

ЛАНА СКАКУН

# ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ И ПРАКТИЧЕСКИЙ САМОКОУЧИНГ



А что, если приручить тараканов в голове —  
ВОЗМОЖНО?

**Лана Скакун**  
**Тараканы в голове и**  
**практический самокоучинг**  
Серия «RED. Саморазвитие и бизнес»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66276462](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66276462)*  
*Тараканы в голове и практический самокоучинг:*  
*ISBN 978-5-04-167054-2*

### **Аннотация**

У каждого из нас есть бесполезные и даже вредные мысли и установки, которые усложняют жизнь и мешают достижению поставленных целей. Некоторые из этих «тараканов в голове» имеют вполне конкретные имена – например, синдром самозванца или тотальный контроль, – и знакомы очень многим. Чтобы избавиться от страхов и стеснения, решить проблемы из прошлого, обрести правильную самомотивацию, не обязательно прибегать к услугам психологов и коучей: приручить своих тараканов можно и самостоятельно – при помощи этой книги.

Каждая ее глава – четкое руководство к действию, дополненное советами и подсказками, которые будут полезны в самых разных жизненных ситуациях.

*Комментарий Редакции: Великолепный способ раз и навсегда освободить свою голову от злых оков негатива – это открыть*

*эту книгу: все вредные насекомые сразу же разбегутся кто куда!  
Прекрасный язык, хлесткие мысли и важные выводы.*

# Содержание

Введение № 1. Краткое таракановедение	7
Введение № 2. Почему самокоучинг?	9
Глава 1. У меня не получается	11
Глава 2. Меня никто не понимает	14
Глава 3. Беспроектные метафоры	21
Глава 4. Свободу тараканам!	25
Глава 5. Тараканы в поиске	28
Глава 6. Синдром самозванца	32
Глава 7. Как я осознанно дрессировала тараканов	38
Глава 8. Тараканы из будущего	41
Глава 9. Тараканы из прошлого	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Лана Скакун

## Тараканы в голове и

## практический самокоучинг

Для кого эта книга? Для того, кто хочет развивать собственную осознанность. Для того, кто запутался и ищет ответы на свою жизнь. А может быть уже знает ответы, а вот вопросов к ним подобрать не может – тоже, знаете ли, бывает. Заметки с вопросами в какой-то момент стали занимать слишком много места в телефоне. Как научиться жить в постоянно меняющемся мире? Как принимать себя? Как бороться с внутренним голосом и собственной неуверенностью? Об этом и о многом другом предлагаю поговорить в этой книге. Стоп! Какое поговорить, ведь книгу обычно читают? Ну да, другие читают. Но давайте представим, что на каждую главу вы отвечаете. Вот прямо остановитесь и проговорите вслух то, что хочется сказать. Озвучьте те мысли и выводы, которые родились у вас в голове. И только после этого продолжите чтение. Тогда с каждой новой главой вы будете ближе и ближе к тому, чтобы закрыв книгу начать наконец понимать самого главного человека в своей жизни – себя самого. Ведь поиск себя – это, наверное, самый частый запрос у человека, который начинает задумываться о важном.

Ну все, не буду томить, поехали!

# Введение № 1. Краткое таракановедение

Фразу о тараканах в голове точно слышал каждый. Эта метафора максимально ярко отражает бесконечную суету наших мыслей. Ну и конечно – наших предрассудков, наших убеждений и установок – которые, наверное, даже более живучи, чем ни в чем не повинные насекомые, ставшие нынче врагом человечества. Избавиться от тараканов в жизни сложно, но реально. Пишу, и вспоминаю, как в детстве в питерском общежитии мы всем этажом открывали сезон охоты. Но если выгнать тараканов из жилища все-таки возможно, то выгнать мысли из головы – вот уж где задачка.

Откуда вообще взялась метафора о тараканах? На просторах сети я читала множество версий. Ну например, такую: человек, в ухо которого заползло насекомое ведет себя со стороны очень непонятно – прыгает, может быть, кричит, кривляется – мы же не знаем, что у него таракан в ухе – поэтому он для нас «ненормальный какой-то».

Еще одна версия как раз о том, о чем я писала выше – тараканы в доме способны перевернуть там все вверх тормашками и причинить массу неудобств обитателям. А уж если их много – то и соседям и всем вокруг. Так и человек с тараканами в голове зачастую портит жизнь и себе и окружающим.

Правда не всегда это замечает.

В моей жизни полно прекрасных иллюстраций этого потрясающего явления. Да что там – я сама прекрасный образец разводчика разного рода тараканов. Так что все, о чем будет написано в этой книге – чаще всего личные наблюдения, исследования и размышления. Иногда в процессе приходится даже привлекать Яндекс и Википедию – ну просто чтобы разобраться, верно ли я понимаю те определения, которыми так часто оперирую, и на основе общепринятых понятий раскрыть самые действенные способы дрессировки тараканов. Почему я не говорю «уничтожения» и «борьбы»? Да просто потому, что... Впрочем о том, чем мне не угодило слово «бороться» в одной из следующих глав. Зачем же сразу рассказывать все самое интересное.

## **Введение № 2.**

# **Почему самокоучинг?**

В современном мире понятие коучинга обросло невероятным количеством сплетен и мифов. Коучами называют всех, кого не лень – и бизнес-тренеров и фитнес-гуру, и даже специалистов по ЗОЖ.

На самом же деле, у коучинга такое огромное количество определений и понятий, что порой и признанные мировым сообществом гуру отвечают, что коучинг – это миллион трактовок и определений замечательной помогающей профессии. Считается, что коучинг способен расширять сознание, раскрывать горизонты, открывать новые пути решения задач – никакой мистики, просто сила наше мысли помноженная на грамотный подход и правильно созданную атмосферу. О коучинге написано очень много – я не хочу отбирать хлеб у своих коллег. Самокоучинг же подразумевает помощь самому себе в раскрытии собственного потенциала, в устранении наших внутренних барьеров, которые мешают самореализации. Самокоучинг направлен на достижение собственных целей, и основным его инструментов являются вопросы к себе. Правильные вопросы и самое главное – честные ответы.

Многие мои коллеги-коучи с недоверием относятся к са-

мокоучингу – даже сравнивают с тем, что хирург сам себе операцию сделать не может. Однако даже хирург может не довести ситуацию до критичной, если будет принимать меры и заранее продумывать стратегии. Возможно, и операция не понадобится. Я как практикующий коуч знаю, что часто мои услуги могут оказаться не нужны и многие вопросы человек вполне способен решить самостоятельно. Или хотя бы приблизиться к решению. Эта книга – про приручение тараканов в голове при помощи самокоучинга. Самое полезное в ней то, что каждый вопрос, каждый совет и каждая рекомендация проверены на живом человеке – на мне. И на многих моих друзьях, что волей или неволей оказываются на моем пути к причинению добра окружающим.

# Глава 1. У меня не получается

*И зачем вообще мне мучиться?  
Все равно ничего не получится!*

Итак, начинаем разбираться с нашими тараканами. Начнем с того, какого рода «тараканы» живут в нашей голове и что с ними можно сделать. Желательно без ущерба для собственного сознания.

Если бы я собралась перечислить всех наших внутренних тараканов – мне не хватило бы книги, да и читать этот перечень было бы довольно тоскливо. Поэтому напишу о тех, которые близки многим, часто встречаются и изрядно мешают наслаждаться жизнью.

Итак, таракан номер один (ну, у меня он был номер один какое-то время) – «у меня ничего не получается».

Как часто вы говорите себе эту фразу? Иногда наступает такой период, когда эта формулировка становится девизом по жизни. И хочется опустить руки. И пресловутая мотивация становится чем-то далеким и «не про нас».

И все действия окружающих в ответ на эту фразу почти всегда пролетают мимо. Все потому, что люди – сюрприз! – еще не научились читать мысли.

А ведь за «не получится» или «не получается» всегда стоит что-то большее. В этой фразе – отчаяние, за которым

ВСЕГДА запрос на обратную связь. Даже если фраза сказана самому себе и в пустой комнате – мы все равно ждем – инсайта, знака вселенной, чего угодно. И если в ответ мы получаем то, чего подсознательно или осознанно ждем – то отчаяние сойдет на нет, и снова появятся силы и энергия.

Ну к примеру, я делаю первые шаги в новом виде спорта и проваливаю очередную попытку. Что будет стоять за моим «не получается?»

Здесь возможны варианты:

Я хочу моральной поддержки и утешения («ничего страшного, ты сможешь, я в тебя верю!»)

Я хочу конкретных советов («попробуй лучше вот так – должно помочь!»)

Я хочу оценки («ну, уже лучше, чем в прошлый раз!»)

Ну и вариант – я просто хочу понять в свое удовольствие – его тоже никто не отменял.

Но часто бывает так:

Я хочу поддержки, а мне начинают лететь советы как лучше. Да я сама знаю, как лучше – мне нужно просто доброе слово и плечо, на которое можно опереться!

Или наоборот – мне нужна помощь, я не понимаю чего-то, а в ответ на свои слова слышу – «Да у тебя все получится, не переживай!»

Такие несовпадения способны многократно усилить неприятные эмоции, которые мы испытываем.

Как вырваться из этого круга? Просто научиться разгова-

ривать. Обратная связь – процесс двусторонний, а телепатия пока является сложноразвиваемой компетенцией.

Чаще всего люди рядом действительно хотят вам помочь. Просто иногда имеет смысл дать им возможность это сделать, а не надеяться на то, что все как-нибудь сами догадаются.

И тут включается таракан второй – «меня никто не понимает». На эту фразу так и тянет ответить «а ты точно у всех спросил?» потому что любая фраза, содержащая слова вроде «все», «никто», «никогда», «постоянно» сама по себе уже стопроцентный таракан. Про непонимание написано очень много – и каждый раз тема общения, коммуникаций, конфликтов все так же актуальна. Несколько глав и я хочу посвятить теме взаимопонимания. И начну с одного очень интересного явления.

## Глава 2. Меня никто не понимает

*Как же сложно, однако быть автором  
Что ни слово – сплошные метафоры!*

В последующих главах будет много о тараканах. Но, прежде чем погрузиться в их изучение, интересно разобраться с тем, как вообще мы воспринимаем информацию, которую слышим и как воспринимают наши слова люди, которые нас окружают. Почему мы иногда говорим ничего не значащие вещи, простыми словами, а в ответ получаем непонимание, а иногда даже обиды? Ведь ничего не сказали «такого».

Хочу предложить подумать в этой главе о метафоричности нашего сознания. Устроено оно ну очень уж интересным образом.

Когда мы мыслим – в нашей голове не проносятся строчки с буквами, складывающимися в слова. Нет там никаких абзацев с текстом и красных подчеркиваний неправильных мыслей. Мы мыслим образами и картинками. Ощущениями и чувствами. Все наши органы чувств каждую секунду обрабатывают огромное количество информации, которая бережно хранится нашим мозгом, структурируется по каким-то не всегда понятным законам и всплывает тогда, когда мозг счел, что есть в ней потребность. Иногда действительно трудно понять – ну почему вот именно сейчас заиграла в голове эта

дурацкая песенка?

Но самое интересное – каждый раз, когда мы слышим или читаем какой-то текст – в нашей голове рождаются сотни образов, помогающих дополнить информацию, создать цельную картинку и понять, о чем речь. Подруга рассказывает о новом рецепте – и в голове уже всплывают запахи вкусных блюд (если, конечно, она хорошо готовит, если же вы столкнулись в своем опыте с обратным – то скорее всего уже на этапе рассказа возникнет образ чего-то ну совсем неаппетитного). Каждое слово, каждое предложение наш мозг услужливо снабжает картинкой. Независимо от того – хотим мы этого или нет.

Эти картинки призваны облегчить понимание, ускорить восприятие информации. Ну сравните, например две фразы.

«Я шла на работу с максимальной скоростью, на которую была способна, иногда переходя на бег».

«Я мчалась пулей на работу».

Пятнадцать слов против пяти. И более того – вторая фраза гораздо быстрее и живее доносит до нашего сознания информацию о том, как именно я торопилась. Это – метафора. И именно метафорами мы мыслим, даже не понимая этого.

По разным исследованиям мы используем от 6 до 10 метафор в минуту. Некоторые утверждают, что каждое шестое слово в нашей речи метафорично. Так или иначе – мы мыслим образами, и это факт.

Как же использовать эту информацию для собственной

выгоды и пользы? Все довольно просто – важно лишь понять, что такое метафора и какие образы какие ощущения вызывают. Метафора по сути своей – это простое замещение одного слова другим. Иногда – одушевление неодушевленного. Почему же метафора так важна для понимания и коммуникаций между людьми? Давайте разберемся на примере.

Когда мои дети занимались спортом, я часто слышала от тренеров фразы про то, что «наша команда – это четкий механизм, в котором всё должно правильно работать!» Уже тогда что-то в этой фразе не давало мне покоя.

Ну вот вроде бы правильные вещи говорит умный человек, а меня прямо корёжит от этих слов. А потом я поняла. Механизм. Если команда – это механизм, машина по сути – то тренер в ней видимо водитель. Ну или кто там главный в механизме. Кнопка «Пуск». В общем, тренер – это тот, без кого механизм не поедет/не сработает. Эта метафора придаёт веса и важности тому, кто ее использует. Но постойте, кто же тогда мои дети в этом механизме? Винтики? Детальки? Запасные части?

И ведь, по сути, так оно и было – стоило «детальке» сломаться – ей без труда находили замену – потому что механизм должен работать. Мне было больно и тяжело осознавать, и что мой ребенок, мой центр вселенной для кого-то лишь деталь, которую можно заставить работать, заменить или выкинуть на усмотрения того, кто за весь механизм отвечает. И я сейчас не о том, какие все были ужасные – это

далеко не так, мои дети обожали тренировки. Я о том, какая логическая цепочка прокручивалась в моем сознании каждый раз, когда звучала фраза про «слаженный механизм». Такие размышления проносятся в долю секунды, и мы как правило даже не в силах их осознать. А вот «послевкусие», которое они оставляют мы очень даже чувствуем. Вот и получается – вроде бы ничего такого, а настроение подпорчено.

Ассоциативный ряд в нашем сознании складывается из сотен тысяч образов и картинок, на него влияют и наш опыт, и наше настроение в текущую минуту, и кто знает, что еще. И в такие минуты утверждение о том, что словом можно убить, становятся максимально близки к истине.

Еще пример, уже из рабочей практики. Заметила однажды во время коуч-сессии, как клиент менялся в лице каждый раз произнося слова вроде «моя цель» или «цель у меня такая». Не могла не вернуть ему то, что заметила и конечно же спросила, с чем это связано по его мнению. Такой глубокой задумчивости я не наблюдала очень давно. Инсайт поразил и меня и клиента.

«Я понял! – воскликнул клиент, – дело в слове! Ну конечно дело в слове!»

Оказалось, что само слово «цель» воспринимается им как нечто связанное с войной, конфронтацией – цель воспринималась как некая мишень и прочно ассоциировалась в голове моего клиента с оружием. Стоило лишь изменить формулировку, и вместо «цель» начать использовать в речи сло-

во «результат» и волшебным образом весь подсознательный негатив улетучился.

Казалось бы – какая мелочь – всего лишь слово! Ну в самом деле, не будешь же каждый раз учитывать все, что в голове у собеседника – откуда я знаю, что именно вызовет у него не те ассоциации! Я призываю просто иногда задумываться о том, какие метафоры вы используете и обращать внимание на то, как реагируют на них люди.

Да и за собственными реакциями интересно понаблюдать. Я вот с легкой руки коллеги-коуча заметила, что очень часто использую в своей речи слово «бороться» – я все время боролась. С неприятностями, со сложностями, с установками. И все время была без сил. Пока не обнаружила, что само слово «бороться» – это некий воинственный элемент, требующий безумного количества энергии. Каждый раз, когда я «боролась», я выжимала из себя всё до последней капли. Потому что человек выжил благодаря борьбе – а значит нужно выжать максимум – ведь что может быть важнее выживания. Я изменила слово. Я стала работать с установками и сложностями. Работать с неприятностями и работать с эмоциональными всплесками. Работать. Не бороться. Количество энергии, которое мы затрачиваем на борьбу и на работу отличается в разы. Можно вдумчиво и спокойно работать. А вы когда-нибудь пробовали вдумчиво бороться?

Наш мозг невероятно интересно и сложно устроен. И каждый раз, когда удается понять хотя бы крошечную часть его

логики – испытываешь невероятное чувство радости. Как будто открыл маленькую вселенную.

С влиянием метафор мы сталкиваемся так часто, что привыкли не обращать на них внимание. И когда я говорю «ну что, погнались!» – все понимают, что никого никуда гнать я не собираюсь – и тем не менее воспринимают необходимость ускориться, как будто получили невидимый «пинок». Когда упоминаю, что дом сегодня дышит свежестью – никто (ну ладно, почти никто) не рисует в своем воображении реально дом с легкими и носом, которым он дышит, сопит и пыхтит. Хотя вот сейчас после этого описания, уверена, именно это вы себе и представили.

В работе коуча, бизнес-тренера, консультанта – метафоры играют не меньшую роль. Ведь именно они помогают простыми словами объяснить далеко не самые простые термины, а иногда и просто переворачивают картину мира вверх тормашками.

Да что там – возьмите киношников – как лихо сериальные врачи объясняют сложнейшие медицинские феномены своим пациентам при помощи простейших сравнений. Получается, что основная цель метафоры – это даже не сделать речь ярче и интереснее, основная задача – максимально упростить передачу информации. Донести яркий образ, нужную нам картинку до восприятия того, к кому мы обращаемся.

Остается неясным лишь одно – как выбрать те слова, ко-

торые мы будем понимать одинаково? Вспомните пример с метафорой про слаженный механизм. Как избежать такого рода неприятных сравнений в общении и сделать так, чтобы тебя услышали? Расскажу немного подробнее в следующей главе.

# Глава 3. Беспроигрышные метафоры

*Где бы взять такое слово,  
Чтоб раз-два и все готово?*

Что же нужно для ускорения процессов восприятия метафор? Если у каждого из нас свой опыт, свои правила по жизни, свои установки и вообще – мы все настолько разные? Давайте вернемся в то время, когда мы еще не отличались так сильно друг от друга. А такое вообще было? Было. Очень давно. Так давно, что мы даже не вспоминаем об этом. На заре становления человечества. Возможно даже ещё до появления речи. Образы и картинки, ощущения и чувства уже были. Восприятие мира таким, каким он был на тот момент тоже уже было. И где-то на уровне нашей генетической памяти – той самой невероятной способности нашего мозга помнить опыт поколений, собиравшийся на протяжении десятков тысяч лет, возникают смутные образы и необъяснимые ощущения, которые и сейчас помогают нам понимать друг друга. Слова «механизм», равно как и самого механизма ещё не было. А дождь и солнце уже были. И есть сейчас. Чувствуете, к чему я клоню?

Чтобы достичь максимального понимания на уровне образов, хорошо бы использовать те образы, которые мы вос-

принимает одинаково на уровне генетической памяти. Собирая эти образы, я объединила их формулой «5П» – персонификация, природа, путь, пища, племя. Это пять беспроигрышных вариантов для усиления любой коммуникации. Именно ими пользуются политики и мотивационные ораторы. Ими неосознанно пользуемся и мы. Предлагаю начать пользоваться ими осознанно.

Метафоры персонификации – звучит страшно серьёзно, хотя на самом деле все просто и понятно. Мы часто оживляем неодушевленное – это и есть метафора персонификации. «Серьёзный отчет» – это ведь не о том, что бумажная форма хмурит брови, а «горячий приём» не означает, что вам в буквальном смысле повысят температуру тела. И тем не менее – вы понимаете, о чём речь. Понимаете сразу и без лишних объяснений. Скажите, что в Петербурге хмурое небо – и вас точно поймут правильно. Даже те, кто ни разу не был в этом городе. Ну и раз уж я про небо – перейдём к метафорам природы.

Метафоры природы – вот уж есть где разгуляться. Погода, небо, солнце, дождь, вода, растения – все это зачастую ложится в основу нашего общения – и снова – без нашего осознанного отношения к использованию тех или иных слов.

На нас *проливаются* потоки информации, иногда мы в ней буквально *тонем*. Нам *светит* повышение. Мы *корнями вращаем* в компанию, где работаем. Ну и конечно, наше обучение *дает* определённые *плоды* – иначе для чего мы бы

вообще учились? А иногда на нашем пути *всплывают* интересные факты.

Метафоры пути и дороги давно взяли на вооружение политики – почитайте любую предвыборную программу: «мы *дойдём* до новой жизни», «мы *преодолеем* все преграды», «наша страна *на перепутье*». Путь вызывает в нашем сознании образ чего-то конечного – там, в конце пути непременно будет то, что нам нужно – еда, вода, укрытие, соплеменники. И когда я говорю, что в этой главе *дойду* и до соплеменников – я тоже использую метафору пути. Так-то я сижу себе на месте и набираю на ноутбуке текст. И точно делаю это не на ходу.

И конечно, на любом пути нам нужны остановки – ну как минимум на перекус. А метафоры пищи – это то, что оказывает усиливающий эффект на любое сообщение. Потому как без пищи не выжить – а значит эти образы наш мозг будет транслировать особенно ярко. Хотелось бы, конечно, давать вам побольше *вкусной* информации, но есть опасение, что от слишком умных слов вам станет *кисло*. Да и *сладкие* речи – это не совсем моя история. Вот *горькую* правду – пожалуйста, сколько хотите. Если вы, конечно, еще не *утолили жажду* познания в теме метафор.

Осталось нераскрытой тема метафоры племени – но тут все совсем просто. Вот скажите мне *по-братски*, кто из вас не слышал хоть раз про то, что природа – наша мать, а опыт – *сын ошибок трудных*? Думаю, вы прекрасно поняли, почему

эти метафоры работают и более того – работают одинаково. Потому что взывают к базовым человеческим взаимоотношениям. Когда про руководителя на работе говорят, что он как отец родной – мы сразу понимаем, как он относится к своим подчинённым.

Ну и теперь самое интересное. Что вам делать со всей этой информацией? Ни-че-го. Просто впустите её в свое сознание и в следующий раз вам не придется подбирать слова, чтобы вас правильно поняли.

Кстати, как думаете – тараканы в голове – это какая метафора? И почему она так прижилась и так активно используется? Ответ дам в следующей главе, чтобы не расстраивать тех, кто любит подумать сам. Ну и пора, пожалуй, возвращаться к самим нашим тараканам. А то заскучали они небось, пока мы тут с вами на умные темы общаемся.

## Глава 4. Свободу тараканам!

*Чтоб про тебя не сказали «посредственность!»  
Нужно порой вспоминать про  
ответственность.*

Знаете, что самое интересное в использовании метафоры про тараканов в голове (это, кстати, метафора природы, если кто из прошлой главы не догадался)? Мы очень часто используем её, чтобы оправдать какие-то свои действия или мысли.

«Ну, это мои личные тараканы» – говорим мы и как будто снимаем с себя часть ответственности. Между тем, говорить об осознанности и не упомянуть при этом об ответственности не то, чтобы глупо, а просто за пределами глупо.

Вот какое понятие осознанности дает нам Википедия: осознанность – это понятие в современной психологии, которое определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Это способность сознания к интроспекции собственной деятельности. Такое определение осознанности подразумевает, что субъективные переживания могут восприниматься самим субъектом непосредственно, без концептуализации, и принимают

ся как таковые.

Давайте переведу с умного на русский. Осознанность – это остановиться, понять, что с тобой происходит в текущую секунду, не оценивать, просто принять. И в тот момент, когда мы говорим о принятии – мы в том числе принимаем на себя ответственность за свою жизнь. Здесь и сейчас.

Иногда нашим тараканам нужно дать свободу. Не оправдываться. Не сваливать на них всю вину за всё на свете. Принять на себя ответственность за собственное состояние – даже если оно «неправильное» и социально неодобряемое.

Я как-то спросила подписчиков в соцсети, быть ли мне сильной или позволить себе понуть вволю. Многие предложили быть сильной и даже писали в личные сообщения «ты сможешь, мы в тебя верим».

Несомненно, мне было приятно получать слова поддержки. Вот только я хорошо знаю, что иногда такая поддержка может сыграть злую шутку.

Знаете, в чем хитрость? Каждому из нас порой просто жизненно необходимо понуть. Вот так просто. Побывать в этом чувстве, позволить себе окунуться в состояние жалости к себе, несправедливости мира или ещё что там нам в голову взбредёт. Даже, если хотите, насладиться этим чувством. Странно звучит, правда?

Но объясняется совершенно просто. Ни один организм, и человеческий в том числе, не может постоянно находиться в состоянии напряжения. Это в прямом смысле может убить.

Физически. И здесь нам на помощь приходят различные механизмы и способы снятия этого напряжения – кто-то лезет в гору, чтобы радостно выдохнуть на вершине, кто-то идёт на массаж, доверяясь рукам гуру, кто-то занимается йогой и восстанавливает дыхание. И ещё два миллиона способов. И каждому из нас в каждой конкретной ситуации нужно что-то своё.

Наш организм – это потрясающе мудрое создание. Он всегда(!) даёт нам понять, что конкретно ему сейчас нужно. Вопрос лишь в том, готовы ли мы его слышать и слушать. Чаще всего, мы так погружены во внешние заботы, проблемы, задачи, поиски решений, что совершенно забываем о том, что нужно нам самим. В нашем внутреннем мире.

Если хочется прямо сейчас понуть, поплакать, пожалеть себя – значит, скорее всего, это именно то, что нам действительно нужно.

Позвольте себе стать слабым. Отведите себе конкретное время на это – пять минут, десять, час, всю ночь. Дайте своему телу и разуму выплеснуть напряжение тем способом, который ему удобен здесь и сейчас. Насладитесь возможностью не корить себя за слабость. И появятся силы двигаться дальше.

Я имею право на слабость. И именно это делает меня сильной.

А тараканы? Да пусть себе бегают, жалко мне что ли.

## Глава 5. Тараканы в поиске

*То радуясь, а то скорбя  
Мы ищем каждый день... себя.*

Тараканы выстраиваются чёткими рядами и идут максимально ровным строем, увеличивая свою численность с каждой минутой. Значит вы погрузились в тему поиска себя. Тараканы её любят. Очень любят. Ведь где ещё взять такие просторы для творчества. Этот запрос один из самых частых и в поисковиках, и в кабинетах у психологов, и на коуч-сессиях. И даже в разговоре двух подружек нет-нет да и мелькнет это самое «не могу найти себя». В определённые периоды жизни некоторые из нас (ну ладно, почти все) проходят эту стадию – когда кажется, что все бессмысленно, что мы занимаемся не тем, что наша «искра» должна зажечь, а она – вот же зараза такая – всё не зажигает. И жизнь становится или сплошным ожиданием, когда же наконец оно меня само найдёт, или бесконечным поиском чего-то великого. Есть даже целое исследование, которое говорит о том, что более 80 % людей уверены, что дело всей жизни должно с первой секунды их зажечь и увлечь.

А кто-то решает, что раз ничего не зажигает – то и искать смысла нет. И вообще «я уже всё перепробовал, мой удел – тихо страдать в сторонке».

Решение, как всегда, находится где-то между крайностями. Чтобы найти свое призвание, свою миссию, свое «Я» в конце концов, существует множество способов. Для наших тараканов идеально подойдет один из них. Они ведь шустрики, могут забраться куда угодно. Поэтому предлагаю выстроить им лестницу из вопросов – пусть лезут вверх с пользой.

Заодно, может быть, смогут и до ответа на вопрос «кто я?» добраться. Если вы готовы к этому эксперименту – запаситесь листком бумаги и ручкой. Итак, на каждый из вопросов отвечаем обстоятельно и не забываем записывать ответы на листок бумаги! Ну и не забывайте, что размеры таракана не позволяют ему перепрыгнуть с одной ступени на другую. Будем считать, что с каждым ответом – одного таракана мы взяли в плен.

*Ступенька первая:* что вообще я могу? Какие навыки, умения, знания, способности у меня есть? Что я умею? Чему я учился? Что я знаю? В какой области я специалист? Отвечая на эти вопросы, вы раскрываете себе себя. Да, записывать нужно всё. Вот вообще всё. И то, как вы умеете вышивать крестиком, и то, как в первом классе освоили строительство скворечников и свежепройденные курсы по программированию на питоне и недавний кулинарный мастер-класс. Записали? Тогда идем дальше!

*Ступенька вторая:* что я делаю? Что мне нравится делать? Что я хочу делать? Попробуйте поставить на максимум уровень честности в ответах. Что *действительно* вам

нравится делать? Чем *на самом деле* вы хотели бы заниматься. Как если бы было возможно абсолютно все, даже то, что сейчас кажется невозможным. И только тогда можно переходить на следующую ступеньку.

*Ступенька третья:* каким образом я делаю выбор? Что для меня важно и как я расставляю приоритеты? На что опираюсь при выборе? «Нуууу, – скажет кто-то, – я не так уж и часто делаю выбор. Кто ж меня знает, на что я там опираюсь». Но если вдуматься – выбор по самым разным вопросам мы делаем до 70 раз в день. Как и где позавтракать, что надеть, какой дорогой идти на работу – и вообще идти ли. Какую задачу решать первой, кому из коллег позвонить, а кому написать, попросить детей сделать уборку или заняться этим в выходные. Можно сказать, мы живем в постоянном выборе. И чаще всего – мы выбираем автоматически. На этой ступеньке я порочу вас снова включить осознанность. Помните – остановиться, подумать, принять. Осознать. С чем связан тот или иной выбор, какой выбор сделать проще, а какой сложнее. Почему именно так? На этих вопросах тараканы становятся значительно спокойнее – чувствуют, что почти попались. А мы тем временем движемся вверх.

*Четвёртая ступенька:* во что я верю? Что для меня действительно важно и почему? Эти ответы вы наверняка уже дали себе, когда определяли свои критерии выбора. Сейчас нужно лишь осмыслить их еще раз и снова ответить себе.

*Пятая:* чем я отличаюсь от других людей? Кто я? Чув-

ствуете? Мы уже подобрались к этому вопросу. Оставшиеся тараканы сидят очень тихо, потому что понимают ту степень глубины, до которой вы сейчас дошли. Оттуда им просто уже не выплыть, вот и замерли в ожидании. И вот мы подобрались к вопросу еще более серьезному.

*Шестая ступенька:* для чего я живу? Кто-то называет это смыслом, кто-то миссией. Суть от этого не меняется. Просто попробуйте ответить.

А теперь снова вернитесь на пятую и снова ответьте на ее вопросы. Чем полнее и развёрнутее будут ваши ответы – тем больше шансов увидеть ответ на свой вопрос. Ну что, как там наша тараканья армия? Притихли? То-то же!

«Стоп! А если мои не успокаиваются? Гудят и устраивают собрания!»

Ну тогда читаем дальше – есть еще много вариантов приручения этих потрясающих существ. К концу книги вы вполне можете с ними даже подружиться.

# Глава 6. Синдром самозванца

*Похвалили. Вот секрет:  
Я достоин или нет?*

Иногда поиск себя заканчивается плачевно. Ну вот вроде бы все отлично, но появляется совершенно ужасное чувство.

«Я не заслуживаю. Я недостойна. Все, что со мной происходит – лишь череда случайных совпадений. На самом-то деле я ничего из себя не представляю, и вот-вот наступит тот страшный момент, когда вся правда обо мне всплывёт! УЖАС!»

Знакомый монолог? Если да – поздравляю, этот таракан в вашей голове занял главенствующие позиции. Имя ему – Синдром самозванца.

На эту тему написано столько книг, что казалось бы – зачем писать еще одну. Но я все равно напишу эту главу для тех, кому именно в этот момент нужна именно эта информация.

Первое, с чем хочу вас поздравить – если у вас возникают подобного рода мысли – это уже само по себе говорит о вашем довольно высоком уровне личного развития. У тех, кто ничего из себя не представляет, в принципе не возникают такие проблемы. Но подозреваю, что вам от этого не легче. Поэтому давайте разбираться с этим тараканом. Кстати, по-

двиньтесь, дайте ему поудобнее расположиться в вашей голове и как следует высказаться. Да, вы не ослышались – первое, что я предлагаю сделать – выслушать вашего таракана.

Пусть выскажет вам все, что накипело. Можно еще и записать все то, что будет настойчиво лезть вам в голову. Все страхи относительно грядущего «разоблачения», всю неуверенность и сомнения – пусть все это выльется. Проговорите это вслух. Запишите на бумаге. Выслушайте свой внутренний голос так, чтобы у него просто не хватило сил с вами спорить, когда мы начнем разбираться с решением. После каждого его предложения задавайте вопрос: а что ещё? Почему ещё я считаю, что я не достоин/не способен/обманываю всех/на самом деле не такой и что там ещё придёт в голову.

И только после этого можно наконец перейти к адекватным действиям. Потому что давно доказано – в состоянии высокого эмоционального напряжения человек не способен рассуждать логически. Ну просто мы так устроены, что поделаешь. Если вы когда-нибудь были у психолога или коуча, то знаете – первое, что вам дадут сделать – это выговориться.

Ну а раз мы приручаем тараканов при помощи самокоучинга – то почему бы и нам не использовать этот метод.

Итак, выговорились. Слили весь негатив и все предрассудки относительно своей «достоинства» и т. п.

Что дальше? А дальше начинаем планомерную работы с собой. Ну, для начала неплохо бы определиться – так ли уж в действительности вам мешает этот таракан, чтобы тратить на

него свое время? Возможно, вам с ним хорошо и комфортно. А еще на него удобно списывать какие-то мелкие просчёты в собственной жизни. Иногда даже можно прикинуться несчастным обладателем этого синдрома и получить свою порцию обожания и почитания от других. Тогда можно пока дальше не читать и переходить сразу к следующей главе.

Не знаю, как вы, а я обострение этого синдрома всегда чувствую. И на себе, и на тех, с кем работаю. Обычно перед началом учебного года и весной. Ну как-то так совпадает. В умных книгах это называется эффектом Даннинга-Крюгера (гуглим, не стесняемся).

Почему происходит обострение – да потому что в это время особенно много всяческих курсов, тренингов, вебинаров, конференций – просто глаза разбегаются. У людей, подверженных этому синдрому как правило повышенная тяга к обучению – ведь надо как-то стать наконец достойным, да?

Только как определить – действительно ли мне нужен очередной курс повышения чего-нибудь (как правило, речь о повышении самооценки, но кто ж признается!) или это я пытаюсь заглушить вредный голос в голове, который твердит, что я все еще недостаточно умна, образована, подкована, в теме и т. п. (нужное подчеркнуть)?

И знаете, я не боюсь, что сейчас меня возненавидят все, кто именно в эту минуту продаёт свои курсы и тренинги. Но если вы знаете, что синдром самозванца – ваше второе я и всерьез намерены с ним бороться, то вот вам в копилку один

из моих способов. Способ отличить необходимость в обучении от необходимости потешить своего внутреннего самозванца. Способ традиционный, вопросительный.

Когда вы прошли последний свой курс/повышение квалификации/тренинг? Если не прошло еще и пары месяцев – задумайтесь!

Что из полученного уже успели применить на практике? А если в процентах? Если менее 50 % – задумайтесь, если менее 20 % – остановитесь! Оно вам не надо. По крайней мере, пока.

Для чего в реальной жизни вам нужен тот курс, на который вы планируете пойти? Чётко, конкретно и без притягивания за уши.

Учиться полезно. Но не зря говорят – лекарство и яд различаются лишь дозировкой.

Ну хорошо, допустим, это не обострение в рамках конкретного желания поучиться всему и сразу. А просто приступ максимально неприятного состояния абсолютной неуверенности в себе. Что делать в этом случае?

Первый шаг мы уже прояснили – слить всю эмоциональную составляющую, дать выговориться себе и выплеснуть все мысли на эту тему. А дальше отключаем эмоции и включаем факты. Против них бессильны даже наши тараканы. И чтобы «выключить» нашего тараканьего председателя есть две стратегии: масштабная и не очень.

*Масштабная стратегия:* вы наверняка не раз слышали,

что «это всё ерунда в масштабах вселенной!» В этом набор слов кроется очень важная мысль, которую я постараюсь сейчас раскрыть.

Лист, упавший с дерева, это много или мало? Для букашки, которую этим листом накрыло – бесконечно много и тяжело, для дерева, с которого лист упал – не особо важно, а для вселенной – это вообще ничто. Во всех этих вариантах лист не перестает быть листом. И ему совершенно не важно, кто и что о нем думает.

«Какой красивый лист! Подойдет для гербария!»

«Опять всё листьями закидало, скорее бы убрали!»

«Как здорово пошуршать листвой»

Всё это – абсолютно никак не влияет на самом деле на лист. Он просто есть.

Расширяя свои знания и их горизонты – мы не теряем то, что у нас уже есть – просто теперь мы видим чуть дальше, чем та букашка, которую накрыло листом. И чувство страха перемен, неизменно следующих за получением новых знаний, включает в нас «мозг букашки» ну или таракана, которого пугает вселенная. Поэтому в масштабах вселенной: да, мои знания и навыки ограничены, но это означает лишь то, что я могу узнать еще больше и не снижает ценности того, что я уже знаю.

*Стратегия более приземленная:* бумага не врет. Ну во всяком случае в этом конкретном варианте решения проблемы синдрома самозванца. Возьмите ручку, бумагу и сделайте

те несколько списков.

1. Все книги, которые вы прочитали за последний год (включая эту – вы же её читаете!)

2. Все курсы, вебинары, семинары и сертификаты за последние пять лет. Ну или три года.

3. Всех людей, которым вы помогали, советовали что-то, что реально помогло за последние 2-4 месяца.

4. Все навыки, которыми вы владеете – от вышивания крестиком и готовки пирога до написания сложных программ и переговоров с топ-менеджерами.

5. Ну и наконец пятый список – запишите все ваши реализованные дела и задачи за последние неделю-месяц.

По опыту знаю, что чаще всего отпускает уже на втором или третьем пункте. Но некоторые доходят и до пятого.

И вот сидит наш таракан, заваленный списками, и сказать-то ему нечего. Потому что против фактов не попрешь. Факт.

# Глава 7. Как я осознанно дрессировала тараканов

*Порой не стоит забывать,  
Как важно все осознавать.*

Я уже несколько раз упоминала это потрясающее слово – осознанность. Сейчас мы слышим его довольно часто – модно стало осознанно питаться, осознанно жить и осознанно работать. А, и ещё осознанно воспитывать детей и осознанно отдыхать. Слава Богу, пока не пропагандируется осознанное вытирание носа. Хотя может и до этого дойдёт. Предлагаю разобраться – где и вправду нужно включать осознанность, а где просто жить.

Если вы вдруг забыли – что это такое – вернитесь на пару глав назад – я там даже Википедию цитировала на эту тему.

Тараканы в голове очень не любят, когда вы включаете осознанный подход. Вместе с тем, они прекрасно умеют транслировать вам мысль о том, что «ты снова недостаточно осознанно подходишь к вопросу».

Осознанность часто всплывает, когда мы говорим об управлении эмоциями. Со мной была ровно эта же история – изучая эмоциональный интеллект, я решила попробовать на себе «осознанный подход к работе с эмоциями». Один из вариантов заданий был – поставить будильник с интервалом

в 1 час и каждый раз, когда он срабатывает, включать «осознанность» – останавливаться и замечать какую эмоцию я испытываю прямо сейчас. Её нужно было осознать, записать, и записать что именно её вызвало.

Первые два дня все строчки в этом эмоциональном дневнике были одинаковые: «эмоция – раздражение, причина – будильник в неподходящее время». Тараканы радостно потирали лапки, предвкушая победу – ведь, по их мнению, я точно должна была сдать. На третий день до меня дошло – именно осознанность я и не включала. Я сама убедила себя, что будильник будет меня бесить и с каким-то внутренним удовлетворением каждый раз записывала одно и то же. В голове звучало «ну я же говорила, не сработает!»

Как только я включила режим осознания этого, эмоции в моем дневнике начали меняться. Нет, раздражение от будильника, который, гад, звонил всегда не вовремя, никуда не делось. Просто я начала анализировать свое состояние с точки зрения «а что я чувствовала секунду назад?» Вот на этом-то этапе и начали вскрываться потрясающие вещи – появились взаимосвязи, начали прослеживаться цепочки событий, которые вели к тем или иным эмоциональным состояниям. Оказалось, что эта дурацкая штука – записывание там и всякий анализ – работает! Чем больше дорог я фиксировала в этой эмоциональной карте – тем грустнее и тише становились тараканы. Осознанность – это не только понять, что происходит здесь и сейчас. Это еще и умение понять, что

именно важно в этом конкретном моменте. Умение сместить фокус, если выясняется, что «включение осознанности» не работает. Возможно, вы просто жмете не на ту кнопку. Кстати, дневник эмоций до сих пор один из моих самых любимых инструментов. При этом он же один из самых действенных. Забавно, да? Получается, именно с его помощью я смогла разделить – где мои эмоции, а где «тараканьи».

И заодно осознала, что работать имеет смысл именно со своими эмоциями.

# Глава 8. Тараканы из будущего

*Только время нас всех и рассудит  
Что важнее: что было или будет?*

Этот подвиг невероятно живучий и я почти могу гарантировать, что вы с ними сталкивались хотя бы раз в жизни. Когда? Ну хотя бы в тот момент, когда все ваши мысли захвачены грозным племенем тараканов «а вдруг!» Событие ещё не случилось, риск ещё не наступил – но мы уже нарисовали себе сто тысяч страшных картинок или наоборот миллион розово-мимимишных вариантов как все будет чудесно.

Казалось бы – что плохого? Продумывать риски – это же правильно. Думать о хорошем и позитивном – это ж все психологи советуют. И тут я снова верну вас к тому, что лекарство и яд отличаются лишь дозировкой.

Если вы ловите себя на том, что продумываете в мельчайших деталях предстоящее событие, а потом каждое отклонение от выстроенного в голове плана вызывает панику – значит вы перешли от разумного планирования к передаче власти тараканам. Как говорит одна моя хорошая знакомая, психолог с двадцатилетним стажем, самое лучшее в плане – то, что это мой план и я могу в любой момент его изменить. Но тараканы будущего не так легко сдаются. Они запускают сотни мыслительных процессов сразу – как же все будет? А

вдруг все будет плохо? А вдруг все не получится (помните первую главу, да?).

Нарастающая паника – признак захвата власти тараканами будущего. На каждое ваше решение они выдают пачку «задокументированных» и «стоцентноверных» вариантов развития событий, сильно отличающихся от реальности, какой бы она не стала.

Есть одна мантра на эту тему – со многими работает безотказно (в том числе со мной): будет больно – будем плакать.

Другая крайность этой истории – такие розово-радужные тараканчики, которые разворачивают в голове транспаранты на будущее с позитивными настройками. И ведь ничего в них нет плохого – ну кроме того, что излишне позитивный настрой на событие может сыграть дурную шутку в тот момент, когда что-то отклонится от первоначальных идеально сформулированных вариантов развития событий.

Если постоянно ждать радужного будущего, есть один существенный риск. Ваша жизнь – настоящая жизнь, которая здесь и сейчас – пролетит мимо вас. Вы и заметить её не успеете – учитывая, что сосредоточены на будущем. В постоянном ожидании счастья мы пропускаем по-настоящему счастливые моменты, не видим их и уж точно не способны оценить. Ведь чтобы оценить – надо сначала заметить.

# Глава 9. Тараканы из прошлого

*А вот если бы тогда...*

*То оно конечно да!*

Ну и конечно – если есть тараканы из будущего – то должны быть и тараканы из прошлого. Те, которые заставляют нас переваривать и многократно обмусоливать события, ставшие уже историей. Все эти «а вот если бы я тогда...», «а что было бы...». Причём, редко когда мы переживаем и «пережёвываем» события приятные – а вот негатив – только дай повод.

Долгосрочные переживания описаны во многих учебниках по психологии и книгах о природе стресса. Я не хочу вдаваться в детали – нам от них легче не станет. Остановлюсь на том, почему тараканы из прошлого нас реально ограничивают. Ровно так же – как и предыдущие, которые из будущего.

Сфокусированность на событиях прошлого не даёт нам свободы видеть настоящее. Лучший разводчик подобных тараканов – это люди, которые долго плачут на тему, как им тяжело жилось – в перестройку/войну/без денег и так далее, но при этом попытка вернуть их к тому, что вот здесь и сейчас у них все хорошо приводит к обидам и ссорам. Как это, ты не даёшь мне пострадать всласть? Я же должен тебе донести всю глубину моих страданий. Ты просто не понимаешь

и не способен на сочувствие.

Оговорюсь – я сейчас пишу не о людях, которые имеют глубокие психологические проблемы и действительно порой не могут выбраться из плена прошлого (например, посттравматический синдром никто не отменял, увы). Я говорю о тех реально токсичных нытиках, которые мало того, что своих тараканов прошлого культивируют, так ещё и нашим подкормку обеспечивают. И мы подсознательно начинаем фокусироваться на событиях давно минувших, пропуская мимо настоящее и события здесь и сейчас.

Небольшое практическое упражнение для дрессировки тараканов из прошлого.

Спросите себя, на что в настоящий момент влияет ваше переживание? (Так и тянет написать «пережёвывание» – ведь мы реально пережёвываем некоторые события как долгоиграющую жвачку.)

Какой урок вы извлекли из произошедшего?

Что полезного для себя можете взять из этой ситуации?

Что вы будете делать дальше с этим опытом и этой пользой?

Чувствуете, как затихают тараканы при ответах на эти вопросы? Правильно, потому что эти вопросы помогают переориентировать их фокус внимания.

Но они будут очень сопротивляться и снова погружать вас в давно не имеющие значения события. Просто, потому что страдать намного легче, чем что-то менять в своей жизни.

Извлечь пользу или урок из прошлого – намного труднее, чем упиваться чувством собственной важности и безграничного «горя». Все, даже на самом деле реально печальные события так или иначе в какой-то момент перестают иметь значение и оказывать влияние на ситуацию в текущем моменте. Вот только признавать это мы очень не любим. Я даже слышу, как некоторые из читателей начинают спорить со мной, рассказывая про важность исторической памяти и тому подобные вещи. И здесь неопытные дрессировщики тараканов рискуют попасть в ловушку и начать соглашаться с тем, как на самом деле важны те или иные события прошлого. Как я говорю в таких случаях – не стоит путать тёплое с мягким. Уроки прошлого важны. События прошлого оказывают влияния на настоящее. А вот наши многократные переживания этих событий, прокручивание их в мыслях и попытки понять «что было бы если бы» лишены смысловой нагрузки в большинстве случаев. Не зря в вопросах есть упоминание извлечённых уроков – они помогают выбраться из этой ловушки.

# 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.