

ВВЕДЕНИЕ

*С благодарностью к издательству
за вклад в развитие молодого поколения.*

*С благодарностью к сотрудникам издательства
за совместную работу и доверие ко мне.*

*С любовью и благодарностью к моему сыну
за поддержку и мотивацию.*

*С уважением к самой себе
за опыт и труд, вложенные в эту книгу.*

Приветствую от всей души!

Ничто так не сближает людей, как взаимная открытость. А я искренне хочу, чтобы мой читатель смог глубоко погрузиться в знания и опыт, развёрнутые на страницах данной книги. И с этой точки зрения мне стоило бы начать наше знакомство с какой-нибудь захватывающей личной истории, которая могла бы вызвать доверие и снять барьеры между читателем и автором. Впрочем, рассказать что-нибудь интересное, весёлое или поучительное из своей жизни мне не составило бы большого труда. Но у меня есть важный внутренний принцип: не тратить понапрасну жизненное время — своё и чужое. Возможно, то, чем я делюсь на страницах книги, тебе (позволь обращаться на «ты») совсем не подойдёт.

Поэтому я начну с информации о том, кому будет полезна моя книга. Предлагаю небольшой тест. Я озвучиваю три пункта, а ты отвечаешь «да» или «нет». Это займёт не больше пяти минут, но даст тебе возможность решить: двигаться со мной дальше или закрыть книгу. Начнём?

Первое: ты интересуешься психологией и доверяешь ей. Да или нет?

Пункт совсем не случайный.

Поверь, много людей до сих пор не считают психологию хоть сколько-то серьёзной наукой и гордо говорят: «Я сам себе психолог и во всём разбираюсь». А кто-то успел разочароваться в психологии из-за того, что работа над собой не приносит сиюминутных результатов, и выбирает наставников, обещающих волшебные превращения. И те, и другие имеют полное право искать собственные решения. Однако эта книга опирается на фундамент психологических знаний и не содержит в себе магических приёмов. Хотя вряд ли они вообще существуют.

Второе: тебе от 18 до 30 лет. Да или нет?

Это не такой строгий критерий.

Тебе может быть немного меньше, 16 или 17 лет. Читай с удовольствием, никакого вреда не будет. Книга написана простым и доступным языком, ты точно справишься с её содержанием.

Возможно, тебе больше 30 лет. Тоже вполне подходит. Но здесь вынуждена предупредить: с каждым годом человек совершает всё больше ошибок, и ближе к 35 годам одними настройками уже не обойтись. Тогда часто приходится сначала перебирать неудачный опыт. Настраивать себя лучше

на старте взрослой жизни. Тем не менее никогда не поздно начать.

Третье: **ты готов к внутренней работе**. Да или нет?

Вот это важно.

Книга написана как пошаговое руководство к действиям. Она совмещает в себе теоретические знания и практические задания, которые помогут воплотить в жизнь то, что ты узнал. Чтобы увидеть реальные изменения, просто прочитать текст недостаточно. Важно осознавать и применять новую информацию, иначе она так и останется лежать на полке внутри книги.

Если твои ответы — **«Да, да и да»**, то всё, что ты узнаешь из прочитанного, точно будет тебе полезно и принесёт свои плоды.

Не спеши. Остановись ещё на пару минут и спроси себя: **«Что происходит в моей жизни? Как я себя в ней чувствую? Есть ли в моей душе порядок и баланс?»**

Подумай, дай себе время. Ответы на эти вопросы тоже важны, иначе всё не имеет смысла. Не буду тебя обманывать — ни одна, ни двести книг ни на что не повлияют, если у тебя нет простого понимания: **«Зачем мне нужно что-то менять?»**

Я помогу тебе в этих размышлениях, но начну немного издалека.

Мы все неизбежно взрослеем и хотим во взрослой жизни чувствовать себя счастливыми. Да или нет? Конечно, да. Никто из нас добровольно не стремится к страданиям. Однако многие взрослые по каким-то причинам постоянно чувствуют себя

несчастливыми, а счастье для них остаётся лишь в воспоминаниях о детстве.

Неужели понятия «взрослый» и «счастливый» несовместимы?

Может, нет никакой возможности организовать внутри себя баланс?

На самом деле всё совместимо: **человек может быть взрослым и счастливым одновременно**. Просто не знает, как к этому прийти.

Наверное, ты согласишься со мной в том, что **взрослая жизнь полна задач и ответственности**. Когда ты сталкиваешься с реальностью, твоя независимость, которая так манила в подростковом возрасте, уже не выглядит сладкой конфетой в блестящем фантике. Трудности и проблемы, встающие на пути взрослого человека, регулярно выводят его из равновесия и приносят много негативных переживаний. Одна сложная ситуация сменяется другой — и наш изначальный оптимизм превращается в уныние и беспомощность. Заметь, в этом моменте как будто теряется логика: ты вырос и стал взрослым, но не справляешься со взрослой жизнью. Словно не можешь быть взрослым по-настоящему. Почему?

Отвечу — в этом есть своя закономерность: **мы не готовы ко взрослой жизни изначально** и ошибаемся в том, что нам ничего не нужно менять в себе на входе во взрослость. Да, наш возраст уже указывает на наше взросление, но **быть взрослыми** мы пока не способны — именно здесь кроется причина несчастья и неудовлетворённости. На старте у нас нет нужных настроек, которые создают наш внутренний порядок и делают человека целостным. Они не включаются в нас автоматически ни с наступлением совершеннолетия, ни позже, ког-

да нам 20, 25 или даже 35. Но хорошо, что **мы сами можем исправить такое положение дел.**

Начнём с того, что счастье не является абстрактным понятием, как может казаться. Думаю, ты без труда вспомнишь моменты, когда чувствовал себя счастливым. Ощущал тот самый внутренний подъём, на волне которого очень легко сказать: **«Всё хорошо! Я в полном порядке!»** Это не сиюминутная радость и не скачок настроения — нет. В таком состоянии есть что-то фундаментальное — полная гармония в душе. Так проявляет себя **твой внутренний порядок.** Правда в том, что мы можем создать его своими силами и пользоваться им постоянно, проживая счастье изо дня в день. В этом нет никакого волшебства.

Да, наш внутренний мир сложен, но он имеет вполне определённую структуру — **три внутренние сферы: эмоции, мышление и телесность.** Именно их мы и возьмём за ориентиры. Настроим каждую сферу в отдельности, а в сумме получим внутренний порядок, к которому так стремимся. При этом он не будет иллюзорным и не рассыпется при первом жизненном шторме. Мы получим устойчивую внутреннюю конструкцию, на которую можно опереться в любой жизненной ситуации.

Нам часто кажется, что изменения в жизни должны касаться в первую очередь внешних сфер — отношений, реализации и яркости жизни. Мы мыслим категориями желаний, достижений и целей. Однако совершенно забываем о том, что для внешнего успеха важен фундамент — настроенные внутренние сферы. Другими словами, **нужен ты сам — взрослый и счастливый.** Создать успех из состояния несчастья и разбалансированности невозможно.

Нам нужно начать с себя — порядка и баланса в душе. Так человек становится взрослым, то есть взрослеет изнутри. Это и означает **быть взрослым, а не казаться таковым.**

Поэтому я приглашаю тебя заняться **внутренними настройками** на страницах этой книги. Будут теория, участие в терапевтической группе и практические упражнения. Моя задача — показать процесс с разных сторон, чтобы в итоге ты мог делать настройки самостоятельно, а полученные знания прочно вошли в твою жизнь.

Каждой внутренней сфере я уделяю большое внимание. Рассматриваю её роль в жизни, содержание и детали, отвечаю на важные вопросы плюс даю пошаговую настройку. При этом книга построена так, чтобы ты увидел связь всех элементов. Поскольку нет смысла настраивать что-то одно — так не работает. **Эмоции, мышление и телесность должны находиться в балансе.**

Не волнуйся, всё не так сложно. Я очень стремилась к тому, чтобы сделать погружение в сферы постепенным, а шаги по их настройке — простыми и понятными.

И ещё. На всём пути тебе будут помогать герои. Молодые люди, живущие обычной жизнью и столкнувшиеся с разными проблемами. Возможно, в чём-то похожие на тебя. Но должна добавить, что совпадения с реальными персонами и событиями случайны.

Пока у меня всё. Если ты решился идти со мной дальше, то желаю тебе полезного чтения и активной внутренней работы.

Жду в первой главе.

*С уважением,
психолог Елена Аринина*

ВНУТРЕННИЙ ПОРЯДОК

ЗНАКОМСТВО С ГЕРОЯМИ

*Все изменения в жизни
начинаются с личной истории.*

Группа собралась быстро.

В середине дня я анонсировала, что возьму несколько человек на групповые занятия с темой: «Как настроить взрослую жизнь». Единственным критерием, который был установлен для желающих в них поучаствовать, являлся возраст: **от двадцати до тридцати лет.**

У меня не было никаких сомнений, что занятия вызовут интерес у молодой аудитории. Перешагнувшие за порог совершеннолетия, но ещё не выросшие взрослые уже успели столкнуться с трудностями жизни и оценить глубину её подводных течений. При этом они были полны решимости меняться и что-то менять. Психология в данном вопросе — верный помощник, а опытный психолог — лучший друг. Впрочем, многие уже стали догадываться об этом, так как степень нашей

внутренней подготовленности ко взрослой жизни по определению достаточно низкая. Родители, школа, колледж, университет дают много разных знаний, но никто не рассказывает нам, как по-настоящему быть взрослым человеком.

Я сознательно не стала раскрывать подробности занятий и давать пояснения в тексте объявления, мне хотелось услышать насущные потребности потенциальных участников. Было понятно, что истории тех, кто заинтересуется участием в группе, прозвучат по-разному. У меня точно не было желания в чём-то ограничивать людей и устанавливать какие-то рамки. Каждый мог рассказать о своей ситуации так, как видит сам, и не пытаться вписать её в допустимые границы. Для меня это было важно.

Суть, конечно, заключалась не в том, как человек расскажет о проблеме и через какие жизненные обстоятельства будет о ней говорить, а в её решении — **начать с самого себя**. Это та мысль, к которой каждому из участников ещё предстояло прийти. Но личная история являлась тем самым отправным пунктом, пропустить который я не могла. В повествовании о себе пряталось само желание запустить изменения в собственной жизни.

Желание перемен прячется в личной истории.

Примерно через полчаса после анонса поступил первый звонок, а через пару часов в группу записалось шесть человек. Такого количества людей было достаточно.

Теперь я хочу познакомить тебя с нашими героями. Во-первых, участники будут помогать нам с тобой на протяжении всей книги, и будет неплохо узнать каждого немного лучше. Во-вторых, просто послушай их личные истории. Обрати внимание, как в них звучат проблемы и стремление к изменениям. Поищи различия или сходство с тем, что происходит в твоей жизни.

Не смотри на эту часть как на способ себя развлечь. Я знаю, что увеселительный контент давно вошёл в моду, и многим кажется, что это единственный способ привлечь внимание людей. Именно поэтому ты сталкиваешься с ним на каждом шагу и подсознательно ждёшь зрелищного или весёлого содержания в том, что смотришь, слушаешь или читаешь. Но у этих историй совсем другая цель — включить тебя в работу над собой.

Не могу сказать, что познание себя — поверхностный процесс. Он требует глубины, концентрации и самоанализа. Саморазвитие не случается одним днём. Оно складывается из знаний и навыков, формирования в себе новых качеств. Всё это не так просто, как может казаться.

Я же стремлюсь к тому, чтобы сделать этот путь понятней, погружая тебя в новый опыт постепенно. Просто следуй за мной, размышляй, спрашивай себя и отвечай на вопросы. Не пропускай информацию и не спеши, это не поможет быстрее прийти к результату. Твоя задача в этой части — с помощью героев осознать собственную ситуацию.

Итак, шесть участников группы и шесть личных историй.

Алина, 25 лет.

Целеустремлённая, трудолюбивая, стремится к карьерным высотам. Работает юристом. Живёт с родителями, не замужем.

Внешний запрос: реализовать профессиональные амбиции, отделиться от родителей, наладить личную жизнь.

Внутренний запрос: справиться с апатией, растерянностью, одиночеством и беспомощностью.

Алина первой подала заявку в группу.

Она позвонила на мой номер и записалась, задав лишь один вопрос:

— Елена, где и во сколько будут проходить занятия?

Голос её звучал тихо и немного растерянно. Я уточнила, не хочет ли она выяснить, какие конкретно темы будут обсуждаться. В ответ Алина только глубоко вздохнула:

— У меня столько проблем, какую-нибудь точно смогу решить.

Тогда я попросила ответить на мои вопросы. Она согласилась и в небольшом интервью рассказала немного о себе.

Три года назад Алина закончила университет по специальности «Юриспруденция». Она уверенно вышла за порог престижного учебного заведения с дипломом юриста и надеждой на будущий успех. Девушка строила планы на стремительную карьеру в коммерческой сфере. Целеустремлённость и трудолюбие должны были двигать вперёд её замыслы.

К сожалению, пока далеко Алина не продвинулась: работала в небольшой компании, занималась бумажной рутинной. Мечты о серьёзных проектах отдалялись с каждым днём, и это очень её беспокоило.

Девушка стала замечать, что энергия, которая ещё год назад фонтанировала в ней, стала постепенно затухать. Редкие всплески энтузиазма сменялись долгими периодами безразличия и уныния. Встревоженная своим состоянием, она даже побывала у врачей. Но никто не обнаружил реальных симптомов какого-либо заболевания: ей порекомендовали больше гулять на свежем воздухе. Ситуацию это не спасло, отчаяние накатывало на Алину всё чаще и чаще.

Я спросила девушку:

— Что ещё может тревожить, кроме несбывшихся планов?

Мгновенно последовал ответ:

— Я уже думала об этом. Наверное, очень многое. Например, отношения с родителями. Мы пока живём вместе, и обстановка дома не очень. Они всегда мной недовольны, постоянно слышу упрёки. Хочется отделиться и жить самостоятельно, но личная жизнь на нуле. Год назад я рассталась с молодым человеком, после этого совсем замкнулась. В последнее время чувствую себя одинокой, даже с друзьями нет настроения встречаться. Наверное, сама виновата, но выхода пока не вижу.

В общих чертах ситуация была мне понятна. Я не стала больше расспрашивать девушку и пригласила в группу. На этом мы завершили наше короткое знакомство.

На первом занятии я сразу узнала Алину, хотя до этого мы не встречались. Она была высокой, стройной и грациозной. Ровная осанка, слегка приподнятый подбородок и тонкие черты лица делали её внешность безупречной.

Девушка держалась вполне уверенно, весь облик выдавал в ней делового человека. Светлые длинные волосы были собраны в высокий пучок. Тёмно-синий брючный костюм подчёркивал фигуру и элегантность. Туфли на высоком каблуке добавляли несколько сантиметров к росту, позволяя Алине смотреть на многих в прямом смысле свысока.

Я на секунду представила, как она смотрится в зеркало с вопросом: «Что со мной не так?» Ждёт ответа, но безмолвное отражение возвращает ей лишь облик молодой, очень привлекательной девушки, у которой всё должно быть хорошо. «Почему всё не так, как я хочу?» — вновь спрашивает она зеркало. В ответ — тишина. Недоумение, огорчение и грусть скользят по лицу Алины, и она быстро выходит из дома с намерением когда-нибудь изменить свою жизнь и исполнить планы.

Мне показалось, что именно с этими чувствами девушка вошла в кабинет групповых занятий: с растерянностью, печалью и предвкушением перемен в жизни.

Алина поприветствовала меня тихим голосом, который я уже слышала в телефонном разговоре:

— Здравствуйте, Елена. Я не рано? Всегда боюсь опоздать и прихожу заранее, уже вошло в привычку.

— Добрый вечер, Алина. Всё в порядке, ты вовремя, но пока не все собрались, — поддержала я девушку.

Алина виновато улыбнулась и быстро заняла ближайшее от входа кресло. Она заметно нервничала и разместилась с самого края. Возможно, она решила, что так спрячется от лишнего внимания, оставаясь немного в тени.

В моей голове возник диссонанс: явное желание Алины быть незаметной для других никак не вязалось с её внешней уверенностью. «Интересно, чем это можно объяснить?» — подумала я, но приняла решение понаблюдать, как девушка дальше проявит себя на занятиях.

Егор, 28 лет.

Открытый, добродушный, энергичный, немного самоуверенный.

Работает дизайнером. Живёт один, не женат.

*Внешний запрос: убедиться в собственных
взрослости и успешности.*

*Внутренний запрос: справиться с болью
несправедливости.*

Ответив на звонок, я услышала бодрый мужской голос:

— Здравствуйте, Елена. Меня зовут Егор. Я хочу записаться в группу про взрослую жизнь. По возрасту подхожу, мне двадцать восемь. Возьмёте?

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. ВНУТРЕННИЙ ПОРЯДОК	9
Знакомство с героями	9
Я в порядке?	36
ГЛАВА 2. ТВОИ ОРИЕНТИРЫ	56
Занятия в группе	56
Ориентиры внутри тебя	81
ГЛАВА 3. ТВОИ ЭМОЦИИ	91
Роль эмоций.....	91
Как работают наши эмоции.....	107
Занятия в группе	136
Как настроить эмоции	173
ГЛАВА 4. ТВОЁ МЫШЛЕНИЕ	198
Роль мышления	198
Как устроено наше мышление	212
Занятие в группе	233
Как настроить мышление	274

ГЛАВА 5. ВСЁ ВЗАИМОСВЯЗАНО	304
Твои потребности	304
Твоя телесность.....	330
ЧЕК-ЛИСТ ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ.....	347