

ЭТО НЕ ПОЛОМКА. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ ИЗМЕНИЛИСЬ

Внешне всё в порядке: работа есть, дела идут, все живы-здоровы. А внутри тихо стоит вопрос, который страшно додумать до конца: своим ли я вообще занимаюсь, туда ли я иду. **Это не про неблагодарность и не про то, что вы разлюбили свою жизнь. Это про расстояние между тем, как вы живёте, и тем, что вам важно.** Здесь - тест на пять минут и три практики, с которых начинают возвращаться к себе.

В основе - восемь стадий развития человека психолога Эрика Эриксона, где переход между стадиями всегда идёт через кризис, и исследование Дэниела Гилберта, Джорди Куойдбаха и Тимоти Уилсона, опубликованное в журнале Science в 2013 году: больше девятнадцати тысяч человек от восемнадцати до шестидесяти восьми лет. Тест - авторская самопроверка по признакам, а не клиническая методика: он показывает, насколько велико расстояние между вашей жизнью и вашими ценностями, не ставит диагноз и не заменяет консультацию психолога.

ПОЧЕМУ ЭТОТ ВОПРОС ПРИХОДИТ ИМЕННО СЕЙЧАС

Мы привыкли считать, что вопрос «на своём ли я месте» появляется у тех, кто ошибся: выбрал не ту работу, не того человека, не тот город. Эрик Эриксон описал жизнь человека как восемь стадий и показал другое: переход с одной стадии на другую всегда идёт через кризис. Старые ответы перестают работать, новые ещё не найдены. То есть кризис - это не сбой. Это и есть развитие.

Мы сильно недооцениваем, насколько меняемся. В исследовании 2013 года люди всех возрастов признавали, что за прошедшие десять лет изменились очень сильно, и тут же были уверены, что следующие десять лет останутся прежними. Учёные назвали это иллюзией конца истории. Поэтому жизнь, которую вы собирали под себя в двадцать пять, к сорока может вам не подходить. Вы не ошиблись тогда. Вы просто стали другой.

Этот вопрос приходит не тогда, когда вы ошиблись. Он приходит тогда, когда вы выросли.

У психики нет лишних сигналов. Тоска и фоновая тревога загораются, когда между двумя вещами появляется расстояние: между тем, как вы живёте каждый день, и тем, что для вас на самом деле важно. Пока расстояние небольшое, вы его почти не замечаете. Когда оно растёт, психика начинает подавать сигналы: сначала скукой и раздражением, потом тоской, потом тревогой и усталостью, которая не проходит после отпуска.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Сначала измерить, а не догадываться. На следующих двух страницах тест из двенадцати утверждений: он покажет, насколько велико расстояние между вашей жизнью и вами сегодняшней. А потом три практики, с которых начинают.

ДВЕНАДЦАТЬ УТВЕРЖДЕНИЙ О ПОСЛЕДНЕМ ГОДЕ

КАК ПРОХОДИТЬ

На каждое утверждение ответьте просто «да» или «нет»: похоже это на вашу жизнь в последний год или нет. Не думайте долго - первый ответ обычно самый честный. Считать легко: **«да» - один балл, «нет» - ноль**. Если читаете с экрана, просто считайте свои «да» вслух, а если распечатали - ставьте галочку в квадратике справа. Ваши ответы не увидит никто, кроме вас.

I

да - это про меня

O

нет - это не про меня

ЧАСТЬ 1 Силы и тело

- 1 Утром мне тяжело вставать не из-за недосыпа, а потому что вставать не к чему. ☐
- 2 К вечеру воскресенья настроение портится само по себе. ☐
- 3 Усталость не проходит даже после выходных и отпуска. ☐
- 4 Чаще я дотягиваю до вечера, чем живу свой день. ☐

ЧАСТЬ 2 Интерес и смысл

- 5 То, чем я занимаюсь большую часть дня, мне по-настоящему не интересно. ☐
- 6 Я не могу вспомнить, когда в последний раз ждала завтрашнего дня. ☐
- 7 Я часто ловлю мысль «неужели это всё, так теперь и будет». ☐
- 8 Иногда мне кажется, что я живу чужую жизнь, а не свою. ☐

ЗАПОМНИТЕ СВОЁ ЧИСЛО

Посчитайте, сколько «да» набралось в этих восьми утверждениях, и держите число в голове - на следующей странице добавите к нему остальные. Здесь нет правильных ответов: восемь «да» не делают вашу жизнь неудавшейся, а ноль - счастливой.

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 9 | Когда я думаю о будущем, я чувствую не интерес, а тревогу или пустоту. | ☐ |
| 10 | Свои желания я давно отложила на потом, и это потом всё не наступает. | ☐ |
| 11 | Я завидую людям, которые занимаются любимым делом. | ☐ |
| 12 | На вопрос «чего я хочу» мне трудно ответить: я думаю о том, что надо. | ☐ |

ПОСЧИТАЙТЕ СВОИ «ДА»

Сложите «да» из первых восьми утверждений и «да» из этих четырёх. Получится число от 0 до 12 - найдите свою зону ниже.

0-3 Вы в целом на своём месте

Сомнения бывают у всех, и редкое «а туда ли я иду» ещё ни о чём не говорит. Ваша жизнь и ваши ценности пока стоят рядом, расстояние между ними небольшое.

Первый шаг: сохраните гайд и перепройдите тест через полгода или когда что-то крупное поменяется - работа, дети, здоровье, отношения. В такие периоды зона меняется.

4-7 Расстояние уже заметно

Вы ещё тянете, но живёте больше по привычке, чем по желанию. Обычно это видно не по крупному, а по мелочам: вечер воскресенья портится сам собой, а вопрос «чего хочешь ты» ставит в тупик или злит.

Первый шаг: начните с первой практики на следующей странице и сделайте её сегодня же, не откладывая на выходные.

8-12 Вы живёте не свою жизнь

Расстояние между вашей жизнью и вами большое, и психика об этом уже давно сигнализирует. Это не значит, что всё надо ломать: так бывает у тех, кто много лет жил для других и отложил себя на потом. Но само это не пройдёт.

Первый шаг: начните практики сегодня и не в одиночку. В конце гайда есть два пути, выберите любой из них на этой неделе.

СВОЁ МЕСТО НЕ НАХОДЯТ ЗА ВЕЧЕР. К НЕМУ ИДУТ ШАГАМИ

КАК ЭТО УСТРОЕНО

Главное правило: понять, что вы не на своём месте, не значит завтра уволиться, переехать и развестись. Резкие решения из тревоги редко приводят туда, куда хочется, и чаще всего через полгода приходится возвращаться. Поэтому практики здесь маленькие, а срок - две недели. И честно предупреждаю: на первой же практике поднимется вина и мысль «мне некогда этим заниматься». Это нормально и это проходит.

I Сказать себе прямо

Произнесите вслух, без смягчений: мне не подходит то, как я живу сейчас, и я имею право хотеть другого. Пока мы делаем вид, что всё в порядке, силы уходят на поддержание этой видимости. Честность - первое, что возвращает энергию.

Сегодня: скажите эту фразу вслух один раз, наедине. Вслух, а не про себя - разница будет слышна вам самой.

2 Найти, где именно не сходится

«Не на своём месте» редко относится ко всей жизни сразу. Выпишите пять областей: работа, дом, отношения, тело, свободное время. Оцените каждую от одного до десяти - насколько она сейчас ваша. Две самые низкие и есть ваше место разрыва, остальное трогать не нужно.

Сегодня: пять строк, пять оценок, три минуты. Обведите две самые низкие.

3 Разведка на две недели

Возьмите одну область из двух обведённых и придумайте для неё эксперимент на два часа в неделю: пробное занятие, маленькое дело для себя, другой распорядок выходного дня. Это не решение и не выбор навсегда, это проверка: становится ли теплее внутри, когда вы это делаете.

Сегодня: назначьте эксперименту день и час в календаре, как назначили бы врачу. Две недели, два раза.

ТРИ ВОПРОСА, ЕСЛИ НЕ ПОНИМАЕТЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ

Ответьте письменно: что я любила делать до того, как жизнь стала состоять из «надо»; когда я в последний раз теряла счёт времени и чем тогда занималась; кому и чему я завидую. Последний вопрос самый честный: зависть точно показывает, чего мы хотим на самом деле, и стыдиться её тут не нужно.

ПРАКТИКИ ДЕРЖАТ. ПРИЧИНУ ОНИ НЕ РАЗБИРАЮТ

Привычка не слышать себя появилась не вчера. Обычно её ставят в детстве: девочку хвалят, когда она удобная, старательная и не создаёт хлопот, а на вопрос «чего ты хочешь» отвечают «мало ли чего ты хочешь». Тогда это помогало получать любовь. Со временем осталось только одно: сначала надо, потом когда-нибудь я.

Практики возвращают вам ваше место в вашей же жизни. Но пока не разобрано, откуда взялось правило «мои желания подождут», жизнь будет собираться по чужим ожиданиям снова - на новой работе, в новых отношениях, в новом городе. Это уже работа вдвоём. И с этим не нужно справляться в одиночку.

Если вы узнали себя - вы всегда можете просто написать мне.

+7 987 299-86-24

TELEGRAM · WHATSAPP · MAX

Instagram: @alisa__psychologist

ДАЛЬШЕ Как со мной можно работать

1 Индивидуальная консультация

Один на один, бережно и без оценок. Уже на первой встрече разберём ваш результат теста: где именно проходит разрыв между вашей жизнью и вами, откуда взялось правило откладывать себя и с какой области вам будет проще начать. Дальше двигаемся в вашем темпе.

Записаться: напишите мне «хочу консультацию» в любой мессенджер - контакты выше.

2 Женская группа - моё главное

Тёплое место, где такие же женщины перестают жить на автомате и возвращают себе своё. Здесь заново учатся хотеть и выбирать: сначала вслух сказать, чего хочешь, потом сделать. Вас не оценивают и не учат быть сильной. Встречи с психологом идут **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города, и всё работает так же тепло и близко, как в живом кругу.

Откликается? Напишите мне слово «группа» - пришлю подробности: как всё устроено, когда старт и что вас ждёт. Это ни к чему не обязывает - просто расскажу, а вы решите.

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Самый маленький шаг можно сделать прямо сейчас: ответьте себе на один вопрос - чего я хочу на этой неделе лично для себя.

АЛИСА ИБРАГИМОВА · ПСИХОЛОГ