

ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ, А ТЕРПЕТЬ НЕВОЗМОЖНО

Диагноз у мамы. Человек ушёл, и решение принимали не вы. Работа, с которой до весны не уйти. Взрослый сын, который живёт как хочет. Вы уже сделали всё, что было в ваших руках, и упёрлись в то, что не двигается. Дальше начинается странное: сил уходит всё больше, а ситуация та же. **Здесь тест на пять минут и пять техник, которые работают именно в этой точке: когда изменить нельзя, а жить дальше надо.**

В основе - работы психолога Марши Линехан о переносимости тяжёлых состояний, исследование Мэттью Либермана о том, что делает с мозгом названное словом чувство, эксперимент Томаса Борковца про отложенную тревогу и опыты Итана Кросса про разговор с собой. Тест - авторская самопроверка, а не клиническая методика: он не ставит диагноз и не заменяет консультацию врача или психолога. Техники помогают переносить тяжёлое, но не отменяют лечение, если оно нужно.

ПОЧЕМУ СИЛ УХОДИТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА САМУ БЕДУ

У боли есть своя величина: увольнение, болезнь, разрыв, чужие слова. Но рядом с ней всегда идёт вторая работа, невидимая. Вы спорите с тем, что уже случилось: прокручиваете, как надо было ответить, считаете, насколько это несправедливо, требуете от прошлого другого исхода. Эта вторая работа идёт круглосуточно и не заканчивается никогда, потому что у неё нет условия завершения.

Психолог Марша Линехан описала это формулой: боль плюс непринятие равно страдание. Боль проходит по своему циклу, у неё есть начало и конец. Страдание держится ровно столько, сколько вы спорите. И это единственная часть, на которую вы действительно можете повлиять сегодня.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

Вы моете посуду и в сотый раз проговариваете тот разговор. Едете в машине и объясняете человеку, которого рядом нет, почему он был неправ. Ложитесь спать и считаете, что было бы, поступи вы иначе. К утру вы устали так, будто разгружали вагон, хотя внешне день был обычный.

Дальше - тест. Он показывает не характер, а цифру: сколько ваших сил уходит в спор с тем, чего уже не отменить.

КАК ОТВЕЧАТЬ

Двенадцать утверждений, ответ только «да» или «нет». Думать долго не нужно: верен первый ответ, а не тот, который вам больше нравится. Держите в голове последние две недели.

Считайте только «да». Расшифровка на следующей странице.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ Спор с тем, что уже случилось

- 1 Вы мысленно возвращаетесь к разговору, который был больше месяца назад, и заново подбираете слова. ☐
- 2 У вас есть фраза, которую вы повторяете про себя: «этого не должно было случиться», «так нечестно», «почему именно со мной». ☐
- 3 Вы ждёте извинений или объяснений от человека, который их точно не даст. ☐
- 4 Решение стоит неделями, потому что все варианты плохие, а выбрать из плохих вы не соглашаетесь. ☐

ЧАСТЬ ВТОРАЯ Что происходит с телом и чувствами

- 5 К вечеру вы вымотаны, хотя день был обычный и физически вы почти не двигались. ☐
- 6 На вопрос «что ты сейчас чувствуешь» у вас нет ответа точнее, чем «нормально» или «не знаю». ☐
- 7 Тревога идёт фоном весь день и не привязана ни к какому конкретному часу. ☐
- 8 Когда накрывает, тянет сделать резкое: написать ночью, высказать всё, уйти, хлопнуть дверью. ☐

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ Как вы обходитесь с собой

- 9 Себя вы отчитываете жёстче, чем отчитали бы подругу за то же самое. ☐
- 10 Вы говорите себе «надо просто не думать» и злитесь, что это не срабатывает. ☐
- 11 Вам кажется, что если перестать переживать, то вы как будто согласитесь с тем, что произошло. ☐
- 12 Слово «принять» вызывает у вас раздражение: звучит как «смирись и молчи». ☐

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВАША ЦИФРА

Цифра показывает одно: какая часть ваших сил уходит не на саму ситуацию, а на спор с ней. Это не про слабость и не про характер, и меняется это быстрее, чем сама ситуация.

0-3 Вы держите удар

Тяжёлое в вашей жизни есть, но вы с ним не воюете круглосуточно. Силы уходят по делу. Техники из гайда берите точно: одну под тот момент, где вас всё-таки утаскивает в прокручивание.

Ваш шаг: техника вторая, назвать чувство словом. Она занимает секунды и держит вас в контакте с собой в плохие дни.

4-7 Половина сил уходит в спор

Вы функционируете, но с постоянным перерасходом: усталость к вечеру без причины, мысли по кругу, короткий запал. Обычно в этой точке человек требует от себя больше собранности, хотя дело не в собранности.

Ваш шаг: техника первая на прошлое и техника третья на тревогу. Две штуки, не пять. Две недели подряд.

8-12 Вы живёте в режиме борьбы

Тут уже не про технику дня, а про состояние: тело в постоянной готовности, чувства не различаются, любая мелочь бьёт как крупное. Само по себе это не проходит и обычно накапливается годами.

Ваш шаг: начните с техники пятой, она работает в самый острый момент. И не оставайтесь в этом в одиночку - об этом на последней странице.

ВАЖНОЕ ПРО СЛОВО «ПРИНЯТИЕ»

Принять - не значит одобрить, простить или сказать, что всё нормально. Принятие вообще не про оценку случившегося, оно про признание факта: это уже произошло. Одобрение и признание - разные вещи, и вторая ничего не оправдывает.

ПРИЗНАТЬ ФАКТ ВСЛУХ

Психолог Марша Линехан описала эту практику в 1993 году, когда собирала терапию для людей в самых тяжёлых состояниях. Про себя она рассказала только в 2011 году: в семнадцать лет она сама была пациенткой психиатрической клиники, с изолятором, электрошоком и диагнозом, который позже не подтвердился.

1 Поймите фразу-маркер

«Этого не должно было быть». «Он не имел права». «Почему я». Пока эта фраза звучит, разговор идёт с прошлым, а прошлое не отвечает. Просто заметьте её, ругать себя не нужно.

2 Скажите вслух только факт

В прошедшем времени, без оценок и без «но»: «он ушёл в марте», «маме поставили диагноз», «меня сократили». Одно предложение. Вслух, а не про себя: голос делает это фактом, а не мыслью.

3 Отпустите тело

Ладони раскройте вверх, разожмите кулаки, отпустите челюсть и плечи, дышите минуту. Линехан включила позу раскрытых ладоней в практику отдельно: тело выходит из боевой готовности раньше головы, и мысли идут за ним.

4 Верните вопрос в сегодня

Последняя фраза всегда одна: «что из этого в моих руках сегодня». Иногда ответ - позвонить. Иногда - лечь спать. Принятие не отменяет действий, оно освобождает под них силы.

Когда не работает: если после факта вы добавляете «и это ужасно». Оценка возвращает спор. Только факт, оценку оставьте на потом.

КАК ЭТО ЗВУЧИТ ЦЕЛИКОМ

Сестра не приехала к маме в больницу, и вы третий день ведёте с ней мысленный спор. Ловите фразу: «она была обязана». Говорите вслух факт: «сестра не приехала». Раскрываете ладони, минуту дышите. И последний вопрос: что в моих руках сегодня - договориться с сиделкой на четверг. Сестра от этого не изменилась. Изменилось то, что вечер больше не уходит на разговор, которого нет.

НАЗВАТЬ ЧУВСТВО ОДНИМ СЛОВОМ

В 2007 году психолог Мэттью Либерман показывал людям в томографе лица с сильными эмоциями. У тех, кто подбирал к увиденному короткое слово, активность миндалины снижалась: это участок мозга, который запускает тревогу в теле раньше, чем вы поняли причину.

Как делать

Скажите вслух: «сейчас во мне страх». Не подобралось - перебирайте: злость, обида, стыд, вина, зависть, тоска, беспомощность. На верное слово отзывается тело: плечи опускаются, дыхание становится глубже. Одно слово, а не история про то, кто виноват.

Что это даёт: между чувством и поступком появляется зазор в несколько секунд. В нём помещается решение не отправлять то сообщение.

Почему «мне плохо» не считается

«Плохо», «тяжело», «никак» - это не чувства, а сообщение о том, что внутри что-то есть. Мозгу нужна точность: страх и обида ощущаются похоже, но требуют разного. Со страхом нужна безопасность, с обидой - разговор. Пока слово не найдено, вы лечите наугад.

НАЗНАЧИТЬ ТРЕВОГЕ ВРЕМЯ

Психолог Томас Борковец в 1983 году дал тревожным людям одно правило: тревожиться можно, но в назначенный час. Через четыре недели ежедневной тревоги у них стало значительно меньше, чем у тех, кто ничего не менял.

Как делать

Выберите тридцать минут в одно и то же время и одно место - не кровать и не кухня, где вы едите. Днём тревожную мысль не гоните, а записывайте одной строкой в заметки: «подумаю в семь». В назначенное время откройте список и тревожьтесь всерьёз, по каждому пункту. В конце превратите одну строку в одно действие на завтра.

Когда не работает: если окно стоит перед сном или обещание себе не сдержано. Мозг соглашается отложить только то, к чему вы правда возвращаетесь.

ОБРАТИТЬСЯ К СЕБЕ ПО ИМЕНИ

Психолог Итан Кросс из Мичиганского университета в 2014 году провёл семь опытов с участием 585 человек. Те, кто в трудный момент обращался к себе по имени или на «ты», тревожились меньше и справлялись с задачей заметно лучше тех, кто говорил себе «я».

Как делать

Вместо «почему я так распереживалась» - по имени: «Марина, ты сейчас волнуешься. Что тебе поможет?». Три вопроса подряд: что ты чувствуешь, что тебе поможет, что бы ты сказала подруге на своём месте. Ответы лучше записать, иначе они растворяются.

Что это даёт: с чужой бедой мозг обходится мягче, чем со своей. Имя вместо «я» ставит вас на место того, кому вы сочувствуете.

Где это особенно выручает

Перед разговором, которого вы боитесь: с начальником, с врачом, с бывшим мужем. Кросс проверял технику как раз на выступлениях перед комиссией, и участники не только меньше тревожились, но и говорили убедительнее. Работает молча, никто вокруг ничего не замечает.

ХОЛОДНАЯ ВОДА НА ЛИЦО

Когда накрыло так, что вот-вот сделаете резкое, разговоры не помогают: телу нужно вмешательство телом. Линехан включила холод в набор навыков для острых состояний. Механизм физиологический: холод на лице замедляет пульс.

Как делать

Наклонитесь над раковиной и плесните холодной водой на лицо, задержав дыхание на несколько секунд. Или приложите к лицу пакет со льдом через ткань, тоже секунд на тридцать. Повторите два-три раза. Накал спадает за минуту - этого хватает, чтобы не написать и не сказать то, что потом не отменить.

Осторожно: при болезнях сердца, аритмии и низком давлении холодом не пользуйтесь без разрешения врача.

БЕРИТЕ ОДНУ ТЕХНИКУ. ПЯТЬ СРАЗУ НЕ РАБОТАЮТ НИ У КОГО

Выберите ту, что подходит вашему результату теста, и держите её две недели. Техника осваивается не с первого раза: первые дни она кажется искусственной, и это нормально, так бывает с любым новым навыком. Оценивать имеет смысл на десятый день, а не на второй.

И честная вещь напоследок. Эти техники снимают перерасход сил - возвращают вечера, сон и способность не срывать на близких. Но они не разбирают причину, по которой вы годами спорите с тем, что уже случилось. За этим обычно стоит опыт, где принять реальность было небезопасно: где вас не спрашивали, где нельзя было злиться, где надо было терпеть и делать вид, что всё хорошо. 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: с чем именно вы спорите дольше всего, сколько сил на это уходит и откуда взялась привычка держать всё на себе. Дальше двигаемся в вашем темпе.

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

2 Женская группа - моё главное

Место, где можно сказать вслух «я не справляюсь» и не услышать в ответ «ты же сильная». Здесь не учат терпеть и не раздают советы: рядом оказываются люди с похожим, и от этого перестаёт казаться, что с вами что-то не так. Встречи с психологом идут **онлайн** - вы подключаетесь из дома из любого города.

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

T.ME/PSYHO_CLUBALISA

А пока - я разбираю такие темы у себя в канале. Самый маленький шаг можно сделать прямо сейчас: назовите вслух одним предложением то, с чем вы спорите дольше всего.

АЛИСА ИБРАГИМОВА · ПСИХОЛОГ