

Марина
Долганова

ЖИВИ В СВОЕМ *темне*



Как выйти из гонки за успехом
и найти свой уникальный ритм

Книги-мотиваторы

Марина Долганова

**Живи в своем темпе. Как
выйти из гонки за успехом и
найти свой уникальный ритм**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Долганова М. О.

Живи в своем темпе. Как выйти из гонки за успехом и найти свой уникальный ритм / М. О. Долганова — «Эксмо», 2025 — (Книги-мотиваторы)

ISBN 978-5-04-231128-4

Выгорание, тревога, ощущение, что вы все время не успеваете — это не слабость. Это сигнал. Возможно, вы все время спешите туда, куда никогда и не хотели идти. Когда мы живем на автопилоте, то теряем контакт с собой, не успеваем осознать, чего действительно хотим, и не замечаем саму жизнь. Эта книга — для тех, кто устал от гонки, в которой не выбирал участвовать. Для тех, кто хочет вернуть себе осмысленность и опору. Марина Долганова, практикующий психолог, предлагает 6-ступенчатую авторскую методику, основанную на глубокой психологической работе и сотнях часов терапии. Благодаря ей вы сможете: - выйти из режима «быстрее, сильнее, больше» и начать жить осознанно; - научиться слышать себя, замечать усталость, тревогу и свои настоящие желания; - избавиться от чувства вины и стыда за то, что вы не «успели»; - выстроить устойчивую внутреннюю опору; - достигать реальных целей — в своем темпе. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-231128-4

© Долганова М. О., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Этап I	10
Новый ракурс	11
Где находится твоя вершина отчаяния?	13
Не обнуление, но пауза	14
Бомж под мостом и другие фантазии	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Марина Долганова
Живи в своем темпе. Как выйти из гонки
за успехом и найти свой уникальный ритм



Серия «Книги – мотиваторы»



© Долганова М.О., текст, 2025

© Бортник В.О., обложка, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

«Добро пожаловать в марафон под названием “взрослая жизнь”! С нами участники от 16 до 100 лет. Маршрут будет проходить через контрольные точки “успешная карьера”, “счастливая семья”, “прекрасный дом”, “вечная молодость”. Конечная станция – кладбище. На пути марафонцам встретится полоса препятствий из экономических и политических потрясений, бытовых и физиологических проблем, а также череда экзистенциальных кризисов разной глубины. На старт! Внимание! Марш! И не забывайте наслаждаться жизнью».

Вряд ли кто-то из нас слышал эти слова Невидимого Оратора. Но почему-то многие живут так, будто действительно участвуют в забеге. Одни из всех сил держат заданную скорость, не давая себе возможности осознать, кем она задана и так ли уж необходима. Вечная спешка и суета, попытки все успеть, страх пропустить «контрольные точки» и постоянная оглядка по сторонам: *«Меня обогнали или еще нет? Этот бежит быстрее. Та выглядит счастливей. А эти двое как будто уже зашли на второй круг! Я же то и дело спотыкаюсь, падаю, ломаюсь, никак не могу набрать скорость и втопнуть со всей мощи»*. Другие под гнетом давления то ли предлагаемых обществом стандартов, то ли собственных представлений о прекрасном, отказываются двигаться в принципе, либо же двигаются рвано, застревая в цикле «перенапряжение-опустошение».

Многим страшно остановиться и хотя бы на минутку задуматься: *«А оно мне надо?»* Вдруг притормозишь, а тебя затопчут и оставят далеко позади? Или, что еще хуже, снисходительно скажут, что ты просто *недостаточно стараешься*.

Но что, если жизнь – это не соревнование со временем и с другими людьми, не попытка себя перековать под стандарты успеха, а захватывающее путешествие, которое каждый может совершать *в своем темпе*? Вдруг, чтобы достигать результатов, чувствовать удовлетворение в процессе, нужно не ломать себя, а познавать, раскрывать, заботиться и мягко, но упорно развивать и применять свои сильные стороны? Ответы на эти вопросы ты найдешь в этой книге. Но будь готов удивляться!

Первые десять лет своей взрослой жизни я из всех сил пыталась стать продуктивней, чем есть. Я отчаянно верила, что чем больше буду работать, тем быстрее дойду до результата. Золотая медаль, стажировка за границей, красный диплом, управление бизнесом в 20 лет, поиск себя в творчестве, призовые места на поэтических конкурсах, ведение блога, освоение профессии психолога, обретение аудитории. Даже в отношении я долгое время не вступала по принципу – считала, что сначала нужно стать лучшей версией себя, а потом уже искать партнера.

Вот только *«упорное стремление победить в битве только за счет того, что не жалеют сил, обычно заканчивается поражением»*¹.

Моя требовательность к себе слишком часто перерастала в жесткость и даже жестокость. С 17 лет я страдала от депрессивных эпизодов и расстройств пищевого поведения, поскольку мои ожидания от себя регулярно не оправдывались. Я казалась себе «недостаточной», отдых должна была заслужить, отпуск – завоевать. Представь армию, генерал которой не учитывает данные ему ресурсы, а просто кричит: «Впе-ре-е-д!» Неважно, сколько у него солдат и оружия, неважно, что за местность и климат, неважно, сколько боев было позади и как давно они завершились. И уж тем более неважно, кто противник. Ни стратегии, ни тактики, просто бейся до последней капли крови.

Будучи именно таким «генералом», я годами эксплуатировала свое тело и психику, и какие бы победы и награды меня ни ждали, ими было невозможно компенсировать внутренний износ. Чем дольше я так жила, тем быстрее истощалась в очередной «битве за успех».

Но в 27 лет я решила, что пора завязывать с любой формой самоуничтожения, даже социально одобряемой. Я наконец-то пошла к себе навстречу и стала себе другом. И именно с этой точки начался мой настоящий рост – не только как специалиста, но и как личности, которая знает, что хочет, что может и на что из этого готова пойти. К слову, в первые серьезные отношения я вступила тогда, когда я отвалила от себя – и даже россыпь вулканических прыщей на лице этому не помешала.

Тогда я убедилась, что лучший способ войти в комфортный темп – это изучить свою природу, признать ее и научиться жить в гармонии с ней. Не стыдиться, а принимать, не бороться, а использовать. Увидеть свои возможности и ограничения, точки опоры и точки роста, обрести устойчивость, будучи там, где ты есть, и тем, кто ты есть. Одним словом, оценить обстановку в лесу, где ты заблудился, и вместо хаотичных движений выстроить свою собственную стратегию. И сколько бы людей ни петляло в этом лесу, у каждого будет только своя тропинка к свету – и ее придется протоптать самостоятельно. Эта книга поможет тебе с этим.

Большинство моих клиентов приходят ко мне из той точки, в которой я сама когда-то находилась. Тревога, страх потерянного времени, самосаботаж, «я все знаю, но ничего не делаю», «головой все понимаю, но все равно чувствую обиду, злость, тревогу, разочарование». Знакомо? Рассинхрон между планами и действиями, мыслями и чувствами, с одной стороны, приносит в жизнь очевидный дискомфорт, но, кроме того, он становится индикатором внутриличностного конфликта и поводом обратить внимание на свои собственные желания и желания, навязанные извне.

Последние восемь лет каждый рабочий день я помогаю людям прокладывать путь от внешних ориентиров ко внутренним – и это напрямую связано с идеей жизни в своем темпе. Когда человек начинает слушать и слышать себя, а не подстраиваться под чужие ожидания и ритмы, у него появляется возможность шаг за шагом выстраивать жизнь, в которой больше свободы, устойчивости и смысла.

Тот, кто годами страдал от социофобии, вместо того чтобы насильно «прокачивать» навыки общения, начинает мягко исследовать свои желания – и вдруг обнаруживает естественную тягу к контакту с единомышленниками. Не потому что «надо быть общительным», а потому что интересно быть с теми, кто близок.

Тот, кто боялся возразить начальнику и терпел те еще злоключения из страха потерять работу, учится выстраивать свои границы, уважать свой труд и ставить на первый план личное карьерное развитие. Что порой приводит к собственному делу, но не из порыва «все бросить и уйти в никуда», а потому что человек готов созидать на своих условиях.

¹ Э. Райс, Дж. Траут «Маркетинговые войны».

А тот, кто избегал близости, потому что слишком боялся быть отвергнутым, постепенно перестает притворяться, чтобы понравиться, и однажды встречает того, кому он нужен такой, какой есть.

Звучит как чудо, а на деле – результат жизни в своем темпе: внимательного, бережного и упорного движения к себе, где не требуется быть «лучшей версией» и тем более не нужно становиться таковой за неделю. Иногда на это уходят годы. Но именно этот путь создает подлинные и устойчивые перемены, которые не отмотаешь назад.

Так что я могу предложить тебе, дорогой читатель? Ведь мы с тобой встречаемся только на страницах книги и не работаем каждую неделю много месяцев подряд. Схема, которую я предлагаю, является моей авторской методикой. Она родилась из длительного наблюдения за терапевтическим процессом. Как клиент я понимаю, с какими чувствами и сложностями ты сталкиваешься. Как психолог знаю, что с этим можно сделать.

Я проведу тебя из точки, где царят неудовлетворенность, усталость, ориентация на других, чувство вины и стыда, в точку, где тебя ждут радость быть собой, ценность собственной жизни и грамотное распоряжение своими ресурсами. Вместе мы пройдем через шесть этапов, которые неизбежно ждут того, кто решается бросить вызов и выйти из социальной гонки, чтобы найти свой темп и построить по-настоящему удовлетворяющий образ жизни. На каждом из них тебя будут ждать свои уроки и награды, а я постараюсь снабдить тебя запасом рабочих инструментов в виде разнообразных практик и упражнений, которые помогут сделать твой путь более осознанным, комфортным и – куда деваться! – эффективным.

Возможно, когда ты перевернешь последнюю страницу, твоя жизнь не изменится на 180 градусов – но это и не нужно. Здесь ты найдешь идеи и вдохновение, которые сможешь применить в своей жизни, чтобы сделать ее еще более подходящей твоей натуре. Эта книга построена так, чтобы ты как можно лучше узнал себя, признал в особенно важных местах: «Да, я такой. Со мной все в порядке. Именно в этом моя сила», наметил путь и выбрал скорость как минимум на ближайшее время, как максимум – на целую жизнь.

Этап I

Вершина отчаяния

Финиш – это новый старт.

Это была точка невозврата.

Ольга почти год жила за границей вместе с парнем – Турция, Грузия, потом Италия. Казалось, все идет по плану: отношения, работа, путешествия. Пока внезапно не лишилась заработка – офис потребовал вернуться в Россию, и девушка осталась в чужой стране, без знания языка, финансовой опоры и с отношениями, которые трещали по швам.

Каждый день Ольга просыпалась с вопросом: «Что я здесь делаю?»

Взросшая финансовая и психологическая зависимость от парня выявила все косяки их отношений, а культурный шок от новой страны и нового языка только усиливал напряжение. Жизнь как будто все сильнее сжималась в пружину, особенно после приезда его сестры. Ольга чувствовала себя как «огромный чемодан с неизвестным содержимым внутри». Начались проблемы с желудком – тело первым дало сигнал.

Однажды ей попало видео на моем канале «Рокнролльная психология» про жизнь в своем темпе. Что-то щелкнуло. На Новый год Ольга села и выписала все, что тянет ее вниз: чувство нереализованности, незащищенности, вины – и уже в январе пришла на курс. Шаг за шагом она начала видеть: ей не подходят эти отношения, эти люди, это пространство. Тогда же пришло и главное осознание: дальше так нельзя. Это дно. Отсюда только вверх. Но подниматься придется самой.

Но теперь, просыпаясь, вместо того чтобы куда-то бежать, она стала выделять время для себя.

Продолжение истории Ольги читай в следующей главе.

Новый ракурс

В цикле лекций «Введение в психоанализ» Фрейд говорил, что человек должен по-настоящему страдать для того, чтобы сначала обратиться к аналитику, а после выдержать весь процесс внутренней работы ради изменения себя и своей жизни. Мотивация «от боли» виделась мэтру лучшим спутником на пути к самопознанию, и я не могу с ним не согласиться. Не припомню ни единого случая, где клиент пришел бы ко мне с запросом «Помогите! Так классно живу, хочу еще лучше!»

Эмоциональная боль, невроз, недовольство собой и своей жизнью, внутренние и внешние конфликты – огромный ресурс для перемен. Все то, чем не приходится хвастаться в социальных сетях, за что бывает стыдно перед собой и другими, да и в принципе все, что по жизни ощущается как тяжелая ноша, в процессе работы над собой оказывается настоящим сундуком с сокровищами. С одной особенностью – каждый алмаз и рубин сверху покрыт вонючей твердой коркой, к которой совсем не хочется даже приближаться, – не то что брать в руки и рассматривать. Ну а другим показывать и вовсе неприлично. Только психолог да психиатр (ну и еще их опытные клиенты) – люди, которые за самым неприглядным сгустком человеческих качеств, привычек и поступков могут разглядеть нечто ценное, помочь это очистить и по-настоящему обогатиться его обладателю.

Возможно, ты уже творил подобную алхимию, превращая боль и страдание в силу. Так, желание доказать что-то родителям, отомстить бывшему партнеру или утереть нос одноклассникам зачастую становится мотивацией к росту и достижениям. Как феникс возрождается из пепла, так и человек решительно создает самое себя вопреки обстоятельствам. Другой вопрос, что движение исключительно на протесте рано или поздно начинает изматывать, запуская кризис смысла «А зачем оно *мне* надо?» – но об этом мы поговорим позже.

В любом случае, чем большим «психологическим капиталом» ты к настоящему моменту успел обзавестись (даже если пока ему сложно позавидовать), тем богаче можешь оказаться в итоге. И это хорошая новость для тех, кому кажется, что «мне уже столько лет, а я все еще не...».

Готова поспорить, что ты уже проделал серьезный путь ради прекрасного далека. Но что же делать, если результаты не радуют или радуют, но после них стоит внушительное «НО»? Вдруг ты встретился с легендарным «за что боролись, на то и напоролись»? Может, выбрал неверную вершину? Или тебе не хватило подготовки? Может, взял на старте не тот инвентарь? Или же ты попросту бесперспективный профан, который никогда не станет бравым альпинистом?

На самом деле, **в этой точке достаточно признать только то, что тебе нехорошо. А может быть, и откровенно плохо.** Поэтому давай оглянемся по сторонам и увидим, где находится твоя вершина отчаяния.

Ты стоишь на этой вершине – не победителем, а выжатым до дна. Это не панорама мечты, не воздух триумфа. Здесь холодно, серо, пусто, а ветер пронизывает до костей. Посмотри вокруг. Что тебя сюда привело? Какие идеи ты проглотил, не разжевывая? Какие чужие маршруты считал своими? Какие внутренние сигналы заглушал – потому что «надо», «все так делают», «будет поздно», «нельзя останавливаться»?

Это место – не ошибка. Оно – твой ориентир.

Пока ты здесь, задай себе несколько вопросов:

- *Что я чувствую, если не тороплюсь?*
- *На что я больше не готов тратить свои силы?*
- *Чего я пытался достичь, и почему именно этого?*

Как видишь, среди них нет вопроса *«Как мне быстро выбраться из ямы?»* Вершина отчаяния учит останавливаться, чтобы понимать, где ты переборщил с усилиями, а где предал себя в пользу чужих ожиданий. Где заплатил слишком много, а получил слишком мало. Эта вершина честна и, если ее не бояться, можно начать настоящий путь – не вверх, а вглубь.

С этого момента начинается другой маршрут – не про усилие, а про ясность, не про покорение, а про возвращение к себе. И вот что важно: ты не должен знать, что делать дальше. Достаточно признать – сюда больше не хочется. А значит, где-то есть другое направление.

Пребывание на данном этапе переживается как пик напряжения. Бывает, нужно потратить уйму сил, чтобы оказаться здесь. Однако вместо радости покорения, удовольствия от победы и наслаждения красивым видом приходит усталость и безнадёга.

Кто-то здесь успокаивает себя: «Ничего-ничего, надо потерпеть, собраться и выложиться на полную! Потом смогу выдохнуть». А кто-то, так и не достигнув заветной цели, с черной горечью признается: «Я больше так не могу». Я не знаю, насколько сильно в тебе это переживание. Возможно, оно носит оттенок легкой досады. А возможно, ты к этому времени уже потерял всю надежду.

Разочарование от жизни и от себя – вот с чего начинается наш путь. Не сильно воодушевляет, правда? Но я попробую показать тебе эту точку с противоположного ракурса.

Где находится твоя вершина отчаяния?

Где начинается депрессия? Там, где рушатся семья, карьера, здоровье? Или же там, где ты ложишься спать и понимаешь, что день прошел совсем не так, как хотелось бы? Где ты многие месяцы или годы чувствуешь себя, как половая тряпка? Или же там, где несколько дней не можешь помыть голову, сделать зарядку и нормально поесть, потому что на это попросту нет времени?

Словом, какая драма должна происходить в жизни, чтобы загорелись сигнальные буквы «хватит это терпеть»?

Когда мы с командой начали работать над книгой, редактор Кристина спросила меня: «А как человек поймет, что он достиг своей вершины отчаяния?» В первую очередь мне пришли яркие примеры, в которых ломалось что-то важное: ментальное или физическое здоровье, отношения, профессиональная деятельность. А потом случилось вот что.

Вечер среды. Я встаю из-за рабочего стола, на котором уже несколько дней кавардак с бумагами, кружками и каплями на экране планшета, что размыывают лица моих клиентов. Я недовольна последним часом – это была четвертая сессия за день, и я попросту выдохлась. Последние недели никак не могу найти баланс между блогот, книгой и частной практикой, из-за чего страдает вся деятельность. Вдобавок, дома полный бардак: белье после стирки ждет своего часа чуть ли не неделю, шерсть котов гуляет по полу как перекати-поле, а на полке у незаправленной кровати лежит гора одежды, которую я носила последние дни. Я голодная, но в холодильнике не то что нет ужина – там нет еды в принципе. Одевшись, я выхожу из дома, рассчитывая взять что-нибудь в пекарне по дороге, но к этому часу уже все разобрали. И, что самое стыдное, последние три дня я не садилась за книгу, хотя обещала в скором времени написать первую главу.

Как я здесь оказалась? Ведь куча лет потрачена на то, чтобы выстроить комфортную для себя жизнь, где не надо никуда спешить и торопиться. Но вот я снова куда-то бегу, а вокруг полный хаос.

Дело в том, что я все еще мастер загонять себя по полной программе, а мастерство, как известно, не пропьешь.

Следующий день я начала с мытья холодильника. К вечеру в нем уже была еда и заранее приготовленный завтрак. Составила расписание на ближайшие два месяца, разобрала завалы гардероба, заменила летнюю одежду на осеннюю, помыла на кухне пол и привела рабочее место в порядок. И в процессе пришла в порядок сама.

А наутро снова села за книгу.

Какая ирония, согласись. Начать писать книгу про жизнь в своем темпе с того, чтобы в этот самый темп войти:) Ну а как иначе?

Моя победа в том, что, если раньше остановиться и привести свою жизнь в порядок занимало годы, то теперь на это уходит несколько дней. Возможно, ты тоже к нынешнему моменту достиг впечатляющих результатов в выстраивании своего комфортного бытия. А возможно, только начинаешь этот путь. В любом случае, нужен навык выжать тормоза, неважно едешь ли ты по высокоскоростной трассе на пути к большим переменам или по проселочной дороге по полям повседневной жизни.

Итак, главная цель на этом этапе – научиться вовремя тормозить.

Не обнуление, но пауза

Жизнь взрослого человека – не чистый лист, а книга, заполненная в той или иной степени. Я не сторонник концепции «начни новую жизнь с понедельника». Положа руку на сердце, я вообще сильный ее противник. Психику не обнулишь. Для нее неважно, о чем идет речь – о прошлом, настоящем или будущем, о реальности или фантазии: для нашего внутреннего мира нет никаких преград. А значит, невозможно поставить стену, после которой начнется новая жизнь, невозможно взять и выкинуть что-то за ненадобностью. Да, кое-что неприемлемое можно вытеснить. Но и оно никуда не денется, а продолжит влиять, не оставляя тебе выбора.

Так что перво-наперво, вместо отрицания, обесценивания заполненных страниц и судорожной попытки начать с чистого листа, я предлагаю остановиться.

Будь добр, на секунду обрати внимание на свое дыхание.

Замечал ли ты когда-нибудь, что после выдоха перед очередным вдохом происходит пауза? Вдох. Выдох. Пауза. Новый вдох. Выдох. Снова пауза. Именно об этой остановке идет речь в данной главе. К сожалению, многие из нас о ней вообще не в курсе и живут так, будто ее нет, проводя дни на двух полюсах: напряженная пахота и разложение с гаджетом в одной руке и фантиком или стаканом в другой.

Но точно ли нужно долго и упорно чувствовать себя плохо, чтобы где-то в отдаленной перспективе стало хорошо? Можно ли вообще в этом «хорошо» оказаться, постоянно пренебрегая собой? Или же есть другой, более приятный путь?

Начать этот путь к себе можно с вопроса, которым открывается любая встреча с психологом.

Как ты себя чувствуешь?

Как тебе живется в твоей жизни, в твоём окружении, в твоей деятельности?

Каково это – быть в твоей шкуре?

Ответы на эти вопросы – не диагноз и не приговор. Это первые ориентиры, которые помогают понять, где ты находишься на самом деле, а не где «должен» быть. Помогают заметить, что тебя питает, а что опустошает, что ты выбираешь по привычке, а что – по любви.

Поэтому я предлагаю не устраивать себе допрос с пристрастием, а душевно поговорить, поделиться как радостями, так и горестями. Пусть радости подарят надежду на лучшую жизнь, а горести станут топливом на пути к ней. Основная наша задача в этой точке – быть честным с самим собой.

Ведь когда ты видишь свое *реальное* «здесь и сейчас», появляется шанс на движение – не вслепую и не из страха, а из уважения к себе.

Это не обязательно быстрый путь, но он точно будет более живым. И твоим.

Бывает, что отправной точкой к изменениям становятся события, которые намекают на то, что необходимо что-то поменять. Иногда они словно шепчут на ушко, оставаясь неясным предчувствием. Иногда уверенно говорят в лицо, показывая очевидную проблему. А иногда орут и бьют по голове, трясая нас за шкуру.

Мой случай с приступом радикулита в 27 лет был ослепительным ударом, но именно он поставил на правильные места в моем сознании некоторые шестеренки. Внутри щелкнуло: надо что-то менять. Ведь если бы я не проводила дни на кровати буквой «зю» с телефоном в руках, меня бы не скрутило. Если бы я не считала, что другие живут классную жизнь, пока я

влачу жалкое существование, я бы не проводила так свои дни. Если бы я дала себе шанс просто жить, а не оценивать каждый свой вдох, то... ну ты понял.

Чем раньше ты остановишься, тем больше сил сэкономишь, тем меньше драмы случится в твоей жизни. Предлагаю не следовать моему примеру и «креститься» до того, как грянет гром. Если эта книга попала в твои руки в правильный момент – что ж, значит, с мотивацией у тебя не будет проблем:)

Бомж под мостом и другие фантазии

Никто из нас не впрягается в изматывающую гонку и не остается в ней, даже когда силы заканчиваются, просто так. Как ни парадоксально, но в любом, даже самом болезненном паттерне вроде карусели из абьюзивных отношений, есть огромный внутриличностный смысл. В нашем случае, мы сами себя абьюзим, и в этом, с одной стороны, сложность (ведь от себя не уйдешь), а с другой, большой прикол и интерес, потому что если другого человека переделать нереально, то себя – более чем. В определенных пределах.

Следующим шагом я предлагаю тебе исследовать препятствия, которые мешают жить в своем темпе: заставляют гнать или тормозить тогда, когда для личного счастья и комфорта требуется прямо противоположное.

Взяв базу «мысль – эмоция – поведение» из когнитивно-поведенческой терапии, мы можем разложить наши действия на составляющие:

1. Мысли, которые стоят за твоими действиями.
2. Чувства и эмоции, которые движут тобой.
3. Поведение, которым ты подгоняешь или останавливаешь себя себе же во вред.
4. Глубинные убеждения, которые руководят этим процессом.

Прямо сейчас, пока писала этот текст, поймала себя на мысли: *«Господи, какая банальность! Опять кэпэтэ. Ну и кого ты удивил? Уже все знают эту модель, неужели нельзя придумать что-нибудь новое?»*

Это была совершенно автоматическая мысль, т. е. она возникла без моего сознательного участия. Я сразу же испугалась, что не смогу дописать главу, почувствовала вину перед командой и растерянность. На секунду я остановилась.

А потом похихикала: какая хорошая иллюстрация, прямо в тему! Сперва мысль о том, что я не скажу ничего нового, за ней – эмоции страха и вины, и в итоге логичное действие: я дала по тормозам. За всей же цепочкой стоит мое фирменное убеждение «чтобы быть нужной, я должна быть уникальной».

Как тебе схема?:) Рабочая! Никогда не подводила!

А теперь давай разберем подробнее каждый из пунктов в контексте нашей главы. Я накину вариантов, и возможно, где-то ты узнаешь себя.

Мысли

Не будем далеко ходить – какие мысли первыми возникают у тебя, когда ты слышишь что-то вроде «пришло время остановиться и взять паузу»? Или «можно жить в своем темпе и достигать при этом своих целей»?

Не стесняйся, пиши все, что приходит в голову.

Если я остановлюсь, то

Мое любимое – это «если я остановлюсь, то умру бомжом» или «если я остановлюсь, то никогда больше ничего не захочу делать (и тоже умру бомжом)».

Кстати, не потому ли так часто фигурирует эта крайность, ведь в ней ты наконец *никому ничего не должен?*

Твоя задача сейчас – просто выписать мысли и трезво взглянуть на содержимое своего черепного черного ящика, без оценки эффективности и попытки себя переубедить. Мысли – это всего лишь мысли, с ними не нужно бороться, но их важно замечать. Представь, что в голове у тебя есть маленький телевизор, который включается вне зависимости от твоей воли и начинает вещать все подряд. В этом и есть суть *автоматических мыслей* – они не то, чтобы твой личный творческий продукт, скорее, микс из всего когда-либо увиденного, услышанного, прочитанного. И, конечно же, пережитого.

Проблема начинается тогда, когда мы отождествляем себя с «голосом из ящика» и следуем за ним, не включая критический анализ.

Медитация, йога, майндфулнес и когнитивно-поведенческая терапия учат становиться наблюдателем, воспринимать мысли со стороны – позволяя им быть, но не придавая им особого значения.

Как говорит мой психиатр: «Это просто мысли». Но нежелание взглянуть на них со стороны часто и приводит к тому, что мы теряем над ними власть и они начинают управлять нами. Поэтому задача – научиться их замечать и «отделять» от истины в последней инстанции. Ведь мысли абсолютно реально влияют на наше эмоциональное состояние. Именно для этого следующим шагом мы обратим внимание на чувства и эмоции – они помогут нам понять, какие мысли оставили внутри отклик и зацепили нас. Через эмоции мы можем отследить, какие из них мы приняли за истину, даже не заметив этого.

Чувства и эмоции

Для психики нет абсолютно никакой разницы, происходит нечто на самом деле или только в нашей фантазии. Поэтому вслед за автоматическими мыслями рождаются определенные эмоции. Попробуй отследить, что ты чувствуешь в ответ на мысли, которые ты зафиксировал выше.

Напомню тебе 10 базовых эмоций по Изарду²: радость, интерес, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

Когда я думаю о том, что (например, умру бомжом), я чувствую

² Кэррол Эллис Изард (8 октября 1923 – 5 февраля 2017) – американский психолог, известный своими исследованиями в области эмоций и развития эмоциональной компетенции. Он был одним из первых ученых, кто систематически изучал природу эмоций и их влияние на человеческое поведение. Изард разработал теорию дифференциации эмоций, утверждая, что эмоции играют ключевую роль в формировании личности и социальных взаимодействиях.

Если твои мысли и эмоции носят положительный характер, в них есть радость, интерес, а может быть, даже, спокойствие – поздравляю от всей души! Но если мы говорим о препятствиях, то, как показывает практика, на этом этапе – это страх, стыд и чувство вины. Собственно, ничего нового. Но давай разберем каждое из препятствий отдельно в контексте нашей книги, чтобы ты знал их в лицо.

1. Страх

Страх за свою безопасность – одно из первых переживаний, с которым человек сталкивается в жизни. Маленький ребенок не понимает, что мама находится в другой комнате, но страх лишиться источника жизни, питания и тепла побуждает его закричать.

Поэтому вопрос: *на сколько баллов из 10-ти твой привычный образ жизни завязан на страхе за свою безопасность?*

Парадокс, но у взрослого человека чувство безопасности часто вообще не зависит от наличия ресурсов для выживания. История про накопительство или патологическую жадность даже среди богатых людей часто именно про это: «Страшно, что мне не хватит». Как следствие, нет свободы распоряжаться своими деньгами.

Со временем то же самое.

Страх не успеть сделать что-то важное в жизни преследует многих людей, особенно в молодом возрасте. Казалось бы, куча лет впереди, но эта идея никак не соотносится со внутренним чувством дефицита времени. С одной стороны, «memento mori»³ – замечательная штука, ведь помнить о конечности бытия очень полезно, чтобы ценить годы, отпущенные нам. Однако, по моему наблюдению, у многих 20-летних есть убеждение, что до 30-ти лет, ну максимум до 35-ти, надо успеть все: построить карьеру, семью, родить детей, выплатить ипотеку и сколотить капитал для пассивного дохода до конца дней своих. Самый прикольный момент, когда на старте взрослой жизни у человека в принципе нет на это психических и/или финансовых ресурсов,

³ Фраза «memento mori» (лат. «помни о смерти») используется как напоминание о том, что жизнь временная и что каждому человеку следует осознавать свою смертность.

но, не осознавая этого, он выдвигает к себе требования, будто только что закончил Гарвард, отстажировался в крутейшей компании и весь мир у его ног.

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.