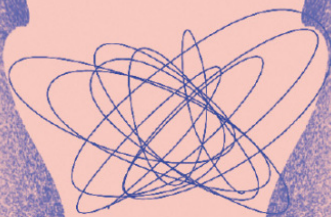


# Тревожное поколение

КАК  
ПРЕОДОЛЕТЬ  
ДЕТСКИЕ  
ТРАВМЫ



ЕКАТЕРИНА РУДИК



Young Adult Nonfiction

Екатерина Рудик

**Тревожное поколение: как  
преодолеть детские травмы.  
Психологический чекап**

«Питер»

2022

УДК 59.922.7  
ББК 88.6

**Рудик Е.**

Тревожное поколение: как преодолеть детские травмы.

Психологический чекап / Е. Рудик — «Питер», 2022 — (Young Adult Nonfiction)

ISBN 978-5-00116-734-1

© ООО Издательство «Питер», 2022 © Серия «Young Adult Nonfiction», 2022

© Игнатьева Алиса, иллюстрация на обложке, 2022 © Рудик Екатерина, 2022

Культ успеха, высокие требования к себе, огромный выбор возможностей – все это вызывает тревожность у молодых взрослых. Как жить с этим и быть счастливым, находясь в гармонии с собой? Как отринуть навязанные роли и приблизиться к себе настоящему? Екатерина Рудик – практикующий психолог, магистр психологии МГУ, автор блога @maonos – написала эту книгу, чтобы рассказать о работе психики и установках, мешающих нам двигаться вперед, предупредить о сложностях, которые ждут нас в первые годы взрослой жизни, и ответить на самые волнующие вопросы.

Что мешает нам справиться с тревожностью и прийти к гармонии? Зачем нужны неприятные эмоции? Как выйти из роли жертвы или спасателя?

Когда действительно нужно идти к психологу? Каждая глава дополнена тестами и заданиями, которые помогут понять себя, выявить свои сильные стороны, дающие ресурс и опору, и зоны риска, которые требуют внимания и проработки. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 59.922.7

ББК 88.6

ISBN 978-5-00116-734-1

© Рудик Е., 2022

© Питер, 2022

# Содержание

Введение	7
Глава 1	15
Базовые потребности	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Екатерина Рудик**  
**Тревожное поколение. Как преодолеть**  
**детские травмы. Психологический чекап**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Young Adult Nonfiction», 2022

© Игнатьева Алиса, иллюстрация на обложке, 2022

© Рудик Екатерина, 2022

## **Введение**

### **Кто мы и чего хотим**

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

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

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

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

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

Эта книга посвящена тревожному поколению. Тревога – одна из самых распространенных причин обращения к психологам, психиатрам и психотерапевтам в мире. Особенно сильную тревогу испытывают амбициозные люди, которые и составляют значительную часть моих клиентов. Благодаря амбициям человек не может смириться с данностью и всегда стремится



к большему. Одновременно с этим всегда присутствует и другая мысль: а что будет, если у меня не получится реализовать задуманное и жить той жизнью, о которой я мечтаю? Пока процесс идет, результат не определен. И это порождает тревогу. Она же в свою очередь отнимает огромное количество сил, а значит, тормозит нас на пути к целям. Вот почему интерес к психологии сейчас так высок. То, как человек распоряжается внутренним ресурсом – тратит ли его на тревогу, сомнения в себе, критику и т. д., во многом определяет, насколько быстро и легко он достигает успеха.

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

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

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

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

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

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



Целую главу мы посвятим тому, как повлияли на нас родители. Будем обсуждать сепарацию, поговорим о типах привязанности и том, как она влияет на нашу жизнь. Важная для меня тема – отношения с собой: мы посмотрим, как на них влияют родители, и узнаем, как формировать отношения с собой во взрослом возрасте. Третья глава прояснит, насколько сильно и как именно повлияли на вас родители, как справиться с нежелательным влиянием и взять ситуацию в свои руки.

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

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

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

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

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

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

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

Давайте начнем прямо сейчас.

## УПРАЖНЕНИЯ

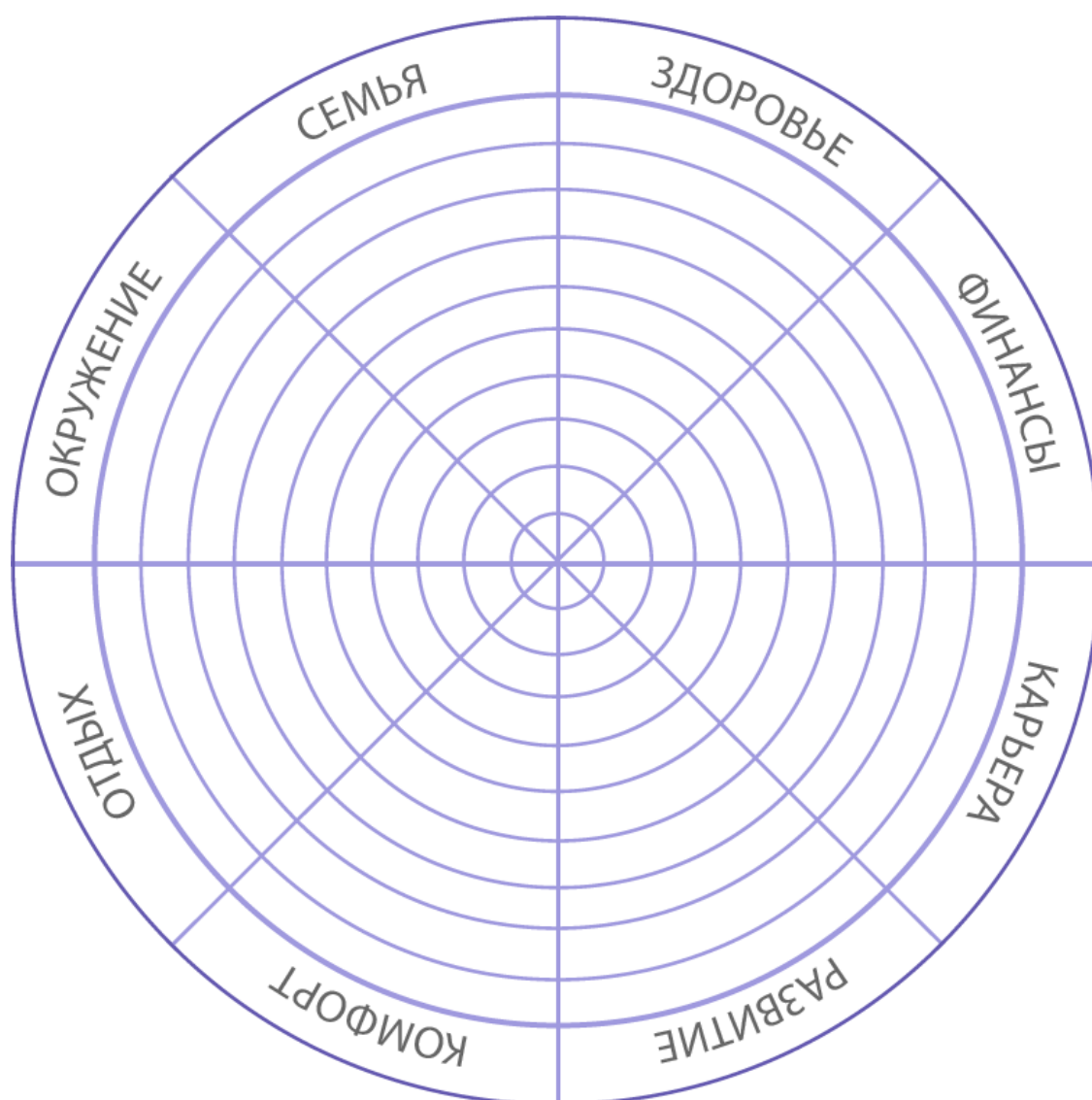
- *Зафиксируйте точку А.* Опишите, какой видите свою жизнь, что считаете своими достоинствами, а что – недостатками. Отметьте, в чем вы добились успеха и что кажется вам зоной риска. Пишите все, что приходит в голову.

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

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

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

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



- *Обозначение точки Б.* В психологическом консультировании описание состояния, в которое хочет попасть клиент, называется запросом. В него входит как внешнее, так и внутреннее. Опишите, какими вы хотите видеть окружение, учебу, работу. Расскажите о городе, в котором мечтаете жить, об отношениях с друзьями, родителями, партнером. Постарайтесь быть в контакте с реальностью – запишите ту точку, в которую есть высокая вероятность попасть. Если родители вас не понимали, критиковали, запрещали выражать себя – не пишите в точке Б запрос на то, чтобы они стали принимающими, чуткими и отзывчивыми. Записывайте то, на что вы в силах повлиять, что в вашей безраздельной власти – а это ваше мышление, эмоции, поведение и половина ответственности за отношения. Косвенно – результаты, которых вы достигаете через собственные действия. Пишите об изменениях к лучшему так, чтобы они чувствовались как логичное продолжение вашей настоящей жизни, чтобы не было ощущения пропасти между «было» и «стало».

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- *Письмо себе в будущее.* Представьте того человека, который уже сейчас в точке Б. Как думаете, как он выглядит? Какую одежду носит? Какое у него тело? А кожа? Волосы? Как себя чувствует? Доверяет ли себе? Как реагирует, когда ошибается? Кто его окружает? Сколько ему лет? Где и с кем он живет? Представьте, что нашли его в социальных сетях. И что он – это вы. Только из будущего. Он принял ваш запрос на дружбу, подписался в ответ. Что ему напишете? О чем спросите? За что поблагодарите его? А за что – себя?

В конце книги вы вернетесь к этим записям. А сейчас давайте начнем наш путь по исследованию себя. Первая остановка – понимание себя и контакт с собой.

## **Глава 1**

### **Что мешает нам прийти к гармонии**

Всем людям свойственно сопротивляться неизвестности и бояться ее. Это нормально! Некоторые из нас следуют за этим сопротивлением, доверяют ему, как компасу, и выбирают только то, что привычно. Но все мы знаем, насколько быстро меняется мир. Даже за последние 20–30 лет, свидетелями которых мы стали, жизнь человека изменилась до неузнаваемости. То, что было успешной стратегией жизни в прошлом, совершенно бесполезно сейчас. На собеседованиях спрашивают о гибкости и умении принимать решения в условиях стресса. Психологические издания все больше внимания концентрируют на том, как человеку стать более гибким в работе и личной жизни. Вывод из этого следует только один – сопротивление важно учиться преодолевать, если мы хотим жить полноценно и счастливо.

Следуя за сопротивлением, вы не только лишаете себя конкурентных качеств и не достигаете целей, в том числе тех самых, которые вы поставили для себя в первых упражнениях. Избегая новых вызовов, отказываясь от предложений, просто не берясь за незнакомые задачи, мы словно говорим себе: ты не справился, снова не справился. Казалось бы, изначально избегание призвано охранять нас от слишком тяжелых задач, но в итоге оно делает одно – убеждает нас в беспомощности и бессилии. И вы даже не представляете, насколько легко после череды отказов себе очутиться на приеме у врача-психиатра с подозрением на депрессию. Глубинное убеждение в беспомощности – очень частая коренная причина этого расстройства. Депрессия лечится медикаментозно и психотерапевтически примерно от полугода, а в период самого расстройства человек может потерять желание строить отношения, может лишиться работоспособности и даже сил для базового ухода за собой. Стоит отметить, что, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, депрессией страдают 4,4 % всех жителей планеты, а в России этот показатель достигает 5,5 % [10]. Поэтому если вы замечаете за собой признаки избегания, постарайтесь оценить, стоит ли оно того? Может быть, вы получите гораздо более приятный результат, если взглянете в глаза своим страхам и совершите то, чего никогда не делали?

Я не говорю о том, что нужно всегда говорить «да» новому. Я говорю про то, что привычка говорить «нет» новым возможностям, неизвестному делает вас слабее в ваших же глазах. Я призываю: не сдавайтесь раньше времени, не проигрывайте важные битвы до их начала. Уже одно это может качественно изменить вашу жизнь.

Даже если вам кажется, что вы себя не любите и не доверяете себе, не думайте, что вы не можете себя удивить. Дайте себе шанс. Чем больше шансов вы себе дадите, тем выше будет вероятность, что один из них приведет к успеху.

Кроме того, что в нашей природе заложено сопротивление всему новому, у избегания могут быть различные другие причины. О них в этой главе я расскажу отдельно и приведу несколько примеров.



## Базовые потребности

Мы все нуждаемся в надежной опоре, фундаменте, без которого невозможно развиваться. Поэтому обязательно проанализируйте, есть ли в вашей жизни три элемента, составляющие этот фундамент: ощущение безопасности, общение и признание.

Каждая из трех базовых потребностей важна по-своему, нет менее и более значимых. Человеку тяжело, если не удовлетворена хотя бы одна из них. Поговорим об этом подробнее.

*Потребность в безопасности* необходима нам, чтобы чувствовать себя защищенными. Она удовлетворена, когда дома есть возможность расслабиться и спокойно выспаться, когда можно общаться с близкими, не выслушивая постоянную критику, а чувствуя, что тебя принимают таким, какой ты есть, когда в доме есть личное пространство, закрепленное только за одним человеком. Когда есть еда в холодильнике и деньги, когда вы уверены в том, что ближайшее будущее можно комфортно прожить без штормов и резких кризисов. Потребность в безопасности удовлетворена, когда мы по большей части расслаблены, живем без постоянного напряжения и страхов.

При этом мера безопасности у каждого будет своя, и людям с более тяжелым в финансовом смысле детством нужно больше денег в настоящем, чтобы перестать думать о них постоянно. Кто-то может расслабиться, если есть небольшая подушка безопасности, другому нужен счет в банке в два, три, пять раз больше. Это нормально. Здесь важен только внутренний отклик – избавит ли это вас от страхов за будущее, даст ли возможность расслабиться.

*Потребность в социальных контактах* настолько же значима для человека. Без общества мы не живем, а существуем. Только в контакте с другими людьми мы открываемся и углубляем смысл своего существования. Если вы чувствуете одиночество, это знак, что потребность в социальных контактах не удовлетворяется. При этом количество и качество необходимого общения у каждого будет индивидуально: одному хватит двух близких друзей, другому достаточно разговоров с мамой, а третьему необходимо иметь 30 знакомых и 10 друзей на расстоянии вытянутой руки, чтобы чувствовать себя частью общества. Причем потребность на протяжении жизни может меняться: мы проходим разные стадии – на одних для нас важнее объединиться с другими людьми, на других – сосредоточиться на себе и внутренних процессах.

Если удовлетворена *потребность в признании и восхищении*, мы уверены, что все не зря, что мы ценные, нужные и прекрасные люди. Без признания и восхищения невозможно стать счастливым, даже если две другие потребности будут удовлетворены. Ощущение радости от жизни больше всего связано именно с признанием. Жить интереснее и приятнее, когда вами восхищен хотя бы кто-то один. Пусть это будет родитель или возлюбленный, учитель или ученик, коллега или брат. Признание и восхищение дают огромный ресурс продолжать двигаться вперед, они зажигают огонь внутри.

Если вы потеряли вкус к жизни и ощущаете пустоту, посмотрите, есть ли в вашей жизни восхищение и не обесценили ли вы его. Иногда бывает так, что мы своими же действиями отталкиваем то, в чем очень сильно нуждаемся.

*Когда я только начинала работать психологом и консультировать клиентов, я часто чувствовала, что не могу помочь некоторым из них только психологическими техниками и консультированием. Как-то ко мне пришла девушка с жалобами на высокую тревогу, нарушение сна и постоянное напряжение. Психологи работают с тревогой, так что она обратилась по адресу. В ходе работы выяснилось, что у девушки несколько кредитов, она не умеет жить по средствам, квартиру снимает, а с работы ее недавно уволили, и она понятия не имеет, куда и как может устроиться. Оказалось, что тревога появилась тогда, когда начальник в первый раз*

*остался недоволен ее работой. До этого случая тревога клиентку не беспокоила. Поводом обратиться к психологу стал новый кредит, который девушка взяла на жизнь – просто чтобы было на что купить еды и чем заплатить за квартиру. В тот момент тревога стала еще сильнее и начались проблемы со сном. Тогда я призналась клиентке, что с помощью техник могу помочь лишь немного снизить тревожность, но это будет работой с симптомом, а не с самой причиной. Тревога возникла не на пустом месте – она ситуативная, и избавиться от нее с помощью одних техник не получится. Важно проработать фундамент, а именно – улучшить финансовое положение, чтобы снова почувствовать себя в безопасности. В то время я грустила оттого, что могла предложить только, как мне тогда казалось, полумеры. Сейчас, наработав опыт, пройдя обучение, не единожды проконсультировавшись с моими учителями, я понимаю, что не зря базовые потребности называются именно так, и тот мой ответ – не полумера. Возможности психологической помощи сильно ограничены, когда нет базы.*

## **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.