

18+

КОД ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ



Юрий Скубченко

Код личной зрелости

«Издательские решения»

Скубченко Ю.

Код личностной зрелости / Ю. Скубченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-681308-3

Код личностной зрелости — это 5-я книга проекта «Катапульта». В этой книге вы найдете 12 глубоких и теплых бесед с ведущими экспертами по психологии, которые станут вашей поддержкой в мире личностной зрелости. В книге вы найдете практические инструменты, научно-популярные объяснения и пронзительные художественные зарисовки, которые помогут почувствовать, как проявляется зрелость в повседневной жизни. Эта книга — ваш ресурс для осознанной трансформации и обретения подлинной уверенности в себе.

ISBN 978-5-00-681308-3

© Скубченко Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть I: Основы личностной зрелости	8
Глава 1	8
Базовые опоры для понимания себя – путь к личностной зрелости	8
Глава 2	13
Зрелая личность: признаки и критерии	13
Глава 3	17
Самоанализ и рефлексия как инструмент взросления	17
Часть II: Внутренние барьеры на пути к зрелости	27
Глава 4	27
Инфантильность: как она проявляется и почему сохраняется	27
Глава 5	31
Тревожность, страхи и личностный рост	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Код личностной зрелости

Авторы: Кирюшина Наталья, Сибатуллина Гулия, Скубченко Юрий, Трофимов Роман, Яковлева Екатерина, Кириллова Светлана, Карпов Антон, Дорофеева Татьяна, Белова Лизавета, Безноздрева Дарья, Баженова Татьяна, Арбузова Татьяна

Иллюстратор Светлана Сулейманова

- © Наталья Кирюшина, 2025
- © Гулия Сибатуллина, 2025
- © Юрий Скубченко, 2025
- © Роман Трофимов, 2025
- © Екатерина Яковлева, 2025
- © Светлана Кириллова, 2025
- © Антон Карпов, 2025
- © Татьяна Дорофеева, 2025
- © Лизавета Белова, 2025
- © Дарья Безноздрева, 2025
- © Татьяна Баженова, 2025
- © Татьяна Арбузова, 2025
- © Светлана Сулейманова, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0068-1308-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Дорогой читатель!

Творческий проект «Катапульта» за прошедший год стал для многих проводником в сложном мире психологии. Рука об руку с ведущими специалистами по ментальному здоровью мы исследовали непростые территории: боль измен, ловушки токсичных отношений, парализующую силу прокрастинации и лики созависимости. Это привело нас к теме личностной зрелости.

Все представленные в книге статьи и рассказы объединены идеей о том, что личностная зрелость является результатом осознанной работы над собой. Этот процесс требует понимания нейробиологических механизмов работы мозга, преодоления последствий травм и тревожности, конструктивного прохождения кризисов, развития конкретных личностных качеств и желания стать лучше и обрести свою собственную судьбу.

Данный цикл статей представляет ценность как для специалистов в области психологии, так и для широкого круга читателей, интересующихся вопросами личностного развития, преодоления кризисных ситуаций и понимания механизмов работы человеческой психики.

Мы подготовили для тебя двенадцать серьезных и в тоже время заботливых, теплых бесед, которые проведут тебя по всем этапам становления зрелой личности: от основ и преодоления трудностей до построения гармоничной жизни.

Автор **Татьяна Дорощева** закладывает основу, рассматривая условия, необходимые для гармоничного развития личности с самых ранних лет. Это точка отсчета, которая помогает понять истоки многих взрослых моделей поведения.

Роман Трофимов продолжает эту тему, подробно исследуя связь между развитием мозга и личностной зрелостью с точки зрения современной нейробиологии. Его статья дает научное объяснение тому, как и почему мы взрослеем психологически.

Светлана Кириллова анализирует главного противника зрелости – психологический инфантилизм. Автор выделяет пять основных черт инфантильности и предлагает практические пути их преодоления.

Татьяна Арбузова показывает, как современная эпоха с ее хронической тревожностью и посттравматическими состояниями влияет на нашу жизнь, и главное – как можно преобразовать эти трудности в источники силы и личностного роста.

Татьяна Баженова дает своего рода «дорожную карту» зрелости, выделяя шесть основных критериев зрелой личности. Ее статья – это ясный и структурированный ответ на вопрос: «Как выглядит психологически зрелый человек?».

Юрий Скубченко предлагает новый взгляд на кризисы, представляя их не как катастрофу, а как неизбежный и необходимый двигатель роста. Это понимание – ключевой навык преодоления жизненных трудностей.

Елизавета Белова представляет самоанализ и рефлекссию как мощные инструменты личностного роста. Она не только объясняет их важность, но и предлагает читателям проверенные практические инструменты для работы над собой.

Наталья Кирюшина добавляет к этому критическое мышление и гибкость сознания – навыки для выживания и развития в современном мире, позволяющие отличать правду от манипуляций и адаптироваться к изменениям.

Екатерина Яковлева исследует, как личностная зрелость проявляется в профессиональной деятельности, показывая, что карьерный успех и самореализация напрямую зависят от внутреннего взросления.

Дарья Безноздрева переходит к сфере личной жизни и анализирует, что такое по-настоящему взрослые (зрелые) отношения, противопоставляя их зависимым и токсичным связям.

Гулия Сибгатуллина поднимает тему на высший уровень, исследуя взаимосвязь счастья, самореализации, внутренней гармонии и личностной зрелости, показывая, что именно зрелость является основой для подлинного благополучия.

Карпов Антон раскрывает тему ответственности как ключевого компонента личностного развития.

Чтобы теория ожила, наши эксперты переводят ее в формат художественных зарисовок. Через эти рассказы ты увидишь, как именно зрелость выглядит в повседневности.

Мы надеемся, что все эти материалы станут для тебя тем светом, который поможет разглядеть собственную уникальность и силу. Что ты будешь возвращаться к ним, как возвращаешься к разговору с старым другом: за поддержкой, пониманием и новыми инструментами для роста.

С теплом и верой в тебя,
команда проекта «Катапульта».

Часть I: Основы личностной зрелости

Глава 1

Базовые опоры для понимания себя – путь к личностной зрелости

Т. В. Дорофеева

– Этапы психоэмоционального развития человека (от теорий Фрейда, Эриксона, Пиаже до современных нейроисследований).

– Как травмы детства влияют на зрелость личности?

– Понятие «застрявшего» развития.

Что такое зрелость личности? Не существует какого-то общего определения для обозначения этого понятия. Но это поле смыслов в настоящее время активно изучается, так как уровень стресса затрудняет адаптацию недостаточно зрелых людей в жизни, и часто приводит к нарушениям в их психологическом состоянии.

Из многих теоретических концепций известно, что личность формируется в отношениях, на неё влияют люди и события, и есть врожденные качества, на основе которых происходит формирование личностной зрелости. Врожденные таланты и способности есть всегда, но, как и когда они будут формироваться в реальные проявления, и разовьются ли они, произойдет ли их развитие через интеграцию и через приобретенный опыт, всегда вариативно.

Различные подходы к зрелости были описаны многими авторами- исследователями в области психологии. А. Маслоу, З. Фрейд, В. Франкл, В.Н Мясичев, А. Ф. Лазурский изучали данный вопрос. В качестве примера рассмотрим идеи Гордона Олпорта (1897—1967), одного из основоположников гуманистического подхода в психологии. Описанные им признаки зрелости делятся на внутриличностные и межличностные, внутри которых он также выделяет некоторые важные особенности.

Межличностные признаки:

Широкие границы «Я». Личность способна принимать и уважать различные точки зрения, не ограничивая себя узкими рамками.

Эмоциональная стабильность и самопринятие. Зрелая личность принимает себя со всеми недостатками и достоинствами, не боится проявлять эмоции, но при этом умеет контролировать их, не позволяя им управлять своей жизнью.

Реалистичное восприятие, опыт и притязания. Зрелые люди имеют ясное представление о своих возможностях и ограничениях, адекватно воспринимают реальность, не искажают факты в угоду своей фантазии или потребности.

Самопознание и чувство юмора. Зрелая личность активно занимается саморефлексией, стремится понять свои мотивы и желания. Она также умеет смеяться над собой и воспринимать жизнь с лёгкостью, что помогает справляться с трудностями.

Цельная жизненная философия. Зрелые люди имеют свои жизненные ценности и убеждения, которые помогают им принимать решения и действовать в соответствии с ними.

Они понимают, что жизнь состоит не только из достижений, но и из того, как они влияют на окружающих.

Способность к тёплым, сердечным социальным отношениям. Зрелые люди умеют строить глубокие и искренние связи с окружающими, ценят дружбу и любовь, умеют поддерживать и вдохновлять других, создавая вокруг себя атмосферу доверия и взаимопонимания.

Дружеская близость. Проявляется в способности человека выказывать глубокую любовь к семье и близким друзьям, не запятнанную собственническими чувствами или ревностью.

Сочувствие. Отражается в способности человека быть терпимым к различиям в ценностях или установках между собой и другими, что позволяет демонстрировать глубокое уважение к другим и признание их позиции.

Для того, чтобы эти признаки сформировались и проявлялись, необходимо определить, есть ли фундамент для их появления, а для формирования фундамента нужны опоры, на которых потом он будет держаться. Такими опорами являются этапы последовательного развития с самого рождения, которые начинаются с того времени, как произошло зачатие и внутриутробное развитие. На человека и особенности формирования его характера с самого его появления на свет влияют многие аспекты: особенности характера родителей и их отношения; среда, в которой происходит жизнь семьи, и все внешние события; то, как человек принимает опыт и реализует свой интерес к изучению мира.

Человек так устроен, что для выживания и развития нужно любопытство и желание деятельности, и то, как с самого раннего возраста реализуется этот момент, определяет многое в будущем развитии и поиске своего места в жизни. Для каждого человека развитие происходит своевременно и последовательно, и необходимо учитывать, что у любого возраста есть зона ближайшего развития, о чём говорит и Л. С. Выготский в своих трудах, и эти этапы обязательны к прохождению, что отмечает Э. Эриксон. И если какой-то этап не был прожит, а навыки не получены, потом обязательно необходимо будет пройти этот этап.

Если представить себе врожденные качества в виде саженца, окружающие условия в виде почвы, а руки того, кто ухаживает, вкладывается в заботу о растении в роли садовника, то это будет очень похоже на созревание личности. Какие-то деревья дадут плоды и будут плодоносить много лет, какие-то будут красивыми и статными, а в каком-то случае дерево будет низкорослое и небольшое, но крепкое, и даст много плодов. Кому-то нужен уход, а кто-то – дикорастущий и активно борется за жизнь: тогда интеграция опыта будет самостоятельной, более жесткой, что также приведет к зрелости.

Хочется обратить внимание и на то, какие обязательные условия надо создать, чтобы зрелость приходила с годами, и любой опыт личности приводил к процессу созревания и понимания себя.

Зрелость предлагается определить как возможность понимания себя и желание брать ответственность за то, к чему есть готовность, и обозначение возможностей взаимодействия с другими на пути к целям, которые могут меняться, но приводить к развитию или к пониманию того, что развитие сейчас невозможно в задуманном ключе.

Если обратиться к теории, основанной на био-психо-социо-духовном подходе, и рассмотреть каждый аспект и его вклад во взросление, то можно отметить, что тут нет линейных отношений, и необходимо рассматривать все аспекты в комплексе и чуткой взаимосвязи.

Человек рождается индивидом, и, по сути, всю жизнь осознает свою индивидуальность и, пробираясь сквозь множество препятствий жизни, узнает свои сильные и слабые стороны.

Опоры для формирования личности человека и получения опыта проявляются через общение с окружающими его людьми, которые помогают понимать и развивать индивидуальность и уникальность. Близкий круг помогает в понимании реальных возможностей и их

реализации – или не понимает и не помогает, и тогда человек вынужден, преодолевая сопротивление, все равно искать себя, страдая без поддержки.

Если рассматривать опоры с точки зрения **биологического аспекта**, то **первая опора – это тело и здоровье**. Тело нам дано от природы, и задача родителей или ухаживающих лиц – не присваивать его себе, а создавать среду для обучения того, как им пользоваться и понимать его сигналы. Для этого ребенку необходимо достаточное количество телесного контакта, а это – прикосновения, объятия, ношение на руках, игра и взаимодействие, укачивание, прыжки вместе, обозначение границ тела через массаж, пеленание, одевание с называнием с уважением частей тела и гордостью за его уникальность, а также обучение применять силу и умения, так как любой процесс получается у каждого человека по-своему.

Уход за телом, гигиена и расчесывание волос, одевание не только для соблюдения правил, а для понимания себя и границ своего тела, отношения к нему с уважением и пониманием, реагирование на то, что происходит – дают ребенку уверенность в себе и в том, что он проявлен и принят, его увидели – это помогает в дальнейшем развивать самопринятие и границы. В телесном развитии и восприятии себя надо отмечать любые достижения и не торопить развитие раньше времени, обучая ребенка навыкам по своему усмотрению. Необходимо осознать, что физические наказания не приносят пользы, а дают только боль и недоверие к жизни. Родитель должен уделять внимание и своему телу, потому что ребенок смотрит на родителей, как на пример, и хочет быть таким же, как они. Когда родители не могут вступать в контакт из-за усталости или по какой-то другой причине, они должны говорить об этом, и тогда ребенок тоже поймет, что его границы и границы взрослого сочетаются.

Также важно смотреть, какие реакции проявляются у ребенка на ваши слова и действия. Телесные реакции должны соответствовать эмоциональным посланиям и у взрослых, и у детей, и если за этим наблюдать, то нет препятствий к научению осознания и выражения эмоций. Если внимание не проявлено, то ребенок может спонтанно испугаться и не сказать, но его тело отреагирует, и он, например, втянет голову в плечи и потом дальше будет так делать. Если взрослый не понял, что случилось, и не поддержал, то это может привести к нарушениям осанки, комплексу заболеваний, связанных с неправильным дыханием.

Понимать свои эмоции в общении и учиться проявлять их – это вторая опора для фундамента созревания. Через эмоции и их проявления ребенок набирает силу от взрослых, когда они живут реальной жизнью, воспринимают все ее проявления и реагируют на них так, как получается. Тогда ребенок получает обратную связь, закрепляя успехи при поддержке и получая импульс к поиску нового решения при неудаче.

Эмоции — это кратковременная реакция организма на события. Так ребенок научается их проявлять, и тогда он готов их контролировать и справляться с нейрохимическими проявлениями своего организма, научается контролировать себя и понимать других. Ребенок должен видеть смех и слезы, злость и обиду, и сам учится это переживать, смотря, как взрослые устанавливают границы, но не только через правила и стереотипы, принятые в обществе, а через принятие эмоций и чувств. Для формирования принятия своих эмоций важно, чтобы взрослые разрешали говорить о том, что чувствуют дети, говорили о боли и о своих слабостях.

Также очень важно, чтобы у взрослого находилось время просто слушать и быть в зрительном контакте с собеседником, кивать, прояснять подробности, реально желая узнать, что испытывает ребенок, когда рассказывает что-то, что его тревожит. Чтобы взрослый не стремился дать миллион ответов, указаний и оценок, а был средой, в которой ребенку просто можно быть. Тогда ребенок слышит в том числе и себя и делает выводы. Потому что он слышит себя при проявленном интересе взрослого, чувствует свою значимость для него, – и это дает возможность получать свой опыт, а не только слушать то, что думает другой – особенно если его не спрашивали. Для зрелости важно терпение и уважение границ – своих и других людей.

Следующая опора для фундамента зрелости – это **деятельность, и она должна быть в большей степени самостоятельная**: через любопытство, наблюдение за последствиями и результатами и попытку реализации своих потребностей, научение и закрепление успехов при поддержке в формировании навыков.

Самая первая деятельность человека начинается с хватания соска матери, реакций на игрушки, взаимодействия с ними и получения обратной связи от значимых лиц: понятное выражение лица, подбадривание и обозначение того, что это заметили, а если еще и включились в совместную деятельность и голосом и интонацией, поддержали и уделили время, то это дает ощущение себя важным и нужным, формирует мотивацию к развитию возможностей.

Если что-то не получилось, то взрослый выражает сочувствие и поддержку, и это помогает двигаться дальше. В зрелом состоянии человек воспринимает ошибки как часть жизненного опыта и ищет новый путь, который возникает, когда, встретившись с тем препятствием, которое мешает достижению цели, человек начинает оглядываться и внимательно изучать ситуацию, искать новый выход и делает новый выбор, формируя свою тактику, которая ведет к цели. Обязательно должны быть ошибки и возврат к попытке достижения цели, новый поиск решения. Когда деятельность удастся реализовать, то дальше появляются такие качества, как целеустремленность и умение получать удовольствие от жизни, широта взглядов и понимание себя.

Наблюдение за последствиями своих действий и результатами действий других людей, оценка результата – тоже фундамент и база для понимания себя. В процессе наблюдения человек формирует готовность к принятию изменений, и главное, учится замечать их и использовать как опору для дальнейшего движения.

И ещё один важный аспект в деятельности – это умение взаимодействовать и говорить о своих потребностях, умение обращать на них внимание и понимать их важность. Ведь, по сути, взаимодействие — это совместная реализация совпавших целей и умение идти к их реализации вместе, принимая свою ответственность за то, что человек реально может в настоящем. Умение взаимодействовать с учетом объективных возможностей человека, готовность к изменениям и принятие желаний дает силу зрелости, человек понимает свое место в каждое мгновение, и ему удается эффективно использовать время и вовремя завершать любой процесс, принимая его реальность.

На основе проявления этих 3-х опор для формирования фундамента зрелости формируется **4-ая опора – духовная составляющая или внутренний мир, ценности и убеждения**. Через принятие себя, умение взаимодействовать и достигать целей, формируются ценности человека и его границы, и тогда ему удается динамично принимать и проявлять зрелость с учетом особенностей своей индивидуальности. Отражением фундамента ценностей и убеждений в подходе зрелого человека можно считать цитату Генри Форда: «Объединяться вместе – это начало, быть вместе – это прогресс, работать вместе – это успех». Замечать свои возможности к объединению, умение отмечать прогресс, не теряя свою индивидуальность, принимать индивидуальность других и идти к успеху, пусть даже небольшому — это и есть путь к личностной зрелости.

Использованная литература:

Эриксон, Э.Г. «Дети и общество»/ Э. Г. Эриксон – изд.: Летний сад, 2000; ISBN: 5-89740-036-9

Эриксон, Э.Г. «Идентичность и цикл жизни»/Э. Г. Эриксон – изд.: Питер, 2023; ISBN: 978-5-4461-2364-3

Олпорт, У.Г. «Становление личности»/У. Г. Олпорт – изд.: Смысл, 2002; ISBN: 5-89357-098-7

Выготский Л. С. «Лекции по психологии»/Л. С. Выготский – изд.: Союз (СПб), 2006;
ISBN: 5-87852-044-3

Глава 2

Зрелая личность: признаки и критерии

Татьяна Баженова

- Самостоятельность, ответственность, рефлексия.
- Гибкость мышления и эмоциональная устойчивость.
- Способность к построению здоровых отношений.

Можно быть взрослым по паспорту – и при этом бояться своих чувств, прятаться от ответственности, теряться в отношениях. Мы часто думаем, что зрелость приходит сама – с возрастом, работой, семьей. Но на самом деле это совсем другой процесс. Не автоматический, не гарантированный. И часто – не самый простой.

В этой главе мы рассмотрим ключевые признаки зрелой личности. Опираясь на труды выдающихся психологов и философов, постараемся определить критерии, по которым мы можем судить о психологической зрелости человека.

Что значит быть зрелой личностью? В повседневной речи мы часто называем зрелыми тех, кто умеет держать себя в руках, принимает осознанные решения и умеет строить гармоничные отношения. Однако с точки зрения психологии все не так просто. Несмотря на множество исследований, нет единого взгляда на определение понятия «личностная зрелость», так как нет единых критериев. Каждый автор описывает ее по-своему, опираясь на собственную теоретическую базу.

Психологи, работающие в разных направлениях (гуманистическая психология, экзистенциальный подход, психология развития), выделяют схожие черты зрелого человека. Вот какие свойства и качества наиболее часто упоминаются:

- самостоятельность;
- ответственность;
- рефлексия;
- открытость переживаниям;
- гибкость мышления;
- простота и естественность поведения;
- эмоциональная устойчивость;
- стремление к творчеству;
- стремление принести пользу людям;
- способность к построению здоровых отношений;
- способность вести себя независимо от воздействующих обстоятельств, руководствуясь при этом собственными целями.

Понятие «зрелость» как личностная характеристика используется в психологической литературе для описания:

- 1) полноценного функционирования человека как в обществе, так и по отношению к самому себе;
- 2) способности личности к дальнейшему развитию.

При этом утверждается, что человек может достичь зрелого возраста с течением времени, однако для того, чтобы достичь личностной зрелости, ему необходимо не только время, но и работа над собой.

Психологи сходятся в одном: зрелость – это важная характеристика, отражающая *внутреннее* развитие человека. Это не просто возраст или количество жизненного опыта – это определенный уровень развития личности, который проявляется в мышлении, поведении, эмоциях и отношениях.

Рассмотрим более подробно основные выделенные критерии зрелой личности.

1. Самостоятельность и ответственность.

Умение быть самостоятельным и не бояться ответственности – фундаментальные качества зрелой личности.

Когда мы маленькие – хочется, чтобы кто-то сказал, что делать. Принял решение, взял на себя ответственность за последствия. У взрослого человека эти желания могут остаться. Но зрелость начинается там, где человек берет руль своей жизни в руки. Не обвиняет, не прячется, не сбегает – а делает выбор, пусть и не всегда уверенный, и принимает ответственность за свои решения и поступки.

Самостоятельность – это не «все сам», а «я знаю, на что могу повлиять, и делаю это». А если не могу – принимаю этот факт, но не теряю себя.

Самостоятельность проявляется в умении принимать решения, опираясь на собственные ценности и убеждения, а не на внешние влияния. Ответственность же заключается в готовности нести последствия своих поступков и признавать свои ошибки.

Психолог Виктор Франкл отмечал: *«Свобода без ответственности превращается в произвол».*

Зрелый человек осознает, что его действия влияют не только на него самого, но и на окружающих, и потому действует осознанно и ответственно. Он не перекладывает вину на других и способен строить свою жизнь, опираясь на внутренние ориентиры.

А. А. Бодалев отмечал, что *«Зрелость – это способность действовать, выражая себя на пределе своих возможностей и в согласии с ценностями, ставшими по-настоящему своими».* Он подчеркивает, что достижение акмэ – это прежде всего личностный процесс. *«Если человек, достигший совершеннолетия, ведет себя в различных ситуациях в соответствии с общечеловеческими нормами морали и основные ценности жизни стали его собственными ценностями, значит, можно с уверенностью говорить о его личностной зрелости. В других случаях, когда он одни нормы соблюдает, а другие грубо игнорирует, одни ценности поддерживает, а против других восстает, доказывая это своими поступками, – можно с полным правом утверждать, что он в личностном отношении оказывается зрелым только частично».*

2. Рефлексия и самопознание

Способность замечать, что с тобой происходит, анализировать свои мысли, чувства и поступки – это не про копание в себе. Это как включить свет в темной комнате: становится видно, где что лежит. И можно навести порядок. Или хотя бы не спотыкаться.

Рефлексия позволяет нам учиться на собственном опыте, корректировать поведение и развиваться как личность.

Зрелый человек не живет «на автомате». Он умеет остановиться и задать себе вопросы:

- Почему я так устал?
- Что за ком в горле?
- Почему я снова злюсь на близкого человека?
- Почему я так поступил?
- Что я чувствую сейчас?

Зрелая личность регулярно умеет наблюдать за собой, задаваться вопросами. Самонаблюдение, самоанализ, навык рефлексии – важнейший показатель зрелости.

Философ Пьер Тейяр де Шарден утверждал, что *«рефлексия отличает человека от животных, позволяя ему не только знать, но и осознавать свое знание».*

3. Гибкость мышления

Как не застревать в «черном и белом»?

Жизнь редко бывает простой. Но незрелый человек часто хочет простых ответов: «виноват он, а не я», «все пропало», «если люблю – не должен злиться». Зрелость – в умении думать сложнее. Видеть оттенки. Понимать, что можно любить, но злиться, бояться, но действовать, ошибаться и все равно быть достойным. Это не слабость. Это как хорошо настроенный фотоаппарат: видит глубину, а не только передний план.

Гибкость мышления – это способность адаптироваться в новых обстоятельствах, открыто воспринимать информацию и менять свои убеждения при необходимости, не держаться за мнение, не основанное на точном знании. Зрелый человек не заикливается на стереотипах и предвзятых рассуждениях, а стремится к объективному восприятию мира.

К. Роджерс называл таких людей *«полноценно функционирующими»*: они осознают свои чувства, открыты к опыту, готовы пересматривать свои взгляды в свете новых данных. Гибкость мышления позволяет зрелой личности эффективно решать проблемы и находить оптимальные решения в различных ситуациях.

В. А. Ананьев считал, что *зрелость – это умение приводить в равновесие мысли, чувства и действия.*

4. Эмоциональная устойчивость

Это не про то, чтобы не плакать.

Зрелый человек не подавляет чувства. Он их чувствует – и умеет с ними быть. Печалиться, не проваливаясь в отчаяние. Сердиться, не разрушая себя и других. Радоваться, не боясь, что за этим обязательно придет беда. Это как крепкий, но гибкий ствол дерева. Он гнется на ветру, но не ломается.

Эмоциональная устойчивость – это способность сохранять внутреннее равновесие в стрессовых ситуациях, управлять своими эмоциями и не поддаваться импульсивным реакциям. Зрелый человек осознает свои чувства, принимает их и выражает конструктивно.

Психолог Дэниэл Гоулман в своей теории эмоционального интеллекта подчеркивает, что *«Способность управлять своими эмоциями и понимать эмоции других является ключевым компонентом зрелой личности»*. Эмоциональная устойчивость способствует гармоничным отношениям и эффективному взаимодействию с окружающими.

5. Способность быть в отношениях без растворения и борьбы

Настоящая зрелость видна в том, как человек строит отношения. Он не теряет себя ради любви, но и не закрывается. Умеет говорить о чувствах, слышать другого, ставить границы – не как ультиматум, а как проявление заботы о себе и об отношениях.

Он не ждет, что партнер его «доделает». А входит в отношения уже как полноценный человек, с которым интересно и быть рядом, и идти вместе.

Зрелая личность умеет строить и поддерживать здоровые, взаимно уважительные и доверительные отношения. Такой человек способен к эмпатии, открыт для общения.

Абрахам Маслоу в своей иерархии потребностей выделял потребность в принадлежности и любви как одну из базовых человеческих потребностей. Зрелый человек удовлетворяет эту потребность через искренние и глубокие отношения, основанные на взаимопонимании и поддержке.

Зрелые люди уважают границы других людей, умеют сочувствовать, выразить привязанность и быть открытыми в отношениях. Им не нужно доминировать или растворяться в другом.

Г. Олпорт подчеркивал, что *«Зрелый человек способен к глубокому принятию себя и другого – даже если их взгляды не совпадают»*.

6. Чувство цели и смысла

Зрелые люди знают, зачем они живут. Это не обязательно что-то грандиозное, но они чувствуют свою включенность в мир и значимость своих действий, они «настоящие» в том смысле, что стремятся к максимальному собственному развитию и, соответственно, максимальному приложению своих способностей.

А. Маслоу называл таких людей «*самоактуализированными*» – они стремятся реализовать свой потенциал и жить по высоким внутренним стандартам.

А. А. Бодалев подчеркивал: «*Зрелость – это не просто возраст, а внутренняя работа, результат осознанного движения к себе настоящему*».

Психологическая зрелость – самая сложная и интересная. Психологическая зрелость развивается с возрастом и опытом, осознанием и собственным выбором. Она включает то, кем мы становимся как люди: какие у нас ценности, как мы относимся к себе и к другим, как справляемся с трудностями и принимаем решения.

Путь к зрелости требует мужества взглянуть внутрь себя, признать свои слабости и работать над их преодолением.

Зрелость – это не данность, а бесконечный процесс. Это путь, по которому мы можем двигаться, если готовы учиться, меняться, ошибаться и расти. У зрелой личности нет идеального прошлого, но есть осмысленное настоящее и ответственность за свое будущее.

Быть зрелым – прежде всего быть в ладу с собой и с миром.

В зрелости есть много моментов, когда внутри становится тихо и по-настоящему спокойно.

Когда не нужно притворяться.

Когда есть внутренний стержень.

Когда ты сам себе взрослый.

Приложение:

1) Опросник личностной зрелости В. А. Руженкова (2016 г.) – <https://psytests.org/ident/dlz.html>

Методика диагностики личностной зрелости

2) Методика Гильбух (1994 г.) <https://psytests.org/ident/tolz.html>

Тест-опросник личностной зрелости

Глава 3

Самоанализ и рефлексия как инструмент взросления

Елизавета Белова

- Как понять себя: методы психологической диагностики.
- Почему люди избегают саморефлексии?
- Практики осознанности и ведение дневника.

«Люди все чаще обращаются к анализу не потому, что страдают от депрессий, фобий или подобных им нарушений, но потому, что чувствуют, что не могут справиться с жизнью, или понимают, что что-то внутри них самих тянет их назад или вредит их отношениям с другими».

«Чтобы узнать других, познай себя». Карен Хорни

Первые шаги к пониманию себя

Вопрос самопознания волнует многих, и, если вы читаете эти строки, значит, уже находитесь в поиске информации. Хочу поделиться инструментами, которые кардинально изменили мое понимание себя.

В нашей книге вы откроете персональные маршруты к внутреннему росту. Помню слова одного мудрого человека: лишь небольшая часть людей – около двух процентов – по-настоящему интересуется внутренней работой над собой. Остальные живут, не заглядывая внутрь, принимая как есть свое существование. Вы же – в числе тех двух процентов смелых исследователей собственной души и творцов собственной судьбы!

Путь к личностной зрелости нелегок, но я знаю проверенные ориентиры и могу стать проводником для тех, кто заблудился в лабиринте самопоиска, – чтобы помочь встретиться с подлинным собой.

Представьте: что произойдет, если каждый человек начнет честно смотреть на себя?

Как часто мы действительно прислушиваемся к своим переживаниям? Обычно это случается в критические моменты – после болезненного удара судьбы, потери близкого или серьезной неудачи. Именно тогда рушится привычный «день сурка».

Современный ритм засасывает внешними задачами в рутину и занятость, оставляя мало пространства для внутренней работы. Жизнь на автопилоте кажется безопасной, но останавливает личностный рост. Каждый выбирает: комфорт предсказуемости или вызов развития.

В зоне комфорта действительно уютно: рутина «работа – дом – семья» создает иллюзию спокойствия, контроля и стабильности. Многие неосознанно избегают болезненных истин о себе.

Путь роста требует постоянного диалога с собой (саморефлексии)¹: «Что я делаю? К чему это ведет? О чем думаю? Какие уроки извлекаю? Что могу изменить?»

Вспомните, как учились ездить на велосипеде. Сначала – с поддержкой, затем – первые падения, постепенно – уверенность. Процесс занял время, но навык остался навсегда. Сейчас вы сядете на велосипед и поедете, не повторяя уроков.

Аналогично работает практика самоанализа через **дневник осознанности** (дневник чувств). Постепенно этот инструмент становится естественной частью жизни.

¹ саморефлексия, самоанализ, самопознание, самоосознание, самодиагностика – все это одна история, с разными названиями, которые будут встречаться в этом тексте. Термины могут означать способность отслеживать, анализировать личностный внутренний опыт или может означать познание (знание) себя.

Мой путь начался с анкетирования – опросника, который открыл неожиданные грани личности (см. в приложении 3). Я словно нашла клад, но не знала, как им распорядиться. Следующими шагами стали работа с психологом и групповая терапия.

Дневник чувств сопровождал все этапы моего путешествия к себе. Вначале был упрощенный вариант (см. приложение 1), далее – развернутая форма дневника (см. приложение 2). Благодаря этому простому инструменту навык самопознания развился до автоматизма, а результаты не заставили ждать.

Важно поделиться тем, что я недавно прочла. Потрясающее исследование, которое буквально перевернуло мое понимание того, насколько мы на самом деле не знаем себя! Таша Эйрих с коллегами провела масштабное исследование на тему самопознания, и их выводы... Скажем так, они меня изрядно встряхнули.

Представьте: они обнаружили, что истинное самопознание – это как встретить единорога в реальной жизни! Всего около пятнадцати процентов людей действительно умеют качественно познавать себя. Эйрих так и назвала их – «единороги», потому что встретить такого человека в жизни почти невозможно.

Что же делает их особенными?

Вот что пишут Эйрих с командой: «Строго говоря, мы обнаружили, что „единороги“, принимавшие участие в нашем исследовании, то есть люди, существенно повысившие свое самоосознание во взрослой жизни, обладают способностью проникать в суть вещей в семи различных областях жизни».

Эти люди как рентген видят насквозь свои:

- Ценности (те самые жизненные принципы, которые ведут нас по жизни)
- Увлечения (то, что заставляет наши глаза гореть)
- Стремления (мечты и цели)
- Подходящие условия (ту самую среду, где мы расцветаем)
- Паттерны (привычные способы думать и чувствовать)
- Реакции (как мы откликаемся на мир)
- Влияние (какой след оставляем в жизни других)

И это ли не личностная зрелость? Она проявляется в способности человека к глубокому самоанализу и честному взгляду на себя через призму семи ключевых областей жизни. Такая личность не просто существует, реагируя на внешние обстоятельства, а осознанно понимает свои внутренние движущие силы, принимает решения. Отделяется от родительских наставлений (указаний) и их мнений (проходит сепарацию), определяет свои потребности, умеет их закрыть, умеет распознавать собственные паттерны поведения и берет ответственность за то влияние, которое оказывает на окружающий мир (см. приложение 4).

Два зеркала самоосознания

Эйрих открыла нечто фундаментальное: самоосознание работает как два зеркала. Есть внутреннее – когда мы смотрим в себя, и внешнее – когда видим себя глазами других.

«Внутреннее самоосознание подразумевает ясное видение себя. Это обращенное внутрь понимание своих ценностей, увлечений, стремлений, подходящих условий, паттернов, реакций и влияния на окружающих». Проще говоря – насколько честно мы можем посмотреть на себя в зеркало.

«Внешнее самоосознание подразумевает понимание себя посредством видения со стороны – словом, знание того, как вас воспринимают окружающие». Это умение видеть себя чужими глазами.

Почему это так важно для нашего счастья?

Вот здесь исследование Эйрих попадает прямо в точку: «Люди с высоким уровнем самосознания склонны делать выбор в соответствии с тем, кто они есть на самом деле, благодаря чему они счастливее других, ведь жизнь приносит им большее удовлетворение».

А те, кто себя не знает? Они застревают в нелюбимой работе, тянут несчастливые отношения – просто потому, что не понимают, чего на самом деле хотят. Знакомо?

Что касается внешнего самосознания, то здесь тоже все логично: «Поскольку люди, обладающие внешним самосознанием, могут правильно оценить себя и с точки зрения других, они способны выстраивать более прочные и доверительные отношения».

Четыре типа людей: кто вы?

Эйрих создала простую, но гениальную типологию. Честно ответьте себе – в каком из этих типов узнаете себя?

ИСКАТЕЛИ (низкое внутреннее + низкое внешнее самосознание)

Если вы часто чувствуете растерянность, не понимаете своих ценностей и при этом не представляете, как вас видят другие – добро пожаловать в клуб искателей. Это не приговор, это отправная точка!

УГОДНИКИ (низкое внутреннее + высокое внешнее самосознание)

Вы прекрасно чувствуете, чего от вас ждут другие, но совершенно потерялись в собственных желаниях? Принимаете решения, которые идут против ваших интересов, лишь бы понравиться? Узнаете себя?

ИНТРОСПЕКТОРЫ (высокое внутреннее + низкое внешнее самосознание)

У вас кристально ясное понимание своих ценностей, но вы плохо улавливаете, как это влияет на окружающих? Иногда ваша честность с собой создает трения с другими?

ОСОЗНАННЫЕ (высокое внутреннее + высокое внешнее самосознание)

Вы знаете себя и умеете слышать обратную связь от мира. Как говорит Эйрих, именно такие люди добиваются наибольшего успеха, развивая оба навыка одновременно.

Определив свой тип, можно получить четкую карту развития. Не нужно работать над всем сразу – сосредоточьтесь на своей зоне роста. Это исследование напоминает нам, что путь к себе – это путешествие длиной в жизнь. Но каждый шаг в этом направлении приближает нас к более счастливой, осознанной и полноценной жизни.

Дневник чувств: путь к эмоциональной осознанности

Знаете, что меня больше всего поразило в групповой терапии? Не глубокие инсайты других участников и не мудрые слова терапевта. А то, что я не могла ответить на простой вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?» Помню, как сидела в кругу, и все взгляды были устремлены на меня. В голове крутилось: «Что же я чувствую? Наверное, смущение? Или тревогу? А может, просто усталость?» Я поняла: я не знаю себя. Совсем.

Мое открытие: ощущение, что жизнь пролетает мимо.

Именно тогда психолог познакомила меня с дневником чувств, который буквально вернул меня к самой себе. Простая на первый взгляд практика стала для меня настоящим спасением от жизни «на автопилоте».

Часто мы теряем себя и даже не понимаем, что потеряли. Мы существуем, но не живем. Мы функционируем, но не чувствуем.

Нейронаука подтверждает: когда мы не осознаем свои эмоции, мозг «заикливает» старые паттерны реагирования. Миндалевидное тело (центр страха) активируется чаще, а префронтальная кора (отвечающая за осознанный выбор) – слабее. Результат? Повторяющиеся сценарии, хронический стресс и ощущение, что жизнь «происходит с нами», а не мы ее создаем.

Что такое «Дневник чувств» и почему он работает?

Дневник чувств – не просто тетрадь с записями. Это разговор с собой, который меняет отношения с миром и, что самое важное, с самим собой.

Это не просто записи, а структурированный метод самонаблюдения, основанный на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и *mindfulness*. Его эффективность подтверждена исследованиями: регулярное ведение дневника снижает уровень кортизола, улучшает эмоциональный интеллект и даже укрепляет иммунитет (Pennebaker, 1997).

Представьте: вы каждый день уделяете 10—15 минут тому, чтобы остановиться и спросить себя: «Что я сейчас чувствую? Что со мной?» Это как нажать кнопку «пауза» в бешеном ритме жизни.

Знаете, что происходит, когда мы начинаем вкладывать внимание в себя? Пропадает жажда внешнего одобрения. Мы меньше требуем от других и больше даём себе. А значит, становимся свободнее.

Почему желательно заполнять дневник от руки?

Есть научное объяснение этому: центры письменной и устной речи в мозге находятся рядом. Когда мы что-то проговариваем вслух или записываем, мы лучше осознаем происходящее с нами. Когда записываем то, что чувствуем, эмоции становятся признаваемыми, более понятными и управляемыми, признаваемыми, и их легче отпустить.

Зачем это нужно именно вам?

Позвольте поделиться тем, что дал мне дневник чувств за первые месяцы ведения:

Я увидела свои повторяющиеся сценарии. Оказалось, что в конфликтах с мужем я всегда реагирую одинаково: сначала взрываюсь, потом замыкаюсь. Увидев это на бумаге, я смогла начать менять свою реакцию.

Я нашла связь между прошлым и настоящим. Многие мои «странные» реакции оказались отголосками детских историй, о которых забыла. Когда коллега повышал голос, я чувствовала не просто неудобство, а настоящий ужас, как в детстве – когда кричали родители. Я научилась распознавать эмоции «под маской». Часто за моим гневом пряталась обида или боль, за тревогой – грусть. Не показывать страх, чтобы не быть уязвимой и маскировать это холодностью. Дневник помог мне докопаться до истинных чувств.

А как же отношения с другими?

Вот что удивительно: работая с собой, я стала лучше понимать других. Это сильно помогло в начале карьеры. Кроме того, мой сын-подросток перестал казаться мне просто «трудным», я начала видеть за его агрессией растерянность, за молчанием – потребность в понимании. Наши отношения кардинально изменились.

Как начать: простые шаги к себе

Начните с базовых эмоций, не пытайтесь сразу разобрать сложные комбинации чувств и переживаний. Используйте таблицы базовых эмоций или колесо Плутчика – это как словарь для тех, кто изучает новый язык. Язык своих чувств.

Иногда можно начинать с телесных ощущений: сжатые кулаки – скорее всего, злость; напряжение в плечах – тревога; тяжесть в груди – грусть.

Чувства живут в теле. Любое переживание оставляет в нём след.

Техника «телесного сканера»

Когда совсем не понимаете, что чувствуете, попробуйте это:

1. Остановитесь.
2. Медленно «просканируйте» внутренним вниманием, как сканером, все тело.
3. Где есть напряжение, тяжесть, дискомфорт?
4. О чём говорят эти ощущения?

Структура дневника

Основные колонки:

- **Чувство**: что именно я испытываю.
- **Ситуация**: что произошло (внешнее событие).
- **Ощущения в теле**: где и как отзывается эмоция.
- **Мысли**: что я думаю об этой ситуации.

Дополнительные колонки (добавила через месяц):

- **Потребность**: чего мне не хватает.
- **Реакция**: как я поступила.
- **Вывод**: что я поняла и как хочу сделать по-другому.

Важное правило: никакой самокритики или самобичевания!

Помните: нет «плохих» и «хороших» чувств. Все чувства важны. Злиться на ребёнка нормально. Чувствовать зависть человечно. Бояться естественно.

Дневник – это место, где вы можете быть честными с собой без страха осуждения.

Когда и как писать?

По горячим следам – самый эффективный способ. Почувствовали сильную эмоцию? Найдите время и запишите. Не получается сразу? Делайте в телефоне заметки, ключевые слова, которые помогут вспомнить вечером.

Особенно активно рекомендую вести дневник в сложные периоды: при смене работы, во время конфликтов в семье, в моменты важных решений. Это как иметь мудрого друга, который всегда выслушает и поможет разобраться и прийти к важным решениям.

Что изменилось в моей жизни?

Спустя полгода регулярного ведения дневника я заметила удивительные вещи:

Я стала спокойнее, стала яснее мыслить. Когда понимаешь, что с тобой происходит и почему, тревога снижается. Мои отношения с близкими улучшились. Я перестала требовать от близких того, что должна была дать себе сама. Я научилась выходить из токсичных циклов. Увидев свои паттерны на бумаге, я получила возможность их изменить. У меня появилось ощущение, что я живу свою жизнь, а не просто существую.

Честно о сложностях.

Поначалу я сопротивлялась. «У меня нет времени», «Это какая-то ерунда», «Я и так себя знаю», «У меня одни и те же чувства» – знакомо? Но потом поняла: если у меня нет времени на пятнадцать минут в день для себя, то что это за жизнь? Не буду лукавить, иногда было тяжело. Встречаться с собой лицом к лицу не всегда приятно. Иногда я обнаруживала в себе такие чувства, которых стыдилась. Были периоды, когда хотелось бросить: «Зачем мне это нужно? Жила же как-то без самокопания!» Но каждый раз, возвращаясь к дневнику, я чувствовала облегчение, ясность и здравомыслие. Как будто тяжелый груз падал с плеч.

Путь к себе

Дорогой читатель, я не призываю вас слепо следовать моему опыту. Ваш путь к себе будет уникальным. Но если вы чувствуете, что живете как будто не своей жизнью, если эмоции управляют вами, а не наоборот – попробуйте. Начните с простого: сегодня вечером спросите себя: «Что я чувствую? Что со мной происходило сегодня?» И запишите ответ.

Дневник чувств – это инвестиция в себя. Когда вы станете понятны самому себе, мир вокруг тоже станет более ясным и дружелюбным. Помните: вы достойны своего собственного внимания и заботы. Начните с малого, начните сегодня.

Приложения

Тело – душа – мысли

1. Практики осознанности и ведение дневника.

Открывая дверь в мир собственных чувств: упражнение, которое изменило мою жизнь

Знаете, друзья, есть одна история, которой я долго не решалась поделиться. Десяток лет назад я сидела в кабинете психолога и честно признавалась: «Я не понимаю, что чувствую. Вообще.» Звучит странно для взрослого человека, правда? Но если вы выросли в семье, где эмоции были под запретом, вы поймете меня.

Помните детскую игру «горячо-холодно»? Так вот, многие из нас всю жизнь играют в нее со своими чувствами, но термометр сломан. Мы блуждаем в потемках, не понимая, где «горячо», а где «холодно».

Когда чувства становятся врагами?

Давайте будем честными: большинство из нас боятся своих эмоций как огня. И на то есть причины! Если в детстве нам говорили «не плачь», «не злись», «хватит переживать», то неудивительно, что мы научились прятать свои чувства так глубоко, что сами их потеряли.

Я часто сравниваю замороженные эмоции с айсбергом. Видите только верхушку? А под водой скрывается огромная масса. Иногда этот ледяной гигант сдвигается, и мы чувствуем что-то вроде: «Откуда это взялось?!»

Зависимости, нездоровые отношения, трудоголизм – все это способы не встречаться с тем айсбергом внутри. Но что если я скажу вам, что чувства – это не враги? Что если они – просто посланники, которые несут важную информацию о нас самих?

Почему так важно называть чувства своими именами?

Представьте, что вы заблудились в незнакомом городе без карты и указателей. Примерно так мы живем, когда не можем назвать то, что происходит у нас внутри.

Когда мы учимся говорить о чувствах, происходит магия: мы нарушаем сразу три старых запрета из детства – «не чувствуй», «не доверяй» и «не говори». Это акт настоящего мужества!

Я помню, как впервые сказала подруге: «Мне страшно, и я чувствую себя одинокой». Руки тряслись, голос дрожал. Но знаете что? Мир не рухнул. Более того – я почувствовала такое облегчение, будто сбросила тяжелый рюкзак.

Итак, три простых вопроса, которые меняют всё

Хочу поделиться с вами инструментом, который стал для меня спасательным кругом. Это простое, но мощное упражнение поможет вам начать диалог со своими чувствами.

Каждый день в течение двух недель (а потом, надеюсь, это войдет в привычку) заполняйте три предложения:

Я чувствую _____ когда _____
потому что _____

Например:

- Я чувствую тревогу, когда звонит телефон, потому что боюсь плохих новостей.
- Я чувствую радость, когда вижу закат, потому что это напоминает мне о красоте мира.
- Я чувствую злость, когда меня перебивают, потому что чувствую, что мое мнение не важно.

Что происходит, когда мы начинаем чувствовать?

Не буду врать – поначалу бывает страшно. Иногда кажется, что если мы позволим себе почувствовать грусть, то утонем в ней. Или что гнев разрушает все вокруг.

Но вот что я поняла за годы работы с собой: чувства не убивают нас. Они приходят волнами, достигают пика и отступают. Как морские приливы – естественно и неизбежно.

Когда накрывает сильная эмоция, у меня есть несколько «якорей»:

- Обнимаю подушку и позволяю себе поплакать
- Ложусь на пол и дышу животом
- Иду гулять и разговариваю сама с собой
- Звоню человеку, который умеет слушать без советов

Ваше путешествие начинается сегодня.

Друзья мои, я верю в каждого из вас. Да, учиться чувствовать – это как учиться ходить заново. Будут падения, синяки и моменты, когда захочется сдаться. Но представьте: что, если через месяц регулярной практики вы будете понимать себя в два раза лучше?

Что, если вместо того, чтобы бежать от своих эмоций, вы научитесь встречать их с любопытством: «О, привет, грусть. Что ты хочешь мне сказать?»

Начните с малого. Сегодня, прямо сейчас, попробуйте заполнить одно предложение: «Я чувствую _____, когда читаю эту статью, потому что _____.»

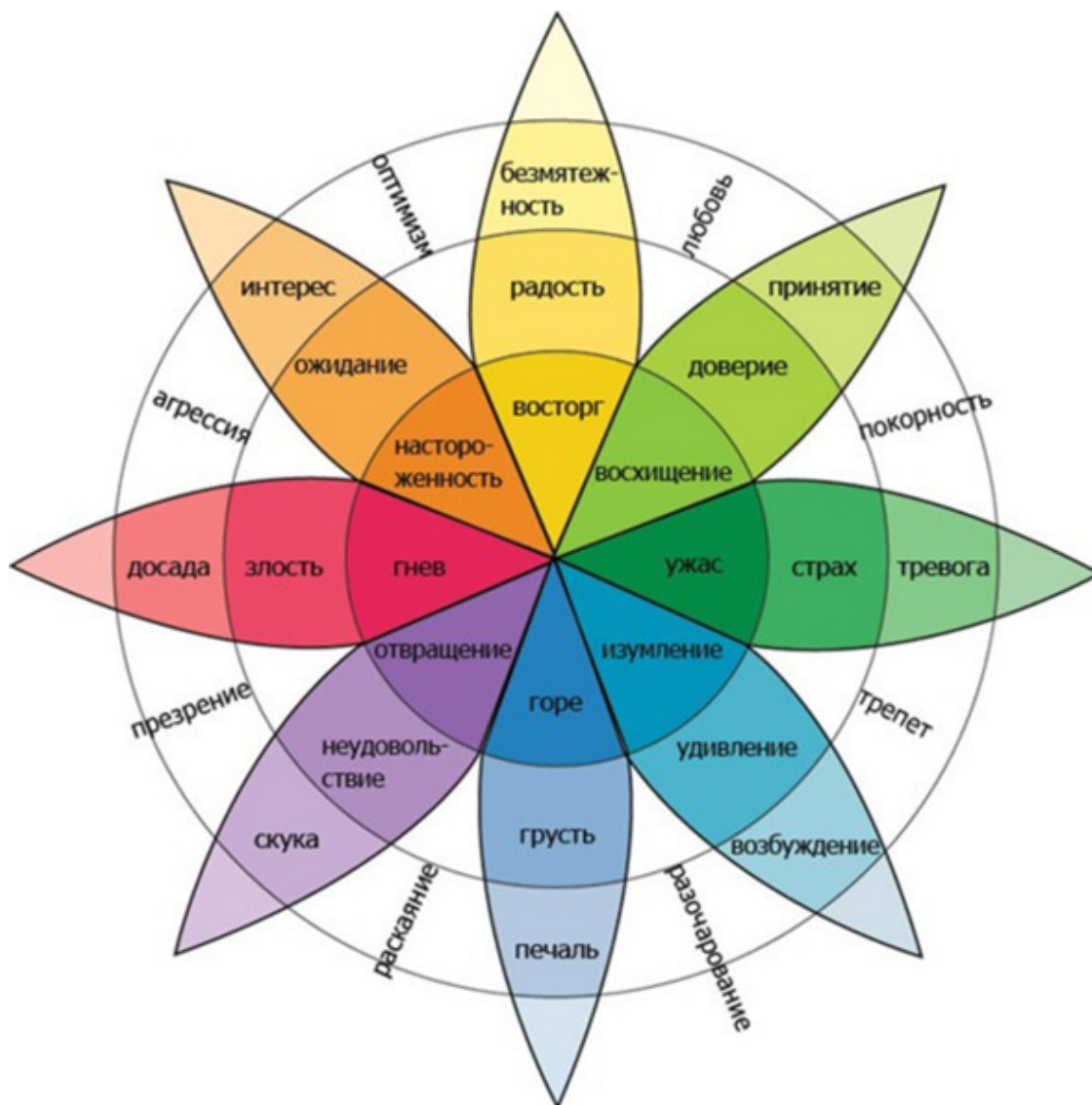
Помните: каждый раз, когда вы называете свое чувство, вы делаете шаг из холодной изоляции к теплоте принятия себя. И это уже победа.

У вас обязательно получится. Я в вас верю!

Если сложно, то таблица чувств и колесо чувств Плутчика помогут:

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНОСТЬ	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕННОСТЬ
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТРЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытство	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ
	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека) ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ:				
НЕРВНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗВЫХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ/БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

СТРАХИ: 1. Страх оценки; 2. Страх ошибки; 3. Страх нового; 4. Страх одиночества; 5. Страх ответственности; 6. Страх темноты; 7. Страх высоты; 8. Страх разочарования в себе; 9. Страх будущего; 10. Страх за свою жизнь.



2 Дневник чувств: полная и расширенная версии

Таблица дневника чувств: Ваш путь к эмоциональной осознанности

Знаете, когда я впервые столкнулась с идеей ведения дневника чувств в групповой терапии, я думала: «Ну вот, еще одно задание...» Но этот простой инструмент буквально изменил мою жизнь. И сегодня я хочу поделиться с вами структурой, которая поможет вам тоже обрести эту внутреннюю ясность.

Базовая структура дневника чувств (4 основных столбца)

Чувство	Ситуация/Событие	Мысли	Ощущения в теле
Что я испытываю?	Что произошло?	Что я об этом думаю?	Как это отзывается в теле?
Тревога	Разговор с начальником о предстоящей встрече	"Я не справлюсь", "Что если всё пойдёт не так?"	Сжатие в груди, напряжение в плечах
Обида	Ребёнок не убрал игрушки после просьбы	"Меня не слышат", "Меня не уважают"	Тяжесть в животе, сжатые кулаки
Радость	Похвала коллеги за проект	"Я это заслужила", "Моя работа важна"	Лёгкость в груди, тепло

Расширенная структура (для опытных пользователей)

Чувство	Ситуация	Мысли	Тело	Потребность	Реакция/Действие	Итог/Вывод
Что испытываю?	Что случилось?	Что думаю?	Как ощущаю?	Чего хочу?	Как поступил(а)?	К чему пришёл(а)?

Пример заполнения расширенной таблицы:

Чувство	Ситуация	Мысли	Тело	Потребность	Реакция	Итог
Злость	Муж оставил немьгую посуду	"Меня не ценят", "Я как прислуга"	Напряжение в челюсти, сжатые кулаки	Признание, уважение, поддержка	Устроила скандал, потом чувствовала вину	Отношения испортились, проблема не решилась

Как пользоваться таблицей

Рекомендации начинающим:

- Фокусируйтесь на базовых 4 столбцах – не перегружайте себя;
- Пишите сразу, «по горячим следам», пока эмоция ещё живая;
- Используйте простые слова, не ищите сложные термины;
- Помогайте себе подсказками: держите под рукой «Колесо эмоций» Плутчика или таблицы чувств.

Если сложно определить чувство, начните с тела! Спросите себя: где вы это ощущаете?

- Сжатые кулаки: скорее всего, злость
- Тяжесть в груди: возможно, грусть или тревога
- Легкость: радость или облегчение.

Рекомендации продвинутым практикам: лучше добавлять дополнительные столбцы постепенно:

- Потребность: чего моя душа просила в этот момент?
- Реакция: как я поступил (а) с этим чувством?
- Итог: к какому результату это привело?

Почему именно таблица работает?

Видите ли, наш мозг любит структуру. Когда мы раскладываем хаос внутренних переживаний по полочкам, происходит магия осознанности. Мы перестаём быть жертвами своих эмоций и становимся их исследователями.

Помните: это не просто упражнение – это разговор с самим собой, который меняет жизнь. Каждая заполненная строка приближает вас к тому человеку, которым вы хотите быть.

Начните с малого, с одной ситуации в день. Дайте себе время привыкнуть. И помните: нет «правильных» или «неправильных» чувств. Есть только ваша уникальная история, которую стоит услышать.

3 Анкетирование «Роли выживания»

<https://disk.yandex.ru/d/9XePyfOvu0uing>

4 Окно Джохари

Окно Джохари – концепция, разработанная американскими психологами Джозефом Лафтом (1916—2014) и Харрингтоном Ингамом (1914—1995) в 1955 году.

Модель «Окно Джохари» (Johari Window) представляет собой психологический инструмент, который помогает людям осознать собственные сильные и слабые стороны, а также определить, как они воспринимаются окружающими.

Использованная литература:

- «Я чувствую... Что?» Гид по эмоциональному интеллекту в инфографике.
- Таша Эйрих «Инсайт. Почему мы не осознаем себя так, как нам кажется»
- Патрик Кинг «Искусство самопознания. Как обрести навыки глубинного самоанализа, интроспекции, выявления „слепых пятен“ и по-настоящему узнать себя.»

Часть II: Внутренние барьеры на пути к зрелости

Глава 4

Инфантильность: как она проявляется и почему сохраняется

Кириллова С. С.

- Психологическая инфантильность: причины и последствия.
- Роль семьи и социума в формировании инфантильных черт.
- Как преодолеть инфантильность?

Каждый из нас наверняка слышал такие высказывания: «Ну, ты и инфантильный!», «Вот я в твоём возрасте...», «Держись за мамкину юбку!» И классическое, принадлежащее перу великого поэта М. Ю. Лермонтова:

Да, были люди в наше время,
Не то, что нынешнее племя:
Богатыри – не вы!

Во всех этих ситуациях речь идёт о взрослых, которые, кажется, так и не смогли обрести настоящую зрелость и самодостаточность. Современная психология называет их «инфантильными». Однако в академической среде термин «инфантильность» практически не встречается; его заменяет более точное понятие «инфантилизм».

В Большой российской энциклопедии дается следующее определение: «Инфантилизм – это состояние, для которого характерны сохранение у взрослых черт детского или подросткового возраста, задержка физического и/или психического развития».

Понятие было введено в 1864 году французским неврологом Эрнестом Ласэгом».

Инфантилизм различают двух типов: психический и психологический. Эрнест Ласэг в своих работах описывал именно психический инфантилизм и связывал его с психическими или соматическими заболеваниями: внутриутробными инфекциями, заболеваниями желез внутренней секреции, ранними хроническими болезнями почек, кишечника, печени, а также с хроническим алкоголизмом у родителей. Как правило, такие нарушения ведут к тотальным нарушениям развития, в том числе к задержке интеллекта, и требуют наблюдения у психиатра.

Психологический инфантилизм отражает незрелость личности в эмоциональной сфере, мышлении, ответственности и способности адаптироваться к окружающей реальности. Это именно тот тип людей, которых в повседневной жизни принято называть «инфантильными». Стоит отметить, что психологический инфантилизм не является заболеванием, – скорее, он описывает образ жизни человека, его ценности, убеждения и отношения с окружающими.

Психологически инфантильным людям свойственна следующая «пятерка черт».

Первой является **избегание ответственности**. Известный российский психолог Александр Григорьевич Асмолов описывает эту особенность следующим образом: «бегство от выбора и передача ответственности за принятые решения на плечи других». Эдакая роль «вечного ребенка» освобождает личность от необходимости брать на себя ответственность. Такие люди часто сомневаются в своих силах, боятся совершить ошибку или сделать выбор, стремясь переложить бремя ответственности на окружающих и полагаясь на случай. Их мало интересует процесс обучения и профессиональный рост. Им сложно планировать жизнь, ставить перед собой цели и достигать их. В зарубежной литературе эта черта охарактеризована

как «экстернальный локус контроля», когда ответственность и мотивация в деятельности зависят от внешних факторов или других людей, но никак не от самого человека.

Второй чертой психологической инфантильности является **эмоциональная незрелость**. С одной стороны, это выражается в низкой устойчивости эмоций: такие люди плохо контролируют свои чувства и эмоциональные проявления. Они склонны к импульсивности, неуравновешенности, легко обижаются или впадают в гнев, демонстративно плачут или смеются, порой впадают в крайности в своих реакциях, обвиняя окружающих в своих бедах. Также их эмоциональное состояние тесно связано с настроением тех, кто рядом, и им сложно поддерживать внутреннее равновесие, если рядом находятся сильно эмоционально реагирующие люди.

С другой стороны, эмоциональная незрелость проявляется в эгоцентризме: человек ставит свои потребности и желания в «центр вселенной», не учитывая, что у других людей есть свои ценности, потребности, желания и эмоции. Во главе угла всегда «Я хочу, мне надо», но никак не желание согласовать свои интересы с интересами и возможностями других людей.

Недостаточность саморефлексии – одна из характеристик мышления инфантильного человека. Она выражается в том, что человек выступает пассивным наблюдателем по отношению к тому, что происходит в его жизни, не думает, не осмысляет происходящее, не делает выводы, не анализирует собственные действия, поступки, эмоции в связи с событиями, он как бы течет по течению, не задумываясь, зачем он это делает, какой в этом смысл для него. Также это выражается в том, что человек не планирует свою жизнь, не ставит цели на будущее, не управляет финансами, может быть не избирателен в контактах.

Еще одна черта, свойственная для инфантильного человека, – **недостаточность самореализации**. Эта черта выражается в низкой активности человека в деятельности, в нежелании или невозможности двигаться в профессиональном развитии, в тревоге при необходимости сменить работу или место жительства. Именно эта черта заставляет взрослого мужчину или женщину проживать с родителями на их территории вместо того, чтобы строить свою жизнь. В этом же контексте можно рассмотреть феномен прокрастинации, когда человек длительное время откладывает принятие решений или каких-то нужных мер, начало какого-то дела.

Заключительной в «пятерке черт инфантильности» выступает **неадекватная самооценка, заниженная или завышенная**.

Некоторыми особенностями низкой самооценки при инфантильности являются ощущение собственной неполноценности, зависимость от мнения окружающих и ощущение ненужности. Инфантильный человек нуждается в одобрении и признании другими людьми, остро воспринимает критику. Если такого человека не поддерживают, его самооценка падает. Инфантильный человек с низкой самооценкой живёт с ощущением, что мир к нему равнодушен: «Я – посторонний, я – чужой. Я никому не нужен».

Встречаясь с жизненными трудностями, человек с низкой самооценкой чувствует неуверенность в своих силах и убеждает себя в неспособности справиться с проблемами, что лишь закрепляет инфантильное поведение.

Завышенная самооценка проявляется как самолюбование собой, чрезмерное восхищение своими заслугами, отрицание вклада других людей. Человек не способен принимать критику, считает, что всегда прав, а другие ошибаются. Ему трудно понять чувства и мотивы других людей, он склонен к манипуляции другими.

Получается, неадекватная самооценка мешает человеку здраво оценивать реальность, свои силы в реализации жизненных задач, задерживает его профессиональное развитие и, что, может быть, особенно важно, мешает в построении надёжных близких отношений.

Важно понимать, что психологический инфантилизм – не болезнь, это черта, которая характеризует личность человека в пространстве и времени.

Рассмотрим **причины развития инфантилизма**.

С точки зрения известного отечественного ученого А. Н. Леонтьева, инфантильность может проявляться у взрослых людей, которые по каким-то причинам психологически остались на том этапе, где ведущей деятельностью были игра и общение, то есть в детском возрасте.

Психология, педагогика, аналитическая психология рассматривает развитие инфантильности в связи с двумя типами семейного воспитания: гиперопекающим и авторитарным.

При гиперопекающем типе семейного воспитания ребенок получает очень много родительского внимания, излишней заботы и контроля. Взрослые родственники стараются всегда быть рядом с ребенком, не выпускать его из внимания, зачастую решают за него его задачи, оберегают от минимальных сложностей. Кажется, что ребенок получает максимум внимания и поддержки близких. На самом деле при таком стиле воспитания от родителей ребенку транслируется много предостережений и запретов, в первую очередь от него требуется послушание, подавляется самостоятельность ребенка, его инициатива, интересы игнорируются, если не совпадают с ожиданием родителей.

В основе такого родительского поведения лежит страх и тревога за безопасность ребенка. Но по поводу для этих чувств часто надуманы или преувеличены. Ребенок становится центром мира для гиперопекающего взрослого, неосознанно подстраивается под его ожидания – всегда быть под контролем. Ребенок растет беспомощным, тревожным, неуверенным в себе, плаксивым, сохраняя эти черты во взрослом возрасте.

Авторитарный тип воспитания характеризуется чрезмерно строгим отношением к ребенку, подавлением его инициатив, отсутствием эмоциональной поддержки. Во взаимодействии родителя с ребенком используется принуждение, угрозы, критика, игнорирование интересов ребенка. У родителя есть четкое видение того, как ребенок должен себя вести, и тот должен этому беспрекословно следовать. Нарушение предписаний грозит жестким наказанием и санкциями. Голоса ребенка, его эмоций и интересов при таком стиле воспитания не слышно. Есть только авторитет родителя, которому необходимо беспрекословно следовать.

В итоге дети, выросшие в авторитарной среде, растут неуверенными в себе, с низкой самооценкой, зависимые от чужого мнения, не готовые брать инициативу на себя и нести ответственность. Часто они двуличны: дома абсолютно послушные, но агрессивные, склонные к разрушающему поведению за пределами семьи.

Такой тип поведения становится серьезным препятствием для социализации человека, для развития дружеских связей, профессионального развития, построения личных отношений.

Оба этих типа воспитания формируют у человека неуверенность в себе, низкую самооценку, подавляют инициативу, не позволяют мечтать о будущем, ставить цели и достигать их, задерживают в привычном уже инфантильном поведении. Преодолеть такой паттерн поведения впоследствии очень трудно, более того, вырастая и становясь родителями, такие дети повторяют тот тип семейного воспитания, от которого пострадали сами, и, соответственно, порождают следующее поколение инфантильных людей.

Психологический инфантилизм при всем многообразии его описаний в психологии остаётся малоизученным. Не описаны механизмы его возникновения и пути преодоления.

Есть ли пути выхода из ставшего привычным для человека отношения к миру и сложившегося поведения? По нашему мнению, есть. И они становятся просто необходимы, когда человек осознает, что его жизнь складывается не так, как он хочет, что он несчастлив.

Тогда первым шагом к символическому взрослению станет осознание себя в этом мире. Ответы на вопросы: **КТО Я, КАКОЙ Я, ГДЕ Я, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО Я ХОЧУ И ЧЕГО НЕ ХОЧУ, ЧТО Я МОГУ И ЧТО НЕ МОГУ** – станут эффективным инструментом для того, чтобы начать понимать себя.

Принимать решения и брать ответственность – следующий шаг на пути выхода из привычного инфантильного поведения. Как бы ни было страшно, разрешить себе делать выбор и присваивать результаты своих действий. Поначалу сложно ставить большие цели, поэтому

маленькие шаги ступенька за ступенькой приведут к тем достижениям, которые поначалу казались невероятными.

И ещё одно, без чего взросление и личностная зрелость невозможны, – развитие. Развиваясь интеллектуально, обучаясь новому навыку или профессии, встречаясь с новыми людьми и строя с ними рабочие и личные отношения, человек получает огромный ресурс, чтобы двигаться вперёд, наполняться знаниями, чувствами, интересами, планами, всем тем, что делает нас авторами нашей судьбы, личностно зрелыми и счастливыми.

Использованная литература:

1. Авраменко О. В. «Психологический анализ проблемы социально-личностного инфантилизма подростков с умственной отсталостью» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 8. – С. 336—340. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/65068.htm>

2. Асмолов А. Х. «По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии» – М.: «Смысл», 2002, 480 с.

3. Большая российская энциклопедия 2004—2017 <https://old.bigenc.ru/search?q=Инфантилизм+>

4. Леонтьев А. Н. «Деятельность. Сознание. Личность» – М.: Мысль, 1975

Глава 5

Тревожность, страхи и личностный рост

Татьяна Арбузова

- Как тревога мешает принятию решений и ответственности?
- Влияние травм и посттравматического стресса.
- Практики работы с тревожностью и страхами.

Мы живем в эпоху посттравмы и тотальной тревожности. Это влияет на наше физическое и психическое состояние, включая нашу способность к личностному росту и развитию. Давайте разберемся, как это происходит и что мы можем с этим сделать.

Первым о тревоге заговорил Зигмунд Фрейд. Он называл ее сигналом, объявляющим о приближающейся опасности. В психологическом поле тревога помогает увидеть имеющийся внутренний конфликт. И может дать силу для его разрешения. Но также тревога способна парализовать волю человека и привести к избеганию проблемы и всего, что с ней связано, запуская защитные механизмы.

Американский психолог Карен Хорни ввела понятие «базальная тревога». Это чувство изолированности, незащищенности и беспомощности, переживаемое ребёнком по отношению к внешнему миру, воспринимаемому как опасность. Оно возникает из-за недостатка любви и поддержки от ухаживающих за ним взрослых, а также если его изолируют, препятствуя получению собственного опыта. Стараясь справиться с тревогой, ребенок может начать искажать свой взгляд на окружающий мир и себя самого. В книге «Невротическая личность нашего времени» Хорни пишет, что, «чем больше ребенок скрывает недовольство своей семьей, тем больше он проецирует свою тревожность на внешний мир и, таким образом, приобретает убеждение, что мир в целом опасен и страшен».

Австрийский психоаналитик Отто Ранк видел тревогу результатом психологической «травмы рождения» – отделения ребёнка от матери, в котором он навсегда теряет райскую ситуацию внутриутробного существования, когда все потребности удовлетворяются сами собой без приложения его усилий.

Сейчас тревогу принято разделять на:

– ситуативную. Например, когда студент волнуется перед экзаменом или молодая пара – перед свадьбой. Это тревога как состояние. Она всегда находится в согласии с обстоятельствами, вызвавшими ее.

– личностную. Когда тревога становится устойчивой чертой личности человека, превращаясь в тревожность. Ей характерно несоответствие реальным текущим обстоятельствам. Например, девушка может все время бояться, что ее бросит парень. Молодая мама – тревожится, что с ребенком случится что-то нехорошее².

Сильные проявления тревожности, мешающие здоровому функционированию человека, называют тревожными расстройствами. Вы могли также слышать устаревшие термины «невротические расстройства» или «неврозы». Тревожные расстройства имеют как генетические, так и экологические факторы риска (физический и психосоциальный стресс). Стресс в раннем возрасте, социальная изоляция и отсутствие поддержки считаются факторами, увеличивающими риск тревожных расстройств.

² В приложении вы найдете опросник тревожности, который позволяет оценить оба этих параметра

Чаще всего тревожность возникает из-за плохого удовлетворения ведущих детских потребностей. В подростковом возрасте данное свойство закрепляется и становится устойчивой чертой личности. И запускается «замкнутый круг». Высокий уровень тревожности порождает негативный эмоциональный опыт. Он, в свою очередь, порождает негативные ожидания, поддерживающие и сохраняющие высокий уровень тревожности. Эдакое самосбывающееся пророчество.

Психотравма, пережитая в любом возрасте, может привести к развитию тревожности и даже посттравматическому стрессовому расстройству, одной из черт которого тоже будет повышенная тревожность.

Существуют разные взгляды на определение тревоги. Но большинство психологов разделяют понятия *тревога* и *тревожность*. Тревога – это кратковременное переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности. Тревожность – устойчивая личностная черта, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Существуют различия и между страхом и тревогой. Отличительная черта тревоги – отсутствие конкретного объекта тревоги. Она может очень явно ощущаться на телесном и эмоциональном уровне, но быть неопределённой, беспредметной. Человек может говорить: «Боюсь, что случится *что-то* плохое». Страх же всегда конкретен и имеет четкий источник. Человек может бояться увольнения или собак, пьяного соседа или замкнутого пространства. Сильный страх принято называть фобией.

Считается, что страх представляет собой чистую эмоцию, а тревога является сложной смесью эмоций и когнитивных. Ведущую роль в ней играет страх. Остальные принадлежат гневу, вине и стыду плюс установки человека, возникшие, в том числе, и через предыдущий травматичный опыт. «Состав» тревожности может меняться в зависимости от человека. У одного тревожность будет состоять из страха и вины, у другого из страха и гнева.

В возникновении переживания тревоги важную роль играет чувство неопределённости. Вот почему тревожные люди стремятся контролировать все вокруг.

Состояние тревоги – это состояние боевой готовности. Готовности в любой момент атаковать или убежать. Для этих действий нам нужна активизация нашего организма с постоянным выбросом кортизола, адреналина и норадреналина. Жизнь в состоянии тревожности – это жизнь в постоянной физиологической возбудимости.

Результаты исследований показывают, что постоянная физиологическая возбудимость при тревоге и посттравматическом стрессе влияет на когнитивные и поведенческие аспекты личности. Это сказывается на способности человека принимать решения, рисковать и нести ответственность, которые являются обязательными элементами личностной зрелости.

Взросление происходит через сепарацию – отделения себя от Другого, который заботился и выполнял за нас всю «грязную» и тяжелую работу. Это потеря возможности перекладывать ответственность за свою жизнь и благополучие на другого человека. Личностно зрелый человек ощущает себя автором своей жизни, ценит свое право совершать выбор и готов нести ответственность на свои решения.

Личностная зрелость – это потеря прошлого, зависимого образа жизни и обретение нового – независимого, но ответственного. Какой из вариантов выглядит для человека более выгодным и привлекательным, зависит от того, как его мозг воспринимает этот выбор.

Наш мозг невероятно сложно устроенный компьютер, состоящий из разных участков. В реакциях тревоги и страха участвуют те же зоны, что и в процессах принятия решений, способности рисковать и нести ответственность:

– *миндалевидное тело* (миндалины, амигдала), охранник, который фильтрует входящие сигналы на опасные и безопасные;

– *островковая доля* (островок), оператор, обрабатывающий сенсорную и эмоциональную информацию;

– *голубое пятно*, многозадачный оператор, отвечающий за регуляцию сна и бодрствования, когнитивный контроль, процессы памяти и внимания, а также вырабатывающий норадреналин.

– *лобная (префронтальная) кора*, менеджер, отвечающий за планирование, решение проблем, самоконтроль и другие высшие когнитивные функции, а также за учитывание социального контекста.

Когда мы фокусируемся на какой-то задаче, информация приходит в голубое пятно, которое отправляет сигналы в отделы мозга, отвечающие за мышление и поведенческие реакции: лобную кору и миндалину. Норадреналин из голубого пятна меняет их активность, изменяя наше внимание или конкретные действия.

Но миндалина (на самом деле их две, по одной в левом и правом полушарии) может влиять на состояние голубого пятна. Исследования показывают, что у людей с повышенным уровнем тревожности, миндалина воспринимает как опасность ситуации, которые людьми с нормальным уровнем тревожности воспринимаются как безопасные. Например, у девушки, выросшей в семье с пьющим, бившим ее отцом, миндалина будет считать опасным запах алкоголя. Или человек, уехавший в безопасное место из зоны боевых действий, может пугаться звуков самолета или фейерверка. Хотя местные жители будут реагировать на них совершенно спокойно. В русском языке даже есть поговорка «у страха глаза велики».

Миндалина, посылающая «ложные» сигналы опасности в голубое пятно, будет менять его работу. Менять наше поведение и фокус внимания.

Первой реакцией на тревогу будет остановка текущего поведения.

Конечно, когда нам угрожает опасность, первым делом надо заняться ею. Но при личностной тревожности реальная угроза отсутствует, и мозг расходует наши силы впустую. Постоянная тревожность приводит к постоянной концентрации внимания на мнимых угрозах, а не на полезных для нас и нашего развития действиях. Исследования показали связь тревожности с изменением активности префронтальной коры. У высокотревожных людей префронтальная кора активна даже при отсутствии угрожающих стимулов.

Личностный рост предполагает целенаправленное постоянное движение к намеченной цели. За это отвечает когнитивный контроль – он собирает информацию, запускает и координирует процессы, необходимые для исполнения актуальной задачи и подавляет процессы, не связанные с ее решением. Например, если нужно подготовиться к экзамену или дописать отчет, человек будет этим заниматься, несмотря на поющих за окном птиц или приходящие на телефон уведомления. Но у высокотревожных людей отвлекающие стимулы нарушают целенаправленное поведение, даже если не воспринимаются как угрожающие.

Одно исследование показало, что люди с высокой тревожностью имеют больший объем рабочей памяти. Но не могут использовать ее продуктивно, поскольку она задействована в бесконечном поиске предполагаемых угроз. Физиологическая возбудимость истощает и когнитивные ресурсы, и внимание, все время работающие в усиленном режиме, бесконечно отвлекаясь на посторонние стимулы. Организм тратит огромные силы на попытку снизить уровень тревожности, и у него не остается ресурсов на другую деятельность, в том числе на личностный рост.

Тревожность заставляет человека фиксировать вещи, резонирующие с нашими страхами, и слишком много внимания уделять им. Это мешает объективной оценке ситуации. «Обжегшись на молоке, дует на воду» – то есть действовать не из реальной ситуации, а из той страшной картинки, что рисует в голове травма.

Тревожность приводит к тому, что при принятии решения неоднозначные варианты будут восприниматься как негативные. Повышенная тревожность усиливает страх наказания

и желание снять с себя ответственность, переложив ее на другого. Помните про островковую долю? Она является ключевой в прогнозировании рисков. У тревожных людей островковые реакции смещены в сторону избегания рисков. Даже ценой упущенной выгоды.

Но процесс взросления, личностного развития всегда включает в себя риски и неопределенность. Даже в норме процесс развития всегда сопряжен с тревогой. Когда мы отправляемся в путешествие со многими неизвестными, не зная, что там с нами будет происходить, нам нужна большая внутренняя устойчивость и толерантность к неизвестности.

Человек, имеющий высокий уровень толерантности к неопределенности, воспринимает такие ситуации как интересные, бросающие вызов и способствующие развитию и приобретению нового опыта. Он не испытывает деструктивной тревоги, не выносит поспешных решений в ситуации противоречивости информации. Это позволяет ему действовать более эффективно и продуктивно. Ситуативная тревога может мобилизовать человека, быть стимулом для овладения новыми навыками.

Но для тревожного человека это может оказаться неподъемным. И тогда он будет всеми силами избегать развития и тех кризисов, что оно с собой несет. И выбирать не зрелость и независимость, а незрелость и зависимость. Принимать решения и нести за них ответственность – слишком тяжело для него.

Личностное развитие, как любое изменение, невозможно без потерь. Исследования показали связь между активацией миндалины и повышенной чувствительностью к потерям. Поскольку при высокой тревожности миндалина тоже гиперактивна, то это может объяснять, почему тревожным людям сложно справиться с потерями.

Однако высокая тревожность не означает низкой продуктивности! Тревожность может превратить человека в перфекциониста. Со стороны он может казаться очень успешным. И только ему одному будет известно, каких колоссальных энергетических и психических затрат стоит эта его успешность.

Даже при высокой тревожности может быть сильное стремление к саморазвитию. Просто низкая тревожность позволяет уверенно стремиться к развитию своего потенциала и утверждать себя в общении с другими. Высокая тревожность же побуждает больше считаться с интересами окружающих и испытывать чувство вины при отстаивании своих интересов. Такие люди могут выбирать путь самоизоляции, ухода в свой внутренний мир, но остро переживать одиночество.

С 2020 года фактически весь мир живет в ситуации хронической ситуативной тревожности. То есть у многих из нас к личностной тревожности и багажу травматического опыта добавляется еще и объективная тревога за будущее себя и своих близких.

Как же мы можем себе помочь?

Хорошая новость: наш мозг и наша психика пластичны!

Каким бы трудным это ни казалось, мы способны менять и исцелять себя.

Вряд ли существует человек, не имеющий ни одной психотравмы. Каждый из нас сталкивался с событиями, оставившими травматичный след. Чтобы справиться с тяжелым опытом, психика человека разделяется на три части: травмированную, выживающую и здоровую. Тревога живет в выживающей части, задача которой максимально защищать нас и способствовать нашему сохранению. Но какой бы большой и сильной не была выживающая часть, в нас обязательно живет здоровая часть. Она доверяет миру, умеет рисковать и не боится неизвестности.

Если мы хотим нормализовать уровень нашей тревоги и исцелиться от травм, надо заняться укреплением своей здоровой части! Когда она подрастет и наберется сил, то автоматически начнет уменьшать тревожную выживающую часть и исцелять травмированную.

Мы много говорили о том, как наша психика влияет на состояние нашего тела. Но тело тоже влияет на наше психическое состояние! Телесные практики снятия напряжения и релак-

сация помогают снижать тревожность и увеличивать ощущение внутренней устойчивости и уверенности.

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.