


Наталья Никифорова
кризисный психолог

Битва за ресурс

Отчего люди борются за счастье,
вместо того чтобы в нем жить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Н62

Никифорова, Наталья Александровна.

Н62 Битва за ресурс : отчего люди борются за счастье, вместо того чтобы в нем жить / Наталья Никифорова. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (В ресурсе. Книги, которые расширяют ваши возможности).

ISBN 978-5-04-217711-8

Когда жизнь бесцветна, цели иллюзорные или не вдохновляющие, сил нет и даже предстоящие выходные не радуют, стоит заглянуть во внутреннюю бухгалтерию вашего подсознания. Автор рассказывает, как правильно работают законы благополучия и источники ресурсного состояния. А благодаря интегративному подходу, который Наталья Никифорова применяет на практике, используя современные методы работы с подсознанием и учитывая открытия нейрофизиологии, вы сможете откалибровать свою жизнь так, чтобы всегда находить выход из хронических тупиков и большую часть времени пребывать в счастливом состоянии.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-217711-8

© Никифорова Н. А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие от автора 7

Часть I

Счастье, потребности и ресурс.

Как у нас это работает

Глава 1

Счастье: миф или реальность?

Что мы принимаем за счастье, почему оно
недостижимо, а если достижимо, то когда... 13

Счастье или жизнь без проблем?..... 13

Счастье или расслабление?..... 16

Счастье и зона комфорта..... 19

Счастье и «Как страшно жить!»..... 22

Этот нейтральный мир 24

Глава 2

Врождённое благополучие и биологиче-
ские законы сохранения вида. Куда дева-
ется выданный нам от рождения ресурс 26

Человек как особь 27

Недокормленные «обезьяны»..... 29

Люди – генераторы ресурса 32

Как внедряются понятия «хорошо» и «плохо» .. 34

БИТВА ЗА РЕСУРС

Как формируется картина мира	37
Отчего мы не видим возможности	41
Как убеждения блокируют ресурс	44

Глава 3

Внутренний источник ресурса.	
Отчего включается, почему пересыхает.	47
Потребности. Уровень безопасности.	48
Жить – хорошо! Уровень удовольствия	50
Поделиться любовью. Уровень заботы	52
Свое место. Уровень иерархии	53
Скромный гений и хвастливый обалдуй	56
Вот оно, счастье! Достичь вершины	58
Счастье, нормы и мораль	67

Глава 4

Стресс, дистресс, депрессия:	
отчего случаются и что с ними делать.	73
Разум как инструмент выживания.	74
Потребности в обход «нельзя».	78
О стрессе и депрессии	84
Про «можно» и «нельзя»	89
Дистресс: слишком мало ресурса.	93
Кризисы, катастрофы и мнимая угроза выживанию	99
Как дистресс лишает здоровья.	102
Как выйти из эмоционального выгорания.	105

Глава 5

Странная идея «полюбить себя», или	
Почему себе насильно мил не будешь	110
Типы нарушения потребностей.	110

СОДЕРЖАНИЕ

В дефиците или в избытке?	118
Жертвенность и эгоизм	123
Разрешить себе быть	128
Предназначение заказывали?	132
Открываю секрет предназначения	138
Послесловие к 1-й части	145

Часть II

Созависимость, или Откуда берётся ресурс

Глава 6

Дайте, выдайте, подайте.

Что нас приучает к созависимости 151

Как окружение делает нас людьми

Карта, территория и картина мира

Спасатель, Жертва и Тиран

Кто про что страдает

Глава 7

Слушайся и повинуйся. Как родительская

семья приучает к созависимости 178

Откуда берётся созависимость

Связанные одной болью

Что такое токсичная семья

Злые обезьяны и послания «Не живи!»

Мама бедная, хорошая, плохая

Глава 8

Взаимодействие. Как вырабатывать

собственный ресурс 208

«Отношаться» или взаимодействовать?

Есть ли жизнь без созависимости?

БИТВА ЗА РЕСУРС

Страшно быть взрослым	218
Деньги по-взрослому	224
Деньги и кризисы, психологическая «линька»	227
Три «этажа» нашего мозга	231
Обходиться малым, быть или иметь	235
Глава 9	
Треугольник созидания.	
Как выйти из слияния	242
Границы, опоры и право на злость	242
Агрессия, насилие и взлом чужих границ	246
Искусство уверенного «нет»	250
Треугольник сотрудничества	256
Как заметить свою созависимость	261
А чего плохого в созависимости?	267
Послесловие ко 2-й части	274
Послесловие от автора	279
Книги, которые стоит прочесть	281

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Мне было тридцать восемь, когда жизнь придавила так, что хоть в окно выходи. Я успела пережить развод, сильную ссору с матерью, новое замужество... Муж оказался тираном похлеще матери, полностью влезал в моё личное пространство, орал, требовал. И не сбежишь — денег и сил снимать жильё нет, в квартиру, где сидит злорадствующая мать, тоже не вернуться. Вот тогда и появилось смутное желание выйти в окно. Но вышла в самопознание.

Как устроен мир? Ради чего живёт человек? Отчего жизнь бывает настолько невыносима? Можно ли это изменить? Ответы на эти вопросы я искала почти двадцать лет. Духовные практики с 2004 года, диплом психолога с 2009-го, частная практика, изучение кризисных психологических методик с 2011-го. С 2017 года — помощь людям в кризисе.

Сегодня я кризисный психолог, помогаю людям быстро справиться с невыносимыми для них ситуациями. И получаю всё новые и новые ответы на свои вопросы, наблюдая, что людей волнует, как и на что они реагируют, чего хотят, когда приходят ко мне за помощью, как и почему сопротивляются изменениям и затем ими наслаждаются.

За двадцать лет наблюдений и практики у меня сложилась довольно связная картина, «про что» мы живём и как устроена психика; отчего (почему) или от чего (из-за чего) застреваем в проблемах, боеем, страдаем; что делать, чтобы страданий стало меньше, а толковых действий больше. И чтобы жизнь — радовала.

Книга не претендует на научную работу. Скорее, это пересказ того, что на эту тему писали психологи нашего времени, дополненный собственными наблюдениями, выводами и примерами. Я делюсь закономерностями, которые сложились в цельную картину. Её и рисую крупными мазками. Моя знакомая психолог-психодраматист, прочитав черновик, сказала: «Самый понятный рассказ о психологии личности». Очень надеюсь, что это так.

Если задумываетесь, как вы живёте, зачем и для чего... Если чувствуете, что могли бы больше, но всё «как-то не складывается»... Если понимаете, что хотите совсем иного, а приходится смиряться с тем, что есть... Если жить страшно, но надо, а сил всё меньше... Если у вас есть все эти «если», книга — для вас.

Сразу скажу: никаких призывов полюбить мир, себя, людей, открыть сердце и очистить душу вы не услышите. Я человек практичный и реалистичный. Предпочитаю излагать факты, рассуждения, выводы и приводить примеры из практики. Если на что-то появится реакция «так не бывает», вспомните: мир больше, чем мы привыкли видеть и допускать.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Для чего вам эта книга? Предположу, что мои ответы на вопросы о жизни покажутся вам интересными. Возможно, вы поймёте, что с вами происходит и почему. Возможно, увидите выход из хронических тупиков. Возможно, начнёте настраиваться на что-то своё, настоящее. Возможно, появятся собственные ответы на вопросы. Или сами вопросы. Возможно, книга станет «волшебным пенделем». Многое возможно, просто дайте этим возможностям шанс.

Возможности и потребности. Откуда берутся, почему исчезают и что дают человеку. Об этом и пойдёт речь.

*Наталья Никифорова.
Кризисный психолог,
НЛП-практик,
ДПДГ-практик,
ГСР-специалист*

СЧАСТЬЕ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ? ЧТО МЫ ПРИНИМАЕМ ЗА СЧАСТЬЕ, ПОЧЕМУ ОНО НЕДОСТИЖИМО, А ЕСЛИ ДОСТИЖИМО, ТО КОГДА

Тезисы

Люди не знают, что такое счастье, и принимают за него облегчение и покой. В нашей цивилизации мы хронически напряжены. Нам не хватает ресурса решать текущие задачи, и это становится проблемой. Мы заранее боимся возможных трудностей и стараемся их предотвратить, расходуя силы впустую. На самом деле жизнь нейтральна, ресурс на решение задач находится всегда. Но люди этого не видят и не могут настроиться на благополучие.

СЧАСТЬЕ ИЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ?

Способность расти и развиваться — неотъемлемая часть здоровой человеческой природы. Как дерево тянется к солнцу и свету, так и мы тянемся к сво-

СЧАСТЬЕ, ПОТРЕБНОСТИ И РЕСУРС

ему счастью, внутреннему солнцу, идём по личному вектору развития и движения. И когда этот вектор сбивается, мы или несчастны, или счастливы недостаточно.

Если спросить, а что для вас счастье, ответы будут разными. «Это когда тебя понимают. Любят, заботятся, дают денег». «Когда есть кого любить, о ком заботиться; и у близких всё хорошо». «Когда никто не лезет со своей любовью и заботой, и можно побыть в одиночестве». «Это когда всё получается: деньги приходят, люди уважают и подчиняются». «Когда встречаешь новые лица, когда получаешь новые впечатления и не чувствуешь себя одиноким». «Когда есть силы и здоровье».

Общее у этих ответов одно: счастье проживается эпизодически. Прямо сейчас его нет, о нём мечтается, и его нужно каким-то образом достигать. Жить, чтобы всегда было счастье, не получается. А с ним — хорошо, а его — хочется. Так что же мешает быть в этом «хорошо» постоянно?

«Обстоятельства!» — говорят одни. «Враги и завистники», — обличают другие. «Правительство», — злятся третьи. «Слабое здоровье», — вздыхают четвёртые. Пятые расскажут про развод и тещу, шестые — про пандемию и безработицу. С нами постоянно что-то происходит, и это нас расстраивает, пугает, злит, шокирует, огорчает и несовместимо со счастьем абсолютно никак.

Причин для «счастья нет» много. У каждого — свои.

СЧАСТЬЕ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Но что же такое счастье? Я называю так состояние, когда ты максимально реализован и благополучен. Когда есть желания и силы. Дело, которым занимаешься, радует и тебя, и тех, с кем ты его делаешь. И каждое утро, как в детстве, просыпаешься в предвкушении, какой интересный тебя ожидает день... Всё просто!

Однако ты просыпаешься в тоске и идёшь в серость: толкотня в транспорте, стояние в пробках, текучка на работе, слава богу, завтра пятница. Дело, которым занимаешься, не радует. А если радует, то только зарплатой. Или прибылью. Или тем, что наконец день закончился.

Силы уходят на суету, склоки, соперничество, интриги, сплетни и обиды. Здоровье... Бегом от инфаркта к инсульту, давление скачет, да и годы уже не те.

С годами мы перестаём предвкушать хорошее, ждём трудностей, привыкаем жить проблемами. И считаем, что мир так устроен. Счастье же — словно линия горизонта: видно, да не дойти. Так есть ли смысл идти в эту иллюзию? Работать надо. Проблемы решать. Отдыхать. Развлекаться. Всё по-взрослому! Это в детстве был щенячий восторг и ожидание праздника. А сейчас ничего не беспокоит — уже хорошо.

Мы привыкли, что жизнь — это череда каких-то забот, хлопот, неприятностей и препятствий. И мечтаем, что однажды всё это закончится, вот тогда и наступит счастье.

Резюмирую: мы все хотим счастья, однако связываем его с отсутствием проблем. Если бы они однажды закончились, то и счастье появилось бы.

СЧАСТЬЕ ИЛИ РАССЛАБЛЕНИЕ?

Как-то в юности я тащила на себе рюкзак в 12 килограммов на протяжении 15 километров в горах. Пыхтела, кряхтела, ни вздохнуть полной грудью, ни по сторонам оглянуться, мысли «только бы дойти». И как же хорошо стало, когда я сбросила рюкзак, расправила плечи и огляделась: невероятно красиво вокруг! Тогда это было таким счастьем!

То же самое происходит, когда что-то заставляет нас выкладываться на пределе сил или долго терпеть и сдерживать эмоции — очень напрягает. Однако как только давление заканчивается, мы скидываем «рюкзак». Расслабляемся. И... садимся рядышком: вот оно, счастье, дальше не иду. Вот только дальше-то и будут самые красоты! Не, опять напрягаться... Не пойду!

Расслабление после долгого напряжения мы и называем «счастьем».

Когда мы хронически в стрессе, то за счастье принимаем облегчение и покой. В телесно-ориентированной психологии даже есть упражнение, построенное на перенапряжении. Нужно сильно-сильно, запредельно, напрячь все мышцы в теле, какие получится. Подержать состояние 10–15 се-

СЧАСТЬЕ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

кунд, а потом расслабиться. И телу становится так хорошо! А всё потому, что, сбрасывая напряжение, мы освобождаем много жизненных сил. Но сброс напряжения — это ещё не счастье. Лишь облегчение. Счастье в другом: в движении дальше.

Или у вас жизнь, как в сказке: чем дальше, тем страшнее? Тогда вы в кризисе — обратите на это внимание.

А как вам вариант делать что-либо без напряжения, получая удовольствие от процесса и результатов? Радоваться событиям. Чувствовать, что мир в полном порядке, и вы в этом мире тоже в порядке, что дела вызывают горячий отклик и искренний интерес. Жить в ощущении интереса, что же дальше, какой следующий квест выдаст жизнь? У вас так бывает? Тогда вы счастливый человек. Или не бывает, всё это сказки, а жизнь — борьба? Давайте вспоминать.

Наверняка были моменты безграничной радости и любви к жизни. В детстве, в юности, в зрелом возрасте. Были? Вспоминаете, и они кажутся особенно яркими и замечательными на фоне вечных проблем! Всплывают эти моменты безоговорочного счастья?

С годами их становилось всё меньше, а напряжения — всё больше. Хочется покоя и облегчения... И меньше проблем.

Проблемы — главные пожиратели счастья. Когда их много, человек с ними борется и преодолева-