



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечание автора .....	9
Вступительная статья .....	13
Предисловие .....	17
ГЛАВА 1. Тревога — это суперсила .....	31
ГЛАВА 2. Скрытые преимущества тупикового состояния .....	61
ГЛАВА 3. Миф о мотивации .....	86
ГЛАВА 4. Знание теневых аспектов .....	118
ГЛАВА 5. Наука общения .....	147
ГЛАВА 6. Прилипчивый мир дружеских связей и любовных романов .....	175
ГЛАВА 7. Эмоционально безграмотная семья .....	205
ГЛАВА 8. О важности доверия своим «инструментам» .....	236
ГЛАВА 9. Становимся эмоционально функционирующими взрослыми .....	273

ГЛАВА 10. Играем .....	305
Благодарности .....	325
Рекомендованная литература .....	329
Дополнительные источники .....	334

## ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Эта книга представляет собой руководство, которое содержит научно обоснованные техники и истории из жизни, данные академических исследований, профессиональные истории и личные наблюдения. Я смотрю на мир через призму воспитания женщины, которая живет в условиях западной культуры. Причины для формирования тупикового состояния столько же, сколько людей на нашей планете. Информация в этой книге адресована тем читателям, которым всегда доступен выбор, относительная безопасность и ресурсы. Положения настоящей книги *не* распространяются на ситуации, где присутствует насилие, угнетение, порабощение, тяжелые и стойкие психические болезни, непропорциональное разделение власти или системный расизм. Любые техники, которые предполагают изучение вашего внутреннего диалога или «изменение сознания с целью изменить настроение», потенциально токсичны и продвигают концепцию виновности самих жертв. Как правило, «контроль над собственными мыслями» работает, *только* если вы находитесь в безопасной среде и имеете право выбора.

## План на все случаи жизни

Данный текст не замещает терапию и не является альтернативой лечению психических расстройств. Приведенные методики и упражнения *не* предназначены для универсального применения к каждому человеку в каждой культуре в каждом конкретном случае. Глава, посвященная теме семейной динамики, подразумевает, что ваши родители/опекуны сами распоряжаются своей свободой, и относится непосредственно к нормам современной западной культуры. Существуют обычаи, общественно-экономические обстоятельства и еще великое множество причин, из-за которых детям иногда приходится брать на себя обязанности взрослых. Данная информация не касается ситуаций «тупиковости», которые связаны с полом, сексуальной ориентацией или социальной несправедливостью.

Возьмите полезное для вас и забудьте остальное. Поскольку психологические факторы нередко вызывают физические симптомы, прежде чем что-либо предпринять, *всегда* консультируйтесь с врачом, чтобы исключить первичные медицинские проблемы. Не прекращайте прием медикаментов без разрешения квалифицированного доктора. Если вы прямо сейчас страдаете от химической зависимости — попросите о медицинской помощи. Попытки слезть с определенных наркотиков и алкоголя могут нести в себе определенный риск и даже угрожать жизни. Изложенная информация направлена на изменение *поведенческих* паттернов, а не на лечение зависимости от веществ. Если вы или кто-либо, кого вы знаете, представляет опасность для себя или окружающих, закройте эту книгу и незамедлительно обратитесь в отделение неотложной медицинской помощи.

## Примечание автора

*Данная книга* содержит информацию о ментальных заболеваниях, насилии, жестокости со стороны интимного партнера, сексуальных травмах, горе, наркотической зависимости, расстройствах пищевого поведения и других проблемах, которые кто-то из читателей, возможно, посчитает триггерными. Если вы нуждаетесь в немедленной поддержке, вы можете позвонить в Службу экстренной психологической помощи МЧС России по телефону +7 (495) 989-50-50.



Поиск новых друзей во взрослом возрасте — столь странный и неловкий процесс, что никто должным образом вас к нему не готовит. Ну кто, скажите мне на милость, желает откровенно спросить другого взрослого человека: «Хочешь быть моим другом?» Ответ: никто. При этом можно почувствовать себя так же глупо, как если бы вы пришли учиться в новую школу посреди учебного года.

Несколько лет назад я наткнулась на подкаст шоу Мереди Этвуд *The 24 Hours* с интервью Бритт. Оно заставило меня громко смеяться, кивать чуть ли не каждую минуту и даже воскликнуть «Точно!» раз или два. Кто этот веселый, вдумчивый, бросающий вызов стыду психотерапевт-правдоруб? «Я хочу быть ее другом!»

Если бы у меня тогда был экземпляр этой драгоценной книги в качестве хоть какого-нибудь утешения (смотрите шестую главу)... но — увы! И я лишь отправила дурацкое сообщение в стиле девочки-фанатки в директ ее аккаунта в социальной сети.

К счастью, Бритт обладает способностью сводить на нет неловкие-как-в-столовой-средней-школы моменты общения в интернете меньше чем за три секунды. Она



принадлежит к числу редких людей, которые искренне восторгаются эксцентричностью тех, кого замечательный психолог Альберт Эллис назвал «чертовыми вечно ошибающимися индивидуумами».

Перенесемся на два года вперед — и вот Бритт не только моя глубокоуважаемая коллега, но и, что гораздо важнее, мой дорогой друг.

Вы, наверное, уже заметили: поведение человека максимально зависит от него самого. Мы все в тот или иной момент боремся с душераздирающей проблемой *знания* о том, что нужно делать, и — бездействия. Это великий парадокс человеческого состояния и, по сути, распространенное явление.

Савл из Тарса, впоследствии известный как апостол Павел, в своем послании римлянам две тысячи лет назад написал: «Я не понимаю собственные поступки. Ибо я не делаю того, что хочу, однако делаю в точности то, что ненавижу». Мысль заканчивается понятным утверждением: «Ибо у меня есть желание совершать правильные поступки, но не возможность это делать». Мне кажется, святой апостол Павел попал в самую точку.

Думаю, такая внутренняя война — определяющая черта тупиковости. Ее, как и состояние счастья, легче охарактеризовать посредством метафоры (и да, Бритт разъяснит вам: ученые, которые занимаются исследованием поведения, не боятся изобразительного потенциала словесности и прибегают к иносказаниям ради большего эффекта). Специалист в области возрастной психологии, профессор Гарвардского университета Роберт Киган, доктор наук, описывает *тупик* как попытку вести автомобиль, когда одновременно зажат газ и тормоз. Одна ваша нога жмет на педаль газа (ваши позитивные намерения), а другая

## Предисловие

с такой же силой надавливает на тормоз (ваши действия, противоречащие упомянутым позитивным намерениям).

Мы заставляем двигатель работать и все равно никуда не движемся. Крайне изнурительно.

Судя по одному тому факту, что вы держите в руках данную книгу, я полагаю, вы достаточно хорошо знакомы с каруселью подобного загадочного поведения. И даже не побоюсь смелого заключения и предположу — вы давно готовы сойти с этой карусели и, возможно, вообще покинуть злополучный парк аттракционов.

Спешу вас заверить: вы нашли правильное руководство, способное сопроводить вас прямо к выходу.

Откровенно, с любовью к человеку и юмором Бритт Фрэнк поможет вам понять с точки зрения, вооруженной знаниями о травмах, почему вы застряли (намекаю: это не то, о чем вы думаете!), какие предсказуемые события снова столкнут вас в тупик (совет от профи: возьмите эту книгу домой на время отпуска) и как смазать стершиеся шарниры вашей жизни и начать из всего выпутываться (примечание: каждая глава снабжена упражнениями для практики).

Поскольку вы, очевидно, достаточно отважны, чтобы признать, что в вашей жизни есть аспект, в котором вы идете ко дну, я собираюсь отдать должное вашему мужеству и раскрыть правду об этой книге. Дело в том, что она не обещает легких трансформаций. Не дает никаких пинков. Однако, несомненно, поднимает театральный занавес вашей жизни и обнажает некоторое количество застоявшейся грязи. Звучит заманчиво? Вряд ли. Как, в принципе, и пребывание в тупике.

Если вам надоело и вы, как говорится, устали уставать, значит, держитесь Бритт. Она не подсовывает вам «чудодейственное» шарлатанское зелье — она предлагает эф-