделать то, что не хочу. Со всеми эти-

ми исходными данными, у меня нет шансов изменить ничего.

**Изменения начинаются прежде всего с честности с собой, с взятия выбора за то, что сейчас для меня важно, а что нет, даже если это касается такой важной части жизни как здоровье.**

Я говорю себе честно, для меня это не важно, беру ответственность за свой выбор, знаю какие последствия меня ждут. И вот только отсюда можно думать о том, чтобы поменять свое отношение к здоровью. Без этого ничего у нас с вами не выйдет.

Нужно понимать то, как вы работаете как система, нужно исследовать себя, без оценки хорошо это или плохо. И это небольшой пример того как работают вторичные желания, также у нас есть вторичные чувства и цели.

Очень важно понимать, что все красивые слоганы, чувства, желания, цели, которые пропагандируются — это всего лишь веяние моды, такое же как фасон платья. Если относиться к этим понятием с этой точки зрения, то и жить с этим будет легче, потому что это не будет больше вами управлять.

Общество слишком изменчиво, сейчас оно считает, что успех — это хорошая карьера, машина, дача и семья, а через 10 лет окажется, что модно все бросить и улететь на Бали. А подождите, ведь сейчас все так и есть, мы как раз находимся на интересном стыке перемены моды. Где уже не так важно богаты вы или нет, куда важнее, чтобы вы были здоровы и счастливы.

Но не обольщайтесь этими переменами, ведь погоня за счастьем, спокойствием, здоровьем, дзенем и осознанностью приводят нас к тревожности.

Нет разницы зачем вы бежите, пока вы бежите вы обречены. Лучше начать с того, чтобы увидеть этот бег и направ-

ление и признать, что вы бежите за призрачными вещами. Правда — лучшая терапия.

Мы не Будда, и не станем им никогда. И это не плохо. Нам нужно стать нами. Быть несовершенными созданиями с кучей вавок в головах, с плохими привычками, всегда желающими стать немного лучше, но только после бокала вина и вкусностей.

Независимо от того, как мы проживаем свою жизнь и что будет дальше, нужно уважать свой опыт, даже если кажется что он недостоин уважения, даже если там были жуткие ошибки. Уважать — значит взять ответственность за выбор. Уважать — значит быть добрым к себе. Уважать — значит относиться к себе с пониманием. Это и есть то великое принятие, о котором кричат со всех сторон.

## ПРИМЕЧАНИЯ

- [1] Shearing, Clifford. Punishment and the Changing Face of the Governance (англ.) // Punishment & Society: journal. — 2001. — Vol. 3, no. 2. — P. 203—220
- [2] Васина А. Н. (сост.) Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода. — М., УРАО. 2005.
- [3] Психология стресса. Р. Сапольски. с 419—437
- [4] Фостер У., Негритянский народ в истории Америки, пер. с англ., М., 1955, гл. 27
- [5] Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] 2018. URL:<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- [6] Харрис Сэм. Свобода воли, которой не существует. — Альпина Паблишер. — 60 с
- [7] Карин Юханнисон шведский антрополог, историк медицины, профессор университета Уппсалы.
- [8] Csikszentmihalyi, Mihaly (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. New York: Harper Perennial. ISBN 0-06-092820-4
- [9] Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row. ISBN 0-06-092043-2
- [10] Свен Бринкман «Конец эпохи self-help» 2021, Альпина Паблишер
- [11] David Maxfield [Электронный ресурс] 2016. URL:<https://hbr.org/2016/12/how-a-culture-of-silence-eats->

away-at-your-company

[12] Anna Wierzbicka, «Happiness' in cross-linguistic & cross-cultural perspective, *Daedalus* (2004) 133 (2): 34–43.

[13] Dena Freeman, London School of Economics and Political Science, *Techniques of happiness* [Электронный ресурс] 2018. URL:<https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.14318/hau5.3.009>

[14] Ирина Якутенко, *Воля и самоконтроль: Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами*, Альпина Диджитал, 2018, ISBN: 9785961450248



**Мирослава Мирошник**

11 заповедей популярной психологии, которые  
нас убивают

*Редактор* Богдана Таранина  
*Дизайнер обложки* Эва Штец

Мирослава Мирошник

психолог, исследователь, публицист.

Изучает причины возникновения и последствия психологического выгорания.

Основатель проекта ЖиттяLab, проект помогает преодолеть последствия выгорания и разрабатывает программы по профилактике заболевания.

Автор психологической программы для работников музеев.

Спикер на психологических конференциях IdeasFest и ТРЕНЕР Fest.

Коллумнист в НВ и MC.today.

Автор книги «С вами все в порядке».

Личный сайт [www.miramirr.com](http://www.miramirr.com)

Почему призыв мыслить позитивно приводит к тревожности, чувству вины и стыда? Почему вместо обещанного счастья и успеха, человечество пришло к мировой эпидемии депрессии?

В книге разбираются подводные камни популярной психологии и последствия, к которым это ведет. В каждой главе есть упражнения, которые помогут лучше понять себя и отбросить то, что навязывает общество и культура.

Лучшее, что можно сделать – это начать сомневаться! Начните прямо сейчас, начните с этой книги!

ISBN 978-5-0055-7204-2



Rideró

*Rideró.ru* – издай  
книгу бесплатно!