

Анна Неги



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАМЕТКИ**

Анна Неги

Психологические заметки

«Издательские решения»

Неги А.

Психологические заметки / А. Неги — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932911-0

Профессиональный психолог, соавтор проекта «Психолог онлайн»
Анна Неги размышляет о смысле профессии, о том, как дать людям не просто теоретическое знание, а инструментарий, с которым они научатся справляться с жизненными задачами самостоятельно, станут независимыми, осмысленными, станут проживать свою жизнь, участвуя в каждом ее проявлении.

ISBN 978-5-44-932911-0

© Неги А.

© Издательские решения

Содержание

Отчего мы несчастливы, или Почему возникают наши проблемы?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Психологические заметки

Анна Неги

*Посвящается моим дорогим друзьям и коллегам по проекту
«Психолог онлайн»:
Вадиму Холодцову, Борису Храмцову,
Кириллу Дианову*

© Анна Неги, 2018

ISBN 978-5-4493-2911-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Отчего мы несчастливы, или Почему возникают наши проблемы?

Я не люблю психотерапию. Хотя являюсь профессиональным практикующим психологом, ведущим тренингов и групп около 15 лет.

Я понимаю, почему так набирает свою популярность направление, которое называется life coaching. Люди хотят не только глубокого понимания себя, но и рефлексии содержания своей психической жизни. Это безусловно может быть захватывающим опытом, и это зачастую происходит в наших консультационных кабинетах. Но наша жизнь ограничена во времени. По крайней мере пока. Хотя известно, что технологии не заставят себя ждать.

Время нашей **активной** жизни ограничено еще меньше (хотя и тут медицинские технологии развиваются). Даже если мы проживаем, скажем, 80 лет, то время нашей творческой и трудовой активности в среднем лет 40, иногда 50. Отсюда так важно **качество жизни** каждого нашего дня.

Мой практический опыт, то, что я знаю о работе коллег-психологов (совершенно замечательных в своем большинстве профессионалов), говорит о том, что в консультировании, терапии на изменения часто уходят годы. И даже если это три года – это много. Это долго. Не все готовы **ждать**. Надо ли ждать?

В настоящий момент мы все больше убеждаемся на практике, что способность к изменениям заложена в самом человеке.

Задача психолога (если уж к нам обратились) – помочь сформулировать не проблему, а **задачу развития**, высветить (помочь человеку самому увидеть) необходимые внешние и внутренние ресурсы для изменений, дать **четкий инструментарий** – как добиться необходимых изменений или развития.

В дальнейшем нам просто следует, дав «волшебный пендель» в виде поддержки и принятия, отпустить человека в свободное плавание под названием **жизнь, не ставя клиента в зависимость от психологической помощи как таковой**. Такой феномен часто случается, он известен. Люди ходят на терапию годами. Да, конечно, с ними происходят определенные качественные изменения, но насколько такой способ повышения качества жизни, если хотите, **экономичен и не расточителен** по отношению к нашей жизни и судьбе как таковой?

Данный текст направлен в первую очередь на тех людей, которые в **данный момент** своей жизни ощущают, что есть нечто, что они хотели бы изменить в лучшую сторону. Возможно, речь идет обо всей жизни, а может быть, о какой-то ее части. Люди, у которых заглавие текста не вызывает эмоционального отклика, вероятно, интуитивно умеют самостоятельно решать задачи по мере их поступления. По большому счету, последнее является наиболее оптимальной моделью проживания на этой планете (по замыслу Творца, в данной инкарнации, версии компьютерной игры и так далее по вкусу и вере читателя).

Однако, если вы все же ощущаете, что слово **проблема** находит отклик в вашей душе (психике), то я хочу предложить вам определенные конструктивные стратегии по выживанию (как модно сейчас говорить).

На чем основываются эти стратегии? Профессиональные знания, огромный опыт (сотни клиентов за 15 лет практики) и здравый смысл.

1. ПРОБЛЕМУ НЕОБХОДИМО СФОРМУЛИРОВАТЬ

Кстати, это то, с чего начинается любая профессиональная консультация у психолога, психотерапевта – с запроса. Вы сами, и никто другой за вас, в состоянии сформулировать, что у вас болит или чего вы хотите. Обратите внимание не «чего вы *не* хотите», а именно то, к чему вы хотите прийти. То есть запрос «я не хочу жить с этой сволочью» малопродуктивен. Но если вы заметите, что хотите жить вон с тем «белым лебедем» или хотите, чтобы «сволочь в него превратилась», то это уже реальная точка отсчета. Дальше можно выстраивать конкретный **план**. Теперь давайте разбираться.

2. ПРОБЛЕМУ НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ КАК ФАКТ РЕАЛЬНОСТИ

В программе 12 шагов «Анонимные алкоголики» выступающий начинает свой монолог с того, что признает, что «Я – Петр, я алкоголик». Это является неотъемлемым первым шагом к изменению. Естественно, проблемы, которые с нами случаются, далеко не всегда так радикальны.

Однако признание наличия проблемы очень важно. Например, невозможно похудеть, не признав, что проблема лишнего веса для вас имеет место. Не получится скинуть вес, говоря себе на сознательном уровне, что все нормально, что я принимаю себя любой, и при этом пытаться уменьшиться в размерах.

Не получится прогнать нежелание идти на работу по утрам, если не проанализировать, в чем состоит существующая проблема: вам не нравится работа, нет нормального контакта с начальником или вы недостаточно компетентны в данной области и просто боитесь. Только обнаружив и признав проблему, можно начать выстраивать шаги по ее устранению.

3. МОТИВАЦИЯ

У человека вряд ли получится прекратить злоупотреблять алкоголем, если у него нет четкой и веской причины, зачем ему это нужно. Причем в случае с алкоголизмом мотивацию найти бывает чертовски трудно. Дело в том, что на определенной стадии у такого человека происходит деформация личности, ее ценностей. Тогда все то, что является мотивом для обычного человека: семья, работа, счастье детей – перестает играть решающую роль. Порой только прямая угроза собственной жизни (если человек с ней сталкивается и осознает) может послужить пусковым механизмом для изменений.

Невозможно похудеть, если человек не осознает, зачем ему/ей это необходимо. Психологи в таких случаях спрашивают: что вы будете делать, когда станете стройной, куда пойдете? Как это изменит вашу жизнь и жизнь вашего окружения? Что приобретете и что можете потерять?

Любой симптом, несмотря на порождаемые страдания, нам зачем-то нужен. Иногда это называют вторичными выгодами от болезни. Так тучный человек может прятаться за свои формы от страха перед общением или от неумения выстраивать личные отношения с противоположным полом. По принципу «полнота все спишет». Вот если бы я похудела, у меня бы все получилось.

Однако известны случаи, когда девушка реально сильно сбрасывает вес, становится очень привлекательной, но неумение контактировать с окружением порождает стресс, одиночество. Стресс имеет тенденцию заедаться – и все килограммы возвращаются.

Я обещала давать инструментарий. Давайте разберем достаточно популярный пример: неустроенность личной жизни.

Представьте себе девушку под 30, которая на консультации заявляет, что никак не может (но очень стремится) выйти замуж. Что бы вы спросили у такой девушки?

Для чего вы хотите выйти замуж? Традиционный возможный ответ: «Я хочу семью, детей, хочу о ком-то заботиться». Здесь надо разбираться. Часто в процессе задавания «проясняющих» вопросов выясняется, что на самом деле девушка ориентирована на карьеру и совершенно не готова сейчас заводить детей и о ком-то заботиться, кроме себя. И это совершенно нормально, это ее право. Но она декларирует одно, повинувшись требованиям социума или своего окружения, а ее бессознательное говорит совершенно другое. Соответственно все ее потенциальные шаги и действия могут не приближать, а наоборот препятствовать ее цели.

Допустим, девушка действительно хочет того, о чем говорит. Тогда мы задаем вопросы: «Каков он, избранник вашей мечты? Чем он занимается, куда ходит, каковы его интересы?»

Если девушка обнаруживает четкое понимание того, кого она хочет встретить, то мы ставим перед ней решающие вопросы. Там ли она ищет такого человека? Это напрямую связано с ее кругом общения, интересами, знакомыми и друзьями. Скажем, если женщина мечтает встретить делового успешного человека, то вряд ли его можно найти в соседнем дешевом баре на углу. Может, конечно, такое случиться, что он туда забрел после трудового дня, но, согласитесь, нечасто.

4. ПРИНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВОЗНИКШУЮ ПРОБЛЕМУ НА СЕБЯ

Определить, не только кем (каким) вы хотите стать, но и принять на себя обязательства добиться этого на практике. Это про то, что не надо искать оправданий. Вы можете потерять работу, вас разлюбят, подведет здоровье, случится какое-то несчастье, смерть близкого. Но если мы начнем разбираться, то вскоре поймем, что во всем перечисленном есть доля нашей ответственности.

Вы скажете, да что ты несешь? Или ты не в России. Финансово-экономический кризис, идут сокращения, особенно бюджетников. Я хорошо работала, но попала под сокращение. Вот в чем я виновата? Я жертва обстоятельств. По большому счету, такой подход – путь в никуда. Вернее, это дорога к депрессии, унынию, потере себя.

В случае работы: во-первых, часто вы приложили усилия, чтобы сократили именно вас. Я не говорю о ликвидации всей организации, но в случаях сокращений (была свидетелем таких процессов) всегда есть сокращенные и те, кто остался. Существует понятие «профессионализм». Он либо есть, либо недостаточен – и тогда его повышают (ваша ответственность), или его нет – и тогда вопросы к себе. Вы можете сказать, что вас невзлюбил начальник, подсидели, подставили, обидели. Но это вопрос коммуникации. Как вы выстраиваете отношения с людьми. Это вообще ключевой вопрос. И здесь ваша ответственность почти стопроцентная.

В этом вопросе существуют варианты. Но в общем и целом их можно свести к двум факторам. Первый – вы были «неудобным человеком» в коллективе, «накосячили» в отношениях: разжигали конфликты, обижали, постоянно сами обижались, передергивали, унижали, сплетничали за спиной, постоянно заболели, перекладывали свою работу на других – и от вас избавились при первой возможности.

Второй – вы столкнулись с психопатом¹, человеком, в чьем характере имеется патологический слом. Собственно, это люди, которые творят то, о чем я написала выше. Главное, что они делают – поселяют в вас страх и неуверенность, сталкивают людей лбами, манипулируют. Это может быть чрезвычайно неприятно. Но если вы считаете, что пали жертвой подобного человека (будь то начальник или сотрудник) – значит, вы поддались. Вас развели на слабо, нашли слабые звенья в вашем характере и дергали за них, как за ниточки (именно на этом специализируются люди с патологией характера).

¹ Об этом феномене я подробно пишу в книге «Патология души. Люди, с которыми непереносимо».

Здесь ответственность снова ваша. Вы подставились. Что делать? Делать слабое звено сильным. Вас пугают, когда есть тема, которая у вас самих вызывает страх. В случаях с начальником-тираном, последний часто использует опасения подчиненных остаться без работы, что особенно актуально в моменты кризиса, когда необходимо кормить семью. Скажите, вы считаете себя профессионалом своего дела? Вы любите свою работу?

Если в каком-то вопросе ответ «нет», то у нас возникает тема для разговора. Ваш начальник ни при чем. Если вы не любите эту работу, то зачем вы тратите драгоценное время своей жизни на то, что не ваше? Если же в целом вы любите работу и считаете, что вы на своем месте, но в работе вас пугают какие-то моменты, в которых вы чувствуете себя неуверенно, – так делайте с этим что-то! Попросите наставничества более опытных коллег, сходите на курсы повышения квалификации, почитайте дополнительную литературу, черт побери.

Наконец, главное, о страхе потерять работу. Если вы профи (а иногда, к сожалению, даже если нет) – вас крайне трудно уволить. Скажу по секрету, в бюджетных структурах – практически невозможно (хотя, возможно, иногда и стоило бы). Не надо бояться начальника. Пугающий сам боится! Ваше руководство так же уязвимо (если не более, так как ответственность больше). В случае явной несправедливости, притеснений по отношению к вам один намек на то, что вы пожалуетесь в трудовую инспекцию, сразу снижает накал страстей. Мы в нашей культуре просто редко прибегаем к правовому решению конфликтов (в отличие от жителей стран Запада).

Упаси бог, я не призываю вас к кверулянтству (заваливанию письмами «несправедливо обиженных» разнообразных инстанций). Я проясняю, что принцип «делай, что должен» никто не отменял. И если вы уверены, что все сделали правильно, если в вас отсутствует животный рабский страх, то вас нельзя безнаказанно уволить, раз уж мы заговорили о работе в теме принятия на себя ответственности за обстоятельства своей жизни. Вернее, обстоятельства от нас зависят, правда, не всегда (цунами, катаклизмы, ликвидация предприятий), но точно зависят наша реакция на них и стратегия принятия решений.

Где мы еще ищем оправданий и стрелочников? Ах да, в личных отношениях. Нас бросили, разлюбили. Конечно, здесь мы имеем дело со свободой воли другого человека, над которой не властны. И это хорошо. Представьте, каков был бы мир, где все пели бы под нашу дудку. Скука и отсутствие развития. Однако в том, что отношения разрушены, обязательно следует искать собственный вклад.

Потеря здоровья? В подавляющем большинстве случаев это результат нашего наплевательского отношения к себе. Все эти простуды, ангины, риниты – это нежелание заниматься физическими упражнениями, нормально питаться и банально одеваться по погоде. Конечно, случаются несчастья: травма на производстве, авария, чрезвычайная ситуация. Здоровье может быть подорвано не по нашей вине. Но здесь опять на первый план выступает сила характера и сила принятия решения: как жить в такой ситуации. Я не планирую долго «спекулировать на теме» и перечислять здесь имена людей с различными тяжелыми физическими и даже психическими проблемами, которые выбрали жизнь, ее качество и, кстати, что наиболее самоотрапевично, – служение другим. Просто посмотрите историю о Нике Вуйчиче², бросившем вызов судьбе, обстоятельствам, неверию и самой жизни.

Все это выглядит более-менее оптимистично, пока мы не подошли к, казалось бы, неразрешимой проблеме – **смерть близкого**. Такая катастрофа может обрушить все: надежды, перспективы на совместную жизнь, светлое будущее детей... В чем же здесь мы можем принять ответственность на себя?

Психологи считают, что существует понятие «работа горя», она должна быть обязательно проделана. Факт смерти дорогого человека надо вначале принять, а потом прожить. В ситуации потери надо **плакать**. Искренне и не стесняясь. На этом интуитивно строятся традиции

² Ник Вуйчич. https://www.youtube.com/watch?v=sLFl_Fy34mc&list=PLNI0mezmgFkKoWmfIXrR7R51BCAAi5CX-

горевания во многих культурах. Сдержанность здесь оказывает плохую услугу и часто идет из гордыни и неверных установок («я сильный человек», «я не доставлю им радости видеть мои слезы», «ничего ни у кого нельзя просить, в том числе поддержки»).

В чем же «принятие ответственности», спросите вы. Ответственность человека в том, как он выбирает жить дальше. Как он выстраивает свою жизнь... Часто люди не выдерживают трагедий и фактически рушат свою жизнь. К сожалению, даже в таких обстоятельствах это сознательный или бессознательный, но **выбор** человека. Можно по-другому...

Однажды мне попался комментарий главы психологической службы МЧС – Юлии Шойгу. Она рассказала о трагическом случае, когда супружеская пара потеряла при землетрясении всех близких, включая двоих детей. И вот мужчина, глава семьи, плачущий над грудой развалин и бездной своего отчаяния, спросил жену: «Это все, у нас больше в жизни ничего не будет?» Но мудрая женщина нашла в себе силы ответить: «Будет, просто по-другому...»

Эту историю отслеживали, и позже выяснилось, что у пары были еще дети и они нашли в себе силы жить. Естественно, вновь рожденные дети не могли быть заменой ушедшим. Скорбь остается с человеком навсегда. Просто эта история о том, что, пока мы живы, жизнь и ее смыслы продолжают всегда...

5. НЕ СПЕШИ ОБВИНЯТЬ ДРУГОГО, НАЧНИ С СЕБЯ

Иногда в нашей жизни все идет не так. Очень хочется кого-то в этом обвинить. Просто потому, что так легче. Остаться верным своему решению и линии жизни чертовски трудно, когда пошатнулся рубль или рынок акций, когда навалились семейные проблемы и дети плохо учатся, когда рухнул свой малый или большой бизнес и приходится начинать с начала. Очень хочется найти виноватых. К сожалению, большинство людей тратят все свои силы на вопрос «Кто виноват?» вместо конструктивного «Что делать?». Мы обожаем искать оправдания тому, почему находимся совсем не в той точке, месте, отношениях, где хотели бы быть. Нам кажется, что причина кроется в том, как с нами обращалась в детстве мама, в том, что наше материальное положение и стартовые возможности были значительно хуже, чем у соседского мальчика, что у нас пенсионный возраст или лишний вес.

По большому счету, это все система убеждений, которая позволяет нам находить козлов отпущения и почивать на лаврах своей невротичности, детских травм и даже абызозов. Травмы, без сомнения, существуют и их следует принять как факт своей биографии. Но, одно дело, перевести это в опыт, в определенные ячейки памяти, и, другое, спекулировать на теме, позволив катаклизмам расшатать нашу жизнь и порушить судьбу.

Знаете, психологи слышали множество историй о женах алкоголиков. Так случается, что иногда их мужья перестают пить. Кодировются, посещают психотерапевта или программу «12 шагов», просто завязывают сами. Однако, «протрезвев», они своих жен, которые столько лет положили на их «спасение», зачастую оставляют. Этот весьма драматичный феномен вдруг обнажает «вторичные выгоды» пьянства мужа и роли этого пьянства в судьбе женщины.

Представим себе замученную жизнью, семьей и мужем-алкоголиком домохозяйку, вся жизнь которой прошла в борьбе за его «трезвость». На самом деле, принять решение пить или не пить может только сам индивид. Грамотная роль близких должна сводиться к тому, чтобы не быть в созависимости к его пьянству, не поощрять, не спасать из подворотен, не выплачивать долги, не покрывать и т. п.

Реальность обычно грустна. Женщина жалуется своим подругам и родне, что «если бы не он», то у нее было бы столько возможностей: она могла бы сделать карьеру, стать моделью, выступать на сцене или петь в церковном хоре. Но вот, как мы предположили, муж бросает пить, находит работу, уходит из семьи, а женщина... остается у разбитого корыта. Миссия по спасению завершена, а в хоре почему-то не поется.

И тут мы приходим к пониманию того, что, вероятно, были какие-то помехи внутри самой «певицы» (страх, лень, дефицит таланта, неуверенность), препятствовавшие достижению цели, но существовала великая трагическая отмазка. И вдруг ее выбили, как табуретку из-под ног. Больше некого обвинять, и приходится выстраивать жизнь заново, опираясь исключительно на себя, свои ресурсы и решения.

Делегирование ответственности другому очень опасно, потому что является разрушительным по отношению к собственной жизни.

Вас окружают «плохие» люди?

Часто ли вам случается обнаруживать, что вы окружены негодяями, что вокруг все злые или агрессивные, хамы? Приходилось ловить себя на мыслях, что вас хотят подставить, подсидеть, незаслуженно обидеть, что вас унижают и недооценивают? Спешу вас обрадовать (а может разочаровать, так как ответственность за ваши эмоции опять лежит на нас, а не на ком-то), люди, которые вас окружают, они не плохие и не хорошие. Они – нейтральные. Все упирается в **интерпретацию**.

Когда мы говорим «это хороший человек», мы имеем в виду, что это человек, с которым нам удобно, комфортно, кто настроен с нами на одну волну, возможно, у нас совпадающие интересы. Но делает ли это человека однозначно хорошим? Где критерии хорошесть? А вы знаете, что вашего «хорошего человека» может ненавидеть сосед или коллеги по работе? Почему? Потому что в их представления о реальности, о правильном/неправильном этот человек не вписывается. А в вашу вписывается. Кто прав?

Психологам известен **закон проекции**. Давайте сначала сделаем одно нехитрое упражнение. Разделите листочек на две части. В левой колонке напишите те качества, которые вам не нравятся в людях, которые вы не примете или которые вас раздражают, и т. п. Написали? Теперь в правой колонке запишите те человеческие качества, при взаимодействии с носителями которых у вас возникают восторг, принятие, комфорт, удовольствие. Затем сравните эти две колонки.

Знаете, в чем секрет. Возможно, вы уже догадались, что все эти «плохие качества» присущи и вам. Да, это правда. Речь не обязательно идет о том, что если вы написали, что вам не нравится грубость, то вы обязательно грубиян. Речь идет о какой-то непринятой части себя (табуированной), о внутреннем желании иногда выйти из рамок, накричать, проявить себя той частью, которой вы не даете право на существование и которая, естественно, как бревно в чужом глазу, будет вас беспокоить в других.

Хорошие новости: правая колонка с «хорошими» качествами тоже ваша. Хитрость закона проекции в следующем: мы не можем увидеть в другом того, что в той или иной степени не присутствует в нас самих. Смотрите, ведь список людских «пороков» огромен, но вы выбрали определенные наименования. А другой человек сделает совершенно другой набор. Другой человек, как и весь внешний мир, является для нас зеркалом, на которое мы проецируем свое внутреннее состояние.

Это очень помогает принять мир таким, каков он есть. Жизнь – это поток событий, сюжетов, нейтральных по своему содержанию. И только мы придаем им интерпретации, которые и определяют наше эмоциональное состояние. Собственно, секрет психологической помощи заключен в этом. Понять, что не устраивает человека, если возможно, изменить внешние обстоятельства, если нет, то разобраться с интерпретацией событий.

Одним из столпов психологической стабильности человека является принятие, если хотите – толерантность. Речь не идет о попустительстве чему-то враждебному вам или вашим принципам (они тоже условны, но они же у вас есть) или пассивности, ничегонеделанию. Речь идет о **позволении другому быть другим**. Если человек не вписывается в ваши стандарты

и представление о реальности, то это грустно. Наверное. Но грусть возникает, если вы планировали общение с этим человеком, а при таком раскладе оно затруднено.

Однако, если общаться все-таки необходимо (допустим, это ваш близкий родственник или любимый человек), открою секрет: найти общий язык можно практически с любым. Как? Поменять свои базовые представления.

А что у вас с телом?

«В здоровом теле – здоровый дух». Наоборот бывает редко, и скорее тогда этот дух нездоровый, но сильный («вопреки обстоятельствам»). Мы – это наши чувства и эмоции, наш опыт, который мы переживаем. Но мы еще и **биохимия**, в том числе химия нашего мозга, который порождает эмоции. Психологическое консультирование такой длительный процесс именно потому, что специалист совместно с клиентом ищет корни, причины того или иного эмоционального состояния. Ищет в детстве, в окружающих обстоятельствах, в травмах. Все верно. Однако только специалист по телесно-ориентированной терапии или по йоге будет искать их в теле.

Телесно-ориентированный подход.

Концепция А. Лоуэна, В. Райха, йога

Природа **не рассчитывала** на рост цивилизации и наш нынешний образ жизни. Эмоции были средством выживания в дикой природе (реакции **БОРЬБЫ ИЛИ БЕГСТВА**), а превратились в инструмент саморазрушения.

Механизм **УДАРИТЬ ИЛИ УБЕЖАТЬ** достался нам от предков, работает одинаково и у животных, и у человека.

Пр. Подходит к тебе ОН/ОНА (начальник, милиционер, директор ЦСО).

Неандерталец был одет в звериные шкуры и вооружен топором. Он либо мог начать сражаться с врагом, либо (от зверя) пуститься в бегство.

А тут работник, например, социальной сферы, вооружен лишь телефоном да шариковой ручкой. И тогда механизм «**БЕГИ ИЛИ ДЕРИСЬ**» вступает в **противоречие с правилами современного общества**, так как в большинстве случаев мы не можем проявить агрессию против лица, вызвавшего негатив. Бегство от начальника будет также выглядеть странным.

ЧТО ПРОИСХОДИТ? Пульс учащается, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... **Действия-то и не происходит. Физиология готова, а разрядки нет. Куда все уходит?** В гипертонию, сердечные болезни и прочее. Неотреагированные эмоции образуют **МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ**, описанные еще Станиславским. Потом с этим работал В. Райх.

В телесно-ориентированном подходе считается, что во многом эти мышечные зажимы влияют на наши «беспричинную» тоску, тревогу, раздражительность...

Сеченов, рассуждая об эмоциях, писал о так называемом «**ТЕМНОМ МЫШЕЧНОМ ЧУВСТВЕ**». **ОТСЮДА:** «тяжесть с плеч», «выжатый как лимон», «взвалить ношу», «надеть хомут на шею».

Основоположник телесно-ориентированного подхода, психолог Вильгельм Райх полагал, что каждое характерное отношение человека к чему бы то ни было имеет соответствующую ему физическую позу. Характер человека проявляется в его теле в виде мышечной ригидности или даже мускульного панциря. Расслабление такого панциря расковывает человека, делает его более уравновешенным и уверенным. Раскрепощенное тело позволяет как бы сбрасывать в окружающую среду лишнее эмоциональное напряжение. Проявление эмоций в движениях позволяет управлять как первыми, так и вторыми. Эмоции становятся более контролируемыми. Движения обретают выразительность и элегантность.

Более популярны техники биоэнергетики А. Лоуэна, который, по сути, являясь продолжателем В. Райха, адаптировал его подход, – они активно могут применяться как в профилактике, так и в лечении СЭВ. Естественно, лучше, чтобы их проводили опытные сертифицированные телесно-ориентированные терапевты. В нашей службе есть такие специалисты, в частности, в нашем отделе, и они охотно делятся базовыми установочными упражнениями с психологами, занимающимися профилактикой эмоционального выгорания.

Телесно-ориентированная терапия (Райх, Лоуэн) в своих упражнениях во многом базируется на кундалини-йоге. На тренингах по профилактике эмоционального выгорания, наряду с другими психологическими составляющими, полезно обучить участников основным методам самопомощи и саморегуляции, основанным на подобных упражнениях.

Тип нервной системы

Темперамент – это качество личности, определяющее активность и эмоциональность поведения человека.

Типы темперамента

Описание особенностей различных темпераментов может помочь разобраться в чертах темперамента человека, если они четко выражены, но люди с резко выраженными чертами определенного темперамента не так уж часто встречаются, чаще всего у людей бывает смешанный темперамент в различных сочетаниях. Но преобладание черт какого-либо типа темперамента дает возможность отнести темперамент человека к тому или иному типу.

Меланхолик

Человек легкоранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен, легко эмоционально раним. Эти черты эмоциональной слабости.

Флегматик

Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

Сангвиник

Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого; если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Холерик

Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.

Тип нервной системы. Данность? Что делать?

Перепады настроения, депрессия или частые бессонницы – повод проверить гормоны. Ведь именно под их действием человек переживает положительные и отрицательные эмоции. Если в организме нарушен гормональный баланс, это может отразиться не только на физическом состоянии, но и на эмоциях.

Изначальная способность стойко переносить невзгоды зависит от многих факторов – генов, воспитания, социальных возможностей и т. д.

Устойчивость не передается по наследству напрямую, но последние исследования связывают это качество с генами, которые регулируют симпатическую нервную систему (она отвечает за адаптацию функций организма к стрессовым условиям), гипоталамо-гипофизарно-адреналовую ось (стимулирует выброс кортизола в кровь) и обмен серотонина (влияет на поведенческие реакции на стресс и стабильность настроения).

Также важную роль играет допаминовая система вознаграждения (биологическая основа мотивации) и префронтальная кора головного мозга (она позволяет нам контролировать и планировать свое поведение, несмотря на обуевающие нас эмоции).

Наши природные данные сильно различаются: кому-то биологически больше повезло с саморегуляцией, а у кого-то это слабое место. Но это не означает, что устойчивость нельзя развить. То же самое и с факторами внешней среды: дети из неблагополучных семей находятся в зоне риска, но примерно треть из них (согласно продолжительному исследованию известного психолога Эмми Вернер) отлично справляется с трудностями³.

Нарушения баланса не ограничиваются лишь эмоциональной сферой, а влияют на здоровье в целом. Именно поэтому перечисленные ниже симптомы – достаточный повод для посещения эндокринолога, обследований и возможного лечения⁴.

Относительность собственных базовых представлений. Все иллюзия

Можно вас спросить в какой области вашей жизни вы чувствуете себя счастливой/вым? Может быть, это личная жизнь или профессиональный успех? А может быть, это ваша родительская ипостась или стабильные финансы? Что означает, я чувствую себя успешным/счастливым в той или иной области? Это значит, что то, что происходит с вами в этой области, **совпадает с вашей базовой системой убеждений** о том, что и как там должно происходить. Например, вы всю жизнь считали, что «правильная жена» – та, которая не работает, всю себя посвящает детям, встречает мужа дома с улыбкой и теплым ужином, по воскресеньям они всей семьей идут в парк или на лыжную прогулку, проводят лето на даче и т. п. Тогда, если вашего избранника такая картина устраивает и вам удастся выстроить свою собственную жизнь подобным образом, вы говорите, что счастливы в семейной жизни. Ведь так?

А теперь спросите себя, в какой из областей жизни вы несчастливы? Допустим, это та же семейная жизнь. Однако выясняется, что ваша концепция жизни в первую очередь состоит в удачной и полноценной профессиональной карьере, а личная семейная жизнь является важным, но приятным дополнением. При этом вы не считаете, что должны не работать. Более того, вы всецело за партнерские отношения. Это когда муж и жена являются полноценными участниками бытовой стороны жизни: они распределяют обязанности в быту, по уходу за детьми, моют по очереди посуду, а больничный по уходу за ребенком берет тот, чье отсутствие на работе менее травматично для бюджета семьи и карьеры в целом. Допустим, это была ваша **базовая система убеждений**.

Что же происходит в случае, если вы встречаете (влюбляетесь) партнера, чья картина мира полностью расходится с вашей? Ваш избранник любит вас, но его мама всегда сидела

³ <https://snob.ru/selected/entry/119675>

⁴ https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/gormony_nastroeniya_i_kak_oni_vliyayut_na_kharakter/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste

дома, в доме было тепло и уют, пахло пирогами, папа никогда не прикасался к домашней рутине (так как зарабатывал деньги и вообще) и... он ожидает того же от вас. А вы не хотите, это не ваша реальность. И тогда либо вы расходитесь и в это время чувствуете себя несчастной, либо подчиняете себя и свою жизнь этой чуждой именно для вас модели и... все равно станете не до конца счастливой, даже если скрываете это от самой себя.

Обращу ваше внимание, что не существует **правильных моделей мира**. Оба примера имеют полное право на жизнь. Более того, существует еще множество различных моделей того, что называется семейной системой. Вопрос в том, какова ваша?

Если наше представление о мире и реальность совпадают – мы счастливы. Если нет – испытываем сильный дискомфорт. Все так просто и так сложно.

Каков может быть выход?

Первое. Можно поменять базовую модель, то есть собственные установки и верования. Иногда это имеет смысл. Вдруг ваша внутренняя модель не соответствует вашим желаниям, истинному предназначению, склонностям?

Возьмем карьеру. Допустим, в вашей голове всегда было так, что человек, которого можно назвать успешным в карьере, должен возглавлять какое-то крупное предприятие или свой большой бизнес в ведущих отраслях экономики (алюминий, нефть и т. п.), ездить на лексусе или майбахе, иметь дом непременно на Лазурном и, вообще, ни в чем себе не отказывать.

Но вот в голове другого человека успешная карьера – это какой-то узкий сегмент рынка, приносящий реальную пользу (не продажа воздуха, а скажем конкретное производство полезного продукта), небольшое, но частное предприятие, где сам себе хозяин (не забудем, конечно, про СЭС и налоговую), сам себе начальник, а в качестве тех, с кем работаю, выбираю не подчиненных, а соратников, компаньонов, единомышленников.

А в голове третьего – карьера удалась, это когда с утра приходишь в любимую школу или больницу и начинаешь банально делать свою работу. Но работу, от которой тебя реально вставляет. Кто-то наслаждается самим процессом передачи знаний, ему нравится делиться. Кому-то радостен сам процесс исцеления чужого недуга, помощи. Человек может видеть смысл и удовольствие в этих конкретных малых делах, и это совпадает с базовым представлением о том, чем хотелось бы заниматься.

Какая из моделей более правильная? Да никакая. Проблема возникает тогда, когда вы претендовали на владение нефтянкой, а учительствуете в обычном колледже. Или когда в самом деле являетесь главой корпорации, в то время как всю жизнь мечтали учить детей. Очень важно не врать себе и суметь разобраться, что в этой жизни ваше, чего вы на самом деле хотите, не являются ли ваши базовые установки и представления о правильном навязанными извне (родителями, СМИ, социальным окружением).

Второе. Если базовая модель убеждений вас устраивает и вы хотите быть, например, именно на вершине финансового успеха или стать успешной в хирургии, науке, литературе, шоу-бизнесе, то тогда необходимо смотреть, что вы делаете в этом направлении, какие решения принимаете. Все в жизни основывается на вашем **принятии решений**. Если вы оглянетесь на свою жизнь, то поймете, что это так.

Как часто мы встречаем в жизни людей, которые сетуют на свою жизнь и очень ругают или недолюбливают тех других, достигших, как им кажется, успеха, причем, скорее всего, незаслуженно. Зависть – это вообще родовая черта человечества.

В психологии есть такая формула Самооценка = Успех / Уровень притязаний

Чтобы самооценка оставалась устойчивой, вы либо повышаете успех, либо снижаете уровень притязаний. Здесь очень важно уметь объективно, с любовью, но критически посмотреть на себя сегодняшнего. Допустим, ваш текущий успех заключается в том, что вы окон-

чили институт и приступили к работе в скромном бюджетном учреждении, где собираетесь набраться опыта, повысить квалификацию с тем, чтобы потом, в будущем, продвинуться в этом направлении. То есть в данный момент жизни на старте это так.

Однако ваш текущий уровень притязаний состоит в желании больших денег здесь и сейчас, престижа, пресловутого лексуса, при этом большого количества свободного времени при отсутствии обязательств. Тогда вернитесь к формуле и попробуйте поделить. Именно так формируется низкая самооценка. И тогда либо мы критически оцениваем свои возможности здесь и сейчас и временно несколько снижаем уровень притязаний с тем, чтобы подготовиться к рывку в дальнейшем. Либо повышаем Успех со всеми вытекающими. Что я имею в виду.

Вы слышали о таком понятии, как **цена успеха? Что вы знаете в действительности о тех людях, к которым, как вам кажется, пришла слава, кто успешен, по вашему мнению, не всегда заслуженно?** Вы знаете, чем эти люди пожертвовали, на горло какой песни наступили, какие отношения разрушили, сколько труда приложили, а может быть, кого предали, чем поступились. Очень полезно изучать реальную биографию известных людей, как ушедших, так и ныне здравствующих.

Готовы платить? Тогда бросьте нить и вперед. Однако замечу, что если **цена вопроса** (то, как и с помощью чего вы достигаете цели) превышает удовольствие от **результата** – можно быть несчастным и на вершине финансовой пирамиды, и история знает случаи морального и иного крахов в таких случаях. Жизнь – это ПУТЬ. Буддийская и китайская мудрости говорят нам, что удовольствие не в конечной точке, а в самом процессе достижения результата.

Допустим, вы решили стать чемпионом мира, олимпийским чемпионом в каком-то виде спорта. Вы видите себя на пьедестале и уже слышите, как играет гимн вашей страны. И дальше вы всю свою молодую жизнь подчиняете только этой цели. Заметьте, что я это не оспариваю. Любой профессиональный тренер вам скажет, что это именно так, и составит жесткий график тренировок, систему питания, массаж и т. д. Однако спортивный психолог добавит, что если в этом всем мало удовольствия, то вы будете страдать.

Смотрите, есть разница в подходе: я занимаюсь спортом, много и упорно тренируюсь, вкладываюсь, потому что мне **ИНТЕРЕСНО** достигать новых возможностей моего тела, я хочу показать себе и миру, на что способен человек, как далеко простираются его возможности. При этом, если я получу золотую медаль, то это будет блестящей оценкой моего результата. Но даже если я не достигну золота (к тому может быть множество субъективных и объективных причин), то все равно я получаю колоссальное удовольствие от процесса формирования себя, мне нравится то, что я делаю.

Теперь допустим, я трачу колоссальные усилия, забываю про друзей, родителей, любовь и удовольствие и иду только к медали. Любой ценой. Тренировки для меня – это только мука, пот, отсутствие удовольствия от процесса, боль... впереди только цель. И представьте, что вы не получили медаль. Разочарование, слезы, травма. Кто-то стиснет зубы и начнет готовиться по новой, ненавидя соперников и себя (кто-то так и живет со стиснутыми всю жизнь зубами), а кто-то может и просто сорваться, пуститься во все тяжкие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.