

Михаил Хорс

**МЕНТАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ ОТ А ДО Я
Психологические приемы
самопомощи**

Михаил Хорс

МЕНТАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ ОТ А ДО Я
Психологические приемы
самопомощи



Москва
Издательство АСТ

УДК 616.8
ББК 53.57
Х82

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Хорс, Михаил Анатольевич.

Х82 Ментальное здоровье от А до Я. Психологические приемы самопомощи / М. А. Хорс. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2022. — 288 с. — (Книга тренинг).

ISBN 978-5-17-145715-0

Михаил Хорс — клинический психолог, стаж с 2006 года; лауреат национальной премии «Золотая Психея»; автор и ведущий программы «На приеме у психолога» телеканала «Доктор»; создатель «ПСИ-Интернатуры»; член «Союза охраны психического здоровья».

Все мы, так или иначе, обращаемся к различным аспектам психологии. И это вполне закономерно — ведь ни одна другая наука не затрагивает столько сфер человеческой жизни. Забота о собственном психологическом здоровье — неотъемлемая часть жизни современного человека. Тем не менее, однозначно ответить на вопрос «Кого можно считать ментально здоровым?» до сих пор не представляется возможным, и мнения специалистов разнятся. Автор выделяет критерии ментального НЕздоровья, которые позволят читателю разобраться в этой важной теме.

«Ментальное здоровье от А до Я» — это своеобразный гид по психологическому здоровью человека: от Абстинентного синдрома до Ядовитых отношений. Каждая глава книги посвящена отдельной проблеме и способам ее решения. Вы можете читать книгу от А до Я, как советует автор, или же проработать особо волнующую вас тему, уделив ей внимание в первую очередь.

УДК 616.8
ББК 53.57

ISBN 978-5-17-145715-0

© Хорс М.А., текст, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

БЛАГОДАРНОСТИ

Моим родителям за то, что не сдавались в самые сложные времена. Они показали мне правильный пример, определили мое будущее и заложили основу моим успехам.

Моей сестре Елене и ее мужу Алексею Блохину за веру в мои проекты и поддержку.

Моей жене Елене за то, что терпеливо выносила трудности моего творчества в период написания этой книги. Спасибо тебе, дорогая, за то, что ты рядом.

Моим детям Ольге, Надежде, Вячеславу за понимание временного папкиного отсутствия в вашей жизни. Хорошие мои, все, что я делаю, — для вас!

Отдельной строкой благодарю моих клиентов, которые ставят передо мной трудные задачи, делая тем самым меня более сильным и опытным специалистом.

Благодарю моих сподвижников и соратников, которые в разное время подставляли плечо, делились энергией, временем и идеями: Дашу Сальникову, Сашу Александрова, Валерию Лисенкову,

Елену Войцеховскую, Светлану Ворфоломееву, Анастасию Шорникову.

Благодарю моих учеников, выпускников ПСИ-интернатуры, которые используют в работе мои психологические инструменты, применяя их в новых клиентских кейсах.

Все вы в какой-то мере оказали влияние на меня, и это отразилось на страницах этой книги.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Здоровье — такое простое слово. И, как многим другим знакомым, частым в обиходе словам, ему довольно трудно дать определение.

Устав Всемирной организации здравоохранения сообщает нам, что здоровье — это состояние полного физического, душевного (ментального) и социального благополучия.

Конечно же три этих сферы переплетены между собой и влияют друг на друга. В данной книге мы рассмотрим, как формируется и поддерживается ментальное здоровье, которое, несомненно, влияет как на физическое состояние человека, так и на его социальную жизнь. Одновременно мы увидим, как социум и физиология также оказывают влияние на ментальное состояние человека, его личность.

Как же ВОЗ определяет понятие ментального здоровья? Здесь мы видим следующее определение:

Ментальное здоровье — это состояние, при котором человек:

1. может реализовать свой собственный потенциал;
2. может противостоять обычным жизненным стрессам;
3. продуктивно и плодотворно работать;
4. вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Но давайте зададим следующие разумные вопросы специалистам ВОЗ:

- Как определить, какой у человека потенциал? Ведь чтобы понять, реализуется он или нет, важно измерить этот потенциал, чтобы было с чем сравнивать! Но очевидно, что никто не знает заранее, какой у кого уровень потенциала. Следовательно, этот критерий почти невозможно использовать для определения ментального здоровья человека.

- Как отличить обычные жизненные стрессы от необычных? Ведь чтобы понять, что человек не может противостоять обычным жизненным стрессам, необходимо отделить одно от другого! У разных людей разная жизнь. И то, что для жителя, например, Западной Африки является стрессом обычным, будет очень даже необычным для жителя России или Европы. Да и в границах единой культурной европейской группы люди живут очень по-разному. «У кого-то щи пустые, а у ко-

го-то жемчуг мелкий» — известная поговорка. Следовательно, довольно трудно и этот критерий использовать для оценки ментального здоровья конкретного человека.

- Кто определяет уровень продуктивности и плодотворности работы каждого человека, оценка которого позволяет сделать вывод, что конкретный человек не продуктивен и не плодотворен? Согласитесь, уровень трудовой результативности человека — это всего лишь ожидание, которое ставит перед человеком его начальство. А это очень субъективно! Находятся и такие руководители, которых не устраивает любая эффективность труда их подчиненных. В этом случае хочется воскликнуть: «А судьи кто?»

- Что является вкладом человека в жизнь его сообщества и как этот вклад рассчитать? В данном случае хочется привести пример из относительно недалекого прошлого нашей страны, когда некоторые работники творческого труда, такие как писатели, поэты и художники, обесценивались и назывались бездельниками, трутнями, нахлебниками и пр. просто потому, что произведения их труда не укладывались в требования текущей идеологии. Да и в сегодняшнем, казалось бы, свободном и многогранном мире вполне можно представить себе ситуацию, когда общество отвергает тот или иной результат труда человека по опреде-

ленным причинам. Как в данном случае оценить, вносит ли человек вклад в жизнь сообщества или нет, т. е. является ли он ментально здоровым, исходя из определения ВОЗ?

- Ну и последний вопрос: как определить, из каких конкретно людей состоит сообщество конкретного человека? Ведь семья — это тоже сообщество. А мы знаем, что родители зачастую оценивают своих детей очень необъективно, переоценивая их вклад в жизнь семейного сообщества. И, наоборот, сообществом человека может являться некая группа в социальных сетях, в которой он состоит, члены которой ни разу не слышали о достижениях данного человека и не ощущают его вклада в свою жизнь...

Согласитесь, без четких ответов на эти вопросы вышеприведенное определение ментального здоровья теряет смысл... Но мы все равно будем ориентироваться на эти характеристики, это позволит провести границу, отделяющую здорового ментально человека от нездорового, наблюдая за динамикой жизни человека в рамках вышеописанных параметров.

Здоровье можно было бы определить как отсутствие болезней. При этом назвав болезнь отклонением от статистической нормы. И если в вопросе физического здоровья в большинстве случаев можно довольно точно выявить нали-

.....

чие или отсутствие отклонений от некоей здоровой нормы, то понятие психической нормы до сих пор является во многом неопределенным. Да и в случае с физиологической нормой тоже много вопросов. Ведь и статистическая норма тоже может меняться. Взять хотя бы пример с представлениями медиков о норме содержания глюкозы в крови человека. Еще 30-50 лет они были значительно ниже!

А уж по каким критериям можно определить ментальную = духовную = психическую норму — вообще не очень понятно!

В научной литературе довольно часто под психической нормой понимают отсутствие психопатологий, т. е. поведения, мешающего обществу или самому человеку (см. список литературы, пункт 1). Но и в этом понимании слишком много пространства для маневра, согласитесь. Каждый из нас периодически мешает своей деятельностью окружающим, и, наоборот, окружающие довольно часто мешают нам... значит ли это, что наше или их поведение ненормально и является признаком ментального НЕздоровья?

После постановки всех этих вопросов становится очевидно, что писать книгу о ментальном здоровье дело неблагодарное. Ибо спорное...

После долгих часов раздумий и изучения литературы я принял решение, что в данной книге за

границу, пролегающую между ментальным здоровьем и нездоровьем, правильнее всего будет принимать критерий, который достаточно широко используется в судебной психиатрии.

Признаком отклонения от ментального здоровья мы с вами будем считать действия человека, несущие непосредственную угрозу для жизни самого человека или его окружения. Определение сложно назвать идеальным, но оно дает некую точку отсчета, с которой мы можем работать.

В данной книге будут перечислены конкретные факторы, приводящие к укреплению или, наоборот, к разрушению вашего ментального здоровья. А именно те действия, психические состояния и мысли, которые ведут к защите и укреплению жизни человека или к ее разрушению.

Существует одна известная медицинская шутка, в которой говорится о том, что полностью здоровых людей не существуют, есть только недообследованные. Поэтому, конечно же, мы не ставим своей задачей открыть способ достижения ПОЛНОГО ментального здоровья. Думаю, что в современном мире это практически невозможно. Однако двигаться к этому состоянию возможно для каждого читателя. Важна не точка, в которой вы находитесь на данный момент, а направление движения. Необходимые для это-

го движения ключи и инструменты вы сможете получить в этой книге.

Кстати, критически относясь к данной книге, могу сказать, что многие из предложенных способов соблюдения ментального здоровья известны и описаны в других изданиях и другими авторами. Многое из того, что я вам расскажу, будет не ново для вас.

Ни для кого не секрет, что способно влиять на уровень ментального (и даже физического) здоровья. Но, но, но... Чаще всего люди продолжают разрушать свой организм и свою ментальную сферу, подавляющее большинство людей не пользуются имеющимися знаниями!

Исходя из этого, главной ценностью этой книги является ответ на вопрос: почему большинство людей продолжают вести себя разрушительно по отношению к собственной психике, да и вообще жизни, прекрасно осознавая, что это поведение разрушительно?!

Ответ вы получите в заключении.

Но БОЛЬШАЯ просьба, дорогой читатель, запаситесь терпением и идите к ответу на этот вопрос последовательно. Прочитайте эту книгу именно в том порядке, в котором для вас ее написал практикующий клинический психолог со стажем профессиональной деятельности с 2006 года, т. е. ваш покорный слуга!

За время моей практики я понял, что самые прекрасные решения и самые яркие открытия идут на пользу, только если они появляются вовремя. Есть прекрасная китайская пословица на этот счет. Звучит она так: «Учитель появляется тогда, когда ученик готов». Смысл этой пословицы не в волшебстве, которое приводит учителя только в нужный момент, а в том, что учителей вокруг пруд пруди, и говорят они очень важные и нужные вещи. Но ученик не услышит эту информацию, пока не будет готов ее получить и осознать. А когда появится готовность, первый встретившийся на жизненном пути носитель информации и становится учителем:)

Я написал книгу для вас с использованием тех технологий и психологических инструментов, которые использую в своей практике. И один из моих подходов заключается в последовательном подведении клиента к изменениям. Поэтому еще раз попрошу вас приступить к заключению только после того, как прочитаете все остальные разделы книги! Именно в этот момент у вас будет сформирована готовность к переменам.

Знаете, дорогие читатели, в последнее время лично я очень радуюсь, если в купленной мною книге о психологии я вычитаю хотя бы одну новую для себя мысль или получу возможность заинтересоваться каким-то новым объектом. Поэ-

тому я постарался составить книгу так, чтобы вы могли найти что-то новое для себя в каждом разделе. Даже если эти новые мысли покажутся вам спорными, я буду искренне рад поспорить с вами на моих страницах в социальных сетях.

АБСТИНЕНЦИЯ

Я начинаю первую главу своей книги о ментальном здоровье именно с этого, по сути медицинского термина, относящегося к наркологии и психиатрии. Конечно же, на букву А есть множество психологических феноменов, влияющих на ментальное здоровье, о которых я мог бы вам рассказать. Но начну я свой рассказ именно с абстинентного синдрома. И поступаю я так потому, что абстинентный синдром — это один из ярчайших признаков ментального НЕздоровья.

Если переводить этот термин с научного языка на русский, то можно написать следующее: абстинентный синдром — это дискомфортное состояние, «ломка» наркомана, которую он чувствует, оставшись без своего наркотика.

Фактически именно наличие абстинентного синдрома и является самым ярким признаком наличия зависимости от любого объекта. А интенсивность абстинентного синдрома указывает на интенсивность и стадию зависимости. Подробнее о стадиях зависимостей, через которые проходят

люди, употребляющие наркотические вещества, читайте в разделе на букву «З» — зависимость бытовая. Также в этом разделе вы найдете информацию о том, почему некоторым людям удается жить всю жизнь на ранних стадиях зависимости и не сдвигаться к более тяжелым, разрушительным стадиям, а некоторые деградируют очень и очень быстро.

Может быть, вы удивитесь такому началу книги о ментальном здоровье. Скажете: при чем же здесь я? Зачем мне про это читать? Это для наркоманов всяких, деградантов... Вот пусть они и читают. Ко мне это не имеет никакого отношения.

Однако, уверяю вас, и к вам лично, и ко всем, кого вы знаете, термин «абстинентный синдром» имеет самое непосредственное отношение.

Ведь каждый из нас является наркоманом, т. е. зависимым человеком. Два этих слова тождественны. Мы привыкли, что наркоманы — это страшные, опустившиеся создания с пустым взглядом. Нас пугает это слово. Однако пугаться тут нечего. Да, вы, я и любой другой человек — наркоманы.

С опаской мы часто относимся и к слову «наркотик». Совершенно не понимая, что любое вещество или объект вызывающий зависимость — это наркотик. Алкоголь, никотин, сахар... это узаконенные, т. е. легальные вещества, вызы-

.....●
вающие зависимость. Большая часть общества к ним так не относится. Однако они таковыми являются.

И здесь, дорогие читатели, вы тоже можете мне возразить и сказать, что у вас нет никакой зависимости от перечисленных веществ (сахар, алкоголь и никотин). Дескать, вы их употребляете, только когда этого сами хотите. Если есть желание — пьете алкоголь, а нет такого желания, то и не пьете. А я в ответ вам скажу, что в большинстве случаев вы ошибочно используете слово «желание» применительно к алкоголю, никотину, сладкой выпечке, конфетам и другим наркотическим веществам. А подробнее об этом я расскажу в главе на букву «Ж», слово Желание.

Но и вышеприведенный список не является полным. Наркотиком может стать и другой человек, например. Люди довольно часто вызывают друг у друга эмоциональную зависимость. Это факт, с которым скорее всего каждый человек сталкивался в своей жизни.

Понять, зависимы ли вы от другого человека, можно по наличию/отсутствию абстинентного синдрома. Если без другого человека вы чувствуете себя грустно и одиноко, не находите себе места, то получается, что вы чувствуете страдание без него, а значит, этот человек для вас является наркотиком и у вас от него зависимость. Зависи-

мость от другого человека часто путают с любовью к нему. Не путайте, это совсем разные понятия, ведь любовь — это положительное отношение к человеку такому, какой он есть. А зависимость — это страдание без человека, если его нет рядом.

Кстати, чаще всего сильную эмоциональную зависимость мы испытываем от тех людей, которые интенсивно проявляют качество личности, которое называется психопатией. Про психопатические личности я буду говорить в разделе на букву «Я»—ядовитые (токсичные) отношения.

Зависимости бывают врожденные. Это, например, зависимости от еды, воды, воздуха. Согласитесь, лишившись этого, мы чувствуем себя дискомфортно. Голод, жажда, удушье — это очень даже болезненные абстинентные состояния. Но с такими зависимостями мы рождаемся. Нас такими создает природа для того, чтобы любой живой организм понимал, когда ему необходимо потреблять вещества, нужные для жизни. Поэтому врожденные зависимости не являются признаком душевного нездоровья. Они являются признаком нормы, т. к. мы с ними рождаемся.

Люди, которым за время своей жизни удается избавиться от врожденной зависимости, являются психически нездоровыми. Конечно, человек

.....●

не может избавиться от «воздушной» и «водяной» зависимостей. Ведь их нехватка очень быстро нас убьет.

А вот те, кто взломал свой мозг и избавился от врожденной пищевой зависимости, встречаются довольно часто в последнее время. Это больные нервной анорексией, например. Они отказываются от пищи под воздействием личностных или социальных факторов. Ломают природный инструмент (голод), который заставляет человека принимать пищу. Часть из них настолько сильно боятся приема пищи, что этот страх превозмогает голод. Другие отключают голод, мотивируя себя надуманными социальными поощрениями. Мы не будем здесь подробно разбираться с этим заболеванием. Этот феномен требует отдельной книги. Упомянул я его только с той целью, чтобы показать, что взлом природных механизмов приводит к болезненным проявлениям в нашей ментальной сфере.

Теперь перейдем к зависимостям приобретенным. Ниже приведу вам неполный список наркотиков, которые формируют приобретенные зависимости, без которых мы рождаемся, но которые человек успевает «нахватать» за свою недолгую жизнь:

- сладкая и жирная пища;
- алкогольные напитки;

- никотиносодержащие вещества;
- порнография;
- различные химические наркотики, психически-активные вещества;
- социальные сети;
- новостной информационный поток;
- компьютерные игры;
- телесериалы;
- социальное одобрение, в т. ч. в виде лайков;
- азартные игры.

Наличие/отсутствие приобретенных зависимостей также определяется по дискомфорту, который чувствует человек, если лишается одного из этих объектов. И, если вы мне скажете, что без всякого душевного дискомфорта (т. е. без абстинентного синдрома) спокойно готовы отказаться от всего вышеперечисленного, то я готов признать вас полностью ментально здоровым человеком, живущим безо всяких зависимостей... или луном.

Современное общество поражено зависимостями настолько, что большинство из вышеперечисленных объектов социально даже и не считается наркотиками. Зависимости, которые вошли в жизнь человечества настолько прочно, что перестали считаться чем-то опасным и (или) порочным, называются бытовыми.

Но важно понимать, что широкое распространение и толерантное отношение общества к той или иной зависимости вовсе не отменяет разрушающего влияния этой зависимости на конкретного человека и на общество в целом.

Почему я уделяю столько времени этому вопросу? Потому что одним из ярчайших признаков ментального здоровья является стремление к СВОБОДЕ. Стремление человека к свободе — это психическая норма. Это движущая сила, мотиватор для подавляющего количества наших поступков!

Свобода — это возможность делать то, что хочешь. Ради приобретения новой степени свободы мы получаем образование, ходим на работу, путешествуем, общаемся, получаем новый опыт. И, к сожалению, многие люди воспринимают ограничение в употреблении наркотиков как ограничение их свободы! А это большущая ошибка!

Удивительное дело! Большая часть мира действительно считает, что, когда их призывают к отказу от бытовых наркотиков (табака, алкоголя, сладко-жирной пищи, интернета или азартных игр и т. д.), это означает, что их пытаются ограничить в свободе. В этом я усматриваю отличную работу маркетологов соответствующих компаний, которые перевернули все с ног на голову! После

их профессиональной работы употребление веществ, которые вызывают зависимость, а значит, ограничивают свободу, большинство людей воспринимает как возможность расширить свои границы.

Во время своей практики психолога-аддиктолога я повидал немало людей, находящихся на крайних стадиях зависимости, которых волоком тащили лечиться родственники. Большинство из них считают, что друзья и родные пытаются ограничивать их в правах и свободах, что над ними совершают насилие, когда заставляют отказываться от употребления наркотика. Это равнозначно не только для алкоголя и табака, но и для тех веществ, которые принято называть наркотиками.

К «своему наркотику» они относятся с большим уважением и благоговением. Как только не называют алкоголь и табак пьяницы и курильщики, находящиеся на серьезных стадиях зависимости! Для них это и лучший друг, и любимый продукт, радость жизни, единственная отдушина... При этом они могут иметь серьезные заболевания, связанные с употреблением этих веществ. У них рушатся семьи, прогорает бизнес и карьера, ломаются судьбы. Но несмотря на это, зависимые люди слепо верят, что объект их зависимости приносит им возможности и свободу, которую они теряют, остановив употребление.

Но и те, кто не дошел еще до последних, разрушительных стадий зависимости, зачастую идеализируют психоактивные вещества, присваивая им поистине уникальные качества. Пьющие и курящие люди, да и переедающие тоже, считают, что их наркотики одновременно:

- снимают стресс и, наоборот, помогают сосредоточиться;
- помогают общаться и дают возможность побыть наедине с самим собой;
- помогают взбодриться утром и успокоиться перед сном;
- помогают занять себя во время скуки и эффективно трудиться, когда много дел.

Согласитесь, выше перечислены взаимоисключающие свойства. Ну не может одно и то же вещество, принимаемое одним и тем же человеком в одинаковых количествах, быть одновременно и релаксантом, и стимулятором. Это невозможно! Любой разумный человек заподозрит здесь обман.

Однако миллиарды людей, употребляющих никотин, алкоголь, сладкую и жирную пищу и другие бытовые (и не очень бытовые) наркотики, именно так и считают. В чем же заключается секрет этих веществ? Почему люди, их употребляющие, не видят отсутствие логики в своих убеждениях?

Ответ кроется в названии этого раздела — абстинентном синдроме. Дело в том, что этот дис-

комфорт, возникающий у зависимых людей при невозможности употребления наркотика, снимается употреблением того же самого наркотика. Проще всего это показать на жизни курильщика. Это будет равнозначно для любой другой зависимости.

Курильщик употребляет табак (никотин) ровно столько раз в день, сколько требуется, чтобы не чувствовать абстинентный синдром, т. е. страдание без табака. Сигаретой он снимает этот дискомфорт, когда он уже есть, или предупреждает его, если абстиненция еще не началась.

Курильщик, как и любой другой наркоман, вынужден поддерживать определенный график употребления своего наркотика. Ведь если он этого не будет делать, он начнет страдать, испытывать раздражение, тревожиться, чувствовать себя не в своей тарелке.

Да, его страдание (абстинентный синдром) не будет болезненным в физиологическом плане, как у героиновых наркоманов, например. Но тоже неприятным и достаточно болезненным в эмоциональном плане. Аналогично у большинства пьющих людей, которые регулярно выпивают по пятницам или в конце рабочего дня. Ведь если они этого не сделают, то почувствуют себя обделенно, пусто, лишенными смысла... Также

и у людей, которые без шоколадки или булочки не могут закончить трапезу, чувствуют себя обделенными и расстроенными.

Про абстинентный синдром осталось рассказать только одну важную вещь. Ответить на вопрос, откуда у людей, употребляющих наркотики, появляется это страдание и дискомфорт без них?

Все очень просто, абстинентный синдром, или, если хотите, «ломка», появляется из-за употребления наркотиков. Человек, который никогда в жизни не курил, не будет испытывать тревожных состояний без сигарет.

Человек, который никогда в жизни не употреблял алкоголь (удивитесь, но таких людей достаточно много), не будет испытывать разочарование, если свадьба приятеля окажется безалкогольной.

Человек, который никогда не ел сладкой выпечки, не почувствует себя обездоленным и обманутым, если дома закончатся конфеты и пирожные.

И то же самое можно сказать про любой вид наркотика!

То есть сами наркотики создают страдание без себя, и сами же это страдание на время снимают. Именно в этом и заключается то отсутствие свободы, тот замкнутый цикл, в который попадают зависимые люди на любой стадии своей зависимости, даже на самой ранней, когда абстинентный

синдром еще ненавязчивый и слабо ощутимый. Зависимые люди вынуждены ходить по этому кругу, все больше и больше лишаясь возможности жить без объекта своей зависимости.

Чем больше и чаще вы употребляете любой наркотик из вышеприведенного списка, тем больше у вас шансов потерять возможность качественно жить без него! Таким образом, вы теряете данную вам от рождения свободу жить без наркотика! И это приводит к ухудшению вашего ментального здоровья.

Наоборот, если вы стараетесь отказаться от тех веществ или объектов, которые ограничивают вашу свободу, ваше ментальное здоровье улучшается! Да, для того, чтобы отказаться от употребления любого наркотика, вам придется пройти через страдание, боль абстиненции. Но это того стоит! Ведь следом к вам придет новая степень свободы, т. е. возможность жить качественно, без унижительной необходимости снимать абстинентный синдром тем веществом, которой и создает эту ломку.

БОЛЬ

В этом разделе мы поговорим с вами про феномен боли и про то, как она влияет на наше ментальное здоровье.

Прежде всего мы с вами разделим боль физиологическую и боль эмоциональную, то есть душевную.

Физическая боль испытывается нашим телом. Причина физической боли — это нарушение в работе органов, вызванные старением, неправильной их эксплуатацией или травмами.

Под душевной болью мы будем понимать весь спектр отрицательных эмоций. Горе, тревога, страх, разочарование, злость, раздражение, недовольство, чувство вины и стыда — все это болезненные психические состояния разной интенсивности.

Надо понимать, что два этих разных вида боли (физическая и душевная) абсолютно разные по своему происхождению, но имеющие схожую цель в нашей жизни: и та и другая боль несут в себе некое предупреждение о нарушении нашего здоровья.

Далее в этом разделе мы будем говорить о душевной боли.

Большинством людей боль воспринимается как нечто плохое, нежелательное в жизни, и этим, конечно же, пользуются фармацевтические компании, которые изобретают и продают все новые и новые болеутоляющие средства от боли физиологической и фармацевтические препараты от боли душевной, например антидепрессанты.

В этот тренд вписываются и другие представители рыночных сегментов, например производители алкоголя и табака. Не секрет, что product placement (то есть неявная реклама) алкоголя и табака позиционирует их как средство от стресса, как возможность залить или закурить негативные переживания.

Да и некоторые мои коллеги-психологи рассматривают боль (в данном случае душевную) как то, от чего нужно срочно избавлять человека. Уверен, вы не раз слышали на страницах социальных сетей скептические замечания о том, что обижаются, т. е. испытывают боль обиды, только неудачники. И что всегда нужно быть жизнерадостным и счастливым, если хочешь быть успешным. А если, дескать у тебя будут негативные мысли, то ты обязательно привлечешь к себе негативные события... А сообщение о том, что уныние — это тягчайший грех, можно встретить не только в соцсетях.

Однако попытка убрать эмоциональную боль из жизни человека приводит к ухудшению и к снижению его жизнеспособности. Я довольно часто наблюдаю в сегодняшнем мире новый феномен, который называется «молодежная депрессия», появившийся как раз из-за такой попытки воспитать нового человека, живущего без боли.

В последнее время родители все чаще и чаще стараются воспитывать детей, ограждая их от трудностей, негативных переживаний (душевной боли), конфликтов. С раннего детства детей стараются занимать, загружать их играми, «развивалками» и прочими активностями, чтобы ни в коем случае ребенок не испытал боль скуки... Конечно, это делается с благими целями. Но приводит это к тому, что ребенок не учится занимать себя самостоятельно. И начинает страдать каждый раз, когда предоставлен сам себе. А ведь привычка самому видеть дела, которые можно сделать, для взрослого человека очень и очень полезна. В результате ребенок растет-растет, пока не подрастет. Но с ним постоянно возятся, водят его по кружкам и секциям и т. д. Лишь бы дитячко не скучало, не оставалось в одиночестве.

А потом, когда сыну-дочке исполняется 18-20 лет, выясняется, что у него напрочь отсутствует навык находить себе занятость самостоятельно. И это состояние незанятости/скуки настолько для него

болезненное, что он действительно мучается и страдает от этого напряжения. Что и называется молодежной депрессией. И самое простое в этом случае для него — уйти в наркотики, алкоголь или интернет-игры. Лишь бы не чувствовать эту боль.

Тот же эффект я вижу, когда забота о ребенке выливается в попытку максимально удовлетворить все его желания. Родители стремятся дать ребенку все, что он хочет. И, если человек привыкает к тому, что его желания постоянно удовлетворяются, что он почувствует, когда столкнется с каким-то непреодолимым препятствием во взрослой жизни? У него появится сильная боль, ведь соответствующего опыта у него нет, он никогда ранее не сталкивался с чем-то, чего не мог получить сразу или чуть погодя, когда родители поддаются напору детского «хочу-хочу-хочу!». А нормальная взрослая жизнь, которая полна не только возможностей, но и ограничений, покажется такому подрастающему члену общества серой и несправедливой. Ведь родители не познакомили его с реальностью в процессе воспитания! И снова здравствуй, молодежная депрессия!

Отсюда мы с вами сделаем вывод, что наличие в жизни разумного количества душевной боли — это признак ментального здоровья. Важно разрешить себе быть разным в эмоциональном плане, испытывать весь спектр чувств, не только поло-

.....●

жительных, но и отрицательных. И наоборот, уход в любую из крайностей в этом смысле — это признак отклонения от ментального здоровья. Как крайность чрезмерной боли, так и крайность ее отсутствия.

Не зря основоположник самого термина «стресс» Ганс Селье выделял в научной психологии (см. список литературы — пункт 28) два вида стресса: ДИ-стресс и ЭУ-стресс. Т. е. стресс разрушающий и мотивирующий, соответственно. А ведь стресс, дословно, это хроническое эмоциональное напряжение, та же боль.

БУЛЛИНГ

Дословно это слово переводится как травля. Чаще всего мы слышим про травлю в детско-подростковой среде. Однако считать, что этот феномен существует только в стенах школ, неправильно. Конечно же среди взрослых буллинг тоже распространен. Но считается, что взрослые люди могут и должны уметь постоять за себя сами. Да и жаловаться на травлю взрослому человеку неудобнее, чем ребенку или подростку.

В дальнейшем я буду говорить о буллинге как о явлении детско-подростковом. Но все предложенные размышления, советы и выводы будут равно касаться и взрослых людей, подвергавшихся этому явлению.

Понятие пришло к нам относительно недавно, но было ли оно и раньше?

Конечно, травля одних членов общества другими была всегда. Почему же в последнее время мы слышим слово буллинг из каждого утюга? Неужели люди стали более жестокими? Возможно ли, что во времена советской жизни буллинга было

.....●

меньше, а сытая капиталистическая жизнь привела к увеличению случаев травли внутри нашего общества? Или ранее эти случаи замалчивались, а теперь про них становится известно большему количеству людей за счет распространения нового вида средств массовой информации — социальных сетей?

Я бы сказал, что здесь мы видим несколько социальных трендов. С одной стороны — значительно вырос информационный поток, т. е. увеличилась возможность информировать об актах буллинга быстро, охватывая значительную массу населения. До эпохи социальных сетей такой возможности не было. Поэтому факты травли не становились достоянием широкой общественности. Нам стало казаться, что фактов буллинга стало больше.

Второй тренд — это действительно увеличение степени жестокости. Но здесь любопытная история. В своей практике я все чаще сталкиваюсь с подростками, которые совершали в школе и дома жестокие поступки не из-за склонности к жестокости, а попросту не осознавая, что это может болезненно сказываться на другом человеке.

Почему же сегодня все больше и больше появляется людей, которые не понимают, что их слова

и действия могут наносить боль другому человеку? Почему сегодняшнюю молодежь необходимо каким-то особым способом учить чуткости и эмпатии? Ответ таков: человек, который сам не испытал боль, не может понять, что и как чувствует другой человек.

Ну и, конечно же, вклад в формирование вышеописанного явления сделали создатели компьютерных видеоигр, которые создали индустрию безболезненного насилия. Если человек с детства растет и взаимодействует с виртуальной средой (см. главу на букву «В»), в которой возможны насилие, кровь, убийства БЕЗ последствия и страдания, то чувство реальности у него будет ослабленным. Подсознательно у него будет формироваться мнение, что подобное поведение в реальной жизни не связано с реальным ущербом.

Сочетание этих факторов во многих случаях будет приводить к такому буллингу, к которому буллер будет относиться как к развлечению и игре, даже не понимая, насколько это травматично для человека, подвергаемого травле.

Со стороны же жертвы буллинга будет проявляться третий аспект, провоцирующий такое поведение со стороны буллера. Это воспитание в условиях полного отрицания насилия. Попробуйте буллить парня или девушку, которые значимую

.....●

часть своей жизни занимаются боксом. Довольно сложно это делать с человеком, который «бьет морды в кровь» и привык чувствовать собственную боль. Он запросто даст сдачи в условиях повторяющейся травмы.

И, наоборот, если ребенок воспитывался в условиях тепличных, вообще без насилия, его гораздо проще буллить. Я не выступаю за домашнее насилие и не оправдываю его. Хотя для такого термина тоже стоит для начала дать определение, а потом уже рассуждать о его влиянии на ментальное здоровье. Ведь согласитесь, еще несколько десятков лет назад наказание ремнем было самым что ни на есть обычным и естественным и для родителей, и для ребенка!

Я хочу сказать, что довольно странно выглядят попытки многих современных родителей полностью лишить своих детей права кидаться песком на детской площадке или отнимать у другого ребенка машинку. Ведь и в таких социальных транзакциях человек с детства познает реальную жизнь! Если у него никогда и ничего не отнимали, если его никто и никогда не толкал в песочнице, если он не делал этого сам, вряд ли он психически готов к такому взаимодействию!

Стоит ли воспринимать мои слова как призыв полностью отвернуться от детей и погрузиться

в новостную ленту соцсети, а детям предоставить самим разбираться с их проблемами? Пусть себе дерутся, конфликтуют, кидаются песком и игрушками. Нет, такого призыва нет. Есть призыв давать детям до определенной степени самостоятельность в этом вопросе, но быть рядом во время конфликтов, чтобы не допустить критического ущерба для их ментального или физического здоровья.

Важно, чтобы ребенок постепенно учился тому, что за определенное поведение, нарушающее границы и интересы других детей, можно и по голове получить. И будет больно. Одновременно с этим ребенку важно учиться отстаивать свои права, даже через боль и физические конфликты с другими детьми. Но при этом важно, чтобы он понимал, что в критической ситуации он может обратиться за помощью. Ведь одна из основных причин повторяющегося буллинга — это отказ жертвы от обращения за помощью к окружающим, страх рассказывать о своих проблемах. Причиной этому может послужить крайняя холодность и безучастность близких людей.

Мое общение с коллегами-психологами из проекта травли.нет подтвердило мои опасения, что на сегодняшний день вал информации о буллинге связан не только с вышеупомянутыми социальны-

ми трендами, но и с тем, что все больше и больше людей называют буллингом те явления, которые ими не являются. Важно помнить, что травля — это растянутое во времени поведение, а не разовое!

В моей работе довольно часто клиенты приводят примеры, когда в детско-подростковой среде их пытались оскорбить, унижить, травить. Наличие или отсутствие продолжения разовых акций со стороны буллера зависит от характера ответной реакции потенциальной жертвы. Если жертва первичной агрессии дает буллеру то, что ему нужно, — ощущение власти над слабым, то травля продолжается со стопроцентной вероятностью. Если же поведение жертвы сбивает сценарий и отправляет ситуацию по другому пути, то это не означает, что буллер сразу же отстанет. Это закладывает основу и возможность для дальнейшего отпора.

Из этого раздела можно сделать вывод, что насилие — это нормальная часть жизни для ментально здорового человека. Вопрос не в самом наличии насилия или издевательств в обществе. Вопрос в их количестве. Полное отсутствие насилия и жестокости на определенном этапе развития человека, очевидно, формирует нездоровых психически людей, не способных за себя постоять,

уходящих в болезненные переживания от малейших уколов или поддразниваний со стороны окружающих. Постоянные же жестокость и насилие чаще всего тоже являются причиной ментального нездоровья, потому что угнетают и ломают личность других людей.

ВИРТУАЛЬНАЯ (НЕ)РЕАЛЬНОСТЬ

Термины «виртуальный мир» и «виртуальная реальность» плотно вошли в нашу жизнь. Они звучат из каждого утюга и стали уже обычными спутниками нашей повседневной жизни.

Примеры виртуальной реальности мы можем увидеть не только в компьютерных играх, но и в социальных сетях, в которых, как известно, можно позиционировать себя любым способом, даже очень далеким от реальности.

Однако многие не понимают, насколько эти термины обманчивы. Ведь никакого виртуального мира на самом деле не существует. Не приходится же нам в голову считать, что объективно существуют все герои сказки «Красная шапочка»? Очевидно, что если бы кто-то из ваших знакомых на полном серьезе стал рассказывать, что встречался с колобком и разговаривал с ним, вы бы засомневались в психическом здоровье этого человека.

Но давайте вспомним, как подростки, да и взрослые тоже, рассказывают о своих приключениях в компьютерных играх. Повествование идет от первого лица, подробно описывается процесс, как стреляли друг в друга, куда ходили и что там собирали, строили, делали. Они описывают это так, будто действительно совершали все эти действия! И чем больше игра напоминает реальность, тем сильнее в нее погружаются игроки, выходя на часы, а иногда и на сутки из действительно реального мира.

Приведу здесь одну аналогию, которая в полной мере покажет нам, как виртуальная реальность, а вернее, виртуальная НЕРЕальность влияет на наше ментальное здоровье.

Как вы отнесетесь к человеку, который с воодушевлением расскажет вам, что прямо сейчас он видит, слышит, обоняет и осязает слона? Прямо сейчас, во время вашей с ним совместной поездки в автобусе. Думаю, вы очень засомневаетесь в состоянии его ментального здоровья, ведь если он действительно уверен, что видит слона, которого не может быть в автобусе, он описывает вам свои галлюцинации.

Люди, которые погружаются в виртуальную среду, тоже, по сути, видят и слышат то, чего на самом деле нет, получается, что это тоже можно назвать галлюцинацией. Во время игры у них ча-

сто возникает ощущение, что все игровые приключения происходят с ними в действительности. Игроков в видеоигры довольно трудно вытащить из виртуальной среды, особенно детей. Да и многие мамы-папы этих деток настолько погружаются в танковые бои или другие игры, что не слышат и не видят того, что творится в реальном мире вокруг них.

А чем больше органов чувств затрагивает эта виртуальная галлюцинация, тем серьезнее будет воздействие галлюцинации на психику человека. Я с тревогой ожидаю, что еще при нашей жизни появятся девайсы, которые будут создавать правдоподобную иллюзию не только для наших глаз и ушей, но и для обоняния, осязания и вкусовых рецепторов.

И вот тогда мы станем свидетелями повальной разрушительной виртуальной наркомании, которая будет забирать у людей возможность реализовываться в настоящем мире, добиваться успеха, общаться, путешествовать. Многие из этих людей потеряются в своих виртуальных галлюцинациях и не смогут отличить реальную реальность от виртуальной нереальности. Такой вот трагичный прогноз. Однако он уже постепенно воплощается!

В выдуманной, но такой правдоподобной среде, в которую проваливаются наши дети, а частенько

и сами родители, добиваться успеха проще, чем в настоящей жизни. Можно перезагрузиться и начать сначала неудавшийся эпизод игры, поставить игру на паузу и отдохнуть. Там можно общаться с людьми только до того момента, пока они тебе нравятся... и забанить их, если они делают что-то, что человеку неприятно.

В виртуальной НЕреальности можно придумать себе почти любой образ и никто не сможет понять насколько это соответствует действительности. В виртуальной НЕреальности необязательно работать над собой, ведь можно выбрать практически любой аватар, и это гораздо проще, чем создавать свои настоящие качества в реальном мире.

Все это очень подкупает. Компьютерные игры — это более понятная и простая версия настоящего, в которой гораздо меньше боли и ограничений. И как сложно отрываться от этого, ведь для того, чтобы действительно добиваться чего-то в реальном мире, требуется потрудиться, договориться с другими людьми, подстраиваться под обстоятельства и придумывать собственные варианты решения вместо следования запланированному программистом сценарию!

Очевидно, что для защиты ментального здоровья здесь работает следующее правило: чем меньше времени мы проводим в виртуальной среде,

тем здоровее наша психика. Чем позже в руки ребенка попадет смартфон с видеоигрой, тем адекватнее и жизнеспособнее будет ребенок в реальной жизни.

Означает ли это, что необходимо полностью убрать из своей жизни виртуальную среду, чтобы быть ментально здоровым человеком? Ведь тогда придется убрать и телевизор и даже фантастические книги. Думаю, что в современном мире это невозможно. Полный отказ сделает человека менее способным к конкуренции, ведь в виртуальной среде сегодня происходит и работа, и обучение, а не только игры. Однако стоит тщательно дозировать время нахождения в этом пространстве и обращать пристальное внимание на то, как вы и ваши близкие взаимодействуют с этим виртуальным наркотиком. И если появляются первые признаки того, что из-за компьютерных игр или интернет-серфинга нарушается социализация или здоровье, стоит немедленно предпринять меры, остановиться и сфокусироваться на занятости в настоящем мире.

ВОЛЯ

Под волей в современной психологии понимают способность человека осознанно сопротивляться трудностям и преодолевать препятствия, возникающие на пути к цели человека.

И как раз это самое слово — «препятствие» — для понимания того, что такое воля, очень важное, как мы увидим далее.

Что же такое препятствие? Согласитесь, то, что является непреодолимой стеной для одного человека, вполне может оказаться низеньким заборчиком для другого.

Для некоторых людей звонок по телефону или личный разговор — это довольно серьезное испытание. И таких людей, кстати, в последнее время становится все больше и больше, в основном среди молодежи.

Понятно, что человеку в возрасте, который значимую часть своей жизни даже и не знал, что такое мессенджеры и соцсети, гораздо проще позвонить по телефону, чем подростку, который с детства только и делает, что строчит сообщения

в смартфоне. Адепту коротких сообщений звонок или личный разговор может показаться довольно серьезным испытанием, ведь у него нет соответствующего опыта.

Для понимания того, что такое воля, предлагаю обратиться к этимологии этого слова. Посмотрим, какие есть однокоренные слова и выражения:

волеизъявление, вольному — воля, повелеваю, благоволить, вольница, выйти на волю, добровольно, неволя.

Во всех этих словах видится сочетание понятий «желание» и «свобода». Т. е. воля — это способность нашей личности, которая позволяет нам исполнять наши желания. Воля — это ресурс, который позволяет нам делать то, что мы хотим, и это в свою очередь делает нас более свободными людьми, расширяет границы наших возможностей.

А еще есть частое в употреблении словосочетание «сила воли». Получается, что по аналогии с силой или слабостью человеческого тела и мышц есть сильные и слабые в волевом плане люди?

Для реализации любой задачи, для достижения любой цели, для преодоления любого препятствия человеку нужны силы. Что произойдет с человеком, если он устанет? Он будет лежать на диване и не сможет встать — у него не будет сил. В результате чего люди теряют силы? Тут вроде бы

все понятно: потеря сил происходит, если человек физически или интеллектуально трудится и не восстанавливает свои силы сном, отдыхом, питанием.

И очевидно, что от серьезной физической или умственной нагрузки можно устать до такого предела, что у человека не будет физических сил для выполнения самых простых и привычных действий, не говоря уже об интенсивном развитии или постижении нового.

Но ведь бывает и так, что физически человек не пахал, лопатой не махал, сложные математические вычисления не делал, ел и спал, регулярно ездил в отпуск, но сил все равно не хватает. Наверняка хотя бы раз в своей жизни вас одолевало чувство опустошенности, усталости, которые не были связаны с физическим или умственным переутомлением.

С чем же связана эта усталость второго рода? Какой второй вид работы, кроме физической и интеллектуальной, совершает человек каждый день? Для ответа на этот вопрос достаточно вспомнить, что предшествовало вашему ощущению опустошенности. Какие события происходили в этот день? Как вы на эти события реагировали?

Почти наверняка вы вспомните, что состоянию обесиленности, опустошенности и личностной слабости предшествовали интенсивные и дли-

тельные эмоциональные переживания отрицательного спектра. Даже самый энергичный и физически сильный человек может очень быстро потерять свою энергию, если столкнется с сильным горем, например. Особенно если он в этом состоянии проведет достаточно долгое время.

Конечно же, кроме физической, человек может совершать еще и эмоциональную работу! И, как физическая работа забирает силы нашего тела, отрицательные эмоции забирают у нас личностный ресурс, то есть нашу силу воли! От интенсивных отрицательных переживаний можно устать очень даже сильно!

В свою очередь, положительные эмоциональные переживания придают силы человеку. Именно по этому признаку принято делить эмоции на положительные и отрицательные. Первые наполняют человека силами, тут уместно обратить внимание на игру слов: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ эмоции позволяют ПОЛОЖИТЬ в себя силы! Испытывая же отрицательные эмоции, мы отрицаем от себя ресурсы нашей личности, становимся слабее!

Вокруг мы часто видим, как физически вымотанные люди находят в себе силы, чтобы делать какое-то дело: к примеру, героические подвиги солдат Великой Отечественной войны. Когда люди, испытывая тяжелые лишения, шли к победе и били врага. Примеров этому множество и в мир-

ной жизни, один из них — когда люди с особенностями находят в себе силы заниматься спортом и добиваться высших успехов в параолимпийских дисциплинах.

За счет чего они добиваются этого? За счет своих волевых качеств, конечно же.

К сожалению, отсутствие силы воли порицается обществом. Довольно часто слово «безвольный» можно услышать как оскорбление. И это серьезная проблема; как мы увидим дальше, порицание безвольности — это фактор, который еще больше усугубляет эту самую безвольность.

Ругать безвольного человека за то, что ему не хватает сил для каких-то действий, — это тоже самое, что ругать слабого физически человека за то, что ему не хватает физических сил поднять стокилограммовую штангу в спортивном зале. Представьте ситуацию, что человек был много лет узником концентрационного лагеря, где его заставляли тяжело физически работать и очень мало и бедно кормили. Что станет с таким человеком? Он вымотается, обессилит, будет выглядеть изнеможенным, осунувшимся, дистрофичным.

Разве придет в голову кому-то критиковать такого человека за то, что его физический ресурс вымотан настолько, что он не может сделать даже какие-то очень простые вещи, доступные большинству людей? В этом случае любой разумный

.....●

человек поймет, что разные люди могут иметь разную ресурсность. Что для одного на данный момент непреодолимое препятствие, для другого — незаметная часть обычной жизни.

Люди, прошедшие через ужасы концентрационных лагерей, зачастую не могли самостоятельно стоять на собственных ногах, настолько они физически обессилели. Никому и в голову не придет таких людей критиковать...

Но презирать, ругать, порицать и критиковать людей, которые обессилели в плане волевых характеристик личности, — это пожалуйста. Причем бичеванием занимаются как сами обессиленные, так и их окружение. И все потому, что усталость нашего духа, усталость нашей личности, усталость нашей воли не видны снаружи, не очевидны. Человек, личность которого обессилела и волевые характеристики которого ослаблены, внешне может выглядеть вполне сильным и способным к тому поведению, которое от него требуется окружающими или им самим. Тело сильное и здоровое. Изможденного не напоминает, наоборот, он чаще выглядит упитанным или даже имеет лишний вес.

А раз внешне человек не выглядит обессиленным, то большинство людей считают, что этот человек готов к эффективной деятельности и даже к серьезным достижениям. И если он все-таки ве-

дет себя пассивно — значит, он тунеядец, слабак и паразит на теле общества, которого непременно надо подвергнуть критике.

Удивительно видеть такое отношение и со стороны некоторых психологов. Что уж говорить о разного рода тренерах личностного роста с подобным мнением. Эти граждане, похоже, на полном серьезе думают, что если обессиленного человека как следует критиковать, да еще и прилюдно, на глазах других участников тренинга, или без конца задавать ему вопросы о его мотивации (о мотивации, кстати, вы можете прочитать в соответствующей главе на букву «М»), то он обязательно встанет с кровати и пойдет добиваться всяческих достижений, строить карьеру и достигать успеха.

Большинство сторонних наблюдателей не могут понять простую вещь, что даже самые банальные дела: убраться в комнате или закрутить лампочку иногда становятся для таких обессиленных людей непреодолимым препятствиями. Уверен, что многим из читателей знакома не понаслышке эта ситуация, когда вроде бы и понимаешь, что хотел сделать что-то, но сил не хватает.

Существует даже медицинский психиатрический термин — абулия, обозначающий состояние патологического отсутствия воли, при котором пациент не способен выполнить действие, необходимость которого им вполне осознается.

И наоборот, чрезмерное развитие волевой функции приводит к эффекту, который очень ярко описал Николай Лесков в своей книге «Железная воля», показав, как такой человек превращается в патологического упрянца.

И действительно, довольно сложно провести границу между волевым, целеустремленным человеком и капризным упрямцем, который будет готов биться со всем миром, лишь бы не признавать собственные ошибки или некомпетентность.

Границу можно нащупать, когда мы наблюдаем эмоциональные состояния, которые испытывает человек. В большинстве случаев упрямство мы проявляем, когда нас к этому побуждают отрицательные психические состояния, такие как злость, зависть, гнев, страх, возмущение. Именно под воздействием этих эмоций мы и становимся упрямыми настолько, что это может негативно повлиять на нашу жизнь, нанести вред и принести ущерб окружающим.

И наоборот, наша целеустремленность, наши волевые характеристики в здоровом количестве проявляются тогда, когда мы испытываем воодушевленное стремление и интерес к победе. В этом случае волевое упрямство является проявлением ментального здоровья и поэтому чаще всего упрямством это и не называется. Когда мы

стремимся к победе и проявляем свою волю не из-за страха проиграть в каких-то соревнованиях, не из-за стыда перед близкими в случае провала, а из-за увлеченности и интереса к достижению нового результата, вот тогда мы не упрямцы, а волевые люди.

ГАДЖЕТЫ

Очень хочется поиграть в слова и написать это слово так:

Гад-же-ты!

Шутка, но если серьезно, то в последние 20-15 лет появилась новая страшная угроза для ментального здоровья каждого из нас и общества в целом.

Правильнее называть эту опасность зависимостью от девайсов. Потому что зависимость развивается в основном от смартфонов и планшетов, а это и есть девайсы. Гаджетами же правильно называть небольшие приспособления, расширяющие функционал девайсов.

Однако в обществе уже устоялся термин «гаджето­зависимость». Мне кажется, я дал уже сотни интервью для разных СМИ на эту тему. Зависимость от гаджета, к примеру, от смартфона, определяется по наличию или отсутствию болезненных психологических состояний без смартфона (см. главу на букву «А» — Абстиненция).

Наличие болезненных состояний без мобильного телефона стали объективно фиксировать

еще 10-15 лет назад. Британский социальный психолог, Артур Кассиди (<http://www.doctorarthur.co.uk>), пишет в своих статьях, что попытка замерить уровень тревожности испытуемых, который они чувствуют без мобильного телефона, во многих случаях заканчивалась отказом испытуемых от эксперимента. Ведь многие участники эксперимента испугались даже попробовать пожить без телефона какое-то время!

Эксперименты доктора Кассиди проводились в конце 2000-х годов, когда уровень проникновения гаджетов и интенсивность взаимодействия с ними были гораздо ниже, чем в настоящее время. Именно в то время появился термин «номофобия», который является аббревиатурой от слов «no mobile phone phobia», что в переводе с английского означает «страх остаться без телефона».

Страх — вполне себе болезненное, неприятное психическое состояние. Это означает, что человек, испытывающий страх и тревогу, когда у него разрядился аккумулятор, очень даже зависим от этого мобильного устройства.

Почему же эта зависимость формируется? Мы можем понять, когда зависимость появляется от некоего вещества, попавшего внутрь нашего тела и изменившего биохимию настолько, что в теле появляется болезненное абстинентное состояние — синдром отмены при прекращении приема

этого вещества. Но ведь смартфон не попадает в наше тело, а следовательно, изменить нашу биохимию он не может.

Наверняка вы знаете, что зависимость может быть не только биологической, но и психологической. Зависимость от смартфона — это именно психологическая зависимость, которая возникает, когда какому-либо объекту придают чрезмерную значимость.

Очевидно, что, если приписывать человеку сверхзначение, без него вы будете страдать. И то же самое касается еды, например. Ну и, конечно, смартфонов. Современный человек вкладывает в смартфон столько смыслов, что без него зачастую начинает испытывать страх и ощущение потерянности. Такие состояния, согласитесь, далеки от понимания психического здоровья.

Конечно, наиболее подвержены этой напасти, как мы понимаем, дети и подростки.

Для них мобильный телефон превратился в лучшего друга, без которого многие из них уже не представляют своей жизни. Жизнь без телефона кажется им серой, неинтересной и унылой. Получается, что использование смартфона приводит к зависимости от него!

И здесь прослеживается странная закономерность, о которой мы еще не раз с вами поговорим: объект, который изначально позиционировался

как источник нового уровня возможностей, свободы, в итоге формирует зависимость от самого себя.

И вот мы имеем уже не первое поколение людей, которые без смартфона практически нежизнеспособны! Картина в этом смысле получилась странная: человечество изобрело приспособление, облегчающее жизнь во многих ее сферах, но стало зависимым от этого приспособления настолько, что жизнь без него для все большего количества людей становится немыслимой!

Что же делать? Выбросить все телефоны и уехать в глухую тайгу? Спрятаться там от всех изобретений цивилизации? Некоторые так и поступают. Но есть и более эффективный способ — научиться правильно управлять источником этой опасности. Ведь мы понимаем, что и такое благо цивилизации, как электричество, может лишить человека здоровья и даже жизни, если его неправильно использовать.

Как использовать смартфон, чтобы от него не развивалась зависимость? Правильно выбирать контент, который транслируется через мобильное устройство. Согласитесь, одно дело поиграть вместе с ребенком в шахматы на планшете, и совсем другое — бросить ребенка один на один с компьютерной видеоигрой с высокой степенью вовлечения.

Очевидно, что первое действие развивает ребенка, способствует развитию его логики, позволяет выстраивать взаимодействие с окружающими, учит его проигрывать и выигрывать достойно. А все это — аспекты психического здоровья.

Второе — погружает человека в виртуальный, вымышленный мир, взаимодействие внутри которого далеко от того, которое выстраивается в реальности. И это приводит к ухудшению ментального здоровья. Об этом подробнее в главе о виртуальной нереальности.

ГОРЕ

Горе — это отрицательное эмоциональное состояние высокой интенсивности при потере объекта (человека или предмета), с которым была глубокая эмоциональная связь.

Чаще всего люди сталкиваются с сильным проявлением горя при потере, смерти близких людей. По сути, горе — это тоже абстинентный синдром, т. е. страдание без человека, от которого есть зависимость.

Можно ли прожить эту жизнь без горя, а значит, и без зависимости от других людей? Психически здоровый человек вряд ли может жить без болезненного переживания утраты. Правда, есть на свете группа людей, которые, возможно, не чувствуют горя, но хорошо умеют его изображать. Это психопаты (см. главу Ядовитые отношения).

Важно понимать, что состояние горя для ментально здорового человека — это норма. Вопрос в интенсивности и длительности этого состояния. Некоторые, изначально ментально здоровые люди, переживают эти кризисные периоды горя

.....●

утраты, уходя в его патологическую форму, теряя состояние психического здоровья.

Считается, что если человек в состоянии горя потери находится более 6 месяцев и при этом не показывает способности отвлекаться от переживаний, не видит в жизни каких-то событий, которые могут его заинтересовать или принести удовольствие, несмотря на переживаемую потерю, то это человек перешел на стадию острого, патологического горя. И ему срочно требуется помощь специалиста.

Нужно ли ждать целых шесть месяцев, чтобы посоветовать такому человеку обратиться к психологу для проработки состояния горя?

Лучше, чтобы сопровождение психолога было предложено раньше. Но важно понимать, что само по себе горе — это еще и механизм, позволяющий личности человека развиваться. Ведь утрата близких и дорогих нашему сердцу людей — это статистически нормальная часть жизни. Вряд ли можно назвать человека психически здоровым, если он каким-то образом избежал потерь и переживаний, связанных с ними.

Поэтому, когда ко мне обращаются родственники и друзья горюющих, я предлагаю подождать хотя бы один месяц. Да, сложно смотреть, как страдает от горя близкий вам человек. Но важно не забирать у него право на это страдание. Ведь когда

мы стремимся во чтобы то ни стало освободить своих родственников или друзей от этой боли, мы мешаем им становиться духовно сильнее.

Опишу здесь также довольно любопытный аспект человеческого горя. В современной психологии считается, что наиболее интенсивному горю подвергаются эгоцентрики, страдание которых — это фактически проявление эгоизма. В структуре горевания таких людей преобладает жалость к себе и обида на умершего человека. Эти отрицательные переживания усиливают страдания. И важно уметь от них избавляться, снижать их интенсивность профилактически, заранее.

Для этого в своей обычной жизни необходимо тренироваться, выстраивая более здоровую психологическую реакцию на потери менее важных объектов. Таких как деньги, возможности карьерного роста или общение с друзьями. Это можно делать, задавая себе следующие вопросы:

- Почему я не должен терять деньги, возможности и пр. при обычном течении жизни?
- Почему потеря — это обязательно плохо?
- Чем я отличаюсь от всех остальных людей, которые нет-нет да и понесут ущерб в какой-то из сфер их жизни? Почему им всем можно терять, а мне одному нельзя?

И чем менее болезненно мы будем реагировать на бытовые потери, тем меньше у нас будет боли при неизбежной потере близких нам людей.

И еще один прием профилактики горя.

Постарайтесь поменьше идеализировать своих партнеров, друзей и родственников. Чем меньше вы им придаете значимости, тем проще вам будет с ними расставаться.

Общаясь и выстраивая взаимодействие с любым, даже самым близким человеком, оставляйте в своей жизни место для своих интересов и увлечений, не подчиняйте полностью свою жизнь нуждам и интересам своих близких. Выстраивайте отношения гармонично, без обрыва связей с друзьями и коллегами. Не растворяйте свою личность в жизни другого, даже самого любимого и близкого человека. И тогда вы будете более жизнеспособны в случае, если ваши близкие и любимые покинут вас.

ДОВЕРИЕ

Важно ли доверять тем людям, которые вас окружают? Важно ли, чтобы близкие и друзья доверяли вам? Является ли взаимное доверие основой для продуктивных отношений в семье, браке, в бизнесе или дружбе?

Обычно ответы на эти вопросы утвердительные. Люди считают, что без доверия друг к другу нельзя выстроить отношения.

Известный американский политолог, Фрэнсис Фукуяма, в своей книге «Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию» (см. список литературы — 15) пишет, что доверие — это ключевая характеристика развитого человеческого общества. Он выводит связь между доверием граждан к социальным институтам, государству и благосостоянием общества. Фукуяма считает, что достижения того или иного государственно-го строя зависят не от выбранной экономической модели, а от «одного, распространившегося повсюду элемента культуры — уровня доверия, существующего в обществе».

Однако в этих утверждениях существует серьезная ошибка, которую, конечно же, невозможно отследить социологам на больших цифрах проводимых исследований. Но можно увидеть психологу, работая с конкретными людьми и их болью.

Чтобы разобраться и понять, где тут ошибка, давайте для начала определимся с терминологией, заключим терминологический контракт на слово «Доверие».

Для этого воспользуемся «Толковым словарем русского языка» под редакцией Д. Н. Ушакова, который дает нам следующее толкование:

Доверие — убежденность в чьей-нибудь честности, порядочности; вера в искренность и добросовестность кого-нибудь.

Еще один источник, энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона, добавляет, что доверием называется психическое состояние, в силу которого мы полагаемся на какое-либо мнение, кажущееся нам авторитетным, и потому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, могущего быть нами исследованным.

Вот теперь мы видим ясную картину. В этих определениях описано ПОЛНОЕ доверие одного человека другому. Настолько полное, что мы от-

казываемся от самостоятельного исследования вопроса. Доверяя какому-то человеку, мы верим ему полностью, без проверки!

Давайте же подумаем, что ждет человека в жизни, если он будет следовать концепции полного доверия? Доверять своим близким и друзьям полностью и ждать того же от других людей: друзей, родственников. В жизни с ним случится то, что описано и показано в доброй половине книг, фильмов и других произведениях. А именно — разочарование. И чем больше доверия будет вложено в отношения, чем больше у человека будет ожиданий, что его окружение всегда и во всем полностью честны, открыты, искренны, тем болезненнее будет это разочарование!

Ведь в жизни происходят разные вещи. Люди иногда предают друг друга, могут измениться, поменять ценности. Измениться могут их интересы и действия! Если мы будем полностью и безоговорочно доверять другому человеку, мы очень рискуем испытать эмоциональную травму, которая нанесет удар по нашему ментальному здоровью, так же как травма физическая наносит урон здоровью телесному.

Получается, что полное доверие по отношению к другому человеку — это розовые очки, которые мы надеваем в надежде, что этот человек волшеб-

.....●

ным образом отменит свою человечность и станет непогрешимым ангелом, который никогда не врет, не меняется, выполняет все свои обещания и всегда заслуживает наше искреннее и хорошее к нему отношение. Кстати, про феномен обещаний вы можете прочитать в соответствующем разделе на букву «О».

Что же делать, неужели, поняв все вышенаписанное, нужно отказаться от доверия? Постоянно подозревать близких в предательстве и обмане, никому не доверять, ждать постоянно, что человек, с которым мы выстраиваем отношения, изменит нам? Неужели теперь необходимо постоянно сомневаться в искренности и честности близких людей, детей, друзей?

Что это тогда за жизнь, нафига она вообще нужна, если мы никому и ни в чем не доверяем? Подобная жизнь будет полна негативных фоновых эмоций... Такие подозрительные и недоверчивые люди, которые живут в постоянном страхе предательства, конечно же, есть. Но им тоже не позавидуешь. Их страх и тотальное недоверие наносят серьезный удар по ментальному здоровью!

Видите, как быстро можно пройти путь от безграничного доверия к полному недоверию. Обе эти крайности действительно травматичны для ментального здоровья. Они несут боль, пере-

гружающую нашу нервную систему! И в своей работе я постоянно сталкиваюсь с этой болью. И тех и других необходимо выравнять эмоционально, чтобы они смогли жить качественно. Зачастую я сталкиваюсь со случаями, когда один и тот же человек одновременно находится в этих крайностях, доверяя полностью кому-то в определенной области своей жизни и испытывая в этой области периодически сильную боль разочарования. А в другой сфере жизни этот человек полностью и безоговорочно кому-то не доверяет, что приводит его к постоянному нервному напряжению!

Как же мы, психологи, выравняем таких персонажей? Мы вводим в жизнь этих людей здоровую середину, которая отлично и емко описана в русской поговорке «Доверяй, но проверяй!».

Конечно, само по себе доверие довольно полезная штука. Мы можем опираться на обещания других людей, можем в какой-то мере прогнозировать их поведение и честность, исходя из предыдущего опыта взаимодействия с ними. Но зачем же полностью и безальтернативно входить в это состояние?

Есть хорошее выражение «положиться на другого человека». Если дословно его прочитать, то это выражение означает лечь на кого-то! Но че-

ловек не кровать, в устойчивости которой чаще всего сомневаться не приходится, так ведь? Хотя и кровать, конечно, может подвести, сломавшись под тяжестью или от старости. Что с нами произойдет, если мы со всей дури прыгнем на кровать с хлюпенькими, тонкими ножками, которые ломаются от нагрузки, на которую они не были рассчитаны? Мы упадем, вероятнее всего, нам будет больно, испортится хорошая вещь. И чаще всего мы с вами понимаем, что у каждой кровати есть какой-то предел прочности. Что не каждая кровать рассчитана на любую нагрузку.

А ведь еще бывает так, что при производстве кровати были допущены какие-то ошибки или использованы бракованные материалы... не со зла, а так получилось. Мастер был неопытен или в программном обеспечении станка произошел сбой.

Про предметы неживые мы это вполне понимаем и чаще всего рассчитываем тот уровень нагрузки, которые даем на объекты материального мира. Но почему мы готовы полностью положиться на другого человека? Ведь наше полное и безоговорочное доверие к человеку — это тоже нагрузка! Почему мы готовы полностью ему довериться в чем-то? Личность человека является гораздо более сложным объектом, чем мебель или

автомобиль, согласитесь?! У человека могут быть свои трудности и проблемы в жизни. Он может чего-то испугаться или о чем-то не подумать. У него могут быть другие представления о том, что такое предательство или обман, и в этих своих представлениях он может быть, кстати, очень даже искренним!

Поэтому для взрослого и ментально здорового человека полезен здоровый уровень недоверия по отношению даже к самым близким родственникам и друзьям. Этот уровень допускает возможность ошибки другого человека, неопытности, слабости, забывчивости, т. е. человечности других людей:)

При здоровом уровне соотношения доверия/недоверия к другим людям мы их проверяем на каждом этапе наших взаимоотношений, допуская, что уровень их искренности и открытости по отношению к нам может меняться, и в этом нет ничего ужасного!

Если мы придерживаемся реалистичной психологической позиции, которая позволяет даже самым близким людям не соответствовать нашим ожиданиям, тогда мы отказываемся от однозначной и абсолютной оценки их поведения (см. соответствующую главу на букву «О» — оценка когнитивная). Вот тогда мы не уйдем в длительные

и мощные отрицательные психические состояния: разочарование, гнев, обиду — в том случае, если люди, которым мы доверяли, этого доверия не оправдали.

Да, мы почувствуем эти эмоции, ведь и мы люди, которым свойственно расстраиваться. Но интенсивность этого расстройства будет не настолько сильной, чтобы нанести серьезный ущерб нашему ментальному здоровью.

ДРУЖБА

В этом разделе мы с вами поговорим о том, что такое дружба и как наличие-отсутствие друзей влияет на ментальное здоровье человека.

Для начала стоит определиться с тем, кто такой друг и что такое дружба. Согласитесь, на этот счет могут быть разные точки зрения. А обсуждать неопределенное понятие — нелегкое дело :)

Обратимся к толковому словарю русского языка, вот что в нем написано: дружба — отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов и т. д. Дружбе присущи: личностный характер (в противоположность, например, деловым отношениям); добровольность и индивидуальная избирательность (в отличие от родства или солидарности, обусловленной принадлежностью к одной и той же группе); внутренняя близость, т. е. интимность (в отличие от простого приятельства); устойчивость.

Предлагаю остановиться именно на этом определении, вряд ли мы сами придумаем что-то еще. Перечислю основные тезисы, касающиеся дружбы. Дружба — это:

- устойчивые отношения;
- в них мы входим добровольно;
- в них мы готовы открывать личное (интимное);
- в них мы чувствуем близость, т. е. у нас есть схожесть ценностей;
- испытываем привязанность (т. е. зависимость) от другого человека.

Как вы считаете, если же мы подойдем к любому человеку на улице и спросим, кто такой настоящий друг, что мы услышим в ответ? Я проводил такой эксперимент с моими клиентами и учениками. Попробуйте угадать, какой самый популярный ответ?

Вот он:

Настоящий друг — это человек, который готов к самопожертвованию! Т. е. тот, кто ради своего друга готов в огонь и в воду! Видимо, сильно на общество повлияла народная мудрость, что друг познается в беде и что сам погибай, а товарища выручай. А также книги и фильмы о мушкетерах. «Один за всех, и все за одного».

Заметьте, в определении толкового словаря о принесении себя в жертву дружбе речи не идет.

А вот еще один интересный аспект. Когда я задавал этот вопрос, он ставил в тупик большинство людей. А вопрос вот такой:

Если друг — это тот человек, который готов на жертву ради своего друга, то готовы ли вы терпеть ущерб ради своих друзей? И еще интереснее. Готовы ли вы нести ущерб ради своих друзей при условии, что ваши друзья в жертву себя не приносят? Т. е. суть вопроса в том, кто решает, что некий человек вам друг: вы, готовностью к самопожертвованию ради него или он — своей готовностью к самопожертвованию ради вас.

Важно помнить, что действия, которые один человек искренне считает большой жертвой со своей стороны, вовсе не обязательно будут считаться таковой со стороны другого человека

Видите, как все становится сложно и запутанно, когда в довольно простую научную формулу дружбы, описанную в толковом словаре русского языка С. Ожегова, добавить сложную переменную самопожертвования бытового понимания слова «дружба».

А что мы с вами можем подумать о ментальном здоровье человека, который ожидает, а во многих

.....●

случаях даже требует от своих друзей жертвенности? Если честно, я от таких ребят стараюсь держаться подальше. Не хочу, чтобы ради меня кто-то терпел ущерб и убытки. И сам не хочу приносить себя в жертву ради интересов другого человека (исключение здесь, конечно же, моя семья, мои родные люди). Но я не являюсь образцом для подражания!

В самом начале книги мы определились, что системные действия, направленные на разрушение собственной жизни, — это, пожалуй, единственный критерий, по которому можно определять состояние ментального здоровья! А это означает, что человек, который готов разрушить свою жизнь, принеся ее в жертву другому человеку, очевидно, стоит на пути к психическому НЕздоровью! Что уж говорить о тех, кто требует этого от других людей.

Раз уж в этом разделе пошла речь о пословицах и поговорках, то приведу еще несколько популярных о дружбе: «не имей сто рублей, а имей сто друзей» и «один в поле не воин», «человек без друзей — что дерево без корней». Степень категоричности зашкаливает. Дескать, друзья — обязательная составляющая жизни. Без них ты не справишься, засохнешь, не сможешь добиться успеха, да и просто выжить.

Если человеку с детства прививать эти убеждения и не давать альтернативных сценариев, что будет с ним, когда он попадет в очень вероятную ситуацию предательства или просто отсутствия друзей? Он погрузится в довольно серьезные болезненные переживания и будет сильно разочарован! И эти отрицательные психические состояния нанесут ущерб его жизни, социализации, а значит, и ментальному здоровью! К сожалению, в рамках этой концепции воспитывается огромное количество людей.

Наоборот, вариативность мышления в данном случае делает человека более эмоционально устойчивым, а значит, и более ментально здоровым. Эта вариативность подразумевает следующие убеждения:

- я постараюсь, чтобы вокруг меня были близкие люди = друзья, но если у меня не получится добиться высокой степени близости, я порадуюсь и просто приятельским отношениям;
- дружить и иметь возможность кому-либо открыться — это ценно, но, если я не найду таких людей, ничего страшного. В конце концов, у меня есть я сам;
- я самодостаточный человек. Я интересен сам себе и могу на себя опереться, но, если кроме самого меня, будет дополнительная опора, я этому обрадуюсь.

Согласитесь, эти высказывания уже не настолько категоричны. Они выводят человека в широкое поле возможностей из узких коридоров долженствований, в которых находятся те, кто слепо следует любым догматам, в том числе и народным пословицам и поговоркам.

ЕЖЕДНЕВНОСТЬ

В этом разделе мы поговорим с вами о привычках, т. е. о том, что мы совершаем постоянно, в ежедневном режиме. Важно понимать, что привычка — это автоматизированное действие, которое человек совершает не задумываясь.

Подавляющее количество действий, которые мы совершаем в своей жизни, являются привычными. Если вы возьмете на карандаш свое обычное поведение и запишете в течение самого обычного дня все действия, которые вы совершали, выяснится, что 99% ваших действий автоматизированы, т. е. вы о них не думаете, вы их не контролируете, не управляете этими действиями осознанно.

Например, сколько вы совершаете шагов в течение своего обычного дня? Думаю, что как минимум несколько тысяч. Если у вас нет шагомера в телефоне, вы вообще не контролируете количество шагов. Но даже наличие контроля за количеством пройденного расстояния не делает каждый из сделанных шагов контролируемым. А ведь это

довольно сложный набор движений. Чтобы ходить, необходимо распределять вес тела, контролировать центр тяжести, совершать мышечную работу. Все это делает ваш мозг без вашего непосредственного контроля и участия.

То же самое можно сказать о подавляющем большинстве движений, которые вы совершаете. Вы также бесконтрольно чистите зубы, подносите ложку ко рту во время еды, управляете автомобилем, протягиваете руку при встрече со знакомым и многое, многое другое.

И, возможно, только один процент действий, которые вы совершаете в течение своего обычного дня, вы осознанно контролируете. Это то, что для нас является новым, необычным, непривычным. Все новое в нашей жизни вызывает пристальный контроль. Когда мы чему-то учимся, мы повторяем это снова и снова, пока действие не станет привычным.

Так устроен наш мозг, ведь если мы будем контролировать все свои действия, мы станем крайне неэффективными. Мы будем вынуждены тратить огромное количество сил и времени на простое передвижение из точки А в точку Б. В этом есть большое благо для нас, но в этом же феномене кроется возможность ухудшить состояние своего ментального здоровья. Ведь существует опасность очень серьезно погрязнуть в своих привычках.

Жить по привычке гораздо легче, чем вводить в свою жизнь что-то новое.

Очевидно, что, кроме привычного поведения, есть еще и привычный образ мысли. Наши представления об окружающем мире и себе самих — тоже зачастую привычки, которые складываются в наши убеждения. Какая-то мысль, повторенная многократно и ежедневно, становится ментальной привычкой. И, думаю, проанализировав свой мыслительный процесс, вы тоже заметите, что большинство ваших мыслей повторяются изо дня в день.

Думали ли вы о том, почему пожилых людей не очень любят брать на работу? Ведь у них большой профессиональный и личный опыт, а притязания по зарплате чаще всего минимальные. Клад, а не сотрудник! Виной всему заостенелость привычек. Особенно если эти люди специально не развивают в себе способность адаптироваться к новому, привыкать к новым действиям и информации.

В этом смысле везет тем гражданам, деятельность которых связана с постоянной присутствующей новизной. Например, ученые, которые постоянно следят за новыми исследованиями в области науки и в ежедневном режиме сталкиваются с новой информацией. Их мозг вынужден привыкать к этой новизне. Таким образом у них возникает привычка к чему-то новому.

На этот счет были проведены интересные исследования, которые можно обобщить в понятие «Хоторнский эффект» (список литературы — 20). Смысл этих исследований заключался в поиске причины падения эффективности работников ручного монотонного труда на одном из американских заводов в начале XX века. Исследователи пытались определить, как влияют на эффективность рабочих условия их труда (например, освещенность рабочего места).

Во время эксперимента выяснилось, что повышение уровня освещенности приводит к повышению качества работы, но ненадолго. Через некоторое время КПД работника падало. Исследователи обратили внимание на то, что, когда свет снова приглушали, работники временно демонстрировали повышенную активность и работоспособность.

Исходя из этих экспериментов, исследователи сделали вывод, что дело не в условиях труда, а в самом факте изменений. Ведь рутинность приводит к скуке, к снижению мотивации. И наоборот, периодические, даже самые простые в исполнении изменения приводят к перезагрузке нашей внимательности, ответственности, работоспособности.

Кстати, существует масса социальных исследований, которые утверждают, что люди, занимающиеся трудом, который предполагает творческий поиск, т. е. разнообразие и новизну, живут дольше!

Академик Наталья Бехтерева, возглавлявшая Институт мозга человека, любила повторять: «Именно вовлечение субъекта в творческий процесс со всеми сопровождающими его перестройками в мозге и организме и приводит к статистически оправданной, пожалуй, удивительной ситуации, что «умные живут дольше».

А российский профессор и доктор наук Геннадий Жаринов провел интереснейшее исследование, в рамках которого проанализировал данные о продолжительности жизни более 10 000 ученых, музыкантов, писателей и художников, живших с начала I века до наших дней. Выяснилось, что продолжительность жизни людей, связанных на протяжении жизни с поиском нестандартных решений и творчеством, существенно выше, чем в окружающем их обществе каждого из периодов.

Существуют также соответствующие исследования и статистические данные, показывающие, что представители перечисленных профессий

реже подвержены старческому слабоумию, деменции и различным другим геронтологическим проявлениям.

Да и умозрительно понятно, что продолжительность жизни ученых значительно выше, чем у представителей других профессий, именно из-за того, что в жизни ученых на ежедневной основе присутствует новая информация, которая поддерживает их мозг в работоспособном состоянии. Что, конечно, не может не сказаться на их ментальном и физическом здоровье и обуславливает уровень продолжительность их жизни.

Поэтому, если вы заботитесь о своем ментальном здоровье, не только о продолжительности жизни, но и о ее качестве, постарайтесь в ежедневном режиме вводить что-то новое. Это будет соответствующим образом развивать ваш мозг, не давать ему стареть и защищать вас от деградации мыслительного процесса.

Для этого не нужно ничего запредельного. Начните с того, что выберите новый маршрут на работу. Пройдите по соседней улице или выйдите на 10 минут раньше и прогуляйтесь до места работы с соседней остановки общественного транспорта, а не с той, которой привыкли пользоваться. Попробуйте чистить зубы непривыч-

ной рукой. То же самое можно делать, записывая что-то или поднося ложку ко рту. А переставив кровать в другой угол комнаты, можно не только обновить нейронный связи, но и получить новое качество сна.

Но постарайтесь в этом процессе не уходить в крайности. Вводите изменения постепенно, но ежедневно. Ведь высокие уровни нетиповой, новой информации зачастую приводят к пиковым стрессовым нагрузкам.

ЖЕЛАНИЕ

В этой главе хочу поговорить с вами о смыслах слов «желание» и «хочу». Считаю важным это обсудить. Ведь довольно часто мы чувствуем, как будто нас раздражают противоположные желания.

С одной стороны, люди хотят, например заниматься спортом, иметь здоровое, подтянутое тело, а с другой стороны, тот же самый человек хочет поглощать сладости и другие высококалорийные вкусности.

Возьмем достаточно распространенную картину, когда курильщик пытается отказаться от сигарет, т. е. хочет бросить курить, но одновременно он настолько хочет курить сигареты, что покупает их и снова начинает употреблять регулярно.

Или известная многим история, когда человек очень хочет много зарабатывать, но при этом не хочет искать работу, а хочет лежать на диване и гонять ролики на видеохостинге.

Почему мы хотим жить в мире с близкими, но при этом иногда не можем сдержать желание на них накричать?

Как будто в нас живут два разных человека, которые хотят противоположных вещей! Один хочет созидать, трудиться, преодолевать препятствия, развиваться. А второй, наоборот, хочет быть пассивным гедонистом, потребляющим легкие и быстрые удовольствия, разрушающие наше физическое и ментальное здоровье.

Исходя из этого странного ощущения появилась поговорка, смысл которой заключается в том, что самые большие победы мы одерживаем над собой, т. е. над собственными желаниями лениться, потреблять всякие гадости, морально разлагаться и т. д. Но замечу, что обычная логика подсказывает, что если вы победите себя, то кто проиграет? Тоже вы, правильно?

С этим подходом важно что-то сделать. Иначе вся жизнь превращается в борьбу против себя самого. А если человек борется сам с собой, разделяет себя на части, которые противоречат друг другу, вряд ли его можно назвать ментально здоровым человеком. Также напомним, что слово «шизофрения» происходит от сочетания двух греческих слов: расщеплять + ум.

Но поспешу вас успокоить. В данном случае дело не в психическом расстройстве, конечно же. Здесь существует серьезная смысловая ошиб-

ка, которую, к сожалению, частенько допускают и психологи, и медики, и уж тем более обычные люди, не до конца разобравшись с природой этих якобы противоречивых желаний.

Использовал выше слово «якобы» по той причине, что в одном из приведенных случаев слово «желание» используется ошибочно, не по назначению вовсе. Объясню, что я имею в виду. Согласно этимологическому словарю Шанского Н. М., слово «желание» происходит от слова «смотреть». «Желать буквально — «глазеть, зариться».

Получается, что мы желаем то, на что смотрим. Хотим то, что видим перед собой. Если уйти от простого восприятия данной аналогии, то получается, что желаем мы то, что является нашей целью. Увидели впереди цель и возжелали — захотели ее добиться.

А теперь давайте разберемся, какие цели стоят за желанием употреблять наркотики, курить, есть всякие вредные продукты, лениться.

Разве может быть у человека цель себя разрушать, портить здоровье, набирать лишний вес, подвергать себя опасностям? Но ведь мы довольно часто слышим или говорим следующие фразы: хочу покурить, хочется выпить, хочется чего-нибудь сладенького, ничего не хочу делать, не хочу

идти на спорт. От наркологов я не раз слышал фразу о том, что наркоманы и алкоголики одержимы желанием употребить наркотик и алкоголь соответственно.

Нет, нет и еще раз нет! Природа заложила в нас механизм безопасности, который и обуславливает выживание. Мы не можем стремиться к саморазрушению. Целью человека может быть только приобретение чего-то, но никак не ущерб и потери. Ведь по определению цель — это конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс. Вряд ли вы когда-то перед тем, как полениться, говорили себе: пойду-ка полежу на диване, вместо того чтобы сделать важное и полезное для моей карьеры/бизнеса дело, потому что с помощью этого лежания я добьюсь своей цели оставаться бедным.

Очень сомневаюсь, что когда-то вы ставили своей целью набрать лишний вес с помощью переедания. Или специально шли к разрушению отношений с вашими близкими при помощи крика и ругани.

Итак, получается, что вы хотите: заниматься спортом, бегать, прыгать, гулять, плавать, добиваться успеха, продуктивно трудиться, находить общий язык с близкими и все такое прочее. Вы

хотите правильно питаться, быть здоровым, не употреблять химические вещества, разрушающие ваше тело.

Важно запомнить, что человек, который стремится к саморазрушению, — это человек ментально НЕздоровый. Недаром попытка суицида является одним из серьезнейших признаков психических расстройств, сообщение о котором тут же приводит к выезду кареты скорой психиатрической помощи. А постепенное разрушение своего тела, семьи, отношений, карьеры, бизнеса — это суицид, растянутый во времени.

Формулируйте правильно. И если у вас появятся мысли о саморазрушении, перестаньте называть эти мысли и стремления вашим собственным желанием. Скажите сами себе так: да, меня что-то подталкивает прямо сейчас к саморазрушающему поведению. Например, к бездействию. Но я лениться не хочу. Я хочу трудиться и добиваться успеха. А сидеть, уставившись в смартфон, я не хочу, потому что у меня другие цели.

И то же самое вы можете сказать про употребление вредной пищи, курение, пьянство, гнев и т. д.

При такой правильной постановке вашей психологической позиции вам будет гораздо легче

остановиться в тех действиях, которые вы хотели бы прекратить делать. От курения и лени до навязчивого интернет-трафика, онлайн-игр и прочего, что негативно влияет на вашу жизнь. Вы как бы отделитесь от тех действий, которые раньше совершали почти неосознанно по той простой причине, что ошибочно считали эти действия желаемыми вами самими.

ЗАВИСИМОСТЬ БЫТОВАЯ

Про феномен зависимости мы говорили довольно много в разделе на букву «А», когда обсуждали абстинентный синдром. Как профессиональный психолог-аддиктолог, постоянно сталкивающийся в работе с зависимыми людьми, я убежден, что это состояние является фактором, вносящим очень существенный вклад в общественное ментальное НЕздоровье.

Поэтому считаю правильным рассказать вам о зависимостях и о бытовых наркотиках чуть подробнее, чтобы вы понимали свои риски. Напомню, что бытовыми наркотиками считают те психоактивные вещества, вызывающие привыкание, которые употребляются большинством людей в том или ином обществе и которые вошли в быт этого общества настолько, что перестали считаться чем-то порочным, негативным, однозначно вредоносным.

Для нашего общества наиболее показательным примером в этой области является алкоголь. Вот на его примере мы и изучим, что такое зависимость. А главное, поймем, почему при употреблении одного и того же психоактивного вещества — этилового спирта (этанола), в схожих количествах, одни люди становятся алкоголиками, а другие нет.

На самом деле этот вопрос — краеугольный в наркологии и аддиктологии. Если бы можно было заранее узнать, кто, употребляя алкогольный наркотик, сопьется, а кто нет, мы могли бы избавиться от этой болезни на уровне всего общества! Родился ребенок, ему делают тест и говорят, что у этого конкретного ребенка есть предрасположенность к алкоголизму и пить ему нельзя. И тогда он предупрежден и всю жизнь соблюдает трезвость. А другому ребенку сделали тест и не выявили предрасположенности. Вот такими розовыми мечтами, уверен, озабочены многие ученые. Почему я сделал такой вывод?

Периодически появляются научные исследования, целью которых является выявление в психике, генетике, образе жизни, социальном положении людей признаков предрасположенности к алкоголизму.

Эти исследования проводятся следующим образом: берут группу алкоголиков и изучают ее на предмет общих характеристик, например их генетического кода. Стараются выявить участки в структуре их ДНК, которые полностью совпадают для всей этой группы. Если такие участки удастся найти, то ученые-исследователи радостно объявляют, что они нашли способ выявить предрасположенность людей к алкоголизму. Таким образом формируются генетические теории предрасположенности к алкоголизму.

Однако похожие эксперименты, проводимые в другой стране с другой группой алкоголиков, выявляют другой общий участок генетического кода или вообще его не выявляют. Что является опровержением предыдущего открытия.

Похожие эксперименты проводятся и для формирования личностной теории предрасположенности к алкоголизму. Берут группу алкоголиков и пытаются найти у них общие черты характера, личностные характеристики, чтобы потом объявить именно эти совпадающие психические особенности фактором, который объясняет алкоголизм этой группы. Но чаще всего в другой группе алкоголиков появляется либо другая общая черта личности, либо вообще не удастся ее выявить.

То же самое происходит и с исследованиями социальной предрасположенности, которые пе-

риодически выявляют, что представители той или иной профессии, возрастной или этнической группы предрасположены к алкоголю. Но более пристальное внимание к этим характеристикам выявляет несостыковку, в рамках которой оказывается, что в этой же социальной группе есть люди, которые не проявляют признаков алкоголизма, хотя подвергаются тем же социальным ограничениям, что испытуемые из контрольной группы.

К чему я все это описываю? К тому, чтобы вы, дорогие читатели, поняли очень простую истину про спившихся, деградировавших алкоголиков. Все эти люди принадлежат к очень разным социальным группам: они могут быть очень богатыми или очень бедными, бизнесменами или наемными работниками, мужчинами или женщинами, жителями Крайнего Севера или средиземноморских островов. Они могут принадлежать к различным возрастным группам (да-да, спившиеся люди есть и среди детей до 10 лет, а уж среди молодежи до 20 лет их пруд пруди). Они принадлежат к разным этносам, их генетика и биохимия могут отличаться.

Но у всех представителей этой разношерстной компании, которые прямо сейчас лежат где-то в грязной квартире, в луже собственных экскрементов, или прямо сейчас бьют свою жену, мать, ребен-

ка в пьяном угаре, у всех тех, кто прямо сейчас попадает в алкогольное ДТП с жертвами и смертельным исходом, у всех этих людей есть одна общая черта — они употребляли алкогольные напитки, т. е. жидкости, содержащие этиловый спирт.

Если бы они могли остановиться и не пить алкоголь, никто из них не попал бы в те ситуации, которые я описал в предыдущем абзаце.

Да, науке неизвестно, почему кто-то спивается и деградирует, а кто-то нет. Хотя и тот и другой пили один и тот же алкоголь в похожих количествах. Никто не знает, почему в какой-то момент нормальный человек, который социально приемлемо употреблял алкоголь по праздникам, вдруг начинает его употреблять постоянно и уходит быстрее или медленнее в запойное состояние.

Зато все, кто сейчас продолжает употреблять спиртосодержащие напитки, уверены, что уж с ними этой жуткой деградации точно не произойдет, что они успеют вовремя остановиться. И они забывают, что вовремя — это прямо сейчас, потому что, каждая следующая доза этилового спирта, которую вы употребляете, может разрушить ту защиту, которая есть у каждого человека от рождения. По сути, каждый глоток алкоголя — это удар по вашей психике, по вашему ментальному здоровью. Да, у кого-то этого здоровья хватит на то, чтобы прожить всю жизнь, не

уходя в алкогольную деградацию. Но ведь есть те, у кого не хватит!

А узнать, дойдет ли конкретный человек до многодневного запоя со всеми вытекающими последствиями в виде невозможности остановиться, деградации социализации, разрушения жизни и здоровья... узнать это можно только одним способом — продолжить пить алкоголь, т. е. проверить свою психику на прочность к воздействию алкогольного наркотика.

Есть еще один путь — не проверять! Отказаться от спиртосодержащих напитков полностью и навсегда. Этим вы гарантированно убережете себя от алкогольной деградации, социальных потерь, стыда, презрения окружающих и прочего всего, что характерно для жизни спившихся людей.

И если отказ от приятного дополнения к мясу или компанейского проведения времени с друзьями кажется вам слишком высокой ценой, которую вы не хотите платить за исключение риска попадания в ужас жизни алкоголика-деграданта, то не стоит ли вам задуматься о том, что спиртосодержащие напитки уже являются для вас значимыми настолько, что вы готовы из-за них рисковать всем, что сейчас есть ценного в вашей жизни.

Можно успокаивать себя сколько угодно, кивая на тех, кто « всю жизнь пил и до ста лет дожил ». А можно по-взрослому признать, что повторить

такое у вас, может быть, и не получится. Вы можете перестать рисковать своей жизнью, а можете продолжать проверять, успеете ли вы пробить свою психо-био-социальную защиту от алкоголя за время своей жизни.

Все вышенаписанное относится не только к алкоголю, но и ко всем остальным веществам, вызывающим зависимость.

ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД

Про то, что запретный плод якобы очень сладок и привлекателен, я часто слышу на своих тренингах по преодолению вредных привычек, когда спрашиваю участников, почему так сложно отказаться от сигарет или вредной пищи, которые очевидно несут ущерб как физическому, так и ментальному здоровью. В ответ я часто слышу, что запрет на какой-то объект повышает интерес к этому объекту. Запретный плод сладок! Стоит только запретить что-то, и тут же появится непреодолимое желание обладать запрещенным объектом. И это высказывание возводится в ранг аксиомы. Почти никто не задумывается: а так ли это на самом деле?

В рамках психологического консультирования я предлагаю провести моим клиентам психологический эксперимент, чтобы подтвердить или опровергнуть мнение, что сам факт запрета обязательно приводит к повышению соответствующего интереса.

Мне всегда забавно наблюдать за клиентами, когда я предлагаю им запретить самим себе употреблять в пищу отходы жизнедеятельности их организма, т. е. экскременты. Я так и говорю: «С этого момента вам больше ни в коем случае нельзя есть дерьмо». И смотрю, как меняется выражение их лиц: от недоумения и отвращения до улыбки.

Если вы, дорогой читатель, введете в свою жизнь такой же запрет, согласитесь, вряд ли вы почувствуете, как в глубине вашей личности просыпается навязчивый интерес к вкусовым качествам этого объекта.

А значит, далеко не каждый запретный плод сладок. Но откуда появилось это устойчивое выражение? Почему большинство людей верят ему, не применяя критическое мышление по отношению к этому высказыванию?

И, может быть, те объекты, которые для нас были сладкими (приятными, интересными) до запрета, действительно становятся еще более приятны и интересны после него? Давайте проверим эту версию. Возьмем, к примеру, морковь — вполне себе вкусный и сладкий корнеплод. Особенно если морковка молодая, только с грядки. Она полезна для организма, приятна на вид. Чем не объект для нашего следующего эксперимента.

Но если мы запретим вам употреблять в пищу морковку, появятся ли у вас навязчивые мысли о ней? Будете ли вы вождедель морковь, выскивать в помойном ведре морковные очистки и доедать их, как это иногда делают, оставшись без сигарет, курильщики, докуривая оставленные кем-то в пепельнице окурки? Конечно нет! Несмотря на то что морковка очень даже вкусна, полезна и приятна, запрет на ее употребление не приведет к тому, что она станет для вас желанней.

Видите, сколько исключений из этого выражения, которое впервые встречается в сочинениях римского поэта Овидия. А ведь на этой директиве сейчас строятся целые методики воспитания детей! Часть детских психологов занимают категоричную позицию: запреты при воспитании детей вредны! И если воспитывать детей без всяких запретов, то обязательно вырастет не человек, а золото: свободный, энергичный, позитивный, проактивный, успешный и т. д.

Однако данный подход, когда ребенок получает все, наоборот, приводит к появлению перекосов в личности ребенка. Этот аспект мы обсуждали с вами в разделе на букву «Б» — боль.

Используя этот же ошибочный императив про сладость запретного плода, многие люди, обладающие нарушением пищевого поведения, объясняют им свое переедание. Якобы это следствие

родительских запретов. Дескать, родители запрещали лакомиться вволю вкусненьким и сладким. И теперь выросшие детки отрываются, наверстывая упущенные в детстве возможности и удовольствия.

Складывается ощущение, что у человека нет свободного выбора и он просто обязан сметать все калорийное просто потому, что в детстве он этого не наелся вволю. Такое впечатление, что это поведение, которое невозможно контролировать, даже желая всеми фибрами души сбросить лишний вес.

Но существуют объекты, применительно к которым выражение «запретный плод сладок» верно.

Это вам подтвердят курильщики, которые получают ощутимое удовольствие от сигарет, только если закурят после значительного перерыва в их употреблении. Но когда им ничего не мешает курить и они смолят одну сигарету за другой, они зачастую их вообще не замечают. И это же вам скажут сидящие на диете толстяки, ведь первый после воздержания кусочек шоколада или тортика самый вкусный. А постоянное, бесконтрольное их употребление в пищу без ограничений снижает яркость ощущаемых вкуса и аромата.

Откуда же появляется дискомфорт при запрете тех или иных действий, веществ, продуктов? Дело

точно не в приятных ощущениях. Ведь мы только что выяснили, что запрет на употребление вкусной морковки ощутимого страдания не приносит.

Этот эффект появляется из-за того, что запрещенному объекту придается сверхзначимость на уровне когнитивных установок, то есть «запретный плод» является для человека средством удовлетворения огромного количества потребностей и укоренился в его образе жизни. Например, от любого алкоголика, пиццеголика, курильщика мы услышим, что все эти объекты якобы оказывают значимую помощь в жизни:

- снятие стресса;
- общение;
- формирование определенного социального образа;
- избавление от скуки при ожидании;
- возможность сосредоточенно подумать;
- возможность сделать перерыв в работе и отдохнуть;
- веселье в праздники;
- возможность познакомиться с новыми людьми.

Вот далеко неполный список мифических выгод, которые якобы теряют люди, которые садятся на диету или пытаются отказаться от алкоголя и табака. Фактически из этого списка видно, что все сферы жизни зависят от запрещенного объек-

та, а сам объект является чуть ли не идеальным! И очевидно, при таком отношении к нему появится мощное страдание и стремление к «запретному плоду».

Но, услышав это обширный список, мне хочется спросить: как же живут непьющие и некурящие бедняги? Мучаются без всех этих возможностей? Конечно же нет! На свете живут миллионы людей, которые снимают стресс, развлекаются, общаются, отдыхают, работают и т. д. по вышеприведенному списку без всех этих веществ! А значит, сверхзначимость этих объектов надуманна и очень ошибочна.

Я снова в этой книге привел вам объяснение на примере бытовых наркотиков просто потому, что это наиболее простой и наглядный пример. Но точно такую же логику рассуждений вы увидите в каждом случае, когда человек не может отказаться от чего бы то ни было! Ведь тем сложнее нам освободиться от болезненных связей, чем больше значимости мы придаем тому или иному объекту, чем больше мы его идеализируем. Будь то какой-то вид пищи, психоактивное вещество, человек, азартная игра, деньги, карьерные перспективы, токсичные друзья и т. д.

И эта сложность приносит ущерб нашему ментальному здоровью: забирает ресурсность нашей личности, перегружает нашу нервную систему,

наносит удары по нашей социализации. А следовательно, постарайтесь периодически подвергать критической оценке ваше отношение к любым объектам. Проводите ревизию своих взглядов на любые сферы вашей жизни и сравнивайте свою жизнь с жизнью других людей. Ведь если кто-то другой может жить без идеализации любой области жизни, значит, и вы можете попробовать прийти к этому. А отсутствие сверхзначимого отношения приведет к укреплению вашего ментального здоровья.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ

Несколько последних десятилетий развития человеческой цивилизации были тесно связаны со скачкообразным увеличением количества потребляемой информации.

Согласитесь, еще 15-20 лет назад мы только начали понимать, что такое социальные сети. На сегодняшний день это один из обильнейших источников информации. А 25-30 лет назад само понятие «интернет» было для большинства сегодняшних активных пользователей малопонятным и неизученным. Да и сотовая связь появилась не так уж и давно.

Сроки кажутся довольно значимыми, особенно для молодежи, которая живет в этом новом мире с рождения. Но важно понимать, что с точки зрения многотысячелетней длительности истории развития человечества 20-30-40-50 лет — это мизер. За это время на наши головы обрушилось огромное количество информации, которая пре-

вратилась в непрекращающийся фоновый шум. Какое же влияние оказывает на наше ментальное здоровье обилие этой информации?

Особенно обостряется ситуация с потреблением данных нашим головным мозгом в периоды глобальных изменений. И все, кто помнит пандемийные годы и начало специальной военной операции на границе с Украиной, знают, насколько возросли в эти периоды накал информационной атаки на нашу ментальную сферу и само количество информационных источников.

Обилие информации порождает иногда мысли о том, что событий происходит намного больше, чем всего 20-30 лет назад. Но это, конечно же, не так.

Статистическая насыщенность событиями нашего настоящего примерно такая же, как и 20, 50 или 150 лет назад. Все так же одни страны нападают на другие. Все так же в правительстве происходят перестановки, погода меняется с той же периодичностью, что и раньше, а экономика показывает попеременно то возрастающие, то убывающие тренды.

Но в разы увеличились возможности для сбора и донесения информации, а также повысилось количество инструментов для толкования этой информации. Да и для придумывания или искрив-

ления фактов тоже появилось гораздо больше возможностей. Не зря любой канал на видеохостинге, сайт или паблик в соцсети теперь по праву считают средством массовой информации.

Огромное количество людей неотступно сидят перед экранами компьютеров и смартфонов, прилипают к экранам телевизоров и смотрят-слушают-смотрят-слушают все новые и новые ролики и передачи, впитывая все новые порции однотипных данных.

Тратится колоссальное количество времени, которое можно было бы использовать для общения с близкими, повышения эффективности труда, спорта или качественного отдыха. И для современного человека информационный шум — это, несомненно, фактор болезненного влияния на наше ментальное здоровье.

В периоды серьезных социальных потрясений клиенты психологов гораздо больше жалуются на свою усталость и даже на стресс, связанный с постоянным поглощением новостной повестки.

Казалось бы, раз ты чувствуешь, что информационный шум тебе мешает, раз ты понимаешь, что он губительно сказывается на твоём психическом здоровье, тогда возьми и остановись. Не заглядывая в смартфон, удали на время приложения соцсетей. Ведь это просто! Но на деле оказывает-

ся, что для преодоления своей тяги к прослушиванию блогеров на волнующую человека тему или просматриванию телепередач с очень похожим контентом требуются довольно серьезные волевые усилия. И далеко не каждый готов отключиться от этого информационного возбудителя нашей нервной системы.

Почему же это происходит? Что толкает человека вредить себе самому, терять время и испытывать эмоциональное напряжение? Казалось бы, дай себе слово просматривать новостные сайты один раз в день. И просто следуй этому обещанию. Почему далеко не у всех это получается?

Причиной бесконтрольного получения информации служит современный социальный запрос на всеобъемлющий контроль над своей жизнью. Люди думают, что они должны и могут повлиять на все аспекты своей жизни, как-то предусмотреть и предупредить потери или ущерб, связанный с тем или иным событием. И поэтому существует иллюзия, что чем больше мы получаем информации о событии, тем больше у нас шансов на безопасность и защиту.

Так это не работает. Человек, который бесконтрольно находится в области информационного шума, наоборот, ослабевает из-за стресса, связанного с этим шумом. А снижение ресурсности

.....●

приводит к уменьшению возможностей влиять на свою жизнь, что приводит к большим потерям.

Поэтому важно снизить категоричность требований к своей безопасности, комфорту и контролю над жизнью. Ведь наши сверхтребования не реалистичны. Мы не можем контролировать ВСЕ и защититься от ВСЕГО! Что-то и в какой-то мере мы обязательно потеряем, пропустим. И нам будет больно и дискомфортно. Но больно и дискомфортно — это не означает кошмар-кошмар. Потери и ущерб — это неотъемлемая часть жизни нормального человека. Чем выше у нас уровень готовности к трудностям и потерям, тем проще они переживаются.

Я вовсе не призываю вас стать пессимистами и каждый день навязчиво думать о болезненном ущербе и поражениях. Я предлагаю вам отказаться от инфантильного ожидания, что жизнь должна быть медом намазана и алмазами устлана. Откажитесь от привычки считать, что потери — это ужасная вещь, которую ни в коем случае нельзя допустить!

В последние годы также часто стали говорить об информационной гигиене. И это, конечно же, важное понятие. Несомненно, важно развивать в себе навык отключаться не только от самих но-

востей, но и от их обсуждения аналитиками и разными другими экспертами или людьми, считающими себя таковыми.

Но, говоря об информационной гигиене, важно помнить, что не стоит вообще лишать себя любой информации, закрываться от нее. Важно дозировать ее в той степени, чтобы она не блокировала другие сферы нашей жизни.

Вообще, понятие информационной гигиены довольно тесно связано с воспитанием и развитием наших детей. И многие родители пытаются полностью отключить своих детей от информации о некоторых сферах жизни, которые родителями считаются негативными. И этот подход приводит к болезненным событиям в жизни ребенка. Ведь если родители не расскажут ребенку о той или иной сфере жизни, пусть и опасной или аморальной, то об этом расскажет кто-то другой, скорее всего блогер из интернета. И как он подаст информацию, никто не знает.

Ответственность взрослого человека перед своим ребенком, да и перед самим собой, заключается как в разумном дозировании информации, так и в толковании этой информации в соответствии с ценностями самого родителя и всей семьи. А полное отключение себя или своих близких от новостей — это ошибка.

Если вы будете соблюдать эти нехитрые предложения, фоновый информационный шум, который стал обычной частью жизни современного человека, не будет патологически влиять на ваше ментальное здоровье. Полностью, конечно, мы от него отключиться не сможем, но минимизировать его влияние — вполне по силам любому человеку.

КОНТРАФАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Знакомо ли вам чувство сожаления и досады, когда после своих решений и действий начинаются размышления о том, какой была бы жизнь, если бы принятые решения и поступки были другими?

Такой образ мысли, когда мы в воображении возвращаемся в прошлое и пытаемся изменить свои поступки, ученые называют «контрафактическое любопытство».

Например, многие биржевые трейдеры, да и простые инвесторы, довольно часто во всех подробностях воображают, как покупают те или иные ценные бумаги до того, как они сильно выросли в цене.

Но и в сферах жизни, не связанных с азартом, контрафактическое любопытство тоже частенько появляется и создает негативные переживания. Например, когда мы злимся на себя за то, что забыли дома нужную вещь, или переживаем, что не поехали другой дорогой и попали в пробку.

Контрфактические сравнения чаще всего имеют негативные эмоциональные последствия, в частности ведут к переживанию негодования, разочарования, сожаления, обиды и злости на себя, чувства вины, мук совести.

Этот же мыслительный процесс происходит в головах лудоманов, зависимых от азартных игр. Они тоже навязчиво прокручивают свое игровое поведение и мучаются от переживания, когда думают, что могли сделать другую ставку и не проиграть.

Их контрфактическое любопытство лежит в основе механизма формирования зависимости от азартных игр, так как мысленное моделирование возможных альтернативных исходов прошлых ставок и игр дает мнимую надежду на благоприятный исход следующей ставки, что усугубляет пагубное игровое поведение, вовлекая в следующий цикл азартной игры.

Как контрфактическое любопытство влияет на ментальное здоровье? Является ли оно признаком нанесения вреда самому себе? Здесь важно понимать, что мысли о прошлом вовсе не являются чем-то ненормальным для нашей психики. Однако если эти мысли навязчивые и отвлекают человека от реальных возможностей

.....

в настоящем развиваться и добиваться целей, то очевидно, что они разрушают наше ментальное здоровье.

Чаще всего такие навязчивые мысли сопровождаются хроническими негативными эмоциями повышенной интенсивности, которые перегружают нашу нервную систему и мешают организму правильно функционировать.

Если же контрфактическое любопытство является элементом критического мышления, т. е. если мы обращаемся к своему прошлому как к источнику ценного опыта для того, чтобы, осмыслив его, стать мудрее и в будущем не повторять прошлых ошибок, а не для того, чтобы фантазировать другие варианты собственного поведения в прошлом... вот тогда, контрфактическое любопытство является признаком ментального здоровья.

Как же уловить эту границу? Она пролегает именно по наличию-отсутствию негативных переживаний. Здоровое переосмысление своего прошлого приносит облегчение, новые мысли и планы. Болезненное стремление вернуться в прошлое приводит к отрицательным эмоциям, сожалениям, демотивации.

Почему же одни могут предаваться воспоминаниям о прошлом без сожалений, а другие уxo-

дят в эти болезненные состояния настолько, что иногда застревают в них на годы?!

Дело в том, что вторые одержимы ошибочным убеждением, что в своем прошлом они МОГЛИ поступить иначе. Они искренне уверены, что у них была альтернативная возможность. Эх, сокрушительно кивают они головой, ведь мог же я решиться купить те акции! Я же думал об этом, но испугался! Или: я же мог не забыть положить ключ в карман и не захлопнуть дверь с ключом внутри и т. д.

И именно это мнение, что они могли поступить по-другому, и приносит им столько боли. Но мнение это неправильное, оно не соответствует объективной реальности (о том, как отличить правильные убеждения от ошибочных, вы можете прочитать в главах Ложь и Правда).

Ведь в тот момент, когда они не смогли решиться купить акции, им помешали их нерешительность, страхи! Это объективно существующее психическое состояние, которое и стало объективной преградой на пути к выгодной сделке.

В примере с забытыми дома ключами объективным фактором, мешающим им взять ключ с собой, послужила забывчивость, рассеянность или какая-то информация, которая привлекла внимание.

Да, перечисленные объективные препятствия являются внутренними, а не внешними. С внешними преградами и факторами все достаточно просто. Человек чаще всего готов признать, что у него на пути стояла высокая, десятиметровая стена, которая мешала ему пройти в том направлении, в котором он хотел. Если он эту стену видел, щупал, человек готов признать, что в его прошлом существовало нечто, что ему помешало, если это нечто было объектом внешнего мира.

Но если нам мешает что-то внутри нас, мы отказываемся воспринимать внутренние преграды. И это большая ошибка. Все равно что отказаться воспринимать широкое и глубокое ущелье на пути и корить себя за то, что вы не смогли его перепрыгнуть.

Дорогие друзья, если бы вы могли в своем прошлом поступить иначе, чем поступили, вы бы это сделали! Ведь вы же не враги сами себе, правда? И наоборот, если вы не поступили наилучшим для себя способом, это означает только одно, что у вас были реально существующие факторы, мешающие вам так поступить. Признайте, наконец, что вы можете быть ограничены и ваши личностные возможности не безграничны! Про возможности и границы нашей

личности вы можете прочесть в главе на букву «О» — ограничения.

Не стоит забывать, что другие варианты поведения мы видим чаще всего по прошествии времени, получив новый опыт, в т. ч. и опыт потери. Опираясь на этот опыт, мы переоцениваем свое прошлое. Но важно помнить, что в прошлом у нас этого опыта и нового видения не было! И именно поэтому мы не могли поступить иначе, более эффективно или разумно.

КОНФЛИКТ

Конфликты случаются с нами всеми периодически. Люди ссорятся между собой. Это конфликт внешний. Бывают также и противоречия внутренние, когда конфликт происходит внутри личности человека. Являются ли конфликты фактором разрушения ментального здоровья? Давайте разбираться!

Для начала стоит дать точное определение слова «конфликт». Если мы посмотрим в словарях определение этого понятия, то увидим, что все они подчеркивают наличие противоречия либо между личностями или группами лиц — межличностный конфликт, либо между ценностями и убеждениями внутри одного человека — внутриличностный конфликт.

Давайте считать, что конфликт — это отсутствие согласия (см. список литературы — 2). При этом важно понимать, что большинство людей рассматривают отсутствие согласия как зло, которое всегда приводит к ухудшениям в жизни или в эмоциональном состоянии. И, казалось бы, если

такое отношение к конфликтам можно считать правильным, они явно вредят нашему ментальному здоровью.

По классификации американского социолога Льюиса Козера, который считается одним из основоположников теории социального конфликта (список литературы — 3), конфликты делятся на предметные и беспредметные.

Предметные конфликты — это выражение несогласия с целью его преодолеть, достигнув какого-то конкретного результата или согласия между сторонами конфликта.

Беспредметные конфликты имеют своей единственной целью открытое выражение отрицательных эмоций. Т. е. болезненное конфликтное взаимодействие здесь является самоцелью, а не средством достижения какого-то результата.

Очевидно, что предметные конфликты в большей степени соответствуют нашим представлениям о ментальной норме человека. Конечно же, без ссор и противоречий невозможно осуществлять взаимодействие в любой сфере жизни. Отсутствие согласия — часть коммуникации даже между самыми близкими людьми. Но важно, чтобы в эти конфликты мы входили со здоровым желанием достигнуть какой-то цели, тогда можно говорить о здоровых отношениях даже при наличии ссор. К сожалению, большин-

ство конфликтов на земле обусловлены потерей контроля над эмоциональным состоянием. Что делает любые отношения токсичными и болезненными.

Уверяю вас, люди, которые добиваются больших успехов, чем окружающие, в любой сфере жизни умеют конфликтовать правильно. Это, собственно, и является одной из основ их успешности. Этот ментально здоровый подход к конфликтным ситуациям подразумевает отношение к конфликту как к инструменту, помогающему достигнуть нужного результата, а не как к способу выплеска своих отрицательных эмоций.

В рамках этого подхода люди рассматривают конфликтное поведение как один из возможных способов достижения успеха. Такие люди напоминают мне взломщика, который находится у запертой двери со связкой ключей-отмычек, один из которых — конфликтное поведение. И этот человек старается подобрать такой ключ к замочной скважине, который подойдет с большей вероятностью.

Конечно, нас с детства учат, что ругаться и драться плохо. Что нужно добиваться всего мирным путем, с помощью переговоров. Но разве вы никогда не встречали людей, которые вежливость и дипломатичность расценивают как слабость? Ведь на свете полно людей, которые понима-

ют ТОЛЬКО язык силы. А значит, с ними можно о чем-то договориться только через конфликты. Да что там люди, целые государства, как мы видим из истории развития человечества, склонны к такому поведению.

А это означает, что важно научиться конфликтовать в спокойном состоянии. Не кидаться в противостояние с кем-то в эмоциональном порыве, а отстаивать свои интересы и, если нужно, принуждать окружающих к выполнению своих требований с максимально холодной головой. Такое поведение явно влечет за собой минимизацию рисков для жизни как самого индивида, так и его окружения.

Наоборот, эмоциональный конфликт, хоть и является гораздо более распространенным, чем конфронтация безэмоциональная, скорее приведет к появлению опасности для жизни. Ведь в этом случае управляет своей жизнью не сам человек, а его чувства и эмоции: гнев, злость, страх, обида, упрямство.

Полный внутренний запрет на конфликтность приводит к такому феномену, как синдром покорности. В рамках которого человек не находит в себе сил сопротивляться воле других людей, входить в конфронтацию с ними. Такое чрезмерное послушание приводит к ущербу и потерям в жизни человека.

Все вышесказанное не является призывом к конфликтному поведению. Конечно же, в первую очередь стоит искать консенсус и взаимопонимание. Однако не исключайте для себя конфликтный сценарий. Для этого важно не присваивать противостоянию интересов статус чего-то однозначно плохого. В том смысле, что «мы мирные люди, но наш бронепоезд стоит на запасном пути» :)

ЛЕНЬ

Да, люди часто называют себя и друг друга ленивыми. В литературном творчестве феномен лени используется довольно часто.

В основном это детские фильмы и книги — поучительные и забавные. Мы помним колоритную Марфушеньку-душеньку из фильма «Морозко»; Емелю, вечно сидящего на печи; Федору — ленивую грязнулю, от которой сбежала ее посуда; Вовку из тридевятого царства, ленивого кота Гарфилда, толстяка и обжору Кунг-фу Панду и многих других.

В классических произведениях для старших поколений мы реже, но также видим лентяев: Манилов, Обломов, Недоросль...

В этих-то произведениях зачастую и делается большая ошибка: предполагается, что лень — это такое самостоятельное свойство характера, личности человека, которое мешает ему добиваться его целей — отказаться от вредной привычки, заниматься спортом, убираться в квартире, доделывать какие-то дела.

Автор этой книги провел тысячи часов консультаций с людьми в группах и индивидуально, которые зачастую считали себя ленивыми и думали, что лень является реальной проблемой, мешающей им эффективно жить. Вся эта работа привела меня, возможно, к парадоксальному с общепринятой точки зрения выводу: НИКАКОЙ ЛЕНИ НЕТ!

Уточню этот тезис. За словом «лень» стоит совсем не тот смысл, который вкладывается в него большинством людей. Лени нет в том смысле, который является естественным для понимания большей части человечества.

Давайте с этим разбираться.

Если вы посмотрите определение слова «лень» в толковом словаре или любом другом справочнике, то прочитаете, что лень — это черта характера человека, выражающаяся у него в недостатке трудолюбия. Получается, что, согласно этому определению, на свете есть люди, которые любят безделье и не любят трудиться.

Но я утверждаю, что **ВСЕ ЛЮДИ ЛЮБЯТ ТРУДИТЬСЯ!**

Странно, скажете вы. «Но ведь я лично знаю таких ленивых людей, которые совсем не любят трудиться. Они постоянно избегают необходимости заниматься важными делами. Я и сам временами такой».

Да и среди известных людей большое количество примеров именно ленивого поведения:

Леонардо да Винчи славился тем, что не мог вовремя закончить начатые дела. Часто завершал давно оплаченную работу только под угрозой возврата денег. Типичный пример ленивого человека, который откладывает все на потом.

Чарльз Дарвин мог работать энергично не более часу в день, с 8 до 9 утра. Затем он отправлялся к домашним и отдыхал в их обществе, ленись даже самостоятельно почитать газету.

Эмиль Золя не работал более 3 часов в сутки, он никогда не был в силах принудить себя к более продолжительному занятию. «Я чувствую себя совсем больным, когда превышаю меру», — говорил он.

Лев Толстой писал в своих дневниках, что после обеда и вечером часто «шалопутничает», т. е. бездельничает.

Уинстон Черчилль проводил все свое время, лежа в кресле-качалке, ленись даже протянуть руку, чтобы стряхнуть пепел от сигары в пепельницу. Он сбрасывал пепел прямо на себя, превращаясь к вечеру в подобие потухшего вулкана.

Джоан Роулинг признавалась в том, что постоянно отвлекается от писательства на новости, социальные сети и компьютерные игры, от чего эффективность ее труда очевидно снижалась.

Этот список свидетельств о ленивом поведении известных людей можно продолжать долго. Этим, собственно, и занялся психиатр из США Арнольд Людвиг (см. список литературы — 5). Он заинтересовался таким странным стечением обстоятельств. Ведь согласитесь, не очень понятно, как люди, которые настолько сильно ленятся, добиваются настолько больших успехов в жизни!

Он провел исследование, в котором были изучены биографии 1000 известных и успешных людей. И пришел к заключению, что в реализации их таланта и высокой эффективности их труда до пожилого возраста большое значение имело умение правильно лениться.

Это само по себе говорит о том, что ленное поведение необязательно приводит к разрушению жизни и социализации человека. Лень — это вовсе не то же самое, что и тотальное неуважение и нелюбовь к труду.

А значит, есть виды лени, которые приводят и не приводят к снижению эффективности. А согласно исследованию Арнольда Людвиг, похоже, есть даже вид лени, который помогает быть более эффективным!

Но в целом принято считать ленивыми и порицать тех, кто имеет возможность сделать что-то полезное для себя или общества, но не делает.

Например, такие люди имеют возможность сходить в спортзал, сбросить несколько килограммов лишнего веса. И никаких видимых препятствий на пути к фитнес-центру нет. Вот он, иди на здоровье! Пользуйся тренажерами и беговой дорожкой!

Почему же огромное количество людей не ходят регулярно на тренировки, хотя планируют это сделать чуть ли не каждый день? А есть ведь и такие, которым даже просто прогуляться иногда лень, хотя ничего вроде бы не мешает одеться и выйти в ближайший парк или сквер.

То же самое можно сказать и о медитации, например. Видимых препятствий не существует. Сиди и медитируй, но... разве не сталкивались вы с тем, что медитация даже в течение нескольких минут в день становится серьезным испытанием? Неужели в вашей жизни не было серьезных дел, которые так и норовишь отложить и заменить чем-то гораздо менее полезным и важным?

Получается, что ленивые люди самостоятельно делают выбор в пользу потери времени и возможностей. Они сами, по собственному выбору, отказываются от развития и достижений новых высот. По крайней мере, так принято считать.

И ленивых людей за это обычно критикуют. Ведь им же ничего не мешает, это они сами такие странные, готовые к низкой эффективности, потерям времени и возможностей.

Вот если бы перед дверью вашей квартиры стоял страшный гoblin или любой другой злобный враг и не пускал вас медитировать и заниматься спортом. Тогда да, все бы стало очевидно. Да и вы сами перестали бы критиковать себя каждый раз, когда откладываете на потом важные и даже интересные дела. Если бы этого врага было видно, вы бы себя ругали поменьше... а поскольку препятствия не видно, то принято считать, что его и вовсе не существует. Однако это совсем не так!

Что про ленивых людей говорят окружающие? Как они сами к себе относятся? Все, включая самого лентяя, клеймят такого человека. Называют его слабохарактерной тряпкой, бесхребетным ничтожеством и т. д. Но такое отношение к лентяям совершенно неправильно.

На самом деле вам и вашим близким очень желательно понимать, что, если не видно внешних препятствий, это не означает, что у человека нет препятствий внутренних. Внутренние преграды очень часто встают на пути человека и блокируют его поведение настолько, что он становится анти-социальным, безынициативным, нерешительным и неэффективным. То есть ленивым!

Например, одной из самых ярких и понятных внутренних преград, мешающих человеку достигать успеха в любой сфере деятельности, является блокирующий страх.

.....●

Может же страх помешать человеку выйти на улицу и пробежаться по близлежащему парку? Да, конечно! Это, например, страх социального осуждения — опасение выглядеть глупо. Более подробно про это читайте в главе на букву «У» — усталость личности.

Уверенно можно сказать, что с таким опасением сталкивались многие люди, имеющие лишний вес. Именно на основании попытки использования таких страхов в маркетинге появляются, например, спортивные клубы и фитнес-центры, предназначенные для людей с определенными пропорциями тела. Находясь в спортзале, где у всех посетителей есть значительный лишний вес, чувствуешь себя гораздо спокойнее и меньше переживаешь, что будешь смешон и порицаем со стороны накачанных «геракаклов» с каменным прессом.

И это мы еще не говорим о таких крайних формах интенсивности страха, как фобии или панические атаки.

Например, существуют такие личностные расстройства, как агорафобия и демофобия. Это хронические, блокирующие человека страхи открытого пространства и скоплений людей. Те «счастливчики», у которых проявляются эти фобические расстройства, на своем опыте знают, насколько мощными препятствиями для социа-

лизации, развития и всяческих достижений они являются.

И препятствия эти — внутренние! Их не видно. Но можно ли увидеть страх? Неужели в современном мире есть люди, считающие себя разумными и современными, готовые отрицать наличие фобий?

Данная книга не предназначена для работы с фобическими расстройствами. Если вы подозреваете у себя наличие фобии, обратитесь, пожалуйста, к специалисту — клиническому психологу, психотерапевту или психиатру.

Далеко не все препятствия, которые мешают человеку развиваться, являются внешними, видимыми. Не все препятствия можно ощутить и идентифицировать с помощью органов чувств.

С внешними препятствиями все более-менее понятно. Их можно потрогать, увидеть, услышать. Они очевидны, объективны.

Еще раз повторю: все люди любят трудиться, но им мешают определенные внутренние преграды, которые и заставляют их лениться, вести себя неэффективно. Наличие этих преград и формирует ленивое поведение.

Важно понимать, что лень — это вовсе не самостоятельный психический феномен! Лень — это набор сценариев поведения, чаще всего избегания этого поведения. Такое поведение спровоци-

.....●

ровано определенными психическими характеристиками и состояниями, которые и формируют ленивое бездействие.

Причем важно понимать, что эти характеристики и состояния приобретаются человеком во время жизни, они не являются врожденными.

И действительно, разве есть ленивые младенцы? Не режет ли вам слух само словосочетание? Спросите у любого родителя, ленился ли его ребенок в возрасте до 3 лет? В ответ вы услышите, что в первые годы жизни это очень и очень активные товарищи. Читатели этой книги, у которых есть дети, подтвердят это.

В московской спортивной школе «Самбо 70», которая выпускает ежегодно десятки мастеров спорта, чемпионов мира и олимпийских чемпионов по нескольким видам борьбы, вспоминают об эксперименте, который проводили в 1980-х годах представители советских спецслужб.

Для этого эксперимента отобрали несколько здоровых и сильных спортсменов-борцов в возрасте 16-25 лет и попросили их в течение дня в точности повторять движения и поведение младенцев, записанные на киноплёнку.

Выяснилось, что здоровые и сильные профессиональные спортсмены физически не смогли соревноваться с младенцами! Ну не хватало сил у накачанных атлетов сделать столько же

движений, сколько делают маленькие человечки, не умеющие даже самостоятельно передвигаться.

Если детей у вас нет, чтобы подтвердить этот тезис... но есть лень, от которой вы и хотите избавиться, то спросите у своих родителей, ленились ли вы, когда были в младенческом возрасте. Можете ли вы себе представить, что ребенок ленится настолько, что отказывается учиться ползать, а затем и ходить? Неужели вы можете допустить, что младенец будет лениться познавать жизнь и усваивать новые навыки? Вряд ли такое возможно!

Младенцы и дети до 10 лет — это самые активные, целеустремленные и волевые люди по сравнению со всеми остальными социальными группами. Ленивое поведение никогда и ни у кого не проявлялось с рождения! А значит, это приобретенная черта характера!

Получается, что ленивое поведение является следствием личностных особенностей, сформированных в процессе воспитания.

Вообще, в современном мире очень развита тенденция влиять на следствие, а не на причину какой-то проблемы. В этом смысле яркий пример — лекарства от простуды, многие из которых на самом деле являются лекарствами от симптомов простуды, таких как кашель, насморк и головная боль.

Симптомы появляются после того, как человек заболел той или иной болезнью, значит, являются ее следствием. И пытаться вылечить следствие без лечения причины — это большая ошибка.

К сожалению, многие психологи увлекаются попытками повлиять только на поведение своих клиентов, забывая, что зачастую это поведение является следствием каких-то личностных особенностей, без влияния на которые невозможна качественная терапия.

В дальнейшем мы будем говорить о лени только как о поведении. Это поведение можно описать следующими сценариями:

- избегание трудовой деятельности в пользу развлечений или отдыха;
- выбор в пользу менее интенсивных физических и интеллектуальных нагрузок;
- откладывание на завтра того, что можно сделать сегодня.

Еще раз повторим, что под этим ленивым поведением НЕ подразумевается какой-то особый феномен, который можно было бы назвать чертой характера или типом личности ленивого человека. Вот, дескать, этот гражданин ленится, потому что у него такая особая ленивая личность, а второй не ленится, так как у него лень не сформировалась.

Напротив, ленивое поведение — это следствие вполне распространенных и известных всем и каждому психических процессов и состояний, которые приобретают такую высокую интенсивность, что начинают блокировать человека, мешать ему действовать!

Резюмируя все вышесказанное. Ленинь бывает трех типов:

1. Ленинь как отдых. В этом состоянии время от времени находятся даже очень высокоэффективные люди. Они на время отказываются от активного взаимодействия с миром, от труда и достижений именно для того, чтобы отдохнуть и набраться сил. Иметь такой вид лени — это нормально. Более того, периодический отдых — это один из факторов, определяющих наше физическое и ментальное здоровье. Так что в этом смысле — ленитесь на здоровье.

2. Ленинь как выбор, который приносит человеку искреннее удовольствие и радость. Такие люди встречаются довольно часто, и я им временами искренне завидую. Они умеют наслаждаться моментом. Они отключили свою психику от современной потребности все время куда-то бежать и чего-то добиваться. Внешне кажется, что эти люди теряют какие-то возможности. Но даже если и так, они получили взамен возможность радоваться жизни такой, какая она у них есть сейчас.

В конце концов, кто мы такие, чтобы судить этих людей? Кстати, когда в жизнь этих счастливиц вторгается какой-то мощный раздражитель, который мешает им предаваться ленивому наслаждению, они встают с дивана и обычно довольно быстро и эффективно оказывают влияние на этот раздражающий фактор. Не зря говорят, что множество ярких изобретений, которые серьезно облегчают жизнь человечества, созданы именно ленивыми людьми. Такие, например, как пульт для телевизора, стиральная машина, колесо и т. д. Этот вид лени тоже совершенно нормален и не влияет отрицательно на наше ментальное здоровье.

3. Лень, в которой человек находится, не желая этого. Лень, с которой человек каждый день обещает себе справиться и с завтрашнего дня начать жизнь по-новому. Для этого вида лени есть отдельное название. И о ней вы сможете прочитать в главе на букву «П» — прокрастинация.

МОТИВАЦИЯ

О, это волшебное слово — мотивация! От кого его только сейчас не услышишь. Из каждого утюга и от каждого доморощенного интернет-гуру мы слышим многомудрые размышления о том, что если человек не добивается своих целей, то, дескать, ему не хватает мотивации.

Существуют мотивационные тренинги, написаны сотни книг о мотивации, но в своей работе я часто сталкиваюсь с неправильным пониманием того, что такое мотивация. И только из-за этого многие люди испытывают хронические негативные переживания, недовольство собой. Что, конечно же, сказывается на ментальном здоровье, т.к. перенапрягает нервную систему человека.

Давайте попробуем с этим разобраться. Само слово «мотивация» происходит от латинского слова «мотив» (от лат. moveo — двигаю). Существуют различные научные взгляды на понятие мотивации и различные определения, которые

.....●

в какой-то мере отличаются друг от друга, но нам необязательно постигать тонкие различия в толкованиях.

Для нас важно понимать основной смысл слова «мотивация». И мы возьмем наиболее понятный подход советского психолога, доктора наук, профессора К. Платонова, который предложил говорить о мотивации, как о совокупности мотивов. Это логично, с точки зрения автора данной книги.

Чем больше мотивов, тем сильнее мотивация. А как сообщает нам «Толковый словарь русского языка» под редакцией Д. Н. Ушакова, мотив — это побудительная причина, повод к какому-нибудь действию.

Итак, получается, что чем больше побудительных причин, тем более человек мотивирован. Какие же мы знаем побудительные причины к действию? Какой вопрос помогает выявить причину, по которой человек совершает то или иное действие? Это вопрос: почему? Обычно мы так и спрашиваем других людей или самого себя. Мы говорим: почему ты это сделал? По какой причине ты совершил такой-то поступок? И чаще всего в ответ мы слышим рассказ о том, что человека к действию подтолкнуло какое-то переживание, эмоция.

Да, действительно, обычно к каким-то действиям нас побуждают те же самые отрицательные эмоции, боли, которые мы испытываем. Например, испытал человек гнев, и этот гнев заставили человека выйти из машины и разбить голову другому человеку. Испытал человек обиду, и эта обида заставила его оскорбить своего близкого. Почувствовал человек неудовлетворенность собой, и это заставило его измениться к лучшему. Достало человека одиночество, и он нашел себе друзей или пару.

Получается странная вещь: для того чтобы развиваться, получать от жизни что-то новое, добиваться чего-то, человек вынужден испытывать отрицательные эмоции. И чем больше этих отрицательных эмоций чувствует человек, тем больше он будет мотивирован к улучшению качества своей жизни.

Но мы-то с вами знаем, что интенсивные и длительное отрицательные эмоции приводят к ухудшению ментального здоровья человека и перенапрягают его нервную систему. Если мы будем мотивироваться только недовольством собой или своей жизнью, это в какой-то момент приведет к тому, что у нас не будет хватать сил для ее изменения, потому что отрицательные

эмоции забирают ресурс у нашей личности. Смотрите раздел на букву «У» — усталость личностная.

Мы это знаем, но все равно повсеместно слышим призыв выйти из зоны комфорта. Потому что якобы, находясь в комфортном состоянии, невозможно развиваться. Интернет-гуру считают и транслируют свое мнение на миллионы читателей, что для развития обязательно необходима боль и другого пути нет.

Однако это далеко не так. Оказывается, можно развиваться в комфортном, спокойном состоянии, без боли, подгоняющей нас, как того ослика, которого хлестают плеткой, чтобы он начал двигаться. Но как? С помощью цели! Ведь двигаться не обязательно «ОТ», можно двигаться «К»!

Наличие цели воодушевляет людей, помогает двигаться, становиться лучше!

Зачастую человек имеет мотивы для каких-то действий, и чаще всего болевые, но не имеет формализованных, осознанных целей. В этом случае действия либо менее эффективны, либо вообще не делаются.

К сожалению, у большинства людей цели не сформулированы, поэтому их действия неэффективны. И снаружи кажется, что такие люди лентяи. Но, даже если человек считает, что у него

•.....

есть цели, в большинстве случаев это далеко не так.

Когда я консультирую представителей бизнеса, которые собираются делать инвестиции в новые проекты, я обязательно задаю один волшебный вопрос. «Зачем и для чего вы решили создать этот проект?»

И знаете, что мне отвечают? В подавляющем большинстве случаев мне начинают увлеченно рассказывать о проблемах, которые может помочь решить данный проект. Например: «Мы создали наш проект, потому что благотворительные организации испытывают нехватку средств» или «Мы создали наше приложение из-за того, что у предпринимателей много рутины, от которой они страдают». Этим ответам, конечно же, способствует мнение, что для успешного бизнес-проекта необходимо выявить боль потребителей, а потом уже ее вылечить.

Тогда я указываю своему собеседнику, что он отвечает мне совсем не на тот вопрос, который я задаю. Ведь мне рассказывают о причинах, которые побуждают к действию, но не о целях, результатах и смыслах этих действий.

И действительно, у большинства моих клиентов перепутаны такие понятия, как цель и причина к действию.

.....●

БОЛЬ — ответ на вопросы **ПОЧЕМУ?** Что меня не устраивает? Какая существует причина для моих действий? Например, я хочу сбросить лишний вес из-за того, что мне тяжело дышать, поднимаясь по лестнице; я хочу бросить курить, т. к. я испытываю страх онкологических заболеваний; я хочу купить дорогой автомобиль, потому что меня не уважают соседи из-за моей старой развалюхи.

ЦЕЛЬ — это ответ на вопрос **ЗАЧЕМ?** Для чего я делаю то или иное действие? Что я собираюсь получить в результате, чего добиться? Например, я сбрасываю лишний вес для того, чтобы получать удовольствие, глядя на себя в зеркало; я бросаю курить для того, чтобы легче дышать и больше заниматься спортом; я покупаю дорогой автомобиль, чтобы вызывать больше уважения у моих соседей.

Как показывает практика, большинство людей на свете имеют болевую мотивацию для действий, но не имеют сформулированных целей. Именно поэтому большинство людей менее эффективны, чем могли бы быть.

И, наоборот, большинство действительно успешных людей, с которыми мне посчастливилось работать и общаться, в основном думают о целях и результатах своих действий и меньше

испытывают неудовлетворенность своим текущим состоянием и других виды эмоциональной боли.

Отсюда вывод: хотите быть успешнее и сохранять свою нервную систему в здоровом состоянии? Думайте поменьше о том, что вас сегодня не устраивает в жизни, и побольше о том, чего вы хотите добиться. Конечно, жить только будущим и своими мечтами о нем — это тоже путь к расстройству ментального здоровья. Но здравая, разумная фиксация на своих целях, их формализация даст вам положительный настрой для движения вперед.

НЕЗАВИСИМОСТЬ СОЦИАЛЬНАЯ

Под этим понятием мы будем подразумевать отсутствие страха социального осуждения. Т. е. свободу от страха общественного порицания и способность человека принимать решения без учета мнения окружающих. Одним из волевых качеств психологическое научное сообщество считает самостоятельность (список литературы — 21). Это качество личности как раз и является антагонистом страха социального осуждения.

В минимальном выражении, которое вовсе не блокирует человека — этот страх называется стеснением. Ну ведь имеет же человек право стесняться? Имеет, конечно! И чаще всего стеснение довольно успешно преодолевается нами!

Обращу ваше внимание на то, что само слово «стеснение» является синонимом слова «ограничение». Однокоренные слова к слову «стеснение» — тесно, потесниться. Т. е., когда мы чувствуем стеснение, нам тесно. Но это внутреннее

ощущение, так ведь? Никто из нас не чувствует тесноту снаружи, когда стесняется. Мы чувствуем себя тесно внутри. Ну, тесно и тесно внутри. Постеснялись, преодолели и пошли дальше к своим целям.

Как преодолевается стеснение? С помощью получения опыта тех действий, которые вызывают стеснение. Кажется, все довольно просто. Например, один мой клиент, молодой мужчина 25 лет, рассказывал, что он стесняется знакомиться с девушками. Для преодоления этой стеснительности он посещал специальные психологические курсы пика́па (от англ. pickup), т. е. поведенческие тренинги, которые позволяют натренировать навыки знакомства с противоположным полом. И чем более опытный человек, тем меньше он стесняется и тем лучше у него получается.

Но у этого моего клиента не получалось преодолеть свою робость-стеснение. Он пытался поступать так же, как и другие посетители курса. Он честно пытался повторять скрипты, которые ему давались тренером. Но, когда он подходил на улице к девушке и пытался начать тренировочный разговор, он чувствовал, что сердце выпрыгивает у него из груди, ладони потеют, язык прилипает к гортани... все заготовленные и выученные накануне заготовки и шутки вылетали из головы. И он мучительно пытался выжать из себя хоть ка-

кие-то слова. Понятно, что с таким подходом вряд ли можно заинтересовать девушку.

Здесь мы видим, что стеснение приобретает критическое значение и мешает человеку добиваться его целей, блокирует его поведение даже на соматическом уровне. Все это означает, что у человека уже не просто стеснение, а настоящий страх. И тут с помощью тренинга от этого психического состояния не отделаешься. Ведь люди, у которых есть такой блокирующий страх, ходят по замкнутому кругу. Они пытаются многократным повторением различных действий или обстоятельств убрать страх, но страх мешает им совершать эти действия снова и снова. Очень важно запомнить, что если вы чего-то стесняетесь, пробуете делать то, что стесняетесь, но у вас не получается. Это означает, что у вас не простое стеснение, а вполне себе сильный страх. Для работы со своими страхами требуется специальный подход, литература или помощь психолога.

Еще тяжелее тем, у кого страх прогрессирует и переходит в состояние фобии. В этих случаях без профессиональной, часто медицинской помощи уже не обойтись!

Поэтому очевидно, что в дальнейшем вы получите советы, которые помогают бороться именно с блокирующим страхом социального осуждения. Так как со стеснением вы и сами справитесь.

Давайте попробуем разобраться, откуда этот страх берется. Почему одни люди гораздо больше зависимы от мнения окружающих, чем другие? Как и во многих других случаях, ноги растут из детства. Какие нам убеждения передали родительские фигуры, такими мы и пользуемся зачастую всю жизнь:

- над тобой все будут смеяться;
- ты должен быть сильным;
- настоящие мужчины не плачут;
- не высывайся;
- ты меня подводишь;
- все на тебя смотрят;
- хорошие девочки так себя не ведут;
- что про тебя люди скажут;
- мне за тебя стыдно.

Эти и многие другие фразы, которые родители произносят по привычке, на автомате и с самыми благими намерениями, приводят в той или иной степени к формированию страха социального осуждения. Кому-то везет, и страх остается на уровне стеснения, а кто-то погружается в пучину этого негативного психического состояния. Ведь перечисленные убеждения имеют высококатегоричную форму. Они очень сужают вариативность нашего мышления, допуская только один вариант развития событий, и полностью отрицают все остальные. Так формируется страх этих сценариев.

Или вот, например, строки, на которых росли миллионы представителей сегодняшнего старшего поколения:

«От вороны карапуз убежал, заохав. Мальчик этот просто трус. Это очень плохо».

Товарищ Маяковский решил научить других людей тому, «Что такое хорошо и что такое плохо». А позвольте спросить: почему бояться большую и горластую черную птицу маленькому мальчику — это очень плохо? Кто это решил? Поэт, который «настругал» от разных женщин двоих детей и видел их счетное количество раз за всю свою жизнь? Его экспертиза в вопросах воспитания детей для меня лично не очевидна.

Но сколько маленьких мальчиков почувствовали стыд и недовольство собой, когда испытывали совершенно нормальный страх каких-либо событий, происходящих с ними. Сколько миллионов раз эти мальчики думали, что их испуг осуждается взрослыми и любимыми людьми, мамами и папами, которые не задумываясь, без применения критического мышления, читали эти строки своим чадам?

Что же делать? Поощрять страхи своих детей? Конечно нет. Важно понимать, что страх — это норма. Страх — это природный инструмент, который дан нам для обеспечения безопасности. Важ-

но разрешить себе и своим близким бояться. Но, если страх становится системным, хронически мешая нам жить, с ним нужно работать, снижая его интенсивность.

Расскажу вам об одном интересном групповом психологическом эксперименте, который проводила советский психолог, а ныне профессор и д. псих. наук Валерия Сергеевна Мухина (список литературы — 22). Она предлагала детям попробовать сладкую кашу из одной тарелки и просила их описать вкус этой каши. Но в этом во всем была хитрость. Ведь Валерия Сергеевна знала, в каком месте тарелки каша соленая. Четверым детям она давала сладкую кашу и спрашивала, сладкая она или нет. А последнему ребенку в группе она давала из той же самой тарелки кашу соленую и задавала аналогичный вопрос.

В этом эксперименте ребенок вставал в позицию, когда ему нужно противоречить мнению большинства, хотя его органы чувств говорили ему совсем не то, что говорили его друзья, принимающие участие в эксперименте.

И только двадцать пять процентов детей, попробовавших соленую кашу, готовы были противоречить мнению окружающих. Страх социального осуждения их не блокировал, они были достаточно самостоятельны для того, чтобы выразить

свое мнение. Остальные 75% соглашались с группой, но при этом отказывались снова пробовать невкусную кашу.

Важно понимать, что страх социального осуждения преодолим. Для этого важно изменить свои когнитивные привычки-убеждения. Которые звучат примерно следующим образом:

- большинство не может ошибаться;
- я не должен ошибиться при других;
- если другие будут надо мной смеяться — это плохо;
- надо мной не должны смеяться;
- я знаю, что обо мне подумают, если я допущу ошибку;
- ошибка и слабость — это плохо;
- я должен быть сильным всегда и во всем.

Все эти убеждения травматичны. Они завышают значимость непогрешимости. Создают у человека неоправданную веру, что можно быть всемогущим Богом, который никогда не ошибается. Они приводят к мнению, что слабости и ошибки — это часть жизни, которую необходимо избежать. И что это осуществимо, жить без ошибок и слабостей.

Очевидно, что человек, имеющий такие убеждения и не подвергающий их критическому мышлению, будет иметь ментальные и социальные трудности, которые будут сказываться на

его психическом состоянии, а значит, и здоровье. Чтобы хотя бы частично избавиться от страха социального осуждения и стать более жизнеспособным, важно приучить себя к новым формулировкам, более реалистичным, соответствующим миру, в котором мы живем:

- большинство может ошибаться;
- я могу противоречить большинству, это не хорошо и не плохо;
- даже если надо мной будут смеяться или критиковать меня, я даю такое право другим людям и постараюсь отказаться от мнения, что все и всегда должны относиться ко мне так, как я хочу;
- я могу совершать ошибки, в том числе и прилюдно;
- ошибки и слабость — это не хорошо и не плохо. Это статистическая нормальность. На свете нет ни одного человека, который прожил бы безошибочную жизнь;
- другие люди имеют право надо мной смеяться, и это не конец света. Иному дураку и пальчик покажи, он будет смеяться;
- я не могу залезть в голову к другим людям и прочитать их мысли. Даже если они мне что-то говорят, не обязательно что они действительно так думают.

Ну и, конечно же, важно помнить, что полное отключение от страха социального осуждения,

т. е. полная самостоятельность, также может негативно сказаться на социализации, а значит, и на ментальном здоровье человека. Ведь часть наших достижений мы строим на взаимодействии с обществом, опираясь на те достижения, которые были сделаны до нас другими людьми. И полное постоянное пренебрежение мнением окружающих может настроить их против нас и лишить нас части ресурсов.

А значит, постарайтесь найти золотую середину между постоянным подчинением обществу и полной независимостью от него. И это будет вашим лучшим вкладом в сохранение вашего ментального здоровья.

ОБЕЩАНИЕ

Наше мировоззрение формируется с раннего возраста, когда навыки критического мышления еще не сформированы и мы не можем подвергнуть сомнению те или иные социальные догматы, которые навязываются нам обществом. Мы получаем представления о нашем мире и себе самих от родителей и школьных учителей, из фильмов, интернета и книг.

Отдельным рядом идут оценочные конструкции, такие как пословицы и поговорки, мы используем их всю жизнь, зачастую не задумываясь об их правильности и актуальности. Согласитесь, что пословицы и поговорки зачастую принимаются людьми как аксиомы. Многим даже не приходится в голову засомневаться в их истинности.

Чтобы это продемонстрировать, я приведу пару поговорок, которые касаются названия данной главы, т. е. обещаний, которые мы даем в процессе жизни себе или другим.

«Взялся за гуж — не говори, что не дюж!»

«Назвался груздем — полезай в кузов».

В словарях русского языка приводятся следующие толкования данных выражений:

- Не давай обещаний, которые не сможешь выполнить.
- Не отказывайся от того, на что сам согласился.
- Выполняй, если пообещал.

Эти толкования категоричны, они полностью лишают нас права на ошибку! Заодно они подразумевают, что человек должен иметь сверхспособность предвидеть будущее и точно предсказывать свои возможности! Не можешь выполнить — не берись. А берись, только если точно знаешь, что выполнить можешь. Но ведь в подавляющем большинстве случаев мы даем обещание именно тогда, когда считаем, что оно нам по силам.

НО в реальности даже в самые простые и привычные дела могут вклиниться непредвиденные факторы и помешать нам воплотить в жизнь наши обещания. По факту, в любой момент времени человек не знает, что может и чего не может. Наши возможности на каждый момент времени — это вопрос проверки!

Но согласно вышеописанным наставлениям, нельзя ничего обещать, не будучи уверенным на 100%, что у тебя это получится. Но ведь это невозможно! Ведь мы живем в многофакторном мире. В любой момент может произойти что-то,

.....

чего мы не предвидели. А обязывать себя или других предвидеть вообще ВСЕ не представляется разумным!

Под воздействием этих поговорок некоторые люди верят, что они должны держать слово ВСЕГДА и ВО ВСЕМ, что они не могут ошибиться, что у них нет возможности пересмотреть правила игры, на которые они когда-то давно согласились. И, конечно же, такие люди будут легкой наживой для манипуляторов, которые, ссылаясь на авторитет «народной мудрости», будут требовать неукоснительного соблюдения данных обещаний, даже если они реально вредят человеку.

Одновременно человек, живущий в данной концепции, будет и от других наивно ожидать неукоснительного соблюдения данного ими слова. Ведь он с детства слышал следующее: «поступай с другим так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой». И эта пословица многими воспринимается как гарантия, что если мы будем честны с окружающими, то и окружающие будут честны с нами.

Но мы — взрослые люди, понимаем, что далеко не все люди на земле дают обещания с намерением их выполнить. Ведь существуют же мошенники, например, которые специально нарушают свои обещания, пользуясь наивным инфантилизмом граждан, воспитанных на безусловной вере

.....●

в пословицы и поговорки. Где гарантия, что наши хорошие и честные поступки приведут к таким же, но по отношению к нам? А ведь многие люди воспринимают эту пословицу как инструкцию достижения хорошего отношения со стороны окружающих.

А масла в огонь подливают еще и многие родители, которые навязывают своему чаду мнение, что если он не сможет выполнить свои обещания, то он плохой человек и с ним никто не будет дружить, формируя таким образом в детях страх ошибки и невыполненных обязательств.

Конечно же, я не призываю к мошенническим схемам! Я не предлагаю вам отказаться от ценности соблюдения вашего слова. Я предлагаю подходить к этому вопросу осознанно, по-взрослому! Старайтесь выполнять обещания. Ведь с теми, кто постоянно врет, вряд ли захотят выстраивать длительные отношения другие взрослые люди... это трудно, когда понимаешь, что на человека нельзя рассчитывать. И, если мы будем стараться выполнять обещания, чаще всего у нас это и будет получаться.

Но в тех случаях, когда данные нами обещания оказалось невозможно выполнить, когда обещания были даны по глупости или по неопытности? Что в этом случае будет чувствовать человек, ко-

•.....

торый воспитан в концепции безальтернативности? Очевидно, он будет страдать от чувства вины, стыда, мук совести.

Эти мучения зачастую доводят человека до состояния, когда выгоднее ничего не делать, чем рисковать тем, что данное им обещание самому себе, например, может не реализоваться.

Давайте не забывать, что мы люди, а не джинны из сказки. Ценность соблюдения своего слова не отменяет нашей человечности. Мы можем ошибаться, быть в чем-то слабыми. Согласие со своей неидеальностью снижает количество негативных переживаний в те моменты, когда мы старались, но не смогли выполнить какое-то обещание. А снижение количества негативных переживаний, в свою очередь, дает ресурсы для повышения эффективности, для дальнейших попыток выполнить то, что мы обещали себе или другим!

ОЦЕНКА КОГНИТИВНАЯ

Во второй половине XX века группа ученых под руководством американского психолога, профессора Ричарда Лазаруса (список литературы — 17), провела серию экспериментов, после которых в научную психологию вошло понятие когнитивной оценки.

Гипотеза исследования сводилась к проверке вклада в стрессовое состояние человека его интерпретации обстоятельств, с которыми он столкнулся, т. е. той оценки, которую дает человек той или иной ситуации.

В ходе экспериментов однородной выборке испытуемых предлагали посмотреть кинофильм про быт австралийских аборигенов, который предполагал болезненные хирургические операции на мужских половых органах подростков в период достижения ими половой зрелости.

Испытуемые были разделены на две группы, каждой из которых давалась различная интер-

.....
претация того, что происходило на экране. Т. е. фактической информации, полученной в процессе просмотра кинофильма, давалась различная оценка.

В первом случае это была оценка травмирующего характера, которая концентрировала внимание испытуемых на болезненных аспектах проводимых операций: физическая боль, возможность заражения и смерти, возможность травмы и инвалидности в результате проводимого ритуального действия.

Во втором случае давалась оценка защитного характера, т. е. зрителям настойчиво объясняли, что никаких отрицательных последствий проводимых ритуалов нет, наоборот, в условиях австралийского быта подобные операции даже способствуют сохранению здоровья.

Подобные эксперименты проводились этими учеными и позже, с видеорядом, показывающим несколько случаев травматизма на лесозаготовках в результате нарушения техники безопасности. И снова однородную группу испытуемых разделили на две части и давали им различную оценку происходящего. В одном случае говорили, что эти случаи реальны, а во втором сказали, что все случаи травматизма — игра актеров, а кровь, боль и травмы — постановочные.

Во всех этих экспериментах после просмотра киноленты проводился замер стрессовых реакций испытуемых как инструментальными методами — измерялись электропроводимость кожи и частота сердечных сокращений, так и с помощью субъективной оценки испытуемых своего эмоционального состояния.

Итак, что же выяснили ученые из научной группы Ричарда Лазаруса? Оказалось, что стрессовые реакции человека зависят от его оценки ситуации. В вышеописанных экспериментах испытуемые, которые получили щадящую, защитную оценку происходящего, продемонстрировали заметно меньший уровень стресса.

Как же мы можем использовать результаты этих экспериментов в своей обычной жизни, в быту? Что нам дает знание о когнитивных оценках для целей сохранения нашего ментального здоровья?

Для этого есть простейший в использовании инструмент, о котором я вам сейчас расскажу.

Итак, давайте вспомним, как чаще всего мы оцениваем события, которые приносят в нашу жизнь стрессовые состояния?

Например, какое слово мы чаще всего говорим, когда приходит очередной экономический кризис, когда нам задерживают зарплату, когда наш ребенок получает двойку в школе или мы ловим на лжи близкого человека?

Это слово «плохо». Согласитесь, это слово является наиболее частой оценкой ситуации, во время которой мы чувствуем себя эмоционально болезненно. Есть синонимы этого слова: ужасно, отвратительно, трудно, тяжело, дурно, хреново и т. д.

Наверно, вы сейчас подумали, что я вам предложу заменить негативную оценку, т. е. слово «плохо», на позитивную, т. е. слово «хорошо», как это советуют делать адепты позитивной психологии, которые предлагают нам в любой ситуации искать что-то хорошее и улыбаться, несмотря ни на что.

Нет, это не так. Я не являюсь сторонником подобного подхода, наоборот, считаю, что он во многих случаях вредит психике человека. Ведь такие советы отрицают право человека быть расстроенным, грустным и испытывать любую другую эмоциональную боль. А эта возможность есть у человека по праву рождения. И попытка убрать негативные эмоции — это попытка отказаться от своей человечности и от того ценного опыта, который нам может дать отрицательная эмоция.

Важно помнить, что негативные переживания — это нормальная часть жизни, пока они системно не начинают составлять большую часть жизни, т. е., пока радостных и спокойных периодов в жизни больше, чем отрицательных, мы являемся эмоционально здоровыми людьми. Уверен,

.....●

что человека, который постоянно и полностью счастлив, который никогда не имеет отрицательных эмоций, трудно назвать ментально здоровым. Да и нет, наверное, таких людей на свете, что бы про себя ни рассказывали интернет-гуру позитивной психологии.

Что же тогда я вам предложу? На что заменить слово «плохо»? Мой психологический подход предполагает изменение оценки от абсолютной на сравнительную. Обратите внимание на слово «плохо». Это закрытое понятие. Оно однозначное. К нему хочется добавить слова «полностью» и «абсолютно»! Но, разве бывает абсолютно плохо? Ведь очевидно, что даже если в какой-то части жизни мы чувствуем ухудшение, другая может быть без изменений или даже, наоборот, улучшаться.

Получается, что одним и тем же словом «плохо» мы оцениваем очень разные события. Мы говорим, что война — это плохо. А потом говорим, что потерянный носовой платок — это плохо. Мы говорим, что на улице плохая погода, а потом говорим, что у нашего близкого плохие анализы крови...

Использовать слово «плохо» по отношению к любому событию — это то же самое, что использовать слово «мало» по отношению к любой цифре. Представьте себе, что у вас в одном кармане сто рублей, а в другом тысяча. В каком кармане

у вас мало денег, а в каком много? Если вам кажется, что 100 рублей — это мало, то ответ неверный. Потому что ваша оценка тут же изменится, если мы заменим 1000 рублей на 1 рубль. Любая сумма денег и любая цифра — это не много и не мало. Если мы оцениваем эти суммы в абсолютных характеристиках, мы обманываем сами себя. Но, как только мы начинаем сравнивать, наши оценки становятся правильными, соответствующими реальности.

Получается, что сто рублей — это не много и не мало. Сто рублей — меньше, чем тысяча, но больше, чем рубль. Когда мы сравниваем объекты между собой, мы даем объективную, реалистичную оценку.

То же самое можно сказать и про слово «плохо», которое является аналогом слова «мало»... Получается, что нужно разработать какую-то шкалу «плохости» тех или иных событий и выстроить в этой шкале все ситуации, с которыми мы в жизни сталкиваемся. Ну, например, ребенок получил двойку в школе — это плохо, задержка зарплаты — это очень плохо, болезнь близкого человека — это отвратительно, а ядерная война — это вообще свержужасно. Так, что ли, надо поступить, чтобы дать оценку происходящему? Но согласятся ли остальные люди именно с такой оценочной шкалой? А даже если и согласятся, это ведь не даст

нам избавления от негативных переживаний, максимум, это даст нам возможность ранжировать свои отрицательные эмоции.

Но и тут мы будем вынуждены увидеть многообразие таких шкал. Ведь мы знаем, что существуют культуры и народы, которые, например, оценивают факт смерти и убийства совсем не так, как это принято оценивать в европейской системе ценностей. Достаточно вспомнить про воинов Средневековья, часть которых доводила себя до боевого бешенства и стремилась к собственной смерти, считая почетным и правильным забрать с собой в Ирий* побольше не только боевых врагов, но и женщин с детьми.

Да и внутри любой социальной группы, даже при совпадении глубинных, основополагающих ценностей, таких как жизнь или смерть, будут разногласия по оценке «плохости» событий бытовых, таких как получение ребенком двойки или опоздания на работу.

А если единую шкалу «плохости» для всего человечества ввести нельзя, значит, этот инструмент будет иметь недостаточную эффективность. Однако есть другой инструмент, который позволяет снизить накал отрицательных эмоций для любого человека.

* Ирий — название рая в восточнославянской и восточнопольской мифологии (прим. ред.).

Для этого важно понимать, что негативная абсолютная оценка дается человеком различным ситуациям в те моменты, когда жизнь становится не такой, как человек хотел бы. Т. е. у каждого из нас чаще всего есть план того, как будет протекать наша жизнь. Мы закладываем в этот план свои «хотелки», желания. И в случае, если жизнь соответствует нашим ожиданиям, мы с уверенностью говорим, что жизнь хорошая. А если ситуация не соответствует нашим планам, то мы говорим, что жизнь плохая. И в этом наша когнитивная ошибка. Это неверная оценка!

Да, мы с детства привыкли так считать, что отступление от наших планов — это плохо, но задавал ли кто-то из вас, дорогие читатели, себе вопрос: почему то, что не совпадает с нашими ожиданиями, — это обязательно плохо? Есть ли какое-то доказательство, подтверждающее правильность этого убеждения:

По-другому, чем я хочу, — плохо. Так, как я хочу, — хорошо.

Неужели вы никогда не сталкивались с ситуацией, что в моменте жизнь поворачивалась к вам не тем боком, которым вы ожидали, и вы расстраивались, огорчались и считали это событие плохим, а будущее показывало, что так даже лучше для вас? Уверен, что в жизни любого человека такие моменты бывали.

Да, в какую сторону повернется наша жизнь под воздействием того или иного события, покажет только будущее. И об этом важно помнить. Но важно также понимать, что выражения «не так, как хочу» и «плохо» — это разные по смыслу слова!

Вот тот инструмент, который я даю своим клиентам и который неизменно приносил им эмоциональное облегчение, — замена абсолютной и однозначной оценки на сравнительную. При этом важно почаще себе напоминать, что объективно сравнить мы можем только со своими ожиданиями!

Поэтому, если ваш ребенок принес двойку из школы, постарайтесь сказать самим себе, прежде всего: «Это не плохо. Это и не хорошо. Это по-другому, чем я ожидал». Такая оценка ситуации, в которой вы сравниваете то или иное событие со своими, в общем-то фантазийными ожиданиями, даст вам гораздо больше возможностей для сохранения вашего ментального здоровья.

Ведь довольно трудно представить себе жизнь, в которой все идет по плану. Взрослые люди понимают, что так не бывает. И если каждый раз, когда что-то не совпадает с вашими ожиданиями, вы будете расстраиваться, то это запросто может привести к нарушению работы вашей нервной системы.

Если же вы будете оценивать события фактически: да, пошло не по плану, не хорошо, не плохо, но по-другому, чем я фантазировал пару дней назад, вот тогда вы будете расстраиваться значительно меньше, а это означает, что у вас будет гораздо больше энергии для того, чтобы влиять на жизнь, строить ее таким образом, чтобы она чаще и больше была именно такой, как вы хотите!

ПРАВДА

Возможно, вы удивитесь, но это понятие имеет прямое отношение к нашему ментальному здоровью. Сначала порассуждаем о смыслах этого слова, а потом я покажу вам, как именно эти смыслы влияют и на наше эмоциональное состояние, и на поведение, и на эффективность в любой сфере жизни.

Это важно сделать, чтобы установить единое для нас понимание слова «правда». В моем психологическом подходе — реалотерапии — этот этап работы называется «заключение терминологического контракта». Если этот этап пропустить, существует серьезная опасность, что психолог и его клиент будут разговаривать на разных языках, т. е. иметь разное представление и вкладывать разные смыслы в одно и то же понятие. А это, в свою очередь, приводит обычно к непониманию, спорам и конфликтам.

В любой научной дисциплине огромное значение придается классификациям и определениям. Ученые сначала договариваются о том, какой язык

они используют, а потом уже проводят исследования. Согласитесь, если этого не сделать, очень велика вероятность запутаться. Да и во многих договорах существует раздел, в котором стороны договариваются, что они имеют в виду под теми или иными понятиями, используемыми в этом документе. Это делается именно для того, чтобы исключить возможность двоякого толкования одних и тех же слов, а значит, конфликтов, лишних споров и убытков.

Так что же обычно имеют в виду люди, когда произносят слова «правда», «правильно», «исправиться», «оправдаться»? У этих слов один и тот же корень, а значит, они родственные. Возможно, вы удивитесь, но в этом смысле есть вариативность.

Спросите у любого человека, что такое правда. И в большинстве случаев вы услышите в ответ, что правда у всякого человека своя, а значит, единой правды нет. Даже толковый словарь Ожегова дает несколько толкований этого слова:

1. То, что существует в действительности, соответствует реальному положению вещей — сказать правду.
2. То, что человек считает правильным, — правое дело, стоять за правду.
3. Откровенное высказывание — режет правду-матку, сейчас я ему всю правду скажу.

А каков смысл слова «правильно»? Тоже большой вопрос. Под словом правильно люди обычно имеют в виду один из трех смыслов:

1. По правде — описать ситуацию правильно, такой, какая она и была.
2. По правилам — ты едешь неправильно, т. е. нарушаешь правила дорожного движения.
3. Эффективно — ты правильно поступил, т. е. получишь тот результат, что хотел.

Какие смыслы люди вкладывают в слова «исправить» и «исправиться»:

1. Измениться в лучшую сторону — был плохой человек, а потом исправился.
2. Перестать ошибаться — слово было написано с ошибкой, а потом ее нашли и исправили, что по сути тоже вопрос правил написания тех или иных слов.

Что со словом «оправдаться»:

1. Мы часто слышим критическое: хватит оправдываться! Т. е. хватит защищать себя, объяснять свое поведение, придумывать оправдания.
2. Но одновременно мы радуемся, если невиновного человека в суде оправдали!

Видите, насколько все запутано... Но давайте подумаем, как мы объясним понятие «правда» маленькому ребенку, чтобы он понял? Будем ли мы рассказывать ему про то, что правда у каждого своя? Нет, конечно, мы просто ему скажем:

друзжок, смотри на реальное положение дел. Правда — это описание того, что есть на самом деле. Тогда и со словом «ложь» вообще не будет проблем. Как узнать, врут нам или нет? Проверить, как обстоят дела в реальности. Ведь не зря же говорят, что критерий истинности — это практика. Практикуй жизнь, изучай этот мир. Трогай его, смотри на него, слушай, обоняй! И тогда, в результате практической деятельности, мы познаем, какой он, этот мир, и можем о нем говорить правду.

Но очень и очень часто под словом «правда» имеют в виду то, что в словаре Ожегова представляется как откровенное высказывание. Т. е. человек говорит то, что думает. Но считает, что говорит правду! Но при чем в этом случае здесь правда? Есть у тебя какое-то мнение — выскажи его, проблем нет. Но присваивать этому мнению статус правды можно только в том случае, если это мнение совпадает с объективным положением дел, согласитесь?

То же самое касается и правил, которые устанавливаются людьми для себя или для отдельных социальных групп. Если некий человек нарушает правила (законы, устои, заповеди и т. д.), это означает, что он ведет себя не по правилам... но кто может решить, что он эти правила обязан соблюдать? Только сам человек принимает те или иные правила и следует им. И в этом смысле многие

.....●

люди ошибочно считают, что существуют какие-то общепризнанные правила, которые приняты ВСЕМИ людьми. Хотя реальность показывает, что это далеко не так.

Можно ли проверить в этом мире все и узнать всю правду? Конечно нет. Возможности человека ограничены. Но что-то проверить мы можем. А что же делать в том случае, если мы не можем получить точную информацию, подтверждающую слова того или иного человека? Признать, что вы не знаете точно, говорит он вам правду или врет. А может быть, он ошибается, т. е. только считает, что говорит правду, а на самом деле его слова не соответствуют реальности.

Зачем мы пустились в эти размышления? Ведь книга про ментальное здоровье. Дело в том, что большинство эмоциональных проблем у людей случаются, когда они путаются с понятием правды. Когда они считают, что их ошибочные, т. е. не соответствующие реальности представления о жизни являются правильными, т. е. правдивыми, т. е. совпадают с объективной реальностью.

Приведу несколько примеров таких ошибочных представлений о жизни.

1. Люди не должны друг другу хамить, все должны быть вежливыми и уважать друг друга.

Как вы считаете, если человек верит, что это высказывание правда, что он будет чувствовать,

столкнувшись с фактами хамства и неуважения? Он будет испытывать отрицательные психические состояния: гнев, злость, обиду. И эти эмоции могут его заставить входить в конфликты каждый раз, когда кто-то его грубо заденет в транспорте или не пропустит в пробке. А это, конечно же, скажется отрицательно на ментальном здоровье этого человека. Да и людей, физически пострадавших в таких конфликтах, пруд пруди! И все потому, что человек свои желания и правила о том, как должно жить общество, классифицирует как правду. А значит, общество, в котором существует хамство, он считает неправильным. И именно эта ошибка вызывает у людей столько эмоциональной боли, а не само хамство. О том, как наши мнения, толкования тех или иных ситуаций влияют на наше эмоциональное состояние, смотрите также в разделе не букву «О» — оценка когнитивная.

2. Близкие должны сами догадаться, о чем я думаю.

Какие ситуации и эмоции сопровождают личную жизнь человека, который уверен в том, что вышеприведенное высказывание правильное? Конфликты и обиды. Ведь человек, который искренне думает, что близкие могут и даже обязаны залезть ему в голову, прочитав его мысли и сами догадаться о том, что его что-то не устраивает, будет дуться, молча обижаться. А вокруг него будут

.....●

в недоумении ходить его родные и не понимать, что происходит! Есть люди, которые настолько верят в эту ошибку как в правду, что годами устраивают болезненные истерики и в итоге разрушают свои семьи, делая несчастными детей и партнеров.

Примеров таких ошибочных, неправильных убеждений множество:

- у меня должно получаться все, что я хочу;
- если я с кем-то поссорился — это навсегда;
- я не должен терять свои достижения или имущество;
- чиновники не должны быть коррумпированными;
- дети должны меня слушаться и получать хорошие оценки в школе.

Согласитесь, все эти высказывания очевидно не соответствуют объективному, реальному миру, в котором мы живем. Эти высказывания скорее описывают наши пожелания, которые мы адресуем эту миру. Мы хотим, чтобы чиновники не воровали. Мы хотим, чтобы все люди уважали друг друга, причем зачастую присваивая себе статус высшего судьи, решая для всех людей на земле, что является проявлением уважения, а что нет.

Но тогда и выражайтесь более конкретно: я хочу, чтобы было так-то и так-то, но я понимаю, что эти мои желания на данный момент време-

ни — фантазии, не соответствующие реальности. Или это моя цель — сделать так, чтобы чиновники не воровали, например. Но ведь цель — это посыл в будущее! Это некий объект, к которому нам только предстоит прийти, так ведь?

Почему же мы зачастую требуем от настоящего, чтобы оно сразу, мгновенно, неотложно стало таким, каким мы себе нафантазировали?

А вот примеры высказываний, которые являются правдивыми, соответствующими реальности:

- люди могут хамить друг другу, но могут быть и вежливыми;
- мои близкие не обязаны понимать меня всегда и во всем, но могут понимать в той или иной степени;
- у меня может что-то получаться, а что-то не получаться;
- я могу терять свои достижения, но могу добиваться новых высот со временем;
- случается, что чиновники воруют, но даже если мне это не нравится, воровство — обычная часть жизни;
- дети не обязаны меня слушаться всегда и во всем, но могут, если я со временем найду к ним правильный подход.

Прислушайтесь к этим высказываниям. Во-первых, они действительно соответствуют

.....●

реальности, в которой мы живем. Они отражают вариативность нашего мира. Мир может быть разным. И готовность к различным сценариям приносит нам возможность этими сценариями пользоваться.

Наоборот, отрицание каких-либо из сценариев и категоричные требования к миру приводят к неготовности к реалиям этого самого мира. Мы меняем мир, в котором живем, но только если у нас достаточно сил, чтобы подстроить реальность под себя. Но ведь так бывает не всегда и не во всем! И человек с категоричными требованиями, которые сворачивают многовариантный мир до узкого коридора, очень рискует. Каждый раз, когда его требовательные ожидания, не подразумевающие вариативности, не реализуются. Каждый раз, когда реализуется какой-то другой сценарий, такой человек испытывает боль разочарования, обиды, гнева и т. д. по списку отрицательных эмоций.

А, как мы знаем, если перенагрузить свою психику эмоциональной болью, мы испытаем проблемы с нашим психическим, ментальным здоровьем.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

Прокрастинация — это патологическая, т. е. приводящая к ухудшению качества жизни, склонность откладывать на потом важные дела и заниматься всякой ерундой. Внешне прокрастинатор очень похож на ленивого человека. Но, как мы уже обсуждали в главе «Лень», ленивцы получают удовольствие и выгоды от своего бездеятельного поведения.

В отличие от них, прокрастинатор чаще всего ненавидит себя за то, как он себя ведет. Он критикует себя, испытывает чувства вины и стыда за то, что откладывает дела на потом. И как ни странно это будет звучать, но именно эти негативные переживания являются причиной его прокрастинации.

Как практикующий психолог, я довольно часто работаю с запросом на избавление от прокрастинации. Я вижу, как мои клиенты иногда месяцами откладывают на потом деловые встречи, важные личные разговоры, нужные звонки. Эффектив-

ность в делах и отношениях падает. Люди мучаются, ругают себя за такое поведение, но ничего не могут с собой поделать.

В этой главе я дам пошаговую инструкцию тем, кого настигла прокрастинация и он не знает, что с этим делать.

Перво-наперво важно признать, что у вас есть эта психологическая проблема. Наличие прокрастинации является явным отклонением от ментальной нормы (о том, что такое психические здоровье и норма, читайте в Предисловии).

Попробуйте отнестись к себе, как к приболевшему человеку. Согласитесь, болезни могут быть не только у нашего тела, но и у личности, души. Если человек заболел гриппом, например, довольно странно ругать его за то, что он кашляет и температурит, ведь мы прекрасно понимаем, что грипп — это вирус, который в какой-то момент поселяется в нашем организме и начинает свое разрушительное воздействие.

Вот так же, по аналогии, и прокрастинация — это как бы ментальный вирус. Если вы будете себя за него ругать, то ущерб от этого понесете вы, а не вирус :)

Вам будет гораздо проще измениться, если вы займете правильную психологическую позицию и приучите себя к тому, что ваше неэффективное поведение — не есть ваш выбор. Это не вы плохой,

что ведете себя таким образом. Это условная болезнь, которая находится внутри вас и заставляет так себя вести. Этот прием называется «управляемая диссоциация». Т. е. мы отделяем себя от своего болезненного поведения и говорим себе, что я не плохой, я приболел. Я хочу вести себя по-другому, (по аналогии с «не кашлять и не температурить»), но болезнь пока меня заставляет это делать. Зачем же я буду стегать себя плеткой недовольства? И терять из-за этого отрицательного переживания дополнительные силы?

Согласитесь, лечить болезнь эффективно можно при условии, если вы осознаете, что болезнь есть. Если же вы будете отрицать наличие этой условной болезни, вы не сможете с ней справиться.

В свете вышенаписанного постарайтесь изменить свой вербальный ключ, т. е. слова, которые вы используете для описания своего текущего положения.

Постарайтесь отказаться от словосочетания «я хочу» по отношению к деформирующему вас откладыванию важных дел на потом. Уверен, вы говорите себе: «Я не хочу работать сейчас, я хочу посмотреть сериал». Но это неправильные слова. Они вас путают!

Конечно же, вы хотите доделать свои дела до конца. Конечно же, вы хотите радостно осознать, что вы победили свою прокрастинацию! Конечно

же, вы хотите почувствовать прилив сил и воспользоваться выгодами, которые вам даст это изменение.

Привыкайте к следующей формулировке: «Я хочу быть сильнее и успешнее. Я хочу доделать дела до конца. Я не хочу их откладывать и злиться на себя за это! Но мне мешает моя прокрастинация — условный вирус, который живет в моей ментальной сфере и который хочет, чтобы я не шел к своим целям, чтобы я откладывал дела на потом и сам же себя за это поедом поедал».

На следующем шаге работы с вашей прокрастинацией необходимо поработать с вашим перфекционизмом. Вы удивитесь, но все прокрасти-наторы — это так называемые неврастеничные перфекционисты. Они требуют от себя, чтобы все дела были сделаны вовремя, идеально и полностью. А это приводит к усилению приступа прокрастинации. Ведь часть дел УЖЕ просрочены. А другие сделать полностью не получится просто потому, что не все зависит от нас в этой жизни.

Возьмите лист бумаги и напишите себе следующую фразу:

Я разрешаю себе делать дела не так хорошо, как мне хочется. Для начала я начну делать хоть что-то, хоть в какой-то мере. Меньше, чем я хочу, — **не значит мало!**

Повторяйте себе эти слова почаще, и вы почувствуете эмоциональное облегчение, которое благотворно скажется на состоянии вашей нервной системы. И вы почувствуете, что сил для выхода из прокрастинации у вас больше.

На этом этапе важно сформировать новую привычку, которая описывается половицей «лучшее — враг хорошего». Пусть ваш автомобиль едет с низкой скоростью, но пусть он едет, ведь это лучше, чем если он будет стоять! Тем более мы с вами уже знаем, что не бывает низкой скорости, как не бывает мало денег (см. главу на букву «О» — «Оценка когнитивная»).

В этой работе важно обращать внимание даже на самые незначительные, с вашей точки зрения, достижения. Сделали сегодня хоть что-то — похвалите себя! Постарайтесь хвалить себя, ведь вы избавляетесь от довольно серьезной, а иногда и многолетней, хронической личностной деформации. Она мешает жить множеству людей! А вы не сдаетесь и боретесь за свои ценности. Вы уже молодец и сделали гораздо больше, чем многие. Да, вам есть куда стремиться на этом пути, но отказ от ценности своих, даже самых маленьких, достижений — это ошибка. Ведь, если вы не признаете своих маленьких побед, вы вынуждены каждый раз начинать сначала, с нуля. Это демотивирует.

Представьте, что внутри вас живет маленький ребенок, который делает первые робкие шаги к изменениям и достижениям. Неужели вы не станете его хвалить за эти шаги? Неужели вы будете ему говорить, что промежуточные результаты — это не результаты?

Важно также дать себе на эту работу времени с запасом. Не ставьте в работе над своей прокрастинацией каких-то четких сроков. Разрешите себе некоторое время пожить в процессе. Ведь если бы вы смогли избавиться от прокрастинации легко и быстро, вы бы это уже давно сделали! А раз не смогли, значит, для вас эта задача не такая простая, как хотелось бы.

Да, возможно, для других людей, о которых вы читаете в соцсетях, — это легкая задача. И кто-то может измениться в один день. Если это и так, то это будет означать только то, что он не столь сильно, как вы, погрузился в это болезненное состояние. И не забывайте, социальные сети — это место, где люди чаще всего показывают себя такими, какими они хотят выглядеть в ваших глазах, а не такими, какие они есть на самом деле.

Еще одна из причин для прокрастинации — нехватка знаний и опыта. В этом случае человек не приступает к делу по той причине, что не знает, как к нему подступиться.

Эта причина прокрастинации — наиболее просто устраняемая из всех, которые мы перечислим в этой главе. При условии, что у человека есть ресурсы для сбора данных, такие как силы и время, и что есть возможность поиска источников знаний, конечно. Ведь большинство задач в той или иной степени уже решалось хоть кем-то на земле.

Ко мне довольно часто просят волонтерить ассистенты начинающие психологи, которые хотят посмотреть, как организована работа практикующего специалиста с большим опытом. Я даю им различные задания. И, поскольку это чаще всего молодые люди без опыта работы, часть заданий для них в новинку.

С каким же удивлением я наблюдаю, как некоторые из них прокрастинируют и придумывают себе оправдания для того, чтобы не приступить к этим неизведанным задачам. Вместо выполнения поставленных перед ними задач они предлагают свою помощь другим волонтерам, стыдливо рассказывают, как сильно они заняты учебой и домашними делами, хотя от них требуется всего лишь открыть видеохостинг и сделать соответствующий запрос!

Но что может сделать человек, если до источника знаний не удалось дотянуться? Что делать, если опытом других людей не получается вос-

пользоваться? Если перед ним стоит совершенно новая задача, которую ранее никто не реализовывал?

Человек может попробовать сделать хоть что-то! Оказывается, необязательно точно знать, как выполнить то или иное дело. Можно иметь предположения, гипотезы о том, как это дело можно реализовать и проверить. Но, согласитесь, во-первых, для таких проверок требуется ресурсная база — та самая личностная энергия, о которой мы говорим на протяжении всей книги. Т. е. важно, чтобы человек был полон сил.

А во-вторых, человеку, который начинает какое-то новое и неизведанное дело, требуется внутреннее разрешение на ошибку, которое имеют далеко не все. Внутреннее разрешение на ошибку — это очень важная составляющая успеха. Примером тому служит работа над производством лампы накаливания, которую более двух лет вел Томас Эдисон с 1878 по 1880 год.

Он и его команда провели более 3000 тестов с различными образцами ламп накаливания и более 6000 образцов углеродной нити, опытным путем подбирая наиболее оптимальное соотношение свойств и характеристик, необходимых для длительной работы лампы. В результате этих экспериментов они подобрали наилучшее сочетание, необходимое для массового производства.

Если бы они не были готовы к ошибкам и неудачам, они не смогли бы так упорно трудиться в течение этого длительного срока. Но об этом мы уже говорили.

Если вы будете стремиться соблюдать мои рекомендации, вы постепенно начнете справляться с прокрастинацией все лучше и лучше. А ваша ментальная сфера будет оздоравливаться.

РАЗДРАЖЕНИЕ

Есть три похожих психических состояния: раздражение, злость и гнев. Психологи разделяют их. Но по сути они являются одним и тем же феноменом и различаются только по интенсивности. Чем выше интенсивность этих состояний, тем больше вероятность, что человек войдет в аффективное состояние, т. е. потеряет контроль над своим поведением под эмоциональным воздействием.

Может ли человек испытать вспышку гнева без предварительного раздражения и злости? Исходя из моей практики, да и из жизненного опыта, утверждаю, что к гневно-аффективным реакциям склонны люди изначально раздражительные. Да, есть люди, которые достаточно быстро проскакивают стадию раздражения и злости и почти мгновенно переходят к гневу и аффективному поведению, связанным с ним. Но они стали таковыми потому, что у них сформировалась соответствующая привычка, зачастую в результате многолетнего раздражения.

Получается, что, если человек, склонный к гневным вспышкам, научится управлять своими эмоциями на уровне обычного раздражения, он автоматически уберезет себя и окружающих и от последствий в виде гнева, агрессии и от потери контроля над своими поступками.

Обычно, когда мы слышим призыв к управлению своим эмоциональным состоянием, мы представляем себе человека, который сдерживает, т. е. не проявляет свои чувства, подавляет их. Чаще всего, когда говорят об управлении гневом, допускается эта ошибка, когда под эмоциональностью человека понимается его эмоциональное поведение.

Наверняка вы видели в фильмах или читали в книгах, что для управления своими эмоциями человеку советуют посчитать до 10. Еще один вариант — прочитать четверостишие, чтобы сбить привычный поведенческий сценарий и дать себе возможность на другое, более контролируемое поведение. Иногда это работает, однако важно понимать, что таким образом мы не снижаем напряжение нервной системы в долгосрочном плане, а лишь даем себе передышку, накапливая эмоциональное напряжение.

И со временем раздражение накапливается и прорывается в гнев и аффективное поведение. Но бывает и так, что человек имеет железную вы-

держку и копит свои переживания годами. Он не проявляет их, и окружающие считают его эмоционально стабильным. Но что творится на душе у таких людей?!

Так что сдерживать свои эмоции — это неэффективная стратегия, ведущая к нарушению ментального здоровья человека. Именно так и развиваются психосоматические расстройства. Это болезни, нарушения функций внутренних органов и систем, возникновение которых связано с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности (см. список литературы — 32).

Поэтому психологи советуют не сдерживать раздражение, а высказывать его или проявлять каким-то другим способом. Получается, что таким образом мы можем выпускать пар постепенно, не накапливая напряжение и уменьшая вероятность гневного аффекта. И, наверное, в теории это более эффективно, чем зажимать в себе свою эмоциональность.

Давайте подумаем, как на практике общество воспринимает тех, кто постоянно раздраженно высказывает окружающим свое недовольство? Хочется ли с такими людьми строить долговре-

менные отношения? Комфортно ли находиться с ними рядом? Согласитесь, каждый из нас хотел бы взаимодействовать с жизнерадостными, довольными жизнью людьми.

В этих рассуждениях не видно выхода. Ведь практически каждый день нас что-то да раздражает. Если мы будем постоянно выражать свое раздражение, мы, наверное, почувствуем себя легче и снизим вероятность психосоматических заболеваний.

Но такое поведение ухудшит качество наших взаимоотношений с окружающими. Если же мы не будем высказывать миру свою негативную реакцию и будем копить недовольство внутри себя, то мы рискуем спровоцировать психосоматические заболевания и в какой-то момент сорваться в агрессивное поведение.

Но из этого замкнутого круга есть выход. Существует психологический инструмент, который позволит нам снизить раздражение на начальной стадии, и даже иногда убрать его полностью. Чтобы научиться пользоваться этой психологической техникой, требуется сначала занять эффективную психологическую позицию по отношению к своему раздражению.

Вспомните главу на букву «О» — оценка когнитивная, в ней я вам рассказывал про эксперимен-

ты Ричарда Лазаруса, которые показали, что причина негативных переживаний не снаружи, они внутри нас (см. список литературы — 33).

Большинство людей далеко не всегда могут повлиять на свое раздражение, поскольку считают, что причина их негативных переживаний заключается в поведении окружающих. Далекое не всегда возможно заставить других людей перестать мусорить в парке, агрессивно вести себя на дороге, врать, обкрадывать пожилых людей, притворяясь сотрудниками банка и т. д.

И если не знать нашего с вами маленького секрета, то в большинстве жизненных ситуаций, которые не поддаются изменению, люди вынуждены испытывать негативные переживания, раздражаться. В данном случае человек предстает жертвой обстоятельств, которые заставляют его нервничать.

Но мы-то с вами теперь знаем, что для изменения вашего эмоционального самочувствия в лучшую сторону достаточно выйти из позиции жертвы и взять ответственность за свои эмоции на себя! Ведь если бы раздражение было однозначным следствием каких-то событий, то раздражение, злость и гнев в этих ситуациях демонстрировали бы ВСЕ люди.

Однако это далеко не всегда так. Люди по-разному эмоционалируют в одинаковых обстоятель-

ствах, даже, казалось бы, самых травматичных, таких как разрушительные войны и смерть близких людей. Не говоря уже о том, что в обычных, бытовых ситуациях можно часто наблюдать, как кто-то нервничает и злится, а другой спокойно разводит руками и говорит: «Ну, что же делать, будем жить дальше».

По сути, раздражение, а значит, и следующие за ним злость и гнев — это выбор человека отрицательно эмоционировать, вместо того чтобы действовать. Но действовать важно тоже с умом, т. е. стараясь изменить то, на что действительно возможно оказать влияние, вместо того чтобы переживать из-за того, на что повлиять нельзя. А чтобы отличать одно от другого, необходимо быть достаточно сильным, чтобы уметь признавать свои слабости. Ведь признать свои слабости может только духовно сильный человек.

Например, вряд ли вы можете остановить войну, в которой гибнут невинные люди, но которую начали не вы. Война — это тысячи людей, убивающих друг друга. Война — это горе и боль миллионов маленьких людей, она выгодна только для небольшой группы властителей мира... Но, понимая все это, ни вы ни я не сможем ни на что повлиять.

Зато мы можем повлиять на душевное состояние близких, почаще говоря им, как сильно их любим и ценим. Мы можем повлиять на резуль-

таты своего труда, выполняя работу с увлечением и старанием. Можем повлиять на жизнь окружающих нас малоимущих, поделившись с ними чем-то. Мы можем оказать влияние на жизнь маленьких детей с особенностями и детей, оказавшихся без попечения родителей.

Так давайте же постараемся двигаться туда, куда можем, и менять то, что нам по силам, вместо того чтобы раздражаться и гневаться. И именно это даст нашей нервной системе передышку и наполнит нас ресурсом, укрепит наше ментальное здоровье. Ведь именно так и выглядит взятие ответственности за свою жизнь на себя.

СОН

В любой книжке о здоровом образе жизни сну уделяется особое внимание. Считается, что здоровый сон — это основа физического здоровья. В равной степени это касается и здоровья психического.

Нарушение сна по-научному называется инсомния, а в быту — бессонницей, и, к сожалению, многие знакомы не только с этим словом, но и с самим явлением. Хронический недосып ослабляет нашу ментальную сферу, делает людей более подверженными эмоциональной нестабильности, снижает уровень нашей ресурсности, а значит, и эффективность в любой деятельности.

Здесь мы, конечно же, не будем рассматривать способы работы с органически обоснованной бессонницей. Это задача не психологическая, а медицинская. Но, прежде чем бежать к врачу-сомнологу, проводить дорогостоящие исследования и принимать лекарства, попробуйте применить те психологические инструменты, о которых я здесь вам расскажу.

.....●

Про полезность здорового сна и его важность для ментального здоровья написано миллион и еще одна книга. Нас не нужно уговаривать выспаться. Вряд ли можно представить себе человека, который осознанно будет избегать сна.

Даже дети и подростки, которые хорохорятся и не хотят спать по ночам, прекрасно досыпают в дневное время. И это единственная проблема, которая у них есть в смысле нарушения режима сна. Ко мне довольно часто обращаются родители с жалобами на то, что ребенок спит днем, а по ночам, например, играет в телефон или смотрит сериалы. Но, как только эти родители начинают активную работу по недопущению сна их чада в дневное время, ситуация тут же выравнивается и детки начинают отрубаться в положенное природой вечернее время.

Поэтому далее мы будем говорить не о полезности здорового сна, а о том, почему довольно многие люди сегодня страдают бессонницей, или депривацией сна, если по-научному. Опрос о качестве сна, который проводился с 18 по 22 ноября 2019 года среди 7866 российских пользователей проекта Здоровье Mail.ru (https://health.mail.ru/news/tret_rossiyan_stradaet_bessonnitsey/), показал, что треть россиян страдает нарушениями сна.

Предположу, что те, кто страдает бессонницей, почти наверняка перечитали огромное количество рекомендаций, что нужно сделать, чтобы спать лучше. Вот перечень того, что делал один из моих клиентов до обращения ко мне, чтобы спать лучше:

физическая активность, дыхательные упражнения, успокаивающие ванны с солями на ночь, прогулки перед сном, ложиться спать до 22:00, вставать в одно и то же время каждый день, принимал витамины, спал на балконе, стелил на полу, менял ориентацию кровати... считал овец, конечно же...

Но, к сожалению, все это не помогает или имеет временный эффект. Да, есть лекарственные препараты, но и они не всегда и не всем помогают, помимо этого, они имеют впечатляющий список побочных эффектов. Поймите меня правильно, я вовсе не являюсь противником фармацевтической помощи. Если некуда деваться и перепробованы все немедицинские способы, то, конечно же, обращайтесь к врачу и ищите причину нарушения качества сна.

Однако большинство людей, страдающих бессонницей, не работают с тем, что действительно мешает им заснуть (см. список литературы — 18, 19), — с внутренним монологом и связанным

.....●

с ним эмоциональным возбуждением. Этот внутренний монолог, который не прекращается, когда человек ложится в постель, прокручивается в голове снова и снова.

Этот монолог может касаться каких-то моментов из прошлого, которые многократно переживаются человеком, страдающим бессонницей. Довольно часто человек снова и снова продумывает какие-то прошлые события в различных вариантах, при этом переживая, что он не поступил в своем прошлом иначе. Но также это может быть связано с будущими событиями, которые вызывают тревогу или другие переживания.

В ситуации с нарушением сна есть мыслительный алгоритм, который помогает многим моим клиентам перестать страдать бессонницей, как минимум в той же мере, что и раньше. А зачастую и вообще забыть о бессоннице, как о страшном сне!

Самое важное и первое, что необходимо сделать при бессоннице, — это подвергнуть критическому осмыслению привычное для вас убеждение, что у вас не должно быть бессонницы и что вы обязательно и прямо сейчас должны найти выход и перестать мучиться от отсутствия сна.

Возможно, для вас это звучит парадоксально, но согласитесь, что для того, чтобы что-то изме-

нить, нужно это что-то сначала взять в руки. Отталкивая от себя любой предмет, вы не сможете его изменить, сделать его таким, как вы хотите, поменять его.

Что это означает для тех людей, у кого есть нарушения сна? Это означает, что необходимо привыкнуть к мысли, что бессонница, скорее всего, будет с вами еще какое-то значительное время. Да, это болезненно и неприятно, но вы такой же человек, как и все остальные люди на земле. А значит, вам может быть свойственен какой-то из видов боли и дискомфорта. Например, бессонница.

Каждую ночь вы ложитесь в кровать или просыпаетесь посреди ночи и мучительно пытаетесь заснуть снова. Ворочаетесь в кровати и нервничаете-нервничаете-нервничаете, потому что заснуть снова не получается. Ваша эмоциональная реакция на данное обстоятельство, отсутствие сна в нужной вам мере, приводит к тому, что вам еще сложнее заснуть. Существует набившее уже оскомину выражение, но все равно мудрое. Звучит оно так: если хочешь изменений в жизни — начни действовать по-новому. Согласитесь, довольно странно ожидать другого пейзажа за окном поезда, если вы всегда передвигаетесь по одному и тому же маршруту.

.....●

Как же поменьше переживать из-за того, что вы не высыпаетесь? Для этого вам стоит спросить себя, что вы можете сделать иначе, когда просыпаетесь среди ночи. И скорее всего вы поймете, что лежать в кровати и пытаться заснуть — это ваш привычный образ поведения и это поведение доказало свою неэффективность.

Постарайтесь занять это время чем-то, чтобы отвлечь себя от внутреннего монолога и переживаний, связанных с ним. По собственному опыту и опыту моих клиентов, столкнувшихся с неорганической, эмоциональной бессонницей, лучше всего подходит чтение бумажных или прослушивание аудиокниг.

Постарайтесь выбирать что-то познавательно-развлекательное, что-то, что не связано с вашей работой, даже если вам будет казаться, что вы теряете это время зря, и внутренний перфекционист будет тянуть вас к очередной книге по тайм-менеджменту или личной эффективности.

Скажите своему перфекционизму, что вы сейчас не теряете время, вы его вкладываете в избавление от вашей бессонницы. Вы стараетесь поступать иначе! А это значит, что вероятность нового результата возрастает.

Если недосып у вас хронический, то логично предположить, что у вас сформировалась мен-

.....

тальная привычка стараться заснуть и не мочь этого сделать. А теперь вам стоит поработать над другой привычкой — стараться не заснуть. И вы увидите, что организм будет сопротивляться вашей новой привычке и, наоборот, укладывать вас в кровать.

Предостерегу вас от ошибки. Гаджеты — долой! Эти «гады» мешают вам заснуть, ведь мерцание экрана возбуждает психику, настраивает ее на получение информации, на рабочий лад. А вам как раз необходимо успокоить свою ментальную сферу. То же касается и телевизора. Поэтому аудиокнигу, если вы выберете прослушивание, а не чтение бумажной книги, стоит подготовить заранее, с пониманием, что ближайшей ночью к вам опять может прийти бессонница.

Заранее стоит проработать и вашу когнитивную сферу, т. е. убеждения, связанные с бессонницей. Среди психологов есть общее мнение, что травмирующей мыслью, которая и мешает заснуть людям, является убеждение, что завтра я должен быть огурцом, что у меня не должно быть слабостей и проблем, вызванных недосыпанием. И эта мысль ошибочна, потому что все эти проблемы — норма. Ничего страшного! Ведь вы уже не в первый раз встаете невыспавшийся с по-

.....●

стели и идете на работу или занимаетесь детьми и домом. И как-то ведь раньше вы справлялись с этим.

Это означает, что на самом деле вы уже приспособлены к хроническому недосыпу. И вы справляетесь! Справляетесь, конечно же, хуже, чем вам хотелось бы... но у вас получается!

Да, возможно, вы были не таким эффективным, как вам хотелось бы, но ведь вы не были вообще неэффективным. Вы что-то делали, в чем-то добивались успеха, поэтому важно разрешить себе быть менее эффективным, чем вам хочется. Помните, что «менее эффективный, чем хочется» и «вообще не эффективный» человек — это далеко не одно и то же.

Еще одно мнение, которое вызывает нервное напряжение при попытке уснуть, я напомним, что именно нервное напряжение и мешает вам спать, это мнение, что ваша бессонница полная, всеобъемлющая. Это мнение выражается в привычном выражении: «я не спал этой ночью. Или: «целую неделю не сплю». Когда я слышу такие выражения, я стараюсь уточнить, действительно ли человек не спал всю ночь? Действительно ли он не смыкал глаз все эти несколько дней?

Как вы, наверное, догадались, в подавляющем большинстве случаев выясняется, что на са-

мом деле человек спал часть ночи или регулярно просыпался и засыпал, т. е. все-таки спал! Хуже и меньше, чем хотел, но спал! Но человек привычным образом заявляет сам себе и окружающим, что не спал вообще целую ночь. Обманывая себя таким образом, он создает дополнительные переживания, которые в свою очередь снова мешают ему спать лучше.

А уж когда я слышу про «несколько дней без сна», я уже точно знаю, что под этой привычной фразой-убеждением лежит самообман. Да, есть люди, которые вообще не могут заснуть ночью. Но тогда они засыпают днем один или несколько раз. Понятно, что качество такой компенсации ниже, чем полноценный сон, но говорить, что сна нет вообще, — это самообман, и это травмирует нашу психику еще больше.

Ведь обойтись без сна вообще наш организм может только за счет применения для этого специальных методов лишения сна или при использовании волевого ресурса, т. е. специального стремления к отсутствию сна. Как известно, есть люди, которые не спят несколько дней, чтобы попасть в книгу рекордов. Мы знаем, что есть люди, по отношению к которым применялись антигуманные меры по недопущению сна в условиях допросов и тюремных заключений. Но в обыч-

ной жизни организм укладывает нас спать сам, если мы не мешаем ему эмоциональным возбуждением.

Неправильным подходом также является попытка решить вопрос депривации сна каким-то легким-быстрым-волшебным способом. Очень важно настроиться на то, что проблема будет оставаться с вами в течение значительного времени. И ваша задача не убрать бессонницу одним махом, а постепенно улучшать качество сна, пробуя для этого разные инструменты. При таком психологическом подходе вы будете готовы к возможным неудачам на этом пути, а значит, гораздо меньше будете расстраиваться, если какой-то из инструментов не сработает.

Итак, подведем итоги:

- Разрешите себе иметь проблемы в жизни, связанные с хроническим недосыпом. Вы человек и имеете право на любые проблемы и трудности.
- Готовьтесь к нарушениям качественного сна заранее, они могут случиться, и это не конец света. Когда вы готовы к испытаниям, вы переносите их легче.
- Если не можете заснуть, читайте или слушайте книги. Пусть это будет художественная литература.

- Перестаньте обманывать себя гротескными формулировками «я не спал всю ночь» или «я вообще не выспался». В большинстве случаев правильная формулировка: «я спал меньше, чем мне хотелось бы» и «я выспался хуже, чем хочу».

- Не ищите волшебного средства, которое решит вашу проблему со сном одним махом. Разрешите себе избавляться от бессонницы постепенно.

Ну а изложенные в начале этой книги советы про свежий воздух в комнате, разумные физические нагрузки в течение дня, график отхода ко сну — никто не отменял.

ТРУДОГОЛИЗМ

Отдых, море, солнце, песок. Но что-то мешает вам расслабиться и насладиться отдыхом. Вы периодически проверяете телефон, читаете новости, переписываетесь с коллегами и решаете рабочие вопросы. Или, временно лишившись какой-то значимой для общества деятельности, вы находитесь в состоянии тревожного самобичевания.

Согласитесь, такое поведение не позволяет набраться сил в отпуске. Наоборот, все это выматывает и может привести к конфликтам с близкими людьми, которые рассчитывали на общение и уделенное им время.

Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает! Эта поговорка известна многим, но далеко не каждый может организовать свой отдых так, чтобы наслаждаться жизнью в этот период, полностью отключившись от рабочих задач.

Чтобы провести самодиагностику на наличие трудоголизма, ответьте сами себе на следующие пять вопросов:

1. Считаете ли вы, что настоящее удовлетворение можно получить только на работе?

2. Завершая дело, вы чувствуете себя разочарованным и не знаете, чем себя занять, пока не найдете для себя новый проект?

3. У вас случаются конфликты с семьей или друзьями из-за вашей погруженности в рабочие дела?

4. В отпуске вы по своей инициативе берете на себя рабочие задачи?

5. Ваш смартфон не отключается даже ночью и коллеги знают, что вы на связи в любое время суток?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из вышеприведенных вопросов, скорее всего вы трудоголик! Но, вероятно, вы не считаете это проблемой, ведь большинство «голиков», то есть зависимых людей, отрицают сам факт своей зависимости.

Важно сказать, что феномен трудоголизма, вероятно, существует столько же, сколько и само человечество, но сам термин относительно молодой. Впервые его описал американский психолог Уэйн Оутс, соединивший вместе два слова, «труд» (work) и «алкоголик» (alcoholic). В 1971 году вышла его книга «Исповедь трудоголика»,

названная так из-за того, что он описывал свою собственную зависимость от работы. А в 1983 году было создано первое общество анонимных трудоголиков, которое в своей работе использует психологические инструменты, очень похожие на те, что помогают алкоголикам в работе над их зависимостью.

На это сходство указывал еще в 1919 году психоаналитик Ш. Ференци (см. список литературы — 27). Он ставил своим пациентам диагноз «воскресный невроз» (страдание от того, что рабочая неделя заканчивается, и выздоровление при продолжении трудовой деятельности). Симптомы были крайне схожи с «наркотической ломкой»: эмоциональная нестабильность, негативные мысли, раздражительность.

Согласно исследованию, проведенному порталом Superjob.ru в 2021 году, трудоголиками называют себя более двух третей экономически активных россиян (68 процентов). Это же исследование показало, что почти все эти люди не понимают, что такое трудоголизм. Ведь 64% респондентов не считают, что трудоголизм — это диагноз. Опрошенные считают, что именно трудоголики двигают прогресс, воодушевляют общество, создают новые продукты. Исследование показывает, что

положительную оценку трудоголизма дают преимущественно респонденты до 30 лет. А вот уже к 45 годам участники исследования начинают все более прохладно относиться к переработкам и уже 42% опрошенных считают трудоголизм реальной проблемой.

И в этом нет ничего удивительного. Как и в других зависимостях, в трудоголизме существует несколько стадий. Очевидно, что опрошенные респонденты после 40 лет уже столкнулись на своем опыте с разрушительными последствиями трудоголизма.

Важно различать любовь к работе и трудоголизм. Для того чтобы разделять два этих понятия, важно понимать, что трудоголик — это человек, который не имеет выбора. Его стремление находиться в труде им самим слабо контролируется. По сути, это такое же компульсивное влечение, как и у алкоголиков. Несмотря на то что трудоголики считают свое стремление к труду собственным желанием, они поступают так не потому что именно этого хотят, а потому, что без работы они испытывают абстинентное состояние (см. главу на букву «А»). Т. е. они страдают, не находят себе места, испытывают тревожные состояния без постоянной занятости.

Любовь к работе неотрывно связана с таким понятием, как вовлеченность в работу (см. список литературы — 26), которую можно рассматривать как сочетание трех компонентов:

- энергичность, т. е. целеустремленность (см. главу на букву «Ц») и психологическую устойчивость в процессе труда, проявление настойчивости, несмотря на возникающие трудности;
- включенность — концентрация на выполняемой деятельности, в результате чего время проходит быстро и незаметно;
- профессиональная эффективность, т. е. чувство собственной значимости, энтузиазма и гордости за выполняемый участок работы.

Но важно понимать, что любовь к работе предполагает и любовь к отдыху, наличие увлечений вне работы и умению гармонично распределять время между разными сферами жизни. Именно такие люди создают ценности и двигают общество вперед. Трудоголики — несчастные люди, которые не имеют выбора. Они обязаны находиться в рабочем процессе, поскольку страдают без него. Трудоголикам не так важно достигнуть какой-то цели, потому что само достижение для них может означать окончание процесса и, как следствие, абстинентный синдром.

В своей книге я советую взять такое разрушительное поведение под контроль, не доводя до серьезного ущерба. Но, как показала практика, зависимые люди начинают меняться, только потеряв что-то значимое. Среди специалистов по работе с аддиктами этот феномен описывают фразой «дойти до дна, чтобы от него оттолкнуться». Но дно у каждого свое! Для кого-то и недовольство близких будет серьезным показателем для изменений. А для других второй инсульт — не причина для пересмотра своего поведения.

По какой же причине миллионы людей вовлекаются в бесконечный и безрезультатный бег по замкнутому кругу трудоголизма?

Одна из причин трудоголизма — это особенности воспитания. Как известно, многие проблемы из детства! Во многих семьях родители не только приучают детей к труду, но и приравнивают отдых к лени (см. раздел на «Л»). Детям из самых лучших побуждений навязывают мнение, что отдых обязательно должен быть активным, должен приносить пользу обществу или семье. А иначе — ты плохой, ленивый и тебя не полюбят. Очевидно, что такое воспитание приводит к неудовлетворенности собой в те моменты, когда человек находится вне трудовой деятельности.

Вторая причина появления навязчивого стремления к труду — это распространенные ныне тренинги, лекции и книги по успешному успеху. Некоторые психологи, коучи и мотивационные ораторы навязывают вполне уже взрослым людям мнение, что всегда нужно стремиться к большему и что единственная модель успешного человека — это постоянное движение вперед, к новым и новым целям. Их призывы к безостановочному развитию приводят к тому, что наивные адепты таких учений начинают отрицать свою человечность, т. е. право на усталость, отдых, остановку. А это, в свою очередь, приводит к невротизации, страданию без постоянной деятельности.

Ну и, конечно же, многие люди пытаются с помощью работы решить проблемы, которые имеют в других областях жизни. Это очень похоже на алкоголика, который заливает спиртным свои конфликты с женой, считая, что это хоть временное, но решение. Так и трудоголики окунаются в работу с головой, убегая от какой-либо боли или неудовлетворенности в других сферах жизни. Но жизнь показывает, что это не только не решает проблему, но и создает новые точки напряжения — в здоровье, отношениях, социализации.

Что же делать? Как избавиться от навязчивой потребности постоянно работать? Как взять под контроль этот аспект своего поведения?

Во-первых, важно признать, что компульсивная потребность быть постоянно занятым чем-то полезным и не расслабляться — это не ваш собственный выбор, а, наоборот, потеря контроля над частью вашей жизни. Ведь только признав проблему, можно с ней справиться. Осознавая свои слабости и работая над ними, мы становимся сильнее. Если вы не можете нормально отдыхать, значит, у вас явно проблемы с ментальным здоровьем, ведь отдых — это залог здоровья и работоспособности. Признайте, что эта слабость имеет место в вашей жизни!

Во-вторых, работайте над внутренним разрешением на потери каких-то возможностей во время отдыха. Ведь именно это сверхтребование к самому себе вас и невротизирует. Задайте себе вопрос: «Почему нельзя останавливаться на время и терять какие-то возможности?» И правда, почему всем людям на земле, даже самым успешным и эффективным, можно терять возможности, а вам нельзя? Ведь потери и остановки — это неотъемлемая часть жизни психически здорового человека! Во время остановок можно осмотреться

.....●

вокруг, подумать об актуальности своих целей. Правильное ли направление выбрано? Разрешите себе иногда останавливаться!

И, наконец, рассмотрите отдых не как потерю времени, а как инвестиции в свои здоровье и ресурсность. Согласитесь, чтобы автомобиль эффективно выполнял свои функции, его нужно периодически заправлять и ремонтировать, а человеческий организм намного более сложная штука, чем самый современный автомобиль.

Ниже приведу три научных факта, которые доказывают, что трудоголизм негативно сказывается на ментальном здоровье человека.

Проведенные исследования в 61 стране мира на 333 993 испытуемых показали, что сотрудники, работающие больше 48 часов в неделю, подвержены риску алкоголизма на 13% больше, чем лица, работающие менее 40 часов в неделю.

А если человек регулярно работает более 11 часов в сутки, у него на 100% повышается риск тревожных состояний, переходящих в депрессию. Эти исследования в 2015 году обобщила Марианна Виртанен, профессор Финского института гигиены труда.

Американский психотерапевт Брайан Э. Робинсон в своей книге «Прикованные к столу»

(см. список литературы — 30) указывает, что, по его исследованиям, трудоголики разводятся почти на 40% чаще, чем те, кто не склонен перерабатывать.

Согласитесь, подобные исследования очевидно указывают на трудоголизм как на фактор, разрушающий ментальное здоровье.

УСТАЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Представьте себе спортивный автомобиль с форсированным двигателем, продуманной аэродинамикой, современной электроникой, но без топлива! Или флагманский смартфон с новейшей операционной системой, мощной технической начинкой, но с разряженной батареей.

Согласитесь, эти прекрасные вещи, самые последние достижения современной науки и техники, будут бесполезны, если мы не обеспечим постоянный приток энергии, необходимый для их бесперебойной работы.

С техническими объектами все более-менее понятно. Только очень глупый или очень несовременный человек будет с раздражением разводить руками, недовольно цокать языком и покачивать головой, стоя возле автомобиля, в котором села аккумуляторная батарея или опустел бензобак. Каждому разумному человеку понятно, что техни-

ка работает не сама по себе, технике для работы необходима энергия.

Но сколько раз мы видели или совершали сами похожие действия по отношению к человеку, который стоит на месте (а чаще всего лежит на диване) вместо того, чтобы развиваться, побеждать и преодолевать?! Сколько раз мы награждали презрительными эпитетами других людей, а иногда и самих себя за откладывание дел на потом, за снижение эффективности, за избегание сложных, но важных дел?

Что мы говорим про людей, которые покупают абонемент в спортивный зал, но не используют его? Как мы относимся к себе самим, когда снова и снова откладываем на завтра медитацию, отказ от курения табака, утреннюю пробежку или неприятный разговор?

Да, сталкиваясь с таким проявлением неэффективности, многие люди испытывают раздражение. Как по отношению к другим, так и по отношению к самим себе.

Казалось бы, почему не поругать человека (или самого себя), если этот человек постоянно валяет дурака и не делает важных дел? Ведь именно из-за этого неэффективного поведения у людей случается большинство проблем в жизни! Снижается результативность труда, вредные

привычки разрушают организм, уходит здоровье, теряется время!

Приходило ли нам в голову когда-нибудь сравнить такого неэффективного человека с современным, напичканным техническими новинками электромобилем, но без энергии в аккумуляторной батарее?

Думаю, такой подход для большинства читателей этой книги является неожиданным, да и не очень понятным. Что значит без энергии? Ведь человека, которому не хватает энергии, мы называем уставшим.

Ну, да! Никаких открытий, скажете вы. Бывает, что люди очень устают. Например, если они долго и много работали без сна и отдыха. Такие люди выглядят вымотанными и уставшими, обессиленными. В истории, к сожалению, мы знаем множество таких примеров, когда люди уставали физически настолько, что не могли двигаться.

Войны, рабство, эксплуатация, голод, концлагеря и репрессии. Все эти события и явления приводили к тому, что часть населения Земли, к сожалению, не имела в прошлом (а зачастую не имеют и в наше время) достаточно еды или воды для восполнения потраченных сил, а работают на износ, без достаточного сна и отдыха. Это мы понимаем, скажете вы. Так случается

даже в современном мире, не говоря уже о прошлом. Такие люди могут очень и очень устать. Для нас понимание этой усталости естественно и нормально.

Но ведь мы сейчас говорим не про узников концентрационного лагеря, которых месяцами мучили голодом и из-за этого они в изнеможении не могут встать и сделать простые, естественные для большинства людей действия. И не о жителях областей Земли, которые подверглись неожиданному воздействию природных катаклизмов: засухе, голоду, землетрясениям и пр.

Мы, наоборот, говорим о вполне благополучных жителях развитых стран. Они физически здоровы, не истощены. Зачастую вполне себе упитанны, даже имеют излишки веса. У этих людей с физическими силами все в порядке. Они спят и едят столько, сколько им требуется. И к тому же, они явно не перерабатывают. Дело здесь совсем не в том, что они обессилены и устали, скажете вы.

Эти люди могли бы действовать эффективнее, но они безвольные. Они каждый день собираются изменить свою жизнь, дают себе или другим обещания, но откладывают эти изменения. Такие люди не держат слово, данное самим себе и другим. Тряпки слабохарактерные!

Однако важно понимать, что, кроме физической усталости, у человека может быть еще усталость личностная. Ведь кроме тела, у нас есть еще то, что в различных подходах называют душой, духом, эго, а мы с вами будем называть личностью человека.

И если наше тело устает от физической работы, то какую работу делает наша личность? От чего может уставать она? Конечно же, от эмоциональной работы! Уверен, что вы, дорогие читатели, не раз в своей жизни чувствовали себя обессиленными, выжатыми, вымотанными без какой-то особенной физической нагрузки. Но это ощущение появлялось у вас после серьезной эмоциональной нагрузки!

Чем больше мы испытываем отрицательных эмоций, тем больше устает наша личность! Некоторые люди доводят себя до того, что, являясь вполне себе здоровыми физически, не могут встать с дивана, потому что не имеют для этого достаточно сил.

Но можно ли жить без негативных переживаний? Конечно же нет. Нормальный и психически здоровый человек — это человек, который испытывает весь спектр эмоциональных состояний в жизни: положительных и отрицательных.

Положительные эмоции наполняют нашу личность ресурсом и энергией. А отрицательные эмо-

ции забирают у нас силы и опустошают нашу личность. Поэтому, для того, чтобы наша личность имела силы для развития и преодоления трудностей, нам необходимо иметь положительный эмоциональный баланс, т. е. иметь в жизни положительных эмоций больше, чем отрицательных!

Об управлении своим эмоциональным состоянием читайте, например, в разделе на букву «О» — оценка когнитивная.

Но для того, чтобы научиться управлять своими эмоциями и снижать их уровень, вам, дорогие читатели, необходимо для начала признать, что личностная усталость существует. Что ваша душа тоже требует отдыха. Что вы можете время от времени быть не настолько эффективными, как вам того хотелось бы.

Ведь часть своих болей, например недовольство собой или чувство вины перед другими, вы испытываете из-за того, что отрицаете свое человеческое право на усталость! А это отрицание приводит к негативному переживанию, которое еще больше забирает ваши ресурсы, подрывая таким образом ваше ментальное здоровье.

Если вы попали в такой замкнутый цикл, если ваша жизнь напоминает день сурка, то первое, что вам нужно сделать, — это перестать ругать себя за это состояние и за свою эмоциональную

усталость. Да, так вышло, что вы длительное время находились в стрессе. Да, так вышло, что этот стресс (а в переводе стресс — это напряжение) забрал у вас значимое количество сил и ваша личность вымотана, обессилена, выжата как лимон, устала. Так бывает, да. Но согласитесь, в этой ситуации злиться на себя или испытывать недовольство — это странно. Ведь эти негативные переживания по отношению к себе самому только усугубят картину!

Если вы пока не можете отключиться от своих стрессовых реакций, но понимаете, что этот внутренний негатив забирает ваши ресурсы, разрешите себе его иметь! Да, вы теряете силы! Да, сил вам не хватает на какие-то важные дела... Но так можно. Ведь вы человек и имеете право что-то упустить и потерять. Если вы будете подходить к своему состоянию таким образом, ваше ментальное здоровье будет в гораздо большей безопасности.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Уверен, что уважаемому читателю не нужно рассказывать о пользе физических нагрузок. Сейчас о здоровом образе жизни не пишет и не говорит только ленивый. В этой главе я расскажу вам о результатах нескольких научных исследований, которые показывают взаимосвязь между даже самым минимальным уровнем физической нагрузки, таким как пешие прогулки, и ментальным здоровьем.

Считается, что еще в Древней Греции Аристотелем было замечено, что, прогуливаясь по саду во время чтения лекций своим ученикам, он демонстрировал более эффективное, творческое и гибкое мышление. Благодаря этому даже возникла философская перипатетическая школа, название которой состоит из греческих слов, которые переводятся как «ходить» и «вокруг».

Надо сказать, что исследования современных ученых подтверждают этот феномен. Например,

психологи высшей школы образования Стэнфордского университета (см. список литературы — 29) Оппеццо Мерили и Даниэль Шварц провели серию экспериментов, которые показали, что решение психологических тестов на творческое мышление становится более эффективным, если после выполнения заданий сидя за столом те же самые испытуемые решают аналогичные тесты на беговой дорожке, имитируя пешую ходьбу.

Но самые оригинальные и креативные решения появляются, когда испытуемые решают тесты во время реальной прогулки на свежем воздухе и их движения ничем не ограничены.

Кстати, эффективность творческого мышления оставалась повышенной и в том случае, когда испытуемые возвращались после прогулки в помещение, садились за стол и решали тесты снова в спокойном состоянии.

Похожие эксперименты германского ученого Барбары Гендель показали, что, даже если испытуемые осуществляли регулярные движения руками и ногами, не вставая со своего места, у них были более высокие показатели эффективности решения творческих задач, чем те, у кого было задание отвечать на те же самые вопросы не двигаясь, находясь в одной и той же позе.

Результаты своей работы ученые свели в формулу, которая звучит так: «Приделайте ноги своим идеям».

Согласитесь, довольно жизнеутверждающая формула. И она прекрасно укладывается в наше с вами понимание ментального здоровья, одним из инструментов сохранения которого является творческое мышление.

Но важно понимать, что в стимулировании вашей ментальной работы через двигательную активность стоит соблюдать определенную меру. Не зря же существует множество анекдотов и баек об относительной скудости ума профессиональных спортсменов, которые практически все время посвящают физическим нагрузкам. Ни в коем случае не хочу никого обидеть. Могу сказать, что и сам значимую часть своей жизни посвятил профессиональному спорту. И не жалею об этом.

Но стоит помнить, что однотипность решаемых задач снижает такое качество мышления, как дивергентность. Это способность генерировать максимальное количество новых, нестандартных решений для одной и той же задачи. Известно, что люди с развитым дивергентным типом мышления являются более здоровыми и в физическом плане, и в ментальном. Да и продолжительность жизни таких товарищей гораздо выше статистически.

Свидетельством тому служит исследование ученых из США, нобелевских лауреатов 2009 года в области медицины Э. Блэкберн, К. Грейдер и Д. Шостак (см. список литературы — 16). Они описали феномен большей продолжительности жизни представителей творческих и интеллектуальных профессий. Выяснилось, что это явление объясняется длиной концевых участков хромосом. Чем длиннее эти участки (теломеры), тем больше клетки мозга сохраняют свою способность делиться, а значит, продолжать качественную жизнь всего организма. Уровень образованности человека напрямую влияет на длину теломер. Экспериментально доказано, что длина теломер увеличивается с каждой новой ступенью полученного в течение жизни образования.

Итак, вот вам бесспорные доказательства тому, что разумные физические нагрузки приводят к укреплению ментального здоровья. Но возникает разумный вопрос: почему же далеко не все люди любят гулять на свежем воздухе или упражняться на тренажерах в спортзале? Ответ на этот вопрос вы можете найти в главе на букву «П» — прокрастинация.

ХАЛЯВА

Извините уж, дорогие читатели, что очередной фактор, влияющий на наше с вами ментальное здоровье, имеет такое нелитературное и ненаучное название. Я уверен, что, несмотря на это, стоит обратить ваше внимание на этот фактор.

В разговорном языке «халявой» называют что-то, что получено без труда, даром, легко. Именно так многие люди пытаются получить что-то ценное. Они ищут волшебный легкий способ для приобретения крепкого здоровья, финансового благополучия, длительных отношений и прочих важных вещей в жизни каждого человека.

И, конечно же, этот запрос на халявные, нетрудовые достижения спешат удовлетворить маркетологи всех мастей. Миллионы легких способов и решений мы с вами можем приобрести за небольшую цену в интернете. Написано множество книг, в названии которых есть словосочетание «легкий способ», снято огромное количество видеороликов, в которых гуру легкого способа уверяют своих наивных адептов, что являются

носителями волшебных решений, помогающих избавиться от вредных привычек, похудеть, заработать миллион долларов за пару месяцев, соблазнить девушку за три приема и так далее.

И больше всего под эту пропаганду халявной жизни попадают, конечно же, молодые ребята, которые еще не имеют опыта и не знают реалий жизни. Но и среди взрослых по годам, но не по ментальному развитию попадают довольно часто те, кто подвержен растлевающему халявному социальному вектору.

Почему же я считаю, что полученные без труда достижения (а ведь это иногда случается) негативно сказываются на психическом здоровье человека?

Во-первых, это не лично мое мнение, а вполне себе статистически доказанная информация. Если вы наберете в любом поисковике запрос «что стало с теми, кто выиграл в лотерею», вы сможете прочитать сотни историй российских и зарубежных «счастливчиков», качество жизни которых значительно ухудшилось после выигрыша крупных сумм. Разводы, потери выигранных денег, ссоры с близкими, наркотики. Часто в этих историях можно увидеть и слово «суицид».

Это же подтверждают шведские ученые Эрик Линдквист и Роберт Эстлинг, которые на про-

тяжении почти 20 лет проводили исследования влияния лотерейных выигрышей на ментальное здоровье победителей (см. список литературы — 34). В результате этого исследования выяснилось, что наибольшее количество играющих относятся к небогатым слоям населения. Не зря есть поговорка, что лотерея — это игра бедняков.

Второй вывод из этих исследований таков: чем больше выигрыш отличается от среднего годового дохода человека, тем травматичнее этот выигрыш сказывается на его судьбе. Если человек выигрывает сумму, сравнимую с его привычными доходами, то она идет ему на пользу: он повышает уровень своего медицинского обслуживания, инвестирует или создает небольшой бизнес.

Но если выигрыш превышает обычные годовые доходы человека в несколько и больше раз, это провоцирует неконтрольное расходование выигранных средств на предметы роскоши, подарки близким и развлечения. В ближайшей перспективе это приводит к потере выигрыша и негативным переживаниям, связанным с этой потерей.

Согласитесь, довольно сложно избавиться от чувства вины и сожалений, когда понимаешь, что вместо того, чтобы вложить крупную сумму в инвестиционные инструменты и жить на дивиденды, человек эти деньги банально прогулял.

И так в любой сфере жизни. Чем более высокого порядка ценность человек получает без труда, тем больше он снижает значимость этого объекта, менее бережно относится к нему. И наоборот, полученные в результате труда объекты — берегутся и приумножаются!

С этим же феноменом я сталкиваюсь, когда ко мне на прием приходят (а чаще всего их приводят) лудоманы, т. е. люди с зависимостью от азартных игр. Основная проблема таких людей в том, что они теряют ощущение ценности денег. Ведь за один вечер азартной игры они выигрывают или проигрывают такие суммы, которые их родные и близкие зарабатывают месяцами. А это приводит к тому, что лудоманы не могут сосредоточенно трудиться и зарабатывать с помощью наемного труда или предпринимательства. Ведь то, что они смогут заработать, — заведомо намного меньше, чем те суммы, которые проходят через них во время игр или ставок. А это, в свою очередь, в значительной степени затрудняет реабилитацию таких зависимых личностей.

Похожая история происходит и с людьми, которые хронически склонны делать покупки в кредит. Ведь первый месяц после покупки, когда еще не надо выплачивать кредит, они не испытывают боли от того, что заплатили за приобретенный то-

вар своими деньгами, которые являются эквивалентом времени и труда человека. А значит, они получают удовольствие от обладания этими деньгами незаслуженно. И это финансово растлеивает психику человека, формируя у него болезненную потребность снова и снова ощущать это состояние незаслуженного, легкого получения значительной ценности.

Делаем с вами, дорогие читатели, вывод, что легкие, халявные способы, предполагающие отсутствие трудового получения ценностей высокого порядка, — это фактор разрушения ментального здоровья человека. Конечно, приятно иногда получить дорогой подарок или неожиданный крупный доход, но строить свою жизнь на поиске и вождении этих нетрудовых доходов — это движение к психическому нездоровью.

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ

В этой главе я расскажу вам о нескольких психологических экспериментах, которые были проведены российскими и советскими психологами (список литературы — 35, 36, 37). Эти эксперименты подскажут нам, как увеличить нашу целеустремленность в любой сфере жизни, а значит, и в тех, которые помогают нам быть более ментально здоровыми: преодоление трудностей, продуктивный труд, положительные социальные взаимодействия.

Вообще, целеустремленность — это одно из волевых качеств личности, развитие которого повышает эффективность и делает нас более успешными.

Но, чтобы понять, какие же факторы могут повлиять на целеустремленность человека, давайте сначала договоримся о том, как понять, что такое цель. Ведь из своей практики могу сказать, что зачастую мои любимые клиенты неправильно отвечают на этот вопрос.

Например, вот несколько ответов на вопрос, что является вашей целью:

- занять новую должность;
- отказаться от сигарет;
- похудеть;
- выйти замуж;
- заработать кучу денег.

Когда я слышу один из этих ответов, я задаю еще один вопрос: а зачем вам это нужно? Зачем вам заработать деньги или похудеть? И вот здесь-то мои клиенты смотрят на меня внимательнее, и после этого вопроса они рассказывают мне о своих настоящих целях. Поскольку все вышеперечисленное является не целями, а инструментами их достижения.

С помощью новой должности человек получает возможность больше зарабатывать. Большой заработок — это способ купить дом и жить в комфорте. Приобретение долговременных отношений — это возможность получить новый уровень стабильности и безопасности. Сброс лишнего веса — это инструмент получения красоты, а отказ от табака — здоровья.

Да, в большинстве случаев люди менее эффективны, чем могли бы быть, просто потому, что они не формализовали для себя свои настоящие цели. Они сосредоточены на поведенческих

процессах, а не на том, чего они действительно хотели бы добиться. И поэтому они не видят других возможностей для достижения своих целей, ведь сосредоточены они на маршруте, а не на его цели!

Если хотите быть более эффективными в труде, отношениях и преодолении препятствий, а значит, и более ментально здоровыми, чаще задавайте себе вопрос: ЗАЧЕМ? Этот вопрос действительно волшебный. Он многое расставляет на свои места, ведь зачастую человек не может ответить на этот вопрос. А значит, и цели под его стремлениями не наблюдается. Тогда получается, что желаемые действия бесцельны. А человека, который совершает бесцельные действия, вряд ли можно назвать ментально здоровым.

Но, если цель все-таки есть, как прокачать свою целеустремленность? Для этого давайте вернемся к анонсированным экспериментам.

1. Испытуемым предлагали поднимать и опускать груз весом 4 кг. В первой серии эксперимента — до усталости. Во второй — с указанием показать максимальный результат. Естественно, количество раз увеличилось. В третьей — представляя, что, поднимая груз, они вырабатывают электричество для детской больницы. Выяснилось, что изменение смысла дей-

ствия, а также обращение даже к воображаемой социально значимой ситуации активизируют волевые качества испытуемых и значительно повышают их целеустремленность. На третьей серии эксперимента все испытуемые показали гораздо более яркие результаты, чем на первой и на второй. Этот эксперимент наглядно демонстрирует четкое понимание того, зачем осуществляется та или иная деятельность и какая в ней ценность.

2. Испытуемым давали карандаш с прикрепленным на его конце грузиком так, чтобы карандашом было очень неудобно пользоваться. После этого испытуемые начинали обводить этим карандашом волнистую линию, ранее нарисованную на стене. Засекалось время и оценивалось качество работы испытуемых. Во второй серии экспериментов испытуемым предлагалось делать то же самое, но вдоль линии закрепили цифры и предложили им набрать максимальное количество баллов. Это привело к тому, что качество работы испытуемых выросло, а время сократилось. Здесь мы видим, что для более эффективного труда необходимо осуществлять контроль и оценивание.

3. Испытуемым дается задание на монотонную деятельность — рисовать кружочки на зара-

нее разлинованном листе так, чтобы в каждую клеточку помещался один кружочек. Испытуемых просили сделать это как можно быстрее и как можно аккуратнее. Фиксировались время и качество работы испытуемых. Во второй серии эксперимента испытуемые получали ту же самую задачу, но в условиях конкуренции. Они соревновались между собой. И в большинстве случаев в условиях соревновательной деятельности росла эффективность и качество работы испытуемых.

Вот вам три кита, на которых держится целеустремленность, — понимание смысла деятельности, учет и оценивание результата, конкуренция. Если использовать эти инструменты в любой сфере деятельности, ваша эффективность будет расти, формируя благодатную почву для вашего ментального здоровья.

Но я не был бы психологом, если бы не напомнил вам, что вы совсем не обязаны быть эффективными всегда и во всем. Вы не обязательно должны всегда куда-то бежать, чего-то добиваться и с кем-то соревноваться. Иногда можно и постоять на месте, отдохнуть, оглядеться по сторонам. И уж точно далеко не всегда в жизни вы можете иметь формализованные и ясные цели. Но это неплохо. Также важно помнить, что вы не

обязаны идти всю жизнь к одной цели. Вы можете ее поменять... да, цели могут меняться в зависимости от изменений внутренних и внешних.

Периоды, когда это происходит, можно назвать кризисными, но в кризисах нет ничего ужасного. Они — норма для жизни любого человека. И, понимая это, нам гораздо проще эти кризисы переживать без нервного напряжения и ударов по нашему ментальному здоровью.

ШОПОГОЛИЗМ

Шопоголизм — это один из видов современных бытовых зависимостей, которым, как вы уже поняли, я посвятил значимый объем этой книги. И, конечно же, это явление тесно связано с состоянием нашего ментального здоровья.

Шопоголизм — это бесконтрольное потребление, покупки, которые не являются необходимыми. В научном языке это явление называется ониоманией, от греческих слов «покупка» и «безумие». Но если вы посмотрите на определение слова «ониомания», вы увидите следующее утверждение, что ониомания (шопоголизм) — это непреодолимое желание что-либо покупать без необходимости, ради удовольствия от самого процесса покупки.

Это определение ошибочно по двум причинам:

1. Здесь присутствует слово желание, а мы с вами уже знаем, что у зависимых людей нет желания употреблять наркотик, в данном случае, покупки. То, что несведущие люди называют желанием, на самом деле является наркоманской

тягой. И подробнее об этом вы можете прочитать в главе на букву «Ж» — желание.

2. Здесь написано, что шопоголики совершают покупки ради удовольствия, однако это далеко не так. Вернее, на ранней стадии зависимости кажется, что именно удовольствие является мотиватором для такого поведения. Большинство шопоголиков считают, что они совершают покупки, потому что сами так хотят и потому что им так нравится. Однако, если шопоголизм прогрессирует, всем участникам процесса становится понятно, что покупки делаются не для удовольствия, а из-за навязчивых и дискомфортных состояний без покупок, которые называются абстинентным синдромом (см. соответствующую главу на букву «А»).

Фактически, шопоголик — это такой же зависимый человек, как обычный наркоман. Но для которого наркотиком является факт покупки, а не вещь, которую он покупает. Ведь купленные вещи зачастую лежат невостребованным, пыльным грузом на полках шкафов годами. Без покупок шопоголик испытывает страдание, дискомфортное состояние, сродни той ломке, что испытывают героиновые наркоманы или алкоголики без своей дозы. Причины для шопоголизма разные, и ниже мы их рассмотрим.

Первая причина такого поведения кроется в попытке бегства человека от болезненных негативных переживаний или травмирующих событий. Шопоголик отчаянно пытается спрятаться в отделе магазина от ощущения собственной ненужности, конфликтов с близкими, кризиса смыслов или другой эмоциональной боли. Здесь поведение шопоголика похоже на попытку людей с лишним весом заесть стресс чем-то сладким и жирным. И первое время чувствуется эйфорическое состояние каждый раз, когда совершается покупка. Но жизненные трудности, которые хотел забыть шопоголик, от покупки новой пары туфель никуда не уходят. Негативные эмоции на время затихают, для того чтобы разгореться с новой силой, ведь со временем появляются дополнительные переживания, связанные уже с самим фактом расходования все больших и больших денег: чувство вины и недовольство собой. Что в свою очередь подталкивает снова открыть сайт интернет-магазина или пробежаться по очередному торговому центру, чтобы заглушить теперь уже и эти негативные состояния.

Чем дольше шопоголик ходит по этому кругу, тем вероятнее, что он начнет понимать разрушительность этого сценария избегания от негативных переживаний. Это приводит к попыткам

взять это компульсивное поведение под контроль. Но чаще всего серьезный ущерб для кошелька, отношений с близкими, конфликтов с кредиторами становится очевидным тогда, когда остановиться и победить свою навязчивую привычку к ненужным покупкам уже довольно трудно.

Согласитесь, человека, который двигается по этому циклу снова и снова, довольно сложно назвать ментально здоровым. Ведь он таким поведением явно наносит своей жизни ущерб, подвергая риску и опасностям свою социализацию, финансовую устойчивость, нервную систему, свой социальный статус и т. д.

И вроде бы его никто не заставляет вести себя таким образом. Ведь не под дулом пистолета же он заказывает в банке очередную кредитку или просаживает на тряпки все деньги в день зарплаты. Такие мысли приводят к самобичеванию и уничижительному отношению шопоголика к себе самому.

Но, как показывает практика работы с шопоголиками, для остановки этого бега человеку необходимо перестать себя ругать за очередной шопоголистический срыв. Это означает, что необходимо отнестись к своему поведению как к болезненному, которое вредит и наносит ущерб, но которое шопоголик совершает не по

.....●

собственной воле, а по принуждению зависимой части личности. Такой взгляд на ситуацию сделает вас более толерантным к своему поведению. Это, в свою очередь, снизит накал самокритики, которая и загоняет на следующий этап вышеописанного цикла.

Но важно понимать, что если вы находились в этом разрушительном состоянии значительное время, то и для установления стабильного контроля над собой вам тоже понадобится схожий временной период. А значит, приготовьтесь к тому, что сначала вам будет трудно и возможны срывы, даже если вам удалось продержаться без ненужных покупок длительное время. Если у вас не получится остановить это болезненное поведение с первого раза, постарайтесь отнестись к этому как к тренировке, когда у атлета не сразу получаются те упражнения, которые он хочет научиться делать. Старайтесь дальше, и со временем у вас будет получаться все лучше и лучше.

И, чтобы вам было легче контролировать свое поведение и эмоциональное состояние, лучше избавиться от завалов ненужных вещей, которые вы приобрели за время, что страдали импульсивными покупками.

Но это вам может помешать сделать вторая причина, по которой люди становятся шопоголи-

ками, — синдром Плюшкина, или силлогомания, или синдром патологического накопительства. Это вид навязчивого поведения, заключающийся в собирании и хранении неиспользуемых вещей.

Такое поведение характерно для все большего количества современников. Возможно, вы видели фото или телерепортажи из квартир современных плюшкиных, заваленных всяким старьем настолько, что в них невозможно свободно передвигаться. Но такие крайности показывают глубокие стадии этой болезненной деформации личности, которые очевидны для всех окружающих. Эти силлогоманы становятся таковыми из-за болезненных травм, нищеты и нужды, полученных в течение жизни. Такие люди не могут без душевной боли выбросить какую-то вещь, даже если она пришла в негодность.

Но начальные, не такие яркие стадии патологического накопительства зачастую присущи людям, которые не подвергались болезненному воздействию нищеты. Они также являются признаками разрушения ментального здоровья, ведь человек, вместо того чтобы развиваться, познавать мир, читать книги и добиваться успеха, концентрирует свое внимание на приобретении и накоплении вещей, которыми чаще всего не пользуется.

Почему же люди, выросшие во вполне себе благоприятной среде, не знающие, что такое голод и бедность, превращаются в собирателей ненужного хлама? Почему многие со смятением и тревогой по несколько раз перебирают вышедшую из моды одежду, которую не надевали годами, так и не решившись ее выбросить? Почему часть пространства наших квартир занимается стопками старых журналов, коробками с CD, вышедшей из строя техникой и старыми ежедневниками?

Во-первых, это попытка остановить время, подержав в руках пыльную вещицу. Попытка вернуться в ту компанию или в то место, когда и где мы были счастливы. Но здесь важно понять, что счастлив человек может быть только в своем настоящем. Нет ничего плохого в том, чтобы вспоминать какие-то приятные моменты из своей жизни. Но иногда эти памятные вещицы тянут нас в сожаления о прошлом, которое невозможно ни вернуть, ни изменить.

И такие воспоминания мешают ответить самим себе на вопрос: что сейчас, в своем настоящем, можем мы сделать для того, чтобы быть счастливыми?

Во-вторых, потратившись на какую-то вещь, но не найдя ей применения, мы чувствуем вину за то,

что могли бы найти деньгам лучшее применение. Выбросить эту ненужную вещь означает для нас то же самое, что выбросить деньги, а значит, собственные время и силы, потраченные на зарабатывание этих денег.

Для того чтобы избавиться от таких сожалений, важно разрешить себе совершать ошибки. Скажите себе, что вы можете быть не таким эффективным, как хотелось бы, можете потерять деньги или потратить их без толку. Ведь такие потери — это статистически нормальная часть жизни. Мы имеем право что-то потерять в этой жизни. А негативные эмоции, которые мы ощущаем, забирают у нас ресурсы, которые эффективнее посвятить работе и новым деньгам.

В-третьих, многие люди думают, что хранение вещей потерянных близких — это признак любви к ним. Но это очевидно не так. Перестаньте жалеть себя и начинайте жить! Ушедшие близкие хотели бы, чтобы вы жили качественно и получали удовольствие!

Как показывает практика, что-то новое появляется тогда, когда уходит из жизни старое. Поэтому важно постепенно избавляться от хлама, даже если это приносит вам пока еще дискомфорт. Начните с чего-то маленького, постарайтесь дать себе время на эти изменения, т. е. не давайте

себе обещания изменить жизнь в один день. И такой подход постепенно поможет вам измениться, освободиться от старых вещей и почувствовать себя бодрее и энергичнее, а значит, и более здоровым человеком!

ЭЙФОРИЧЕСКИЕ УБЕЖДЕНИЯ

Наверняка в социальных сетях, на страницах книг или на психологических тренингах вам попадались выражения следующего характера: у тебя все получится, все зависит от тебя, ты можешь все, все в твоих руках и т. д. В когнитивно-поведенческой психологии такие выражения называются эйфорическими. Они создают эмоциональное возбуждение, ощущение всемогущества... и, казалось бы, это полезно для наших личностных ресурсов, ведь мы уже говорили, что положительные эмоции наполняют нас, придают нам сил. В отличие от отрицательных эмоций, которые забирают эти самые силы.

Но, оказывается, даже положительные эмоции высокой интенсивности на уровне эйфории сказываются на нашем ментальном здоровье скорее отрицательно. Особенно если мы стараемся себя продержат в этом эмоциональном возбуждении как можно дольше.

Доказательством тому может являться довольно распространенное личностное расстройство, которое в быту принято называть «биполярочкой». Но у него существует и вполне научное название — маниакально-депрессивный синдром. Конечно же, это заболевание мы здесь не разбираем, ведь книга не является медицинской и не содержит медицинских советов. Но популярную информацию о самом принципе этого расстройства я вам дам, чтобы на его примере мы поняли, что загонять себя в эйфорические состояния с помощью не менее эйфорических убеждений вряд ли полезно для нашего ментального здоровья.

Биполярное расстройство (маниакально-депрессивный синдром) определяется по наличию у пациентов чередующихся стадий: маниакальной и депрессивной, которые выражаются как в психическом состоянии этого человека, так и в его поведении.

Маниакальная фаза характеризуется эйфорически положительным настроением, ощущением высокоресурсного состояния, большим количеством грандиозных планов и попытками их осуществления. Для этой стадии характерен оптимизм настолько высокой интенсивности, что человек не замечает объективных трудностей, не придает значения серьезным препятствиям. Он

считает, что справится со сложными делами за чрезмерно короткий временной период времени, и склонен преуменьшать трудность предстоящих дел.

Следом за маниакальной стадией приходит депрессивная фаза, которая характеризуется потерей интереса к жизни, отсутствием энергии, постоянными мыслями о собственной бесполезности и полной неэффективности, вплоть до суицидальных мыслей.

Жизнь людей с такими расстройствами напоминает аттракцион «американские (а на самом деле русские) горки». Их качает то вверх, то вниз. И чем выше амплитуда такой раскачки, тем меньшего они в жизни могут добиться. Ведь оба этих состояния не подходят для системной работы над достижением любой серьезной, амбициозной цели.

Согласитесь, что выражения типа: я все могу, у меня все получится, все зависит от меня — это и есть попытка загнать самого себя в аналог маниакальной стадии! И чем выше мы взлетаем в эту эйфорию по сравнению со спокойным состоянием, тем вероятнее падение на большую глубину в состояние разочарования, когда что-то временно не получается. И уж совсем глубокое падение в яму негативных переживаний грозит таким все-

могущим товарищам, если они в какой-то момент жизни понимают, что у них не получилось добиться того, к чему они шли годами, а поезд ушел.

Для вашего ментального здоровья будет эффективным и полезным не разгонять себя высоко вверх, сразу в возвышенное акме*. Правильнее подниматься постепенно, по ступеням, а не на скоростном лифте! И тогда изменения в жизни будут более стабильными и устойчивыми. Ведь вы будете добиваться как нужного вам эмоционального состояния, так и достижений через формирование соответствующих привычек (о привычках смотрите главу на букву «Е» — ежедневность).

Таким образом вы сможете добиваться желаемых вами высот. Да, за более длительное время, чем вам хотелось бы. Но зато и свалиться в яму негативных переживаний, из которой так трудно выбиваться снова наверх, у вас будет гораздо меньше шансов.

В этой же главе хотелось бы упомянуть и о доверии к самому себе. Ведь вера в себя — это довольно важная составляющая нашего ментального здоровья! В любой книге по личностному росту и от любого мотивационного оратора можно услышать призыв верить в себя!

* Акме — наивысшая, наилучшая степень чего-либо.

Только я уверен, что большинство людей неправильно пользуются этими словами. Что обычно имеется в виду под призывом поверить в себя? Обычно так говорят, когда хотят, чтобы человек поверил, что он действительно может добиться какой-то цели! Поверь в себя, и все у тебя получится! — так говорят и пишут на мотивационных тренингах и в мотивационных книгах.

Адепты этого учения предлагают нам создать некий фантазийный образ своих достижений и уговаривать самого себя, что этот образ точно достигим. Нам предлагается накачивать себя верой в то, что мы обязательно добьемся того, что себе нафантазировали!

Но, простите, тогда нам предлагают верить не в себя, а в фантазию о себе, согласитесь?! Что бы вы сказали о человеке, который искренне верит в то, что он может допрыгнуть до Луны? Неужели вы действительно готовы допустить, что вера в свою возможность прыгать как угодно высоко может помочь воплотить в жизнь такой прыжок, совмещенный с полетом в безвоздушное пространство?

Уверен, что подобные фантазии от ребенка воспринимались бы вами с улыбкой, но если бы то же самое увлеченно и убежденно говорил взрослый человек, вы бы засомневались в состоянии его ментального здоровья!

Но, может быть, формула: «верь в себя и добьешься всего, чего хочешь» работает с более приземленными вещами типа бизнеса, карьеры, отношений?

Однако и в обычной жизни это не так. Взрослые люди понимают, что добиться всего невозможно. Вернее, можно, если иметь очень простые в исполнении желания. Но если желания действительно амбициозные, требующие значимого количества времени и сил на их достижение, то результат зачастую зависит не только от нас, но и от обстоятельств или других людей. И слепая вера в себя далеко не в любом случае приводит к результату. Просто важно понимать, что это не ужас-ужас, а нормальная часть жизни.

Я довольно часто занимаюсь психологическим консультированием бывших участников мотивационных тренингов и курсов личностного роста, которым в течение нескольких месяцев твердили: верь в себя, и все у тебя получится. А когда что-то не получалось, тренер, ведущий курсы, разводил руками и говорил: «ты сам дурак, не верил в себя, вот и не получилось».

Таким образом, вера в себя превращается в некий эзотерический, волшебный инструмент, который, как волшебная палочка, превращает человека во всемогущего мага и чародея... Но давайте на

чистоту, неужели вы встречали в мире хоть одного человека, у которого все задуманное всегда воплощается в жизнь? Неужели у этого человека не было ни одной неудачи? Ведь даже преподаватели курсов личностного роста испытывали неудачи и совершали ошибки, ибо они тоже люди. Даже если они и не признаются в этом перед своей паствой, которую нужно уверить в действенности и волшебстве коммерчески выгодных тренингов.

В связи со всем вышеизложенным у вас может появиться мысль, что я предлагаю отказаться от веры в себя и перестать ставить амбициозные цели, отказаться от попыток их достигнуть. Конечно же нет. Наоборот, я предлагаю вам продолжать стремиться к чему-то большему! Я советую ставить большие цели и идти к ним, преодолевая трудности и сопротивление, которое обязательно будет. И для эффективного движения к своим целям я предлагаю вам верить в себя. Да, именно так, но в себя такого, какой вы есть на самом деле, а не в ту фантазию о себе, в которую вам хочется верить!

Да, вы не идеальный человек. У вас, кроме сильных черт характера и возможностей, есть слабости и внутренние ограничения. Вот и обопритесь на все это! Без исключения! Положитесь на себя такого, каким вы являетесь на данный момент. Вы

.....●

многое о себе знаете. Вы знаете, с чем в жизни вы уже научились справляться лучше и чего вы уже добились. Но вы также знаете и то, чего вы еще по различным причинам не добились, что у вас получается хуже. И то и другое — это вы!

Так идите к своим целям и постарайтесь их добиться, учитывая текущий баланс собственных возможностей и ограничений. Ведь то, что ограничения в вашей жизни имеются, — это объективный факт. Просто наличие ограничений не является чем-то однозначно плохим. Границы — это норма для человека! Нет на земле ни одного человека, который не был бы ничем ограничен. Каждая наша способность имеет предел. Нам может не хватить на что-то времени, сил, связей, денег или каких-то других ресурсов, но ведь это не беда.

И ресурсы можно найти, получить от других людей, накопить, перераспределить. Но для того, чтобы это сделать, необходимо признать, что этих ресурсов не хватает!

Получается, что есть все-таки одна наша способность человека, которая не ограничена, — это способность расширять свои границы. Но сами границы останутся с нами на всю жизнь.

Посмотрите на это с той стороны, что наша жизнь — это возможность проверить себя и свои способности. Проверить, насколько и какие гра-

ницы вы сможете раздвинуть. Ведь жизнь — это возможность поставить над собой эксперимент, ответить на вопрос: а что я смогу в этой жизни, чего смогу добиться?

И такая психологическая позиция очень выгодна для вашего ментального здоровья. Если вы будете подходить к своей жизни как ученый-исследователь, который проверяет гипотезы, предположения о своих возможностях, вы избежите болезненного разочарования и других отрицательных эмоциональных реакций. Ведь при такой позиции вы не вкладываетесь в один сценарий, вы предполагаете, что что-то в вашей жизни будет осуществимо, а что-то нет.

Такая позиция тоже предполагает стремление вперед, но целью жизни становится не какое-то конкретное достижение, а получение информации о себе, своих возможностях и ограничениях.

Кстати, чаще всего под ограничениями люди имеют в виду какие-то внешние обстоятельства. Однако это не всегда так. Значительное количество ограничений — внутренние. В основе которых нехватка личностного ресурса, о котором мы говорим почти в каждом разделе этой книги. А большинство людей либо не знают об этом ограничении, либо предпочитают считать себя бесконечно могущественными богами, которые

не нуждаются в эмоциональном отдыхе и восполнении личностного ресурса. Они наваливают на себя новые и новые обязательства, испытывают все больше негативных эмоций, а потом страдают, что у них не хватает сил и что-то не получается.

ЮМОР

Это самая короткая глава книги. И, если честно, она появилась, потому что на букву «Ю» довольно трудно подобрать какое-то умное понятие, посвященное теме данной книги — ментальному здоровью.

Про юмор могу сказать только то, что он полезен для нашего психического состояния. Умение с юмором отнестись к каким-то негативным жизненным ситуациям делает человека более жизнеспособным и эффективным. Но что-то мне подсказывает, что вы это и так знаете :)

И главное, что я хотел бы отразить в этой главе, это вопрос о том, что делать, если вот не получается у вас отнестись с юмором к какой-то ситуации. Если не дал Бог вам легкости и не сделал жизнерадостным и позитивным сангвиником.

Вы удивитесь, но умение шутить, а значит, и относиться с юмором к различным ситуациям, тренируется. Чувство юмора как мышца, которую можно развивать с помощью нехитрых приемов:

1. Специально смотрите юмористические видео и сериалы и записывайте шутки и смешные моменты, которые вас насмешили. Заучивайте их наизусть, создавайте собственную библиотечку шуток. И тогда вы все чаще и чаще будете их применять в жизни. А со временем даже начнете их придумывать.

2. Развивайте гибкость и абстрактность мышления. Например, возьмите любой привычный вам предмет и придумайте для него несколько новых способов применения. Или выберите два предмета из разных сфер жизни, например ложку и ботинок, и постарайтесь найти для них общее применение. Со временем это даст вам возможность формировать все более забавные и парадоксальные конструкции, которые смогут рассмешить и вас, и окружающих.

3. Представьте, что вы актер озвучивания фильмов, и попробуйте понаблюдать издали за общающимися людьми, придумывая за них разговор. Особенно этим забавно заниматься в компании друзей.

И главное, если у вас не получается шутить так же ярко, как у резидентов юмористических шоу, но очень хочется, дайте себе время на приобретение этого навыка. И не требуйте от себя такой же искренности в юморе, как у профессиональных ко-

миков. Не создавайте сверхтребований к самому себе, и тогда у вас будет больше сил для развития любого навыка, в том числе и юмористического. А об этом мы подробнее говорили в главе на букву «У» — усталость личности.

ЯДОВИТЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Ядовитые (токсичные) отношения — это очень модный термин, который в последнее время не применяет только ленивый. В сети и в популярной литературе этот термин обычно взаимозаменяют понятием «абьюз» (от англ. abusive relationships — уничижительные отношения).

Очевидно, что если человек чувствует себя отравленным, если он находится в ядовитых отношениях и если он чувствует, что партнер его унижает, то это самым отрицательным образом скажется на его ментальном здоровье. Замечу, что такие состояния возможны не только в гендерных отношениях, но и в производственных, родительско-детских или дружеских.

Для многих специалистов единственной рекомендацией в данном случае является бегство из таких токсичных взаимодействий. Некоторые психологи сделали себе популярность на призыве

.....

выходить из деструктивных, ядовитых отношений. Но не так все просто!

Давайте зададимся вопросом, а возможны ли любые длительные и тесные отношения вообще без токсичности? Неужели вы действительно готовы поверить, что, выстраивая взаимодействия с партнером годами, можно так постараться, чтобы он никогда и ничем вас не ранил? Чтобы вы никогда не чувствовали себя униженным и оскорбленным?

Простите, но, по-моему, поиск таких отношений — это инфантилизм. Зрелый в личностном плане человек понимает, что идеальных отношений не бывает. Конечно, рано или поздно в рамках социальных взаимодействий случаются конфликты, взаимные обиды и даже оскорбления. Ведь человек — существо неидеальное. А значит, нам свойственно иногда находиться во власти гнева, раздражения и других отрицательных переживаний. И когда они нас захватывают, мы, к сожалению, можем нанести боль окружающим нас людям. Даже самым близким, а зачастую им в первую очередь и достается :)

Но в современном мире, особенно среди молодых людей до 30 лет, развивается опасная тенденция — входить в отношения в надежде на полное отсутствие токсичности или эмоцио-

нального насилия. Среди адептов такой надежды бытует мнение, что есть такие специальные люди — абьюзеры. И вот только они проявляют отрицательные, болезненные взаимодействия. И если волшебным образом избежать контактов с такими токсичными личностями, то будет тебе счастье и ты обязательно найдешь свою идеальную половинку, с которой будешь жить душа в душу всю жизнь.

Но важно понимать, что к эмоциональному насилию и токсичности в отношениях склонны ВСЕ люди! И попытка найти отношения вообще без яда отрицательных эмоций обречена на провал.

По данным единой межведомственной информационно-статистической системы (ЕМИСС), в России распадается порядка 60-70% браков! Слушайте, я уверен, что эта тревожная статистика во многом спровоцирована именно наивным стремлением найти идеального партнера, с которым в отношениях не будет вообще никакой токсичности! В современных молодых семьях все меньше и меньше терпимости друг к другу. И эта негативная тенденция развивается в том числе и по причине пропаганды мнения разными «интернет-гурами», что другого человека изменить нельзя и, что, если что-то не заладилось в отношениях, нужно уходить, что другого пути нет.

Во-первых, большинство людей в отношениях меняются ради своего партнера и под его воздействием. Да, происходит это не полностью и не настолько быстро, как нам зачастую хотелось бы, но, если отношения длятся годами, не бывает так, что партнеры в чем-то не притрутся друг к другу. Люди меняются! Но мы видим, что современные молодожены не готовы давать своим партнерам времени для этих изменений. Как практикующий психолог, знаю, что многие в отношениях сегодня используют ультимативный стиль: либо ты прямо сейчас делаешь то, что я хочу, либо мы разводимся, потому что иначе ты абьюзер, а наши отношения ядовитые.

Дорогие мои, хочется мне иногда закричать, но неужели вы не понимаете, что человек, с которым вы вступили в отношения, годами формировался в определенной семейной системе, среде, которая однозначно в чем-то, а иногда и очень значительно, отличается от той системы, в которой формировались вы сами! Неужели вы правда считаете, что можно за один день или неделю скорректировать свои привычки, ценности и убеждения, которые формировались десятилетиями?

И почему, если ваши отношения развиваются иначе, чем вы хотите, это означает, что такие отношениях обязательно токсичные?

Отдельно хочу предупредить возможные негативные комментарии к слову «терпимость», которое употреблял ранее. В последнее время оно имеет негативную окраску. Вообще, терпимость имеет ту же самую природу, что и такие волевые свойства личности, как настойчивость и целеустремленность, о которых вы можете прочитать в главе на букву «Ц» — целеустремленность. Не зря же возникла поговорка «терпение и труд — все перетрут». Поэтому, конечно же, здравая доля терпения — это основа долгих и продуктивных отношений в любой сфере жизни.

Но важно понимать, что со страниц этой книги я ни в коем случае не предлагаю терпеть все и всегда. Важно понимать, что если вы строите отношения с более-менее здоровой в ментальном, психическом плане личностью, то ваш партнер со временем будет во многом делать шаги навстречу. И если вы тоже являетесь ментально здоровым человеком, то это движение в чем-то вы тоже будете осуществлять.

Но как вы отнесетесь к такому поведению человека, которое будет подразумевать полное и безоговорочное подчинение вам? Что вы скажете о партнере, который всегда и во всем будет идти вам на уступки? Да, такое поведение может быть на первых этапах взаимодействия очень прият-

•.....

ным, но что, если так будет всегда? Неужели вы не заподозрите, что происходит что-то неладное? Ведь такой человек с синдромом тотальной покорности, о которой мы говорили в главе на букву «К» — конфликт, тоже не может называться ментально здоровым человеком!

И наоборот, если человек никогда и ни в чем не будет готов к изменениям и уступкам, особенно если он видит, что такое его поведение приносит боль окружающим. Его поведение тоже вряд ли можно назвать здоровым. В данном случае можно заподозрить, что вы умудрились вляпаться в отношения с психопатической личностью, которая получает удовольствие от страдания других людей и ощущения власти над ними. И вот от таких-то людей, психопатов, стоит держаться подальше. Правда, если ваш партнер действительно психопатичен, то выйти из отношений с ним будет довольно сложно. Ведь психопаты предпочитают не выпускать своих жертв, не терять возможность властвовать и приносить боль.

Что же делать, возможно, спросите вы? Как отличить здорового человека от психопата? Ведь на начальных этапах отношений они могут вести себя одинаково. И, чтобы отличить одного от другого, требуется время. Ответ прост — дайте вашим отношениям это время.

Но, входя в отношения, сохраняйте собственную значимость: не переставайте общаться с родственниками, друзьями и коллегами, продолжайте заниматься хобби и заботиться о себе. Не растворяйтесь в своем партнере, сохраняйте свою значимость, на которую можно будет опереться, если вы, не дай бог, вляпаетесь в отношения с реальным абьюзером.

Проведите ревизию своих убеждений и своего поведения. Возможно, вы, того сами не замечая, тоже нет-нет да и наносите боль своему партнеру и вам тоже есть над чем поработать. Проверьте свои когнитивные оценки — об этом вы можете прочитать в главе на букву «О». Проверьте правильность (правдивость) своих убеждений, используя инструменты, которые мы обсуждали в разделе на букву «П» — правда.

Но не забывайте, что вы не обязаны полностью отказываться от всех своих убеждений и ценностей. Кстати, здоровый человек о таком тотальном изменении и не попросит. Здоровому человеку нужен надежный и интересный партнер, а не эмоциональный раб, полностью растворившийся в нем. А вот истинный абьюзер получает болезненное удовольствие от разрушения личности своего партнера, от полного и тотального подчинения себе, любимому.

Если вы будете придерживаться этих советов, уверен, вы сможете построить здоровые отношения, которые будут поддерживать ваше собственное ментальное здоровье!

ЗЮ-КЛЮЧЕНИЕ

Ну что же, вот и пришло время для самой последней буквы азбуки ментального здоровья. Это буква ЗЮ. Ее придумала моя дочь специально для этой книги, чтобы вы, дорогие читатели, заинтересовались этим странным названием и смогли вместе со мной сделать выводы из всего, что было написано ранее. Я очень надеюсь, что такое смешное, необычное название привлечет вас к прочтению этого ЗЮключения, ведь я знаю, что при чтении большинства книг обычное заключение читают немногие :)

Итак, основной вывод книги таков: для ментального здоровья губительны крайности. Чем бы вы ни занимались: бизнес, карьера, воспитание детей, спорт, путешествия, политика, забота о доме, блогерство и т. д., в любом из ваших дел важно придерживаться здоровой середины. Для здоровой психики необходимо поддерживать равновесие и гармонию между различными видами деятельности. В том числе важно придерживаться

разумного баланса между деятельностью и бездействием, т. е. позволять себе иногда лениться и отдыхать.

То же самое можно сказать и о ваших эмоциональных состояниях. Разрешайте себе испытывать весь спектр эмоций и чувств. Хроническое преобладание эмоциональных состояний только одного вида приводит к перекосу в нашей личности, к формированию условий для ментальных проблем. И правило это относится даже к приподнятому состоянию и позитивным эмоциям.

Однако есть сфера жизни, в которой это правило разумной середины не работает. Этой сфере жизни я посвятил значительное внимание на страницах данной книги. Это употребление наркотиков, т. е. вызывающих зависимость веществ и действий.

С наркотиками правило разумной середины работает далеко не для всех людей. Употребление любого наркотика — как бытового (алкоголь, никотин, сахар, виртуальная среда, азартная деятельность, фастфуд и т. д.), так и не бытового, т. е. запрещенного законом (названия таких наркотиков вы и без меня знаете), — это риск скатиться к личностной деградации и потерять все те ценности, которые вы создавали годами и десятилетиями.

.....●

Употреблять наркотики — это все равно что играть в «русскую рулетку», т. е. стрелять в себя из револьвера, в барабане которого есть только один патрон. Да, теоретически можно всю жизнь счастливо избегать выстрела в висок. Но ведь может и не повезти. Все люди, которые продолжают насиловать свой мозг наркотическими веществами, чаще всего уговаривают себя, что уж с ними-то этого не произойдет никогда.

Да, во многих случаях действительно удается прожить интересную, насыщенную, счастливую жизнь, употребляя бытовые или запрещенные наркотики в «социально приемлемых количествах». Но во многих других случаях выстрел все-таки звучит. И человек стремительно или постепенно деградирует ментально и физически.

Играть ли в эту игру с судьбой — решать вам самим. Обращу только ваше внимание на то, что в остальных сферах жизни вы так себя не ведете. Вы стараетесь выбрать для себя и своих близких наименее опасный вариант. Да, это не всегда получается, но ведь вы же стараетесь.

Кроме этого, в начале книги я обещал дать вам ответ на вопрос, почему, даже зная, как заботиться о своем здоровье, в т. ч. ментальном, большинство людей этого не делают и продолжают его разрушать своими действиями или бездействием.

Думаю, что вы уже знаете ответ на этот вопрос. Но я все-таки формализую его здесь.

Для системной заботы о своем здоровье, для соблюдения правил здорового образа жизни и формирования привычки заботиться о себе требуются силы не только физические, но и личностные. А личностные силы мы тратим на излишние негативные переживания. На страницах этой книги я постарался дать вам психологические техники и приемы, которые помогают управлять эмоциями и не впадать в стресс. Мы обсудили многие аспекты ментального здоровья почти в том же виде, как я работаю со своими клиентами на групповых и индивидуальных психологических сессиях и тренингах.

Ну и еще один общий вывод, который можно сделать по отношению ко всем аспектам, которые мы рассмотрели в книге. Почти в каждом разделе я писал о том, что для влияния на любую ситуацию сначала действительно важно успокоиться, а потом уже влиять на эту ситуацию. И здесь я кратко изложу алгоритм, который позволит вам это сделать:

1. Если вы переживаете какую-либо отрицательную эмоцию, желательно напомнить себе, что эта эмоция не является следствием обстоятельств, с которыми вы столкнулись. Напри-

мер, разберем этот алгоритм на примере случая, когда кто-то нахамил вам в общественном транспорте или на дороге. Вы можете испытать возмущение и обиду. И здесь очень важно сказать себе: «я испытываю эти отрицательные эмоции, которые забирают у меня ресурсы и подвергают мое ментальное здоровье опасности, не из-за того, что мне нахамили, а из-за моих убеждений, связанных с хамством».

2. Таким образом вы берете ответственность за свое эмоциональное состояние на себя и обращаете свой взгляд внутрь себя. Вы задаете себе вопрос: какие мои представления об этой ситуации противоречат самой ситуации? Т. е. какие мои убеждения являются ложными, ошибочными (см. главу Правда на букву «П»).

3. А дальше вы классифицируете свои убеждения в соответствии со следующими признаками:

- Отрицание — это убеждение, которое отрицает тот очевидный факт, свидетелями которого вы и являетесь. Например, «люди должны быть вежливыми и не должны хамить друг другу». Если вы видите, что это не так по факту и кто-то вам хамит, то ваше мнение о всеобщей обязательной вежливости — это несоответствие факту, т. е. ложь, ошибка. Скажите себе правду: «люди могут друг другу хамить. Так может быть, даже

если я этого не хочу. Хамство — это неотъемлемая часть этой реальности, и я только что получил тому подтверждение».

- Сразу после этого вам придет в голову мысль, что, конечно же, хамство — это часть жизни, но это плохая часть жизни. И вы, таким образом, оцените эту ситуацию абсолютно (см. раздел книги на «О», оценка когнитивная). Ведь что такое абсолютно плохо или абсолютно хорошо — непонятно... Поэтому в данном случае, чтобы начать говорить себе правду, вам стоит сравнивать, но не оценивать абсолютно. Например, скажите себе следующее: «грубость и невежливость — это не хорошо и не плохо. Это, вообще-то, нормальная (статистически распространенная) часть жизни. Да, то, что произошло, вам не нравится, не по нраву оно вам, т. е. это не то, чего вы хотите. Но по-другому, чем вы хотите, и «плохо» — это совсем не одно и то же».

- После этого проанализируйте, нет ли среди ваших убеждений обобщения. Например, не считаете ли вы, что все и всегда хамят в транспорте. Или, наоборот, что ни у кого нет ни одного повода для хамства. Или что человек, с которым вы повздорили, полный и окончательный хам и грубиян! Если подобные мысли вам кажутся правильными, то напомню, что правильное описание

.....●

реальности — это такое, которое этой самой реальности соответствует. А в реальной, не вымышленной жизни, хамят далеко не все и не всегда. Да, некоторые люди кажутся нам грубыми и невежливыми. Но и они не полные хамы, они являются таковыми в какой-то степени и в каких-то обстоятельствах, а не всегда и во всем.

- Потом вам покажется, что вы знаете мысли этого самого хама. Вам, вероятно, будет привычно считать, что этот человек специально подрезал вас в пробке, чтобы унизить. В этом случае постарайтесь сказать себе, что, вполне возможно, человек даже и не знает, что он кого-то оскорбил или поступил неуважительно. Но даже если поступок человека недвусмысленно показывает, что он сделал это специально, все равно напоминайте себе, что вы не знаете, с какой мотивацией и в каком эмоциональном состоянии был ваш обидчик. Ведь он мог сделать это, наоборот, от страха перед вами. Или это вообще не очень ментально здоровый человек, а вы от него ждете адекватного социальным нормам поведения.

- В таких ситуациях также довольно часто присутствует травмирующее мнение, что вы могли поступить иначе. Например, вы ретировались и не ответили хаму. Но к вам снова и снова приходят мысли, что вы могли, и даже должны были,

высказать обидчику что-то в ответ, доказать ему, не оставить без ответа его хамское поведение. Ответить ему так-то и так-то. Это тоже ошибочное мнение. Вы не могли поступить иначе, чем поступили. Вы ведь не враг себе. И если бы в тот момент вам пришли в голову другие мысли и у вас были бы другие эмоции, вы обязательно бы поступили иначе! Но в тот момент вас захватили страх или возмущение и вы и поступили, исходя из ваших этих внутренних и внешних факторов, объективно ограничивающих вас на тот момент. Да, в будущем у вас будет вероятность, что вы поступите иначе в похожей ситуации. И такая возможность будет именно благодаря тому, что вы ее сейчас разобрали до косточек. Но в прошлом у вас не было соответствующего опыта. Поэтому вы могли себя повести только так, как было.

- Ну и, конечно же, обязательно разрешайте себе испытывать это возмущение и обиду. Мы понимаем, что данные переживания напрягают вашу нервную систему и снижают вашу ресурсность. Но, если вы пока ничего не можете с ними сделать, постарайтесь просто с ними какое-то время пожить. Потому что запрет на эти эмоции — это отрицание вашей человечности, вашего права на боль. Чаще всего только после того, как мы разрешаем себе пережить какую-то эмоциональную

боль, мы имеем возможность с ней что-то сделать, взять ее под контроль и проработать наши ошибочные представления. Помните, что слово «переживание» происходит от слов «жить», «проживать».

Удачи вам, дорогие друзья! Берегите себя и свое психическое здоровье. Пусть у вас в душе будут гармония и спокойствие!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балабанова Л.М. «Судебная патопсихология (вопросы определения нормы и отклонений). Психология в системе силовых структур государства», Издательство Сталкер, 1998.

2. И. Г. Шупейко, А. Ю. Борбот, Е. М. Домо-рацкая, Д. А. Пархоменко «Основы психологии и педагогики: практикум для студентов всех специальностей и всех форм обучения», Мн.: БГУ-ИР, 2008.

3. Козер Л. А. «Функции социального конфликта», Дом интеллектуальной книги: Идея-пресс, 2000.

4. Arnold M. Ludwig «The Importance of Lying», Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1965.

5. Arnold M. Ludwig «The Price of Greatness: Resolving the Creativity and Madness Controversy».

6. Шабанов П.Д., Лебедев А.А., Мещеров Ш.К., Павленко В. П., Стрельцов В. Ф., «Роль дофамина в формировании эмоционального поведения//

Обзоры по клин. фармакол. и лек. терапии», 2003. — Т. 2. — №1. — С. 23-45.

7. Людвиг, Арнольд М. «Понимание разума алкоголика: природа влечения и как его контролировать», Нью-Йорк: Издательство Оксфордского университета, 1989.

8. «Толковый словарь русского языка под редакцией Д. В. Дмитриева», 2003.

9. Лесков Н. «Железная воля», Издательство: Захаров, 2007.

10. Блейхер В. М., Крук И. В. «Толковый словарь психиатрических терминов», МОДЭК, 1995.

11. Джин Твенге «Поколение «I». Почему поколение Интернета утратило бунтарский дух, стало более толерантным, менее счастливым и абсолютно не готовым ко взрослой жизни».

12. Баумайстер Р., Тирни Д. «Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль».

13. Линдемманн Э., «Клиника острого горя» Психология эмоций, под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер, Изд-во Моск. ун-та, 1984.

14. Ожегов С. «Толковый словарь русского языка».

15. «Толковый словарь русского языка под редакцией Д. Н. Ушакова».

16. «Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона».

17. Фрэнсис Фукуяма «Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию».

18. Э. Блэкберн, К. Грейдер и Д. Шостак «Механизм защиты хромосом. теломерами и фермента теломеразы». The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2009 (сообщение на сайте Нобелевского комитета) <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2009/summary/>

19. Лазарус Р. «Теория стресса и психофизиологические исследования». — В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970, с. 178-209.

20. Charles M. Morin, Colin A. Espie «Insomnia: A Clinical Guide to Assessment and Treatment», Published by Springer US.

21. A. Harvey, «A Cognitive Theory and Therapy for Chronic Insomnia», Published 1 Marc, 2005, Journal of Cognitive Psychotherapy.

22. G. Adair «The Hawthorne effect: A reconsideration of the methodological artifact», 1984.

23. Брихцин М. «Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе», М., 1989.

24. Мухина В.С. «ЛИЧНОСТЬ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ», Москва, Национальный книжный центр.

25. «Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data»,

BMJ 2015; 350 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.g7772> (Published 13 January 2015)

26. Барабанщикова В.В., Климова О.А. «Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях // национальный психологический журнал», 2015. — № 1(17). — С. 52-60.

27. «Mental Disorders of the New Millenium» / edited by Thomas G. Plante. — Praeger London, 2006. Volume 2. — p. 171-181.

28. Селье Г. «Стресс без дистресса», Москва, Прогресс, 1979.

29. Оппеццо Мерили, Даниэль Шварц «Приделайте вашим идеям ноги: положительное влияние ходьбы на творческое мышление», Журнал экспериментальной психологии: обучение, память и познание, 2014.

30. Брайан Э. Робинсон «Прикованный к рабочему столу. Руководство для трудоголиков, их партнеров, детей, а также лечащих их психологов».

31. Marianna Virtanen, Stephen A. Stansfeld <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030719>

32. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А. «Психология в медицине», Москва: Кафедра-М, 1998.

33. Lazarus, R. S. «Psychological Stress and Coping Process». NewYork: McGrawHill, 1966.

34. Erik Lindqvist, Robert Östling, David Cesarini «Long-Run Effects of Lottery Wealth on Psychological Well-Being», The Review of Economic Studies, November 2020. <https://academic.oup.com/restud/article/87/6/2703/5734654?login=true>

35. Запорожец А.В., Неверович Я.З. «Некоторые проблемы развития познавательных и волевых процессов в дошкольном детстве// Развитие познавательных и волевых процессов у дошкольников», Москва, 1965.

36. Иванников В.А. «Психологические механизмы волевой регуляции», СПб.: Питер, 2006.

37. Иванников В.А., Эйдман Е.В. «Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе»// Вопросы психологии. № 5. 1986.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	5
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА.....	7
АБСТИНЕНЦИЯ.....	16
БОЛЬ.....	28
БУЛЛИНГ.....	33
ВИРТУАЛЬНАЯ (НЕ)РЕАЛЬНОСТЬ.....	40
ВОЛЯ.....	45
ГАДЖЕТЫ.....	54
ГОРЕ.....	59
ДОВЕРИЕ.....	63
ДРУЖБА.....	71
ЕЖЕДНЕВНОСТЬ.....	77
ЖЕЛАНИЕ.....	84
ЗАВИСИМОСТЬ БЫТОВАЯ.....	90

ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД.....	97
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ	104
КОНТРАФАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ	111
КОНФЛИКТ	117
ЛЕНЬ	122
МОТИВАЦИЯ	135
НЕЗАВИСИМОСТЬ СОЦИАЛЬНАЯ	142
ОБЕЩАНИЕ.....	151
ОЦЕНКА КОГНИТИВНАЯ.....	156
ПРАВДА.....	166
ПРОКРАСТИНАЦИЯ.....	175
РАЗДРАЖЕНИЕ	184
СОН.....	191
ТРУДОГОЛИЗМ.....	202
УСТАЛОСТЬ ЛИЧНОСТИ	212
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.....	219
ХАЛЯВА	223
ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ	228

СОДЕРЖАНИЕ

ШОПОГОЛИЗМ.....	234
ЭЙФОРИЧЕСКИЕ УБЕЖДЕНИЯ	243
ЮМОР.....	253
ЯДОВИТЫЕ ОТНОШЕНИЯ	256
ЗЮ-КЛЮЧЕНИЕ	264
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	273

Научно-популярное издание

Серия «Книга тренинг»

16+

Хорс Михаил Анатольевич

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ОТ А ДО Я Психологические приемы самопомощи

Руководитель направления М. Третьякова

Редактор А. Попова

Корректор О. Степанова

Технический редактор Н. Чернышева

Компьютерная верстка С. Арутюнян

Дизайн обложки С. Арутюнян

Подписано в печать 18.05.2022. Формат 84x108/32.

Усл. печ. л. 15.12. Печать офсетная. Гарнитура CharterITC.

Бумага офсетная. Тираж 2000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014
(КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2022 г. Изготовитель:

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар,

д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7

этаж www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru

vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО

129085, к. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21, 1 құрылым, 39 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор

және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,

Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей Сертификация қарастырылмаған