

Алена Алешина



ИЗБЕГАНИЕ КАК РЕСУРС



Как решить
внутренние конфликты
и нащупать свой путь

МИО

Алена Алешина

Избегание как ресурс

Как решить
внутренние конфликты
и нащупать свой путь

Москва
МИФ
2025

Оглавление

Введение	5
----------------	---

ЧАСТЬ 1

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДВИЖЕНИЯ. РИСКИ, БЕЗОПАСНОСТЬ И ИЗБЕГАНИЕ

Глава 1. Начинаем двигаться	11
Глава 2. Об избегании	16
Глава 3. Виды безопасности	32

ЧАСТЬ 2

ДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛЯМ: ПОДГОТОВКА

Глава 1. Что такое «хорошее движение»	53
Глава 2. Соппротивление требует микрофон!	59
Глава 3. Препятствия для движения	62
Глава 4. Угрозы эмоциональной безопасности	95
Глава 5. Обесценивающий голос	115
Глава 6. Ресурсы и сомнения	143
Глава 7. Как начать, когда не начинается: лайфхаки	157

ЧАСТЬ 3
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ
В ПРОЦЕССЕ ДВИЖЕНИЯ

Глава 1. Цикл планирования и делания	175
Глава 2. Сдерживающие факторы	188
Глава 3. Что делать при откатах и срывах? Пошаговый план	197
Глава 4. Регулярные практики для поддержки движения	224
Глава 5. Как поддерживать других?	228
Финальное напутствие	237
Копилка вашего ресурсного опыта	238

Введение

Рада встретиться с вами на страницах этой книги.

Работая как психолог с запросами про избегание, я встречаю прекрасных людей: с классными целями, глубокими ценностями, горячим желанием не просто чего-то достичь для себя, но и зачастую улучшить этот мир. Поэтому у меня есть все основания полагать, что и вы, дорогой читатель, такой же: увлеченный, глубокий, с важными мечтами и желаниями.

Людям несвойственно избегать того, что не имеет для них значения. И скорее всего, двигаясь к чему-то важному для вас, вы порой с трудом начинаете работу и периодически сбиваетесь с пути. Возможно, у вас уже были периоды отчаяния и желание отказаться от дальнейших попыток. Но если вы держите эту книгу в руках, значит, надежда еще жива. И я поддержу вас. Ведь, как известно, к желанию всегда прилагаются возможности его реализовать. Однако, столкнувшись с трудностями и испытаниями на пути, люди часто задаются вопросом: «Разве нужные дела не должны даваться легче?»

Увы, не всегда. Мы вместе узнаём (в том числе на практике), почему мы сталкиваемся с различными

трудностями на пути к нашим целям и как поддерживать себя в процессе движения.

Сразу замечу, что в нашей культуре широко распространено движение через насилие. Слышали такую фразу: «Надо себя заставлять»? Мы еще не раз коснемся этой темы, но пока скажу, что философия этой книги принципиально иная. Мы будем вместе учиться усилию без насилия. Станем двигаться, находя для себя опоры и ресурсы, а не доводя себя до истощения и изнеможения. Я пишу «будем» — потому что и я сама этому учусь. Нас редко (а кого-то вообще никогда) обучали достигать своих целей именно так. Что ж, никогда не поздно начать «двигаться с любовью», как бы высокопарно это ни звучало. Ведь именно этот навык мы и будем осваивать.

Мы начнем двигаться **по-своему**, потому что нам очень часто объясняли, как двигаться «правильно». Чаще всего это означало «достаточно быстро, уверенно, с хорошим результатом с первого раза». Получилось? Тогда мы молодцы. А вот слишком медленно двигаться нельзя: тогда нас все опередят. Но и слишком быстро тоже не надо — не стоит спешить, нужно быть рассудительными. Необходимо быть уверенными, нельзя бояться, иначе ничего не достигнешь. Но и излишняя самоуверенность вредна — нужно уметь просчитывать риски. И так далее и тому подобное. В наших головах так много разных предписаний, что, даже если мы еще не сделали первый шаг, мы уже что-нибудь да нарушили.

Структура книги

О чем же именно мы с вами поговорим в этой книге?
О том, что такое «хорошее» движение, как подготовиться к нему и как начать действовать, чтобы прийти к намеренным целям.

В части 1 мы обсудим общие принципы движения к цели, откуда берется избегание (и почему оно ресурс). Также мы поговорим о том, почему нам крайне важна безопасность и как найти в себе силы для достижения своих целей.

В части 2 подробно описано, какие шаги стоит предпринять, чтобы движение к целям стало более легким и приятным. Мы поговорим о том, какие препятствия чаще всего возникают на нашем пути и как их преодолеть: как грамотно работать с собственными страхами, угрозами нашей эмоциональной безопасности (стыдом и чувством вины) и обесценивающим голосом Внутреннего Критика. А еще — о том, что такое ресурсы и как их найти, какие лайфхаки можно применить, если возникла заминка на старте.

Часть 3 посвящена тому, как поддерживать себя при движении к цели. Поговорим о планировании действий и преодолении срывов, полезных мотивирующих практиках, а еще о том, как нужно — и как точно не стоит — поддерживать других людей, стремящихся достичь собственных целей.

Важный момент. В этой книге мы будем учиться формировать *навыки*. Поэтому вы встретите здесь много практических заданий. Одни будут более рациональными, другие связаны с необходимостью что-то представить (как в самом первом упражнении), третьи — с тем, что нужно что-то реально сделать. Вы можете выбирать те, которые вызывают у вас больший отклик, и смело пропускать то, что вам не подходит (это тоже важный навык при движении к *своим* целям). Если у вас возникнут вопросы при выполнении заданий, смело можете задать их мне в Telegram — вы найдете меня там под ником AlenaEQ.

Все истории, которые вы встретите на страницах этой книги, скомпилированы на основе множества консультаций. Так что знайте: если вам трудно, вы не одиноки. Я не знаю ни одного человека, которому *все* давалось бы легко и без препятствий. Но желаю вам большей легкости и надеюсь, что во время чтения ваше движение станет более радостным и интересным.

*Алена Алешина,
эксперт по эмоциональному интеллекту,
психолог-консультант, бизнес-тренер*