



## Глава 1

# Фокус на себя

*Всю жизнь он смотрел не туда, куда  
нужно, а куда-то в будущее, за горизонт.  
Не о том думал, где он сейчас, хм, и что  
делает.*

Йода, «Империя наносит ответный удар»

На первой консультации большую часть времени Джордан говорила про Кайла — своего бывшего. Он испарялся, как только их отношения принимали серьезный оборот. Кайл не вынес из семьи опыта здоровой привязанности, и его пугала психологическая близость. Он использовал Джордан, пока искал работу и боролся с депрессией, а потом, как и следовало ожидать, бросил ее. Несмотря на это, молодые люди пересекались в общем кругу друзей и периодически проводили вместе ночь. Джордан призналась, что отслеживала на сервисе платежей Venmo, какую «фигню» Кайл покупал другой женщине. Зная пароль Кайла от электронной почты, Джордан как-то раз вошла под его логином в приложение для знакомств. В приступе гнева она забанила Кайла в Instagram, но друзья присылали ей фото из аккаунта Кайла, где он веселится с двадцатидвухлетними девочками. «Честно говоря, мне за него стыдно», — сказала Джордан.

Возможно, вы улыбнетесь, но не спешите обвинять Джордан. Все мы в той или иной степени грешили подобными

вещами. Для человека нормально интересоваться кем-то другим, особенно объектом привязанности. Джордан разбирала Кайла по косточкам, а я вдруг поняла, что не знаю о ней самой ничего — все связано с партнером. Она зациклилась на нем и прямо-таки излучала тревогу.

Главная и самая сложная задача психолога — помочь клиенту переключить внимание на себя. Почему-то многие считают, что психотерапия — занятие для эгоистов, но как раз «эго» тут и не хватает. Клиенты жалуются на супругов, родителей и начальников. Люди знают про свою склонность тревожиться, но не понимают, что она усиливается, когда они направляют внимание вовне (я называю это «фокус на окружающих»). Именно поэтому первый шаг к спокойствию — просто-напросто подумать о себе. Посмотреть, как устроена ваша тревожность. И это не так легко, как кажется.

## Что такое тревожность?

Джордан не могла думать ни о чем, кроме отношений с Кайлом. Это неудивительно. У привычки фокусироваться на окружающих — психофизиологические основы. Опасность вынуждает нас реагировать. Таким образом, тревожность лучше всего описать как реакцию на реальную или воображаемую угрозу.

Тревожность служит главной цели человека: протянуть как можно дольше. Как же это называется... ах да! — жизнь. Так вот, пока вы проходите квест под названием жизнь, вы можете столкнуться с разными опасными вещами: медведями, землетрясениями, перцами чипотле и Кайлами. К счастью, эволюция придумала, как нам пережить эти ужасы.

Вот что можно делать:

- бороться,
- бежать,
- замереть в надежде, что вас не обнаружат,
- нервничать.

Большинство организмов реагирует одним из этих способов или всеми, но мы, люди, особенные. Мы не только замечаем реальную опасность, мы подозреваем потенциальную. Ваша собака не переживает, накормите ли вы ее завтра. Ее интересует только одно — собираетесь ли вы доедать этот кусок сыра. Наш вид выжил и прекрасно себя чувствует благодаря восприимчивости к опасностям. Но у нее, как у любой суперсилы, есть оборотная сторона: гипотетическая угроза выглядит веселее, чем реальное положение дел.

У всех нас разные гены, семьи и опыт, а потому и разная восприимчивость к опасности. Назовем ее встроенной сигнализацией. У одних она срабатывает чаще, чем у других. Допустим, ваша сигнализация включается только при настоящем пожаре, а моя завывает, как только куриные наггетсы чуть подгорят.

Чувствительность сигнализации зависит еще и от опыта реальных опасностей. После встречи с медведем они будут вам мерещиться на каждом углу (как вы поняли, я их ужасно боюсь). Когда сигнализация взревет, времени на самоанализ не останется. Когда поблизости медведь, нет времени на раздумья — иначе вам крышка. Вы знаете, что вызывает у вас беспокойство (медведь), и стараетесь скрыться как можно быстрее. Отношения между людьми немного сложнее. Но чем сильнее ощущение опасности, тем увереннее мы применяем тот же причинно-следственный подход. Мозг переключается в режим туннельного восприятия, как у Джордана. Мысленно мы превращаем другого человека в медведя, а чтобы он нас не съел, изо всех сил пытаемся разобраться

в неподвластных нашему контролю вещах — всех Кайлах этого мира.

Внимание большинства наших современников направлено вовне. Нам кажется, что кругом одни медведи. Республиканцы. Демократы. Родственники. Люди, чья точка зрения отличается от нашей. Люди, не похожие на нас. Ничего удивительного, что мы боимся.

## Почему не надо спрашивать «Почему?»

Когда предлагаешь человеку посмотреть на себя, ему кажется, что от него стараются отвяжаться. Он думает: «Ну есть же ужасные люди? Разве не Кайл виноват в том, что отношения закончились?» Конечно, он тоже по-человечески виноват. Но тревожность Джордан лишь сужала ее поле зрения — исключительно до поступков Кайла. Его поведение осложняло ситуацию, и Джордан решила, что корень всех проблем в нем. Кайл должен был измениться, чтобы Джордан перестала заглядывать в его почту. Фокусируясь на Кайле, Джордан упускала из виду себя.

В ловушку сверхконцентрации на окружающих можно попасть по-разному. Иногда мы жаждем чьего-то внимания или переживаем за близких, но и в том и в другом случае мы полностью забываем о себе. Когда с нами не соглашаются или нас обижают, мы можем успокоиться, только разорвав отношения или перекинув всю вину на другого человека.

Вот как еще проявляется фокусировка на окружающих.

- Вы раздаете советы налево и направо.
- Вы пытаетесь мотивировать кого-то.
- Вы о ком-то беспокоитесь.

- Вы на кого-то жалуетесь.
- Вы следите за кем-то в соцсетях.
- Вы гадаете, о чем кто-то думает.
- Вы идете на все, чтобы избегать кого-то.
- Вы делаете за кого-то то, что он может делать сам.

Мы скатываемся в причинно-следственное мышление, потому что тревога заставляет нас задуматься: «Почему?» Этот вопрос по своей сути неверен. Он подразумевает, что в происходящем виноват кто-то или что-то. Джордан спрашивала себя: «Почему я несчастна?» Ответ был наготове: «Потому что Кайл — урод». Но, к сожалению, он не сопровождал ее на консультацию. Джордан пришла одна и в решении своей проблемы была единственной изменяемой переменной. Чтобы помочь ей сосредоточиться на себе, я задавала вопросы, избегая слова «почему».

Я: Когда вы начинаете нервничать?

Джордан: Когда Кайл не отвечает на сообщения.

Я: Что вы делаете, если он не отвечает?

Джордан: Звоню ему сто раз подряд или прошу подругу посмотреть его Instagram.

Я: И как, помогает?

Джордан: Когда выплесну все, полегчает. Но потом мне опять плохо, потому что я не получила того, чего хотела. И я опять дергаюсь.

Я: Чем вы могли бы успокоить себя? Есть идеи?

Джордан: Надо бы пореже проверять телефон. Или, не знаю, может быть, дышать глубже.

Неделями я пыталась мысленно подтолкнуть Джордан к ее желаемой реакции на ситуацию с Кайлом. За исключением нескольких проблесков интереса к себе она думала только о нем. Пока они были вместе, Джордан старалась отучить Кайла говорить о других женщинах и уговаривала пойти на парное консультирование. Она строила догадки, почему Кайл такой инфантильный и никогда не изменится. Всю внутреннюю энергию Джордан направила на управление его эмоциями, мыслями и поступками. Успокоить после ссоры ее могла только эсэмэска с извинением от Кайла. Стоит ли удивляться, что Джордан издергалась и устала? Ей не приходило в голову, что есть еще один человек, которой может ее успокоить, — она сама!

Со временем Джордан научилась фокусироваться на себе. Она поняла, что отношения зависят от обоих партнеров и что стресс негативно сказывается на ее жизни и развитии. Она заметила, что опаздывает на работу, когда начальник не в духе. Что, немного выпив, ругается с мамой по телефону. Джордан поняла собственную роль во всех отношениях и взяла ответственность за свою жизнь. А это не что иное, как способность принимать решения. Джордан наконец осознала, что, будучи собой в отношениях, перестает воспринимать многие события как драму.

Как скоро вы сможете переключиться на себя, зависит от многих вещей. Во-первых, от развитости чувства «я». Мы зацикливаемся на окружающих в разной степени (позже мы обсудим это подробнее). Во-вторых, важен уровень стресса. Возможно, в ситуации средней сложности вы способны удерживать внимание на себе. Но если стресс усиливается, даже самые выдержанные склонны искать виноватых и вопрошать «Почему?».

## Порепетируем!

Можно научиться сосредотачиваться, меняя формулировку вопроса — адресуя его себе.

Вопрос вовне: Почему я нервничаю?

Вопрос к себе: Как я себя успокаиваю и хорошо ли у меня получается?

Вопрос вовне: Почему в семье меня не понимают?

Вопрос к себе: Какова моя роль в том, что у нас в семье такие отношения?

Вопрос вовне: Почему все сваливают на меня свои дела?

Вопрос к себе: Что из того, что я делаю за других, они могут делать сами?

Вопрос вовне: Подходит ли мне мой супруг?

Вопрос к себе: Каким/какой я вижу себя в браке и как мне соответствовать этому образу?

Вопрос вовне: Почему вокруг такой бардак?

Вопрос к себе: Что я могу сделать для прекращения бардака?

Как я уже отметила, едва задумавшись о своей роли в отношениях или проблемной ситуации, вы начнете успокаиваться! А все потому, что направите внимание на единственное, что поддается контролю, — на себя.

Джордан в процессе консультирования расслабилась и осмыслила свои действия в состоянии тревожности. Она поняла, что отталкивает Кайла своей одержимостью. Молодые люди попали в классическую ловушку тревожного



преследования и тревожного избегания. Со временем Джордан «отлипла» от Кайла, стала чаще встречаться с друзьями, вести здоровый образ жизни и профессионально развиваться. Она поняла, что может быть счастливой вне зависимости от поведения Кайла. Другими словами, Джордан успокоилась. И знаете, что произошло дальше? Да-да. Они снова сошлись. Но на этот раз Джордан помнила, что ответственность за саму себя и за тревожность лежит на ней.

Не знаю, как у них дела сейчас. Когда все хорошо, к психологу не обращаются. Надеюсь, Джордан теперь больше фокусируется на себе, несмотря на соблазн переключиться на Кайла. Люди взрослеют и успокаиваются, в отношениях они или нет. Мысленно желаю ей успехов, потому что знаю, каково это — вкусить толику своих возможностей.

Надеюсь, Джордан не сдастся и убедится, что благодаря фокусу на себе стала менее тревожной в отношениях.

## Вопросы себе

### Наблюдать

- В каких отношениях я ищу виноватых?
- Когда я пытаюсь изменить других, чтобы справиться с тревожностью?
- Что я чувствую (психологически и физически), когда фокусируюсь на других?

### Анализировать

- Как фокус вовне мешает мне стать тем, кем я хочу?
- Что, как мне кажется, нужно делать вместо обвинений других?
- О чем нужно помнить в таких ситуациях?

## Останавливать

- Когда в ближайшее время я потренирую сосредоточенность на себе?
- Как перестать думать о других, чтобы справиться с тревожностью?
- Кто и что поможет мне удержать фокус на себе?

## Практика

Завтра весь день отмечайте каждую тревожную мысль, связанную с другими людьми. Например, когда ваш благоверный неправильно загрузил посудомойку или вас взбесило чье-нибудь высказывание в соцсети. Как только вы почувствуете желание повлиять на чужие мысли, чувства и поступки, значит, ваше внимание обращено вовне. Вечером похвалите себя за каждый пункт списка, каким бы длинным он ни был. Внимательность — ключ к переменам! Чем внимательнее вы будете, тем меньше вероятность, что забудете про фокус на себе.