18+

Станислав
Владимирович Шуда

Записки психолога

Взгляд через замочную скважину

Станислав Шуда

Записки психолога. Взгляд через замочную скважину

«Издательские решения»

Шуда С. В.

Записки психолога. Взгляд через замочную скважину /
С. В. Шуда — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-685459-8

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Возможность заглянуть в голову психолога, ведущего постоянный приём клиентов. Некоторые мысли и выводы, клиентские истории, попытка выразить себя в словах.

ISBN 978-5-00-685459-8

© Шуда С. В.
© Издательские решения

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
Про тревогу и депрессию, про жизненные кризисы, и про всё, что на них похоже 8
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Записки психолога
Взгляд через замочную скважину

Станислав Владимирович Шуда

Фотограф Любовь Махачек

© Станислав Владимирович Шуда, 2025
© Любовь Махачек, фотографии, 2025

ISBN 978-5-0068-5459-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

– Стас, пиши книгу… – говорил мой хороший товарищ, глядя вдаль, вслед корабликам, что катали обгоревших на южном солнце туристов. Он говорил мне это уже раз десятый… или сотый… я не считал.

– Опять краснокожих повезли, – подумал я.

А вслух сказал: – Надо бы… да работы много, хлопот с этим написанием…

Идея мне нравилась. Но было крайне лень.

– Но ты ведь постоянно блог свой пишешь, вот и пиши в книгу.

Блог – это совсем не книга. Там можно написать пост и забыть. Или забить. Но я-то хорошо понимаю, что я психолог – которому всегда есть что сказать. Если вы общались со мной, и я промолчал – я решил не говорить это вслух. Молчал не потому, что не знал, что сказать. Иногда вам лучше не знать, что я думаю по этому поводу.

Я был крайне долго беременный этой идеей. Написать книгу, сказать всё разом. Вторую, на самом деле. Первая брошюрка была прочитана несколькими людьми. Вот такая популярность. Но важнее было – что это интересный вызов для моего мозга. Мозгу быть без дела и занятости – это как говорится: «начало конца». Сон разума рождает чудовищ. В итоге вызов был принят. Я делаю это в книгу. Пишу в книгу. Или – пишу книгу.

Я давно работаю с людьми. Лет 10 или больше. В последнее время веду приём в онлайн клинике. Где каждый день приходит некоторое количество клиентов. Очень разные клиенты. Очень разные истории. Количество консультаций стало измеряется сотнями. Я абсолютно перестал удивляться, не смотрю фильмов ужасов, в циничности шуток могу соревноваться с матёрым психиатром, или с патологоанатомом. Хватает жести в рабочее время. Что можно ощущать, после фразы по телефону:

– Меня изнасиловали… перед поездкой на мост чтоб спрыгнуть, я решила вам позвонить. Мой психолог не доступен.

Шло 1е января. Город праздновал Новый Год. Девушка на мост не поехала. Поехала домой. Я мысленно пожелал сил и терпения её психологу. Я справился.

Теперь скажу стоя, громко и официально: все персонажи данной книги вымышлены. Любые совпадения – случайны. Но чуть тише добавлю: не совсем вымышлены. Изменены имена, возраст, пол, время и место действия. Абсолютно перекроены ситуации – до невозможности узнать. Если буду писать о мужчине среднего возраста, может оказаться – что в реальности, это была молодая женщина. Важно то, что симптомы прописаны и то, что было сделано для исцеления. Или то, что не получилось. Как у каждого гениального хирурга – есть своё маленькое кладбище, так и у каждого психолога, что нашёл ключи к душам человеческим – есть те, кто до сих пор блуждает во тьме.

Читатели могут со спокойным сердцем подглядывать в замочную скважину за некоторыми моментами работы психолога. Можно подслушивать мысли в моей голове. Разрешённое плутовство. К тому-же книгу можно читать с начала, с середины, с любой главы или просто пролистывая до интересных вам моментов. Некоторые истории будут снабжены некоторым объяснением моментов психотерапии и механизмов психики, которые были затронуты. Но – это не научный труд. Это написанные заметки за последние несколько лет. В те годы, когда

произошла моя глубокая трансформация, в те годы, когда ушёл «в никуда» с работы, страдал, бродил во тьме и осознал своё призвание по жизни.

Приятного чтения!

Про тревогу и депрессию, про жизненные кризисы, и про всё, что на них похоже

1.
Человек в стеклянном кубе.

Представьте себе человека, запертого в стеклянный куб. Не будем заострять внимание на том, что он может дышать и есть. Это неважно для метафоры. Он вас слышит, но звуки от него не проходят стены. Куб их интерпретирует и выдаёт надписями на стенах. Никто и никогда не может понять окончательно, что действительно хотел сказать человек в кубе. Но ему очень хочется человеческого тепла и общения, но он физически не может ответить. Потому, что толстые стеклянные стенки берегут его от внешних воздействий. И неважно для них, что человек не может жить нормально. Главное – он может жить в принципе.

Вот именно такая метафора родилась, чтоб описать ситуацию когда я общался с относительно молодым человеком, сильно погружённым в тревогу. Ему было около 30 лет. Женат, но не очень счастливо. Он знал множество психологических техник. Мог закончить лучше меня цитату философа. Ничего не помогало. Я несколько консультаций просто пробивался через его:

– Ничего не ощущаю…

– Это пробовал, не помогает.

– Да знаю я это всё! Всё равно мне тревожно.

Иногда так-же можно описать человека с некоторыми формами расстройств психики (тревожные расстройства, ОКР, посттравматическое расстройство, апатии и депрессивные состояния и пр.) – это ещё не серьёзная психиатрия, но уже и не норма.

Общаясь с таким человеком очень важно помнить, что холодность, отталкивание, нежелание говорить о чувствах – это всё проявления тех самых стеклянных стен. Там внутри – есть живой, ищущий внимания, покоя и счастья, человек. Чаще всего он в образе травмированного и оставленного ребёнка. Он (или она) вас слышит и понимает. Но здесь и сейчас физически не может преодолеть этот барьер.

Не помогут фразы: «просто не переживай», «успокойся», «тебе нужно отвлечься», «будь мужиком», «соберись тряпка» и им подобные. Человек бы и рад. Но кажущуюся опасность он может устранить только при помощи этого стеклянного куба.

Важно продолжать общаться. Настойчиво и мягко. Пока не поймёте – что стены куба стали чуть тоньше или иногда стали приоткрываться. Поверьте – по большей части, вас слышат и понимают. Но пока не накопится нужное количество нормального тепла и понимания – эти стены будут непроницаемы. Он (или она) не злится. Не дура. Не козёл или мудак. (хотя изредка и такое бывает). Он не может. Как не может бежать человек у которого нет ног. В психотерапии – это одно из ключевых умений, продолжать говорить зная, что человек в кубе меня слышит. И мне тоже, временами, сложно не забывать об этом.

Возвращаясь к тому моему клиенту, скажу, что мне хватило терпения дойти до вопроса про детство. Я не люблю бесконечный анализ детства – это, зачастую, бесполезное занятие. Но тут его прорвало! Едва не срываясь на слёзы, почти криком, минут десять он начал ругать

меня за то, что он уже 100 раз прощал и маму, и бабушку, и вообще всё это проработано. Я молчал и слушал. Он внезапно затих. До него дошло: не было там и тени прощения. Эту обиду он таскал за собой многие годы. А там было за что обижаться.

Высказался. Пришло облегчение. Дальше пошло легче. Для него тревога была способом реализовать то воспитание, что он получил. Если не будешь тревожиться – то значит, тебе всё равно на твою жизнь. Будешь неучем и дворником. Пока тревожишься – есть ощущение внутри, что как будто стараешься. Тревога в данном случае – была защитным механизмом. Той самой стеной, через которую нужно было пробиваться.

Я надеюсь и верю, что понимание этой метафоры, про стеклянный куб – сможет улучшить некоторые отношения. Или, если вы сами ощущаете себя таким человеком в стеклянном кубе, знайте – есть те, кто об этом знает. Эти стены можно убрать. И наконец сказать всем, без посредников – какой вы человек на самом деле. Наконец можно перестать бояться мира вокруг и контролировать его – отстраняясь от всего в своём стеклянном кубе.

Берегите себя. Но не сдавайтесь в попытках жить лучшую версию своей жизни и идти своим путём!

2.

Размышления за лучшим чаем в городе (что я сам наварганил) и в лучшем кафе города. Знаю кучу таких отличных мест. Видовое кафе. Хотите расскажу, где оно? Под каждым кустом в горах! Как по мне – лучше не сыскать. Тут, видимо, сказывается удалённая работа. Насидевшись дома на он-лайн приёме – за город хочется нестерпимо.

И всё же к размышлениям. А то я как старый дед – постоянно проваливаюсь в ненужные детали в рассказе. Размышления о мышлении. Исходные данные такие:

– Мы люди, все приматы. Более 90% генетически идентичны шимпанзе. (научный факт)

– Приматы стайные. Создаём сообщества и каким-то чудом: цивилизацию и культуру.

– Цивилизация и культура обгоняет в скорости перемен нашу способность в адаптации.

– Мы живём в очень сложных системах. Политико-информационно-социально-религиозно-семейно-хренпоймикаких.

– Не вывозим.

– Нервничаем.

– Из-за ограниченности ресурса мозга (он эволюционно не успел) – не можем адаптироваться и проваливаемся в невроз. По сути – это проблема адаптации к сложным условиям.

– Если знать как работает мозг и научить системному мышлению (которому я учусь много лет и сам уже готов учить) – с нерешаемыми проблемами справляться легче в разы.

Одно не могу никак понять – почему мыши (зачёркнуто) приматы, колются, плачут – но продолжают жрать кактус. Люди, устав от суеты и бега, пытаются бежать ещё быстрее. Думая, что это поможет им обогнать время и пространство. Хотя, по сути-то, понимаю и то, почему страдают. Это тоже такая кривая адаптация.

Нужно остановиться. Нужно не бежать. Посидеть с чаем, даже до того момента – пока он не остынет. Вот так долго посидеть. Посмотреть в окно и помечать. Как в детстве. Пообщаться с коллегой в коридоре. Потому что общение и живой человек важнее дедлайна. Поговорить с близкими. Обнять их. Пусть удивятся. Замедлиться и локализироваться. Дайте мозгу передохнуть. Не бросайте всё, не нужно. Но дав себе время просто побыть в пространстве вашей

жизни – вы сделаете максимально полезное действие для себя же. Нет ничего важнее этой паузы, этого момента – когда ощущаешь что жив и счастлив.

3.

В какой-то момент, не такой уже и далёкий, я стал точно понимать, что вся жизнь как будто трещит по швам. Почти у каждого было. Когда в какой-то момент мы начинаем задавать себе вопрос:

– А как я сюда попал? Пацан к успеху шёл, а оказался в полной заднице. (если опираться на внутренние ощущения).

Всегда так. Локальная жопа и личный кризис редко начинаются по сигналу. Мы себя там обнаруживаем. И нет у нас механизмов и датчиков, которые точно скажут – ваша жизнь идёт вгору или под откос. Вот вы летите «на боевом коне», но что там за ближайшим поворотом? Аккуратно там. Хорошо?

Потом… то ли кризис 40 лет, то ли духовное пробуждение, то ли внезапный приступ изжоги… я так и не понял – что было спусковым крючком. Внешне ты такой же. Только чуть более грустный. А внутри всё сгорело, как от пожара. Начинаешь искать. Что-то вроде инстинкта. Искать. Искать. Искать. Крушишь то, ради чего работал. Рвёшь отношения. Проходишь депрессивный эпизод и дурные привычки.

Мне повезло. Чёртов везунчик… Близкие люди рядом (да они святые!) и знания о том, как работает мозг – помогли собрать в голове себя самого. Того, кто лучше стал адаптироваться к реальности. Ещё продолжаю движение. И помню – как легко опять слететь с тропы. Только знание механизмов работы мозга и психики – помогает поддерживать себя в рамках здравого смысла. На самом деле – не так уж сложно. Главное веру в себя не теряйте. Хорошо? А то будете как я. Мальчик, с трудностями в саморазвитии.

Но научился многому. В этом бонус. Могу понять – самые дикие мысли и самые жуткие состояния.

4.

Если вы совершаете много осторожных действий – то скорее всего вами руководит невротических страх. Вы можете бояться гипотетической опасности. Так работает мозг.

Была у меня такая клиентка. Как и многие мои клиенты – средних лет. Она боялась делать всё. В магазин собиралась как в экспедицию. Советовалась как поговорить с мужем. Очень переживала о том, что думают о ней её коллеги (открою секрет: коллеги о ней не думали. Почти все мы люди – жуткие эгоисты и думаем только о себе). Она продумала все возможные варианты того, как её ребёнок будет учиться в школе.

Делая много действий для предотвращения гипотетической опасности, мы тратим много сил. Плюс устаём от того, что сильно много думаем об этом страхе. Эта моя клиентка – была просто измотана, истощена своими страхами.

Работали с ней долго. Чуда не получилось. Начинали с того, чтоб не убрать один носок и осознать, что катастрофы не произошло. Потом ещё мелочи добавляли, которые можно было не вычищать, не выдраивать. После начало появляться чувство, что и остальные опасности, которые она рисовала у себя в голове – не реальны. Этот механизм называется: «катастрофи-

зация». Когда мы начинаем рисовать себе картины мрачного будущего. Боимся своих галлюцинаций. И тратим кучу сил на борьбу с тем, что ещё не случилось.

Чтоб поднять уровень энергии – нужно просто перестать опасаться своего страха. И начать решать реальную проблему. Чтоб вам стало лучше – вам должно стать плохо и сложно.

Мантры и шаманизм – не помогут.

Один путь – организовать работу мозга. Кому интересно – отдельно расскажу. Долго и сложно, но это крайне полезно знать. А пока – попробуйте просто не заниматься ерундой, и рассмотреть свои страхи. Окажется – они мираж. Обещаю – станет легче.

5.
О магическом.

Критический и переломный момент в изменении жизни, в поиске чего-то внутреннего-спокойного, это когда человек начинает самостоятельно что-то делать. Ему только важно понять – что именно. Здесь нужен я. Находим что именно стало причиной дезадаптации и дискомфорта. Потом определяем, что конкретно можно сделать. Очень мало случаев видел – когда человек сам нашёл проблему в себе. Это всегда слепая зона.

Но, как и у врача: если поставлен диагноз и прописаны таблетки, а пациент не пьёт их, то при чём тут врач?

У клиентов психолога та-же ерунда. Причины нашли, действия наметили и на встрече через неделю:

– Я ничего не делал. Мне не помогает ничего… давайте ещё поговорим.

Это всё т.н. магическое мышление – ожидание результата, выполнив какой-то ритуал. Беседа с психологом не поможет – просто потому, что она состоялась. Формальности не работают. Особенно когда мы ходим в сферу бессознательного.

Изучить курс по психологии – не поможет. Нафиг он вам вообще, если вы не собираетесь становиться психологом? С таким-же успехом можно в деталях изучать фармакологические свойства лекарств, не принимая их. А нужно было – найти правильно лекарство и принять его.

6.

Когда избавляешься от тревоги, страха или вспышек агрессии, то самым невыносимым становится нормальная жизнь. Она скучна, пресна и непонятна. Примерно то-же происходит, когда наркоман или алкоголик бросает пить. Он не умеет радоваться и быть счастливым. Гормоны счастья в организме не вырабатываются.

Это, во многом, физиологическая проблема. Отключить, допустим, панические атаки – можно за час/два. Но как жить без тех чувств, что помогали крови закипать. Если не обижаться и не злиться – то как общаться? Что положить в ту пустоту, которая образуется на месте снятых симптомов? Вся структура мозга была построена на том, что ВОТ ТАК реагировать.

Человек излечившись, будет страдать не меньше. Но страдания теперь другие. Неконфликтные, с выставленными границами, осознанные и …невидимые.

Вы можете предлагать человеку вкусную еду, хорошую компанию, интересное хобби, новую работу. Но от всего этого ему станет плохо. Невкусно. Пресно. Неинтересно. Вся это попросту не станет на то место, с которого согнали демонов страха, тревоги или депрессии.

Штука всегда в другом. Тот, кто не прошёл через эту боль, не поймёт. И только тот, кто сам был наркоманом поймёт, почему другой завязавший – не вылазит с работы, или уходит в секту, или занимается экстремальным спортом.

И только тот, кто знает, что самое невыносимое – это нормальная жизнь и «думай хорошем», только такой человек сможет оказать настоящую помощь. Никакие психотехники и шаблоны терапии не помогут. Постановка целей и все эти ваши пошаговые марафоны – окажутся всё в той же жопе. Даже искренняя дружба и любовь могут не помочь. Надо знать где этот край. И нужно понимать – что надпись «Осторожно обрыв! Опасно для жизни!» не пугает некоторых, а очень манит.

7.

Тяжелее всего – верить. Я не про религию. Я едва ли религиозен. Я верю в то, что мои концепции и методы работают. Но, иногда, общаясь с клиентами – опускаются руки. Помогает то, что продолжаю следовать плану. Даже когда не вижу перемен. Но они всегда приходят. Нужно продолжать, зная, что впереди будет нужный результат. Это как корабль в полном тумане – идем по приборам. И приходим в нужный порт.

Так работает наука. И научно обоснованные методы. Причём не только с теми клиентами, которых я выбрал. (с такими каждый может) А со всеми, кто записался на приём в онлайн клинике, в которой работаю. Там – чего только не наслушаешься… начиная от «мне грустно», заканчивая малой психиатрией и людьми на таблетках.

Верить тяжело. Но наука одухотворят. Меня лично. Даже когда «по приборам иду». Как в следующем случае из практики:

Я смотрел на неё. Она смотрела на меня. Первый раз за несколько сессий она откинулась на спинку стула и перестала ругаться на весь мир. Что-то произошло. Мой любимый, неуловимый момент. Момент осознания чего-то такого, что человек никогда не осознавал до сих пор. Я уже почти утратил надежду.

Она осознала мысль о том, что она постоянно ругаясь со всеми, пыталась защититься от того, что могла почувствовать себя маленькой и беззащитной. Я предложил ей представить себя такой. Как будто это уже случилось. Максимально погрузиться в это чувство беззащитности. Она, недоверчиво прикрыла глаза и попыталась представить.

– Получилось? – спросил я.

– Ддда… – как-то скомкано ответила она.

– Вас это чувство пугало?

– Да… – уже чуть увереннее.

– Но вот вы испытали это чувство. Но ваша физическая реальность никак не изменилась. А вы постоянно боялись того, что если испытаете неприятное чувство, то и случится с вами что-то неприятное. В вашем случае – это не более чем галлюцинация, которой вы боялись. Боялись это ощутить. Можно ощутить себя кем угодно: бомжом, бульдогом, миллионером – от этого ощущения физическая реальность не меняется…

Через неделю она сказала:

– Знаете… впервые за несколько лет у меня опустились плечи. Чего это я в самом деле… толку с этого психования…

Потом было ещё много работы. Но осознание того, что человек борется со своей фантазией – помогло мне «идти по приборам». Идти до тех пор, пока не случится тот самый, мой любимый момент. Момент озарения.

8.

Когда говоришь человеку:

– Подумай, какая реакция более взрослая?

Он, зачастую, понятия не имеет, что ответить. У него в детстве не было рядом взрослого, поведение которого можно было взять за образец. Так и живёт: сначала, как напуганный и брошенный ребёнок творит чудеса, потом сам себя ругает, как строгий родитель.

Чтоб представить себе взрослую реакцию, надо ещё взрослого найти рядом. А сколько вокруг напуганных детей во взрослых телах. С кого пример брать будем?

9.

Жил был мужчина. Обычный такой мужчина. Ни богат, ни беден, ни здоров, не бледен. Просто человек. Иногда, выключив свет вечером, он сгибал плечи вперёд и немного грустил. Никто и никогда не знал, когда и о чём он грустит.

Да и он сам не всегда знал. Иногда к нему приходили мерзкие призраки прошлого. Он наворотил в своей жизни много глупостей. И они, как пустые консервные банки – привязанные на верёвке за машиной, грохотали и отзывались эхом в его душе. Прошлого не вернуть, и много чего уже никак и никогда не исправить. Чем раньше это понимаем – тем спокойней нам живётся. Но… и забыть прошлое полностью – мало кому даётся.

Душа этого мужчины, была покрыта множеством, хоть и не глубоких, но вполне заметных шрамов. Они не кровоточат. Лишь изредка, в темноте ночью, когда опущены его плечи – они чешутся. Но он привык. Это, во многом, зарубки памяти.

У мужчины была женщина. Красивая как заря, умная как мифическая богиня. В меру страстная, в меру молчаливая. Больше всего на свете мужчина боялся однажды не увидеть в её глазах отблеск того костра, возле которого они познакомились. Без её любви – ему невозможно представить себе вселенную. Если её не станет рядом – вся земля вывернется наизнанку. И чтоб поддерживать этот огонёк – он разрушил себя и создал заново несколько десятков раз. Нужно будет – ещё раз сдерёт с себя кожу и оденет новую.

У мужчины был мини-мужик. Он носил фамилию этого мужчины. Мини мужик родился в его семье вторым, но это никак не мешало ему постоянно претендовать на звание главного мужика. Топал ножкой, ругался, редко плакал и всегда имел своё мнение при споре с мамой. Классный такой.

Но первая, кто полюбил этого мужчину без условий, бесстыдно и сильно – была дочь. Любила не озираясь. Просто, потому что он есть. Никогда он не ощущал такого. Ни от своей женщины, ни от матери… там всегда были какие-то «но». И когда он грустил, переживая о том, хороший ли он отец – именно она приходила обнять на ночь «самого лучшего папочку». Если бы мужчина мог плакать – он плакал бы от этого счастья каждый день.

Но слёзы редко находят выход на мужском лице. При том, что под этим панцирем из брони и суровости, под обликом сурового мужика с крепким хуком – жило ранимое и очень живое сердце.

У всякого мужчины много тревог, печалей и страхов. И никто и никогда не узнает о них. Выдаёт лишь глубокий вздох в пустоту, поздней ночью. Зачесался ещё один шрам на его старой и побитой душе. И одна мысль даёт сил пережить. Одна истина – которую он усвоил в одном из дорогостоящих, жизненных уроков: «не смотри на горизонт. Смотри под ноги и возле себя.» Так его научили не смотреть на все проблемы, что вытянулись в очереди до горизонта. Это страшно. Когда смотришь на работу, которую можно вот здесь и сейчас сделать – незаметно и проблемы уходят. Маленькие шаги. Внимательно глядя под ноги.

Вот так. Мужики – не смотрите на горизонт. У вас там – под панцирем и так всё на пределе. Я то знаю. Фляга засвистит в любой момент. Помаленьку двигайтесь. Малыми шагами. Перемены придут.

P.S.

Пусть не обижаются милые женщины. Про вас тоже что сказать. Но чуть позже. Мужикам тоже бывает охота выговориться. Я вот выговорился.

10.

– Всё будет хорошо!

Вам полегчало от этой фразы? Если да, листайте книгу дальше. Если вас она «триггерит» как и меня, то:

Человек с детства привыкший к «звиздецу» в жизни – не понимает, что такое это ваше «хорошо». Это непривычно. Непонятно. А непонятного, мы как вид избегаем и боимся. Так мы устроены эволюционно и на уровне биологии – бояться незнакомого.

Поэтому, если хотите вогнать человека с депрессивно-тревожными симптомами в ещё большую тоску – скажите ему: всё будет хорошо. У этого человека после «хорошо» случался ещё больший кризис.

Так например: у такого человека отец пил. Бросал. Но он же не перестал быть алкашом. И чем дольше он не пьёт – тем вероятнее сильный срыв с запоями и с ссаными штанами. Вроде как радостно всем вокруг – человек не пьёт. Но… тот, кто с ним живёт знает: вот-вот это случится. Такой человек живёт зажмурившись, в ожидании жести.

Не верит он вам с вашими «хорошо». Не понимает. Ему только хуже. Так не помогают – идите на свою вечеринку оптимистов и там говорите про своё «хорошо» друг другу.

Люди сложнее – чем просто позитивные словечки. В работе с клиентами, это один из вопросов, который постоянно нужно держать в голове. С одной стороны, не надо его раздёргивать, если и так дёрганный. Нужно успокоить. Временами, для этого достаточно послушать и согласиться с его эмоциональным состоянием. Мол, понимаю, принимаю. Нормально это – вот так чувствовать. Человек успокоился. Можно работать дальше.

11.

Когда вот так сидишь на приёме – как врач в поликлинике, а я именно от онлайн клиники и представлен на СберЗдоровье – много выводов в голову приходит, по итогу рабочего дня. В подавляющем большинстве, проблемы взрослых людей – это истории про их детство.

Была не нужна маме, мама с папой не оценили победу в соревнованиях, мама пила и пьёт, папа пил и ушёл, постоянно всем была должна, я всем докажу… и много подобного.

Поколение брошенных, оставленных, обозлённых и очень печальных детей во взрослых телах.

И что теперь? Просто простить и полюбить? Да нифига! … никто вот так с разбегу не сделает такого. Если родители были токсичные, эгоисты, алкоголики, и вероятно с неслабыми личностными расстройствами.

Как к ним относиться? К токсичным мудакам. Где гарантия – что токсичные мудаки не могут родить ребёнка? Одно здесь важно. Ненавидеть не нужно только потому, что это самого же человека разъедает изнутри. Как кислота. Любить и простить не получается? Пробуем забить и отпустить – есть только сегодня. А всё что было, было в прошлом.

Тема то почти табуированная – говорить, например, о том – что отец изнасиловал дочь. Была у меня такая клиентка. После каждой встречи я пол вечера в себя приходил. У неё крайне сложная и запутанная жизнь. Столько боли и непонимания очевидных вещей – не рассказать. Ей до невозможности сложно было строить свои отношения. От полного слияния с человеком – до драк и скандалов. И так – по несколько раз в день. Как быть собой – ей было не понятно. Не было внутренней структуры: «Я есть. Я хорошая девочка. Я живу». Я ведь как любящий папочка, тоже очень остро реагировал. Каждый раз когда её вспоминаю – вздрагиваю, и желаю, чтоб она нашла свой путь и свою душу. Говорить про эту тему вслух сложно. Ведь у нас в обществе: почитай отца и мать, и всё вот это…

Работаем. Думаем. Рассуждаем.

12.

Как хочется мечтать… мой добрый папа всегда называл меня фантазёром. Сейчас понимаю, что не один я такой – очень много людей, которые хотят жить согласно своей мечты. Они выгорели, сгорели и разочаровались в своей жизни.

Но как-же тяжело ответить на вопрос – а как бы вы хотели прожить жизнь? Чем заниматься? Полноценно пока никто не ответил.

Мы не привыкли прислушиваться с себе. В детстве горели, но потом, все эти фразы:

– Да, ты конечно космонавт, но давай ка иди в ВУЗ понятный и на работу со стабильной зарплатой.

– Перестань чушь нести…

– Это нереально.

Потом, ограничения на работе. Мы все учились терпеть. Потом, у некоторых дети – какие тут мечты, когда нужно думать, что они есть будут и где учиться.

Я не могу сказать точно в каком возрасте я перестал мечтать. Растворилось умение как сахар в чае. Даже разучился. Пришлось учиться заново. Тут произошло тоже, что с несколькими моими клиентами, которые, в итоге, сказали:

– Я как будто вспоминаю себя. Удивлённо присматриваюсь к новым ощущениям.

Что помогло?

– Отсеивание шелухи: ненужных мыслей, что крутились в голове.

– Маленькие радости – которые возможно сформулировать (выбрать смысл жизни сложно, а какой чай я хочу – можно).

– Отработка нужных реакций – это потребовало времени, перестал гнаться за внушенным «успешным успехом».

– Немного магии и необъяснимых событий…

Одна мудрая женщина посоветовала ответить себе на следующие вопросы:

– Что бы ты делал, если Земле осталось жить три месяца, а потом всё закончится и нужно улетать?

– Какую историю о тебе рассказали бы твоим потомкам?

– Что бы ты делал, если бы вы вновь появился на Земле и мог выбрать любую судьбу и любой опыт.

Даже на эти вопросы ответить сложно было. Я несколько раз возвращался к ним, и сейчас прописывая и редактируя эти строки ещё раз глубоко задуался. У вас получится ответить? Рекомендую отложить книгу в сторону и подумать. Потом вернуться ещё раз к ответам и ещё раз подумать. Лучше если не прогулке. Это может изменить направление всей жизни.

Только потом можно понять какой смысл в вашей жизни. Такой вариант вашей жизни когда не вздыхается, с закатыванием глаз:

– Как же меня достало всё это!

– Ну почему опять…

Пусть вам захочется жить так – чтоб если завтра вы перед боженькой станете (допустим такое возможно), то могли ответить:

– Это было не зря. Душа спокойна. Сделал абсолютно всё, что было нужно – и счастлив от этого.

Рад, что у некоторых клиентов это стало получаться. И по большей части у меня тоже. Не всегда. Но мы стараемся. Живём по зову души. Работаем. Растим детей. Жмём руку друзьям и иногда обнимаем их.

13.

Факты можно отрицать.

Это высказывание тоже факт. Я опять про ощущения людей с тревожными расстройствами и пережившими или сейчас переживающие любой из кризисов в жизни.

Несколько мыслей про диссоциацию. Это такой механизм внутри мозга, когда нарушается восприятие ощущений. Свет кажется избыточно ярким, тело лёгким или тяжёлым и, зачастую, не своим, или вы вообще как будто покидаете его. Всякое подобное мы можем ощутить, когда переутомлены физически или психически. Особенно остро это может проявиться при

травме или приёме наркотиков. Думаю, все наслышаны про наркоманов – которые не могут смотреть на свет, или звук им слишком яркий.

Механизм, до определённой степени, изучен медициной. И прост и сложен одновременно. Нарушается передача нервных импульсов в мозгу от сенсорных систем. И всё становится необычным.

Именно поэтому я так настороженно слушаю истории про мистические откровения или выходы из тела. Нет у человечества точного механизма, чтоб определить – бог с тобой говорил или нейроны в мозгу приглючило. Возможно, от недосыпа. Возможно, личная предрасположенность. Причин несколько. Почитайте медленно несколько последних фраз ещё раз.

В качестве пожелания на сегодня два вывода: когда будете слушать новоявленного или известного гуру – подумайте, может у него есть справка об обследовании мозга? Или он не говорит просто?

И второе – избыток стресса, недосыпаний или лекарств – может запустить механизм диссоциации. Ваши переживания станут не вашими. Как будто. Или немного мистическими. И велика вероятность, что не бог с вами заговорит, а то – что вам пора на приём к врачу и на психотерапию. Вы не псих. Просто мозг даёт сбой. Зачастую – это обратимо.

Можно отрицать науку. И верить – что духовное просветление нашло вас. Но… тут вам решать. Я за духовность, но после тщательного обследования. Особенно если с вами поговорило высшее существо, или вы тело покинули и вернулись. Причём обследование в стационаре. Под руководством понимающих специалистов.

14.

Пока я пишу об умном и психологическом, жизнь, поднимая одну бровь, говорит:

– Да ну!…ты реально так думаешь? А если тебя палочкой потыкать? А если у тебя забрать дорогое? Что из тебя потечёт?

И – забрала. Не самое ценное. Но ушёл мой котик, именно мой. Его так все и назвали дома: это «папин кот». Сан Саныч. Сам ушёл – сестричку оставил – посмотреть за нами.

Да, да, да… если хотите возразить, что нет никаких мистических перемещений котов во вселенной – то я согласен. Но мне тоже нужна сказка, чтобы в неё верить. Хоть какая-то.

Что-же из меня потекло? Немного слёз, когда понял – что уже много времени прошло и скорее всего – не придёт. Потом мысли. Я заметил – что есть люди, которые могут помочь. И это не всегда те, от кого ты ожидал. Иногда они едва знают меня. Но протягивают руку помощи. У нас много тёплых, добрых, отзывчивых людей с тяжёлой судьбой, и ранними морщинами. Может потому они и такие добрые… что-то поняли про важное в жизни.

Потекла мысль о том, что пока я сам себя жалею рядом проходит жизнь. С криком ласточек и тёплым солнцем, с моими детьми и любимой женой, с теми-же добрыми людьми, что поддержали меня и теми, кого могу поддержать я. Есть то, чему я могу улыбнуться. Бывают моменты когда не могу. Но должен! И никак иначе.

Должен, потому что всё это проходит как жизнь котика, который не успел отпраздновать свой первый день рождения. А он у него примерно в одно время с моим. Меньше, чем через месяц. У моего Сан Саныча…

Поэтому я буду жить, буду работать усердно и внимательно, забуду о мелкой ссоре с женой и обниму детей. Я протяну руку товарищам и всем, кого встречу и попробую сказать им что-то хорошее. Если не получится – то постараюсь не ныть и не вредить. Напишу на своей странице в блоге о том, что есть в этой жизни что-то – что стоит нашего внимания. И если мы не придаём значения каждому её мигу – то в один день, это вот, то что есть – куда-то уйдёт через забор и больше не придёт.

Сейчас дочь в лагере, сын во дворе, жена на работе… я могу только верить, что очень скоро обниму их. Спасибо тебе рыжий малыш – что ты напомнил мне о важном. О том, что жизнь – это миг между прошлым и будущим, за него и держусь. Как в песне старой. Напомнил о том, что ты мне ничего не должен. Ты не давал мне обещания жить долго и счастливо. Я это выдумал и надеялся – что ты меня любить будешь. Рыжая твоя морда… А люди и вся жизнь тоже не должны нам ничего. Мы себе выдумали что-то. Но так не будет. Будет так, как будет. И очень скоротечно.

Вот как-то так сработали автоматизмы моего мозга. Мне всё ещё грустно. Мне очевидно легче, когда делюсь с людьми. Уж простите если длинно, и вы читаете это. Не всегда так делал. От того сложнее было – когда в себе носишь. Но спасибо мозгу – что он вот так адаптируется. Не зря годы перестройки мышления. Наверное. Сначала я работаю на привычки, потом они на меня.

Давайте все сегодня послушаем птичек, улыбнёмся себе, остановим суету и бег. Скажем близкому хорошее. Обнимем… кого поймаем, того и обнимем. Похлопаем друга по плечу. Покормим оставшихся котов вкусным. Именно это и есть жизнь. С болью. И с радостями. Миг. Только миг.

15.
Когда тревожность нужна?

Давайте начну с истории. Все же любят интересные истории. Был у меня в юности товарищ. Он всегда таскал с собой сумку с кучей скарба. Там всё как в сказочной рукавичке. У него всегда был запасной аккумулятор на телефон, два фонарика, два ножа, салфетки, какие-то провода, мультитул, лейкопластырь и что-то ещё, о чём никто не знал.

– Зачем тебе два фонарика, одного мало? – спросил как-то я.
– А вдруг во всём городе свет отключат. А мне домой через весь город идти – один разрядится, – отвечал он. И водружал на подоконник мини вентилятор – чтоб ему было не жарко.

Про два ножа – даже не спрашивайте. Причём он извлекал это не всегда из сумки, а из каких-то потайных карманов в неведомых недрах штанов. Подозреваю, он ночами сочинял и пришивал эти карманы во всех возможных и невозможных местах своей одежды.

Если кто-то испачкался или разлил что-то, можно было молча протянуть руку и там оказывалась салфетка. Все, кто его знал – начинали верить, что он носит с собой мини портал в страну полезных вещей. Просто надо засунуть руку куда-то под мышку – и извлечь оттуда…

всё что может пригодиться. Думаю, если бы случился зомби апокалипсис – он бы в одиночку разрулил всё, просто достав из заднего кармана бензопилу, с вмонтированным в неё дробовиком.

Мы забавлялись, сочиняя историю о том, что может из него высыпаться – если подвесить за ноги. Такие мы добряки были.

Но при чём тут тревожность? Я как-то недавно прочитал исследование о том, что тревожный человек намного лучше может справиться с внезапно возникшим кризисом. А всё потому, что н живёт в состоянии: «Что-то должно произойти». Всё время наготове. Как тот мой товарищ из юности. Человек обыкновенный, которого любили папа и мама – при кризисе в жизни может растеряться. Он не был готов. Так как привык, что он «шладкий пирожок» и все вокруг его любят. Ну как их не любить? Я своих пирожков очень люблю. Это ведь тоже нужно.

Но вот тот, кто ждал глобального звиздеца только всплеснёт руками и скажет:
– Ну вот! Я же говорил! Я всегда предупреждал – а вы не готовы!

Собственно поэтому т.н. «ген тревожности» так живуч. Потому что не раз спасал жизни и помогал вывозить. Вот в малой дозе, тревожность – как лекарство. Когда флакон бахнуть – в реанимацию попадёшь.

Одна с ним беда. Если несколько раз в жизни вам помогло то, что сбылись ваши негативные ожидания и помогли вам ощутить свою готовность – то это закрепляется в подсознании. Такой себе психологический якорь. Потому как для нашего мозга важнее всего выживание организма. И что делать – если длительное время ничего страшного не происходит? Как думаете?

Правильно. Нужно создать локальную бурю в стакане – чтоб попасть в понятный мини кризис и героически его преодолеть. Задеть чьи-то чувства, нарваться на скандал, изменить, разбить машину, влезть в подозрительный бизнес и пр. Ничего из этого и подобного человек не делает сознательно. Это глубинный подсознательный сценарий. И выковырять его оттуда, просто поговорив разок – почти невозможно. Для этого я начал когда-то изучать – как добраться до этих самых скрытых программ. Многое получается. Не всегда и не с каждым.

16.
Скрытые программы. Про подсознание

Продолжу рассказывать про «секретные секреты». Сегодня опять про подсознательные программы – что есть у нас в голове. Также, как и в компьютере, они называются «драйвера». В некоторых направлениях психологии. Я пользуюсь разными точками зрения для широты картины.

Это такие т.н. предустановки – что двигают нас по жизни. Но очень и очень часто – эти программы устанавливаются криво. И двигают нас по жизни тоже очень криво.

Чтоб было понятнее – приведу туповатый, но показательный пример. Мама терзала своего сына постоянным напоминанием, что он должен получить пятёрку, победить в конкурсе, завоевать первое место в соревнованиях. Вроде хотела хорошего. Причём искренне. Пацану

не хватило духу послать маму-террориста подальше. Он же ребёнок. Тут почти без шансов. Вот от и сформировал т.н. драйвер: «достигать».

И теперь он большой, бородатый дядька, который, как олень через чащу ломится, к своим целям. И у него получается. Только радости и удовольствия – вообще нет. Куда бы он не прибежал – в голове звучит «достигать». Как будто дьяволёнок на левом плече шепчет. И вот он опять не спит спокойно и планирует достижения на завтра. Только завтра они ему не принесут счастья. Он в новые достижения – возьмёт того-же себя. Хотя в целом, жить целенаправленной жизнью – это хорошо. Только радоваться не забывать победам.

Эти подсознательные штуки – драйвера, можно отследить и проработать. Иначе сожрут. Сожрут вас изнутри. И при работе с клиентами я всегда уделяю этому время. Особенно при комплексной работе.

Вы знаете и другие драйвера. И скорее всего, замечали их у себя или близких и знакомых.

– Будь совершенным. Здесь все неугомонные «саморазвиваси». Нет им покоя. Только бы прочесть ещё книгу, освоить курс и выработать 100500 привычек. Развиваться – хорошо. Но не так.

– Радуй других. Привет поломанным отношениям. Один партнёр в семье – тиранит (бывает и женщина), а второй всё пытается порадовать. И не поймёт, чего они никак не радуются. А там где-то в детстве было:

– Ты не порадовал мамочку…

– Спеши. Этих люблю. Они меня постоянно обгоняют на машине и пешком. Машины тайм менеджмента и титаны логистики. Но… при любой их скорости – им нужно ещё быстрее, ещё куда-то. А можно я потуплю на пригорке на закат? В спешке жизнь можно не заметить.

– Будь сильным. Мальчики не плачут. Истинные леди не покажут своих намерений. Да нахрен. Путь дети рыдают в голос. И вырастая – говорят:

– Сегодня я всё. Я жук-невывожук. Пожалейте и покормите. И, если можете, помогите.

Тут все сердечно сосудистые проблемы и инсульты. Сильные же не сдаются. И попадают в реанимацию. Продолжайте.

– Старайся. Постоянно и ещё больше. Даже не достигай. Пиши красиво. Ходи аккуратно. Перди тихо. Сиди на попе ровно. Будь аккуратненький человек – как игрушка на витрине. Хотя мы и понимаем, что «спустя рукава» не нужно за дело браться – но просто стараться ради старания?

– Покупай. Шопоголики – такие шопоголики. Когда вы уже весь мир скупите? Что потом? Покупать – это нормально. Но то, что нужно. А не потому, что грустно.

Если взяться за эти «драйвера» в современной психологии – можно выделить ещё некоторые. И потом создать комбинации из нескольких. Всегда делайте паузу. Всегда думайте о том, нет ли у вас какого-то постоянно повторяющегося поведения. Это самый простой способ обнаружить эти установки. Обнаружив себя в очередном магазине, или в спешке, или ситуации показательного сдерживания своих эмоций.

17.

Почему люди выбирают страдания?

Очень часто встречаю тех людей, которые живут очень странной жизнью. Выбирают жить в невротическом напряжении, плохо спать, регулярно скандалить в семьях, терпеть отвратительную работу. Да что греха таить: в каких-то моментах я и сам не могу преодолеть свои неприятности. Сейчас их на несколько порядков меньше… но всё-же.

Почему так? Почему эти люди так живут? Что не делай, как не объясняй они как будто сознательно и настойчиво возвращаются к привычному. Можно же сделать что-то с этим. Причины могут быть разные. Но одна из самых убедительных кроется в физиологии мозга. Ответ дал нейроэндокринолог, профессор Стэнфордского университета Роберт Сапольски:

«Психологическая потребность в структурировании и узнаваемость ситуации… Не нужно нам нового, пусть лучше зло, но знакомое. Мы согласны ненавидеть себя – лишь бы это укрепил систему, надёжность и предсказуемость которой являются источником спокойствия.»

С биологией спорить сложно. Для мозга более невыносимо постоянно адаптироваться к новому, чем терпеть неприятное – но привычное. Дичайший стресс: новая работа, новые отношения, новое мышление. Пусть ужасно – но привычно. Замечаете такое за собой? Я точно – да.

Что же делать с этим? Можно ли победить биологию мозга?

Да – можно. Это нейропластичность – способность мозга создавать новые нейронные связи. Способность учиться новому и не просто новому, а новму поведению в том числе. В детстве – это очень активно происходит, но и до старости эта способность мозга вполне себе функциональна.

Работу стоит направить на то, чтоб в новом видеть не стресс, а возможности. Тут ещё признать нужно – что стресс и страх нового есть в вашей жизни. Это не хочется. Но с признания всё начинается.

Убить в себе обезьяну. Ту самую, которая боится незнакомого. Это вот та самая цель на всю жизнь. Не идти на поводу рефлексов, которые вшиты в нас природой и эволюцией, и поколениями передавались от родителей к детям. А перестать видеть в привычном зле – источник спокойствия.

18.

Различия между нормальной тревогой и тревожным расстройством. Просто информативная заметка. Как плакат в коридоре поликлиники.

Тревога – это естественная реакция нашего организма на стресс и потенциальные угрозы. Она помогает нам быть бдительными и готовыми к действиям. Однако иногда тревога может стать чрезмерной и мешать нашей повседневной жизни. Давайте разберёмся, в чём разница между нормальной тревогой и тревожным расстройством.

Нормальная тревога:

– Естественная реакция на стресс: нормальная тревога возникает в ответ на конкретные ситуации, такие как экзамен, собеседование или важное событие. Она помогает нам мобилизовать ресурсы и справляться с задачами.

– Кратковременность: тревога обычно проходит после того, как стрессовая ситуация разрешена. Она не мешает нашей повседневной жизни и не вызывает значительного дискомфорта.

– Управляемость: мы можем контролировать нормальную тревогу с помощью различных техник, таких как глубокое дыхание, медитация или физическая активность. Она не парализует нас и не мешает выполнять обычные дела.

Тревожное расстройство:

– Чрезмерная и постоянная тревога: тревожное расстройство характеризуется постоянной и чрезмерной тревогой, которая не связана с конкретными ситуациями или событиями. Она может возникать без явной причины и сопровождаться ощущением беспокойства и страха.

– Длительность: тревожное расстройство продолжается длительное время, часто в течение нескольких месяцев или даже лет. Оно мешает нормальной жизни и вызывает значительный дискомфорт.

– Нарушение повседневной жизни: Люди с тревожным расстройством могут испытывать трудности в работе, учебе и личных отношениях. Тревога может мешать им выполнять обычные задачи и наслаждаться жизнью.

– Физические симптомы: тревожное расстройство часто сопровождается физическими симптомами, такими как учащенное сердцебиение, потливость, головокружение, мышечное напряжение и проблемы с желудком, плохой сон.

– Невозможность контроля: людям с тревожным расстройством сложно контролировать свои мысли и эмоции. Тревога может стать настолько сильной, что они не могут справиться с ней самостоятельно.

Когда обратиться за помощью?

Если вы или кто-то из ваших близких испытываете постоянную и чрезмерную тревогу, которая мешает повседневной жизни, важно обратиться за помощью к специалисту. Это не стыдно.

19.
А давай начистоту?

Я вот так посмотрю вокруг, прям радуюсь: сколько вокруг людей с открытым третьим глазом, с кучей побед и зарабатывающих миллионы. Можно просто ходить по городу и есть поп-корн, как в кино. Вселенная супергероев и героинь. В интернете – стало совсем интересно, если не Тони Роббинс на максималках (или на наркоте?..), так человек, добившийся самого успешного успеха и совсем за недорого (всего мои последние трусы и одна почка) – готов поделиться секретным секретом успешного успеха. Того и гляди супермена встречу, или человека паука. Пока только встречал человека-говнюка…

Один я – филин полуночный. Третий глаз не открыл, миллионы не заработал, чёрного плаща, как у бетмена – тоже нет. Из сокровищ:

– жена великолепная, красивая (изредка мозгвыносящая) – 1 штука

– детёныши неугомонные, умные (изредка бесячие) – 2 штуки

– небольшая коллекция настольных игр и карточек «Magic the Gathering» – много штук (не считал – я просто их люблю и всегда покупаю, и радуюсь как ребёнок – если дарят)

– две наглухо дурные хомячихи, кошка и улитки… хотя это уже детские сокровища.

Ах да… трусы есть. Красивые. Но, боюсь вы тут не ради моих трусов. А ради супермена. Но я не он. Кто же я?…

– я боролся с низкой самооценкой, и научился шутить о себе. Значит принял то, что есть. А она была от недостатка внимания и бесконечных сомнениях в моём успехе в детстве. Не верили в меня. (– Да вечно он что-то хочет!…)

– Я испытывал вину и стыд за поведения родителей (там было за что) – и эта привычка притащилась как монстр во взрослую жизнь. Я научился не погружаться в эти чувства.

– Я до сих пор учусь доверять людям, мне очень сложно даётся. Но я искренен в этом старании. Непредсказуемость боли, с ранних лет приучили меня быть закрытым. Так, казалось, безопаснее.

– Я боролся и борюсь с патологической потребностью всё контролировать. Спасибо философии стоицизма и другу из далёкой Перми, что познакомил с ней. Есть вещи, которые я не контролирую. Я понимаю. Но изредка тянусь рукой к запретному.

Почему я психолог? Да тут всё просто. Я просто не могу быть ничем другим. Даже если временно, буду выполнять какую-то другую работу. Я потому и пишу о кризисе, тревоге и депрессии – потому что знаю, как выглядят эти монстры. Я не супергеройский супергерой – но многих шайтанов побеждал, с некоторыми ещё веду бой.

Самая большая ценность этих откровений, это признание того – что мне не страшно. Не страшно говорить о своей уязвимости. Мне не нужна маска.

Я без маски знаю как выглядит территория безумия. Знаю как клиентов вывести оттуда. Им нужно просто принять решение быть лучше чем вчера и спроси меня как это сделать.

20.

Когда мотивация не сработает?

В обществе часто циркулирует мнение, что мотивационные высказывания могут поднять настроение и вдохновить на действия. Всё что относится к классу: «Соберись тряпка!», «Действуй!» и прочие подобные цитаткам из пабликов. В целом – бывает. Может помочь. Однако в контексте депрессии или подобного состояния эти хорошо звучащие фразы могут не только не помочь, но и усугубить состояние человека. Можете замотивироваться. Станет только хуже.

Депрессия, тревожные расстройства или подавленное состояние – это не просто плохое настроение, это серьезное медицинское состояние, которое связано с изменениями в химии

мозга. Нейробиологические исследования показывают, что депрессия связана с сокращением гиппокампа, снижением уровней нейротрансмиттеров, таких как серотонин и норэпинефрин, и нарушением работы нейронных сетей, отвечающих за регуляцию настроения и мотивации. Это означает, что восприятие и обработка информации у человека в таких состояниях отличается от нормального функционирования.

Мотивационные высказывания, как правило, предполагают, что человек способен контролировать свои мысли и поступки, что в случаях, о которых я пишу, полностью неверно. Такие фразы могут вызвать чувство вины и неадекватности, поскольку человек не чувствует в себе силы следовать этим советам.

Кроме того, психологические исследования указывают на то, что мотивационные высказывания могут восприниматься как недооценка сложности переживаний человека, что приводит к усилению ощущения изоляции и непонимания со стороны окружающих. Это может углубить чувство одиночества и отчуждения.

Важно подходить к общению с таким человеком, с пониманием и сочувствием, избегая банальных мотивационных фраз. Только так и работаю – если вижу у клиента нечто подобное. Очень плавненько подстраиваюсь и выстраиваю способность самостоятельно управлять собой. Необходимо помнить, что такие вот наши периоды требуют комплексного подхода, (иногда включая медикаментозную терапию), психотерапию и изменение образа жизни, и простые слова вряд ли смогут заменить этот процесс.

Если вы сами находитесь в таком состоянии – гоните ссаными тряпками от себя тех, кто просто пытается вас воодушевить. Если общаетесь с таким человеком, который в депрессии – не позволяйте себе мотивационных высказываний.

Напомню, что если вам нужно понять – насколько ваше состояние может быть вредоносным для вашей жизни, или убедиться – что с вами всё в порядке – запишитесь к специалисту, лучше ко мне. Это может стать отправной точной для дальнейшего движения вперёд. Я не только знаю в теории – как устроена душа человека, а и сам неоднократно выгребал из таких состояний.

21.
Исповедь тревожного:

– Никто не знал. Всё было тщательно спрятано. Переживания внутри стали чем-то вроде скрытого сокровища. Но… какой-же груз таскать это т.н. сокровище в себе, – начал он тихо. Я старался даже не шевелиться – чтоб лучше расслышать. Настолько тихим был его голос.

– Единственное, что меня выдавало – это нечастые, но достаточно сильные упадки сил и работоспособности. Земля уходит из-под ног. Ничего не хочется. Лежать. Закрыть дверь. Тишины. Таская внутри такой груз – тратится огромное количество сил, – я, слушая его ощутил внутри всё, о чем он рассказывал. Подумал о проклятых зеркальных нейронах, что помогают нам ощутить состояние похожее не состояние собеседника. А у меня, к тому-же с детства эмпатия зашкаливала.

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.