

К О Н С Т А Н Т И Н К У Н А Х

СТРАДАЙ

С
ТОЛКОМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К91



Телеграм-канал автора
«Страдай с толком»

Кунах, Константин Викторович.
К91 Страдай с толком : книга-инструкция по грамотному использованию ресурсов психики / Константин Кунах. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-119646-2

Автор этой книги уверен, что все проблемы вызваны просто незнанием и неумением пользоваться собственной психикой. Константин Кунах, психолог-консультант, создал книгу-инструкцию по эксплуатации психического аппарата. Внутри он объясняет, что вы можете делать не так со своей жизнью, как перестать делать то, что вам вредит. А главное — как вернуться к естественному состоянию здоровой и счастливой жизни.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-119646-2

© Кунах К. В., текст, 2024
© Гусарев К., иллюстрация на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Большая ошибка	5
ЧАСТЬ 1. ЭКОНОМИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ НАШЕЙ ПСИХИКИ	11
Глава 1. Потребности и ресурсы	13
Глава 2. Создатели концепции «Экономическая модель психики» ...	31
Глава 3. Альтруизм и экономика	35
ЧАСТЬ 2. ЧТО ИСТОЩАЕТ НАШУ ПСИХИКУ	45
Глава 4. Горевание	77
Глава 5. Кризис	106
Глава 6. Созависимость	118
Глава 7. Сепарация	142
ЧАСТЬ 3. ЧТО ДАЕТ НАШЕЙ ПСИХИКЕ РЕСУРСЫ	169
Глава 8. Присвоение успехов	171
Глава 9. Хвастаться	204
Глава 10. Пользоваться успехом правильно	219
Глава 11. Поддержка	238
Глава 12. Ответственность	256

ЧАСТЬ 4. КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА	283
Глава 13. Начало порочного круга.....	285
Глава 14. Страдание по прошлому	301
Глава 15. Вторичные выгоды	330
Заключение	348
Благодарности	349

БОЛЬШАЯ ОШИБКА

Задаются ли вы когда-нибудь вопросами вроде этих: «Как мне стать счастливее?», «Как мне себя мотивировать?», «Откуда мне взять силы?» Если ваш ответ «да», то эта книга для вас. Не потому, что в ней вы найдете все интересующие вас ответы, а потому, что вы задаете себе не те вопросы и даже не знаете об этом.

Если мы хотим построить дом, а всё, что у нас имеется под рукой, — это груды камней, нормально ли задаться вопросом «Как мне из этого построить дом?» Конечно нормально, ведь естественное состояние груды камней — оставаться грудой камней. Быть хорошо построенным, надежным и уютным домом — неестественное состояние для груды камней. В ситуации, когда нам надо создать нечто искусственное, что не может возникнуть само по себе, мы спрашиваем: «Как это сделать?»

Если же мы хотим, чтобы дерево, растущее рядом с нашим домом, продолжало расти, было бы странно вопрошать: «Как мне сделать так, чтобы дерево продолжало расти?» Рост — естественное состояние дерева. Если дерево не растет, у нас возникает вопрос не «Как сделать так, чтобы оно росло?», а «Почему оно не растет?».

Когда вы задаетесь вопросом «Как мне сделать себя счастливым?», вы оказываетесь в позиции человека, пытающегося сделать нечто неестественное. Как будто ваше естественное состояние — быть несчастным, а чтобы стать счастливым, нужны специальные знания и усилия. Но это не так! Быть счастливым, энергичным, иметь сформированные желания и прикладывать усилия к их реализации, строить отношения, отстаивать границы — все это естественное состояние человека. С точки зрения эволюции любое животное стремится

к благополучию. И должно справляться без какой-либо психотерапии и антидепрессантов. И мы с вами не исключение. А значит, верная постановка вопроса не «Как мне стать счастливее?», а «Почему я не счастлив?».

Глядя на загрустившего, переставшего бегать, играть, ластиться и отстаивать свое котика, вряд ли вы бы стали задаваться вопросом, а не отправить ли его на кошачий тренинг уверенности и мотивации, правда? Так почему вы относитесь к себе хуже, чем к коту? Почему вы ожидаете от себя меньше, чем от него? Если в ситуации с котом вы бы задались вопросом «Что с ним не так?», стоит и себе задать тот же вопрос. Что с вами не так? Что такого вы делаете со своей жизнью, что вам недостает хорошего настроения, здоровых амбиций, счастливых отношений и уверенности в себе?

Может быть, «все, что нас не убивает», на самом деле убивает нас медленнее, чем мы замечаем.

Все мы так или иначе пользуемся собой — своим телом, психикой, отношениями, ресурсами — для достижения целей. Как правило, мы не отдаем себе отчета, как это делаем, и даже не замечаем, что именно мы делаем. Мы обычно узнаем о том, что собой, своими возможностями, своей жизнью можно было воспользоваться гораздо лучше, когда сталкиваемся с проблемами или начинаем учиться жить правильно. Тогда даже самые простые вещи, которые вроде бы нельзя не уметь, оказываются куда более сложными и требующими осознанного овладения. И получается, что мы всю жизнь неправильно мылись, ходили, даже дышали.

И подобно тому, как можно неправильно пользоваться телом, можно неправильно пользоваться психикой. Под «неправильно» имеется в виду не несоответствие чьим-то вкусам, моде или этикету викторианской Англии. Неправильно в этом контексте значит «неэффективно», а зачастую и «травматично». Так же, как можно поднимать грузы с прямой или согнутой спиной, в обоих случаях решая поставленную задачу, но имея разные прогнозы на здоровье этой

спины через 10 лет, можно строить отношения как через интеллект, так и через эмоции; предъявлять претензии по правилам обратной связи или через истерику; отказываться от лишних обязательств через выстраивание границ или доведение себя до истощения — и каждый из этих методов приведет к результату. Вот только побочные эффекты будут разные.

Люди, как правило, не эксперты по своей психике. Воспитанные в современной культуре (где отсутствует углубленный курс практической психологии, который необходим в школах), люди вырастают самоучками — кустарями, решающими задачи с чудовищным перерасходом ресурсов, рисками конфликтов и психологических травм. Именно поэтому существует профессия психолога-консультанта. Необязательно болеть, иметь диагноз, страдать от психических нарушений, чтобы столкнуться с психологическими проблемами вызванными просто незнанием и неумением пользоваться собственной психической механикой.

Можете считать эту книгу началом инструкции по эксплуатации психики. Здесь будет пара слов о том, что делать, но главное, что содержит эта книга, — перечисление того, чего не делать. В ней вы найдете типичные ошибки, возникающие при эксплуатации вашего психического аппарата.

Здесь не будет десяти способов самомотивации, выставления цели и тайм-менеджмента. Но здесь есть подсказки относительно того, что вы можете делать не так со своей жизнью и психикой, и как перестать это делать. Как вернуться к естественному состоянию здоровой и счастливой жизни.

Эта книга, разумеется, не может рассматриваться как замена психотерапии или психологическому консультированию. Если вы хотите решить конкретную проблему, от которой прямо сейчас очень страдаете, лучше обратитесь к специалисту (или совместите это с прочтением). И это не научно-популярная литература, эта книга написана с сугубо прикладными целями.

Прочитав ее, вы узнаете, как и почему люди действуют неэффективно, безрезультатно, а порой и деструктивно для самих себя. Очень вероятно, что вы узнаете в каких-то описаниях свою ситуацию. И если вы примените идеи, предложенные здесь, к своей жизни, чуда не произойдет. Вы не познаете дзен, из вашей жизни не исчезнут страдания, никуда не денутся ответственность и необходимость принимать решения. Но вы станете меньше себе вредить. В вашей жизни появятся время, силы и уверенность, чтобы делать то, что у вас до сих пор не получалось, и чаще чувствовать себя так, как бы вы хотели.

При написании книги я поставил перед собой задачу дать широкой аудитории больше, чем несколько советов и подсказок. Эта книга начнется с фундаментальных концепций, понимание которых позволит не просто бездумно следовать рекомендациям, а видеть внутреннюю логику происходящего. В частности, вы познакомитесь с азами экономической модели психики – способа понимать ее устройство с помощью простых экономических законов и наглядных примеров нашей внутренней экономики. С ней вам будет куда легче осознать, куда пропадают силы, почему вы не чувствуете себя так хорошо, как могли бы, и где вы себе ставите палки в колеса.

Если вы обратите внимание на оглавление, содержание некоторых глав может показаться вам более интересным, чем других. Вы можете читать только отдельные главы, но книга написана от простого к сложному, материал предыдущих глав знакомит вас с понятиями и идеями, раскрытыми в последующих. Поэтому для лучшего понимания, особенно если вы до сих пор не знакомились глубоко с прикладной психологией, будет лучше читать по порядку. Хотя бы в первый раз. После первого прочтения вы сможете возвращаться к конкретным местам в книге, чтобы освежить их в памяти или выполнить предложенные упражнения.

Идея этой книги появилась у меня на восьмом году моей практики в качестве психолога-консультанта и вынашивалась три года. За это

время я обдумал множество подходов, парадигм и инструментов, написал сотни небольших статей, прочитал десятки лекций, проконсультировал десятки клиентов. И все это время я уточнял формулировки, разбирался в структуре психики, проверял эффективность инструментов, подбирал иллюстрации и метафоры. Возможно, все это не сделало книгу идеальной, но позволило превратить туманную идею в конкретную, выверенную последовательность шагов, тезисов и объяснений. Я не буду даже претендовать на то, что это волшебная таблетка, решающая любые проблемы. Но я уверен, что любой внимательный читатель сможет с помощью этой книги сделать свою жизнь лучше.

ЧАСТЬ 1

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ
МОДЕЛЬ НАШЕЙ
ПСИХИКИ

Глава 1

ПОТРЕБНОСТИ И РЕСУРСЫ

Чтобы понять причины человеческих страданий, нужно определиться с тем, что такое человек и как именно он может страдать. Например, можно считать человека «сложным химическим процессом», когда он страдает от химического отравления – так делают фармацевты. Или «обтянутым мышечной тканью скелетом», если страдание вызвано переломом кости. Мы же будем говорить о страданиях от недостатка энергии, во всех его проявлениях: плохом настроении, низкой продуктивности, эмоциональном выгорании, конфликтах в отношениях и многом другом. Для этой задачи лучше всего подойдет понимание человека как экономического агента.

Это значит, что мы принимаем за основу три утверждения:

1. У человека есть запас ресурсов.

2. У человека есть потребности, и для удовлетворения потребностей ему необходимо иметь и тратить ресурсы.

3. Удовлетворенные потребности пополняют запас ресурсов.

Из этих трех идей проистекает четвертая, вторичная, по сути, но критически важная:

4. Тратить ресурсы можно с разной эффективностью.

Ресурсы, о которых идет речь, это, конечно, не «энергия чи» и не «запас кармы, накопленный за предыдущие инкарнации». Ресурсы – это полезные или необходимые для удовлетворения потребностей конечные объекты. Например, один из важнейших ресурсов – тонус нервной системы. Наш мозг хоть и сложнее компьютера, но явно не выносливее. Объем информации, уровень эмоционального напряжения, количество ответственных решений, которые он может принять за единицу времени, очень и очень конечны. Именно

на этом ресурсе фокусируют внимание многие психологи, которые используют экономическую модель психики в том или ином виде. Однако это не единственный ресурс, которым мы располагаем и который нужен или полезен для удовлетворения наших потребностей.

Ресурсы могут быть потрачены с различной эффективностью. Нулевая эффективность: ресурсы потрачены, их стало меньше, но уровень фрустрации¹ потребностей не изменился и состояние потребностей осталось прежним – они не удовлетворены. В разной степени положительная эффективность: ресурсы потрачены и потребности приблизились к состоянию удовлетворения – значительно или нет. Отрицательная эффективность: ресурсы потрачены, а потребности стали фрустрированнее, человек еще больше отдалился от их удовлетворения.

Ресурсы – все то, что играет реальную роль в нашей жизни, в том числе в психологической. Например, время – это невозполнимый ресурс. Деньги, общественный статус, отношения, метры жилплощади, внешняя привлекательность, запас знаний и еще целый океан вещей, которые могут быть использованы для удовлетворения потребностей.

Ресурсы разнообразны. Одни мы тратим безвозвратно, как возможности, от которых отказываемся, делая выбор, другие можно восполнить. Одни, как гражданство и пол, неизменны, а другие, такие как молодость и здоровье, иссякают со временем. Какие-то из них остаются с нами без труда, а другие приходится поддерживать, затрачивая другие ресурсы. Ресурсы в большой степени независимы друг от друга, но бывают и взаимосвязанными, например, сложно в современном обществе найти человека с большим количеством денег, но без статуса. Ресурсы, особенно материальные, часто можно конвертировать в другие, например, деньги и недвижимость легко

¹ Фрустрация (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. – Прим. ред.

переводятся друг в друга, а время и деньги тоже конвертируются, но не всегда хорошо. И есть ресурсы, которые нельзя заменить или «выменять» на другие. Все это и создает невообразимую сложность жизни, и объясняет отсутствие – и даже принципиальную невозможность – «волшебной таблетки», дающей «счастье для всех, даром, и пусть никто не уйдет обиженным».

С точки зрения экономической модели психики, наши ресурсы – часть нас. Установка «границы личности проходят по границе черепной коробки» утвердилась и развивалась задолго до появления психологии как науки, еще в философии. И сегодня многие западные психологи придерживаются примерно того же подхода: психика человека содержится в его мозге. Но на самом деле то, с чем мы себя идентифицируем, что нам и нужно, и важно, мы воспринимаем как часть себя. Например, человек, обладающий собственной квартирой, и человек, не имеющий постоянного жилья, чувствуют себя по-разному – у них явно отличается степень удовлетворенности «территориального инстинкта».

В отношениях с собой и с другими людьми есть большой внутренний, субъективный компонент, но важен компонент и внешний – объективный, материальный. Если мне нужно пахать по 20 часов в сутки, чтобы не умереть с голоду, это точно будет влиять на мое отношение к себе. А если не нужно, тоже повлияет, но по-другому. Часть меня всегда находится вовне. Например, если я остался с тем же содержанием мозга в голове, но обанкротился и потерял все, что имел, я чувствую себя совсем другим человеком, меняются и мои отношения с окружающими.

Потребности

Ресурсы нам нужны, чтобы удовлетворять потребности. Поэтому надо разобраться, что такое «потребности», как они появляются и влияют на наше поведение. Потребность можно трактовать как недостаток