



9 МОЩНЫХ
ИНСТРУМЕНТОВ
ДЛЯ РАБОТЫ
НАД СОБОЙ

ХЛОЯ КАРМАЙКЛ
клинический психолог

клубок нервов

**КАК ЗАСТАВИТЬ
ТРЕВОЖНОСТЬ
И ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
РАБОТАТЬ НА ВАС**

Практическая психотерапия

Хлоя Кармайл

**Клубок нервов. Как
заставить тревожность и
перфекционизм работать на вас**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Кармайкл Х.

Клубок нервов. Как заставить тревожность и перфекционизм работать на вас / Х. Кармайкл — «Эксмо», 2021 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-176744-0

Целеустремленность, внимательность к деталям, стремление проанализировать все альтернативы становятся проклятием, когда в нашей жизни возникает слишком много переменных. Как в таком случае можно избежать выгорания, не снижая планку и не принося в жертву одну сферу своей жизни? Клинический психолог Хлоя Кармайкл предлагает 9 инструментов, которые помогут обратить препятствия в преимущества и направить энергию своей тревоги на достижение ошеломляющих результатов в личной жизни и работе. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-176744-0

© Кармайкл Х., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Часть I		6
1		6
	Почему я понимаю таких людей, как Эми	8
	Хорошие новости о структурированном подходе	10
2		12
	Высокофункциональные люди не лишены проблем!	15
	Многие люди с удивлением узнают о том, что обладают высоким уровнем функционирования	17
	Психотерапия и коучинг высокофункциональных людей	18
	Конец ознакомительного фрагмента.	22

Хлоя Кармайкл

Клубок нервов: как заставить тревожность и перфекционизм работать на вас

by Dr. Chloe Carmichael

NERVOUS ENERGY

Text Copyright © 2021 by Dr. Chloe Carmichael Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group. All rights reserved.

© Богданов С., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*Нам достаточно иметь несколько верных инстинктов и немного
удобопонятных правил.*

РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН

Часть I

Основные положения

1

Введение

*Жизнь – это не поиск себя.
Жизнь – это создание себя.*
ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ

Эми нервно ерзала на моем кожаном диване. Смущенно оглядывая комнату, она то теребила ухоженными пальцами подол своей юбки длиной до колена, то заправляла за ухо воображаемую прядь волос. Это был ее первый визит ко мне на прием, и Эми чувствовала себя неловко: она боялась, что посещение психолога означает наличие у нее каких-то отклонений. Перфекционистке по жизни, практически *гордившейся* тем, что у нее «легкое ОКР¹» (ее слова, а не мои), Эми было довольно трудно признать, что ей необходима помощь в управлении собой. Помилуйте, самодисциплина была ее *специальностью*. Как нечто подобное вообще могло произойти? По иронии судьбы ежовые рукавицы, в которых она так долго с успехом себя держала, перестали обеспечивать порядок и прогресс; теперь они создавали ощущение изолированности и застоя. Эми чувствовала себя в западне, и хуже всего было то, что она остро сознавала: человеком, сдерживающим ее движение вперед, являлась *она сама*. Ее «нервная энергия», которая была когда-то другом, порождающим азартное стремление быть на высоте, теперь превратилась в яму чрезмерной самокритики, беспокойства, пессимизма и аналитического паралича².

Смею вас заверить, позднее на том же сеансе Эми начала испытывать умеренное облегчение, узнав, что многие умные, продуктивные люди успешно освобождаются от тех же самых моделей поведения, что заманили ее в ловушку (1). Они делают это, обучаясь контролировать свою нервную энергию, не позволяя ей истощать их творческий потенциал и подавлять мотивацию. Часто подростки и молодые люди достигают определенного успеха благодаря тому, что сознательно выступают в роли своего самого строгого критика. Они с одержимостью перепроверяют домашние задания или презентации, чтобы удостовериться в отсутствии недочетов или ошибок; или отодвигают свои чувства на второй план с целью сосредоточиться исключительно на том, чтобы шаг за шагом идти к своей цели. Эта стратегия соблазнительна, потому что она **действительно работает, по крайней мере до определенного момента**. Если вы студент колледжа или только начинаете свою профессиональную деятельность, ваша работа обычно определяется и четко структурируется учебной программой или производственным планом. На этом этапе вашего образования или карьеры, как правило, существует «правильный» ответ или хотя бы тот, который, по вашему мнению, понравится вашему начальнику или порадует вашего преподавателя. Все, что вам нужно делать, – это направлять свою нервную энергию на постоянную критическую оценку или на выполнение стоящего перед вами задания, и тогда вас ожидает успех.

Проблемы возникают, когда вы выпускаетесь из колледжа, заканчиваете аспирантуру и завершаете начальный этап карьеры. Чем выше вы поднимаетесь, тем сложнее, объемнее, а

¹ ОКР – обсессивно-компульсивное расстройство. – *Прим. пер.*

² Состояние невозможности принять решение и начать что-то делать из-за бесконечного обдумывания условий, сомнений и переоценки альтернатив. – *Прим. науч. ред.*

иногда и неопределеннее становятся предлагаемые вам проекты. Например, начальник просто хочет, чтобы выросли продажи или наладилось взаимопонимание в большой команде; зачастую отсутствует четкое направление, кроме понимания того, что этого результата должны добиться *именно вы*. Внезапно появляется больше работы, чем *под силу* выполнить человеку, нет учебного плана или ясно очерченных ориентиров, и вам требуется заслужить одобрение *целой команды* людей, а не одного человека, например единственного непосредственного руководителя или преподавателя. Или вы вдруг понимаете, что пора найти партнера, стать ближе к своему супругу или построить постоянные отношения, но неясность относительно того, *каким образом* это должно происходить, или размышления о том, *как* при этом сладить со своим перфекционизмом, вас просто ошеломляют. В то же время, возможно, вы *настолько хорошо* научились сохранять хладнокровие в определенных ситуациях, что вам трудно безболезненно восстановить связь со своими эмоциями на сбалансированной основе, порождающей высокий уровень осмысленности и удовлетворения, которого вы ищете в работе и отношениях.

**ПРИ ПРАВИЛЬНОМ УПРАВЛЕНИИ НЕРВНАЯ ЭНЕРГИЯ,
КОТОРУЮ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ НАЗЫВАЮТ ТРЕВОЖНОСТЬЮ,
МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ ДРУГОМ.**

Я обнаружила, что описанные в этой книге девять инструментов, которые созданы для того, чтобы помочь вам обуздать свою нервную энергию, чрезвычайно полезны для всех подобных Эми людей, стремящихся к более созидательной и полной свершений жизни. Я очень рада поделиться с вами этими методами. В следующих разделах вы найдете набор приемов, советы о том, как подойти к процессу обучения, и несколько личных историй из моей собственной жизни, иллюстрирующих, как я применяла метод нервной энергии... и, конечно же, вы также встретите пошаговые инструкции и дополнительные домашние задания, которые помогут вам опробовать эту методику на себе!

Благодаря описанным в этой книге приемам вы сможете использовать свою нервную энергию в качестве производительной силы, двигающей вас вперед, чтобы вы больше никогда не чувствовали себя подавленно или в безвыходном положении. При правильном управлении нервная энергия, которую некоторые люди называют тревожностью, может стать вашим другом. Она способна быть источником вдохновения, продуктивности и удовлетворения, так что давайте обратим нервную энергию себе на пользу!

Вопрос: Что такое нервная энергия?

Возможно, на определенном уровне вам это интуитивно понятно, но для полной ясности позвольте мне дать этому понятию определение. Для целей этой книги термин «нервная энергия» обозначает нечто, что многие умные, мыслящие, целеустремленные и, как правило, ответственные люди ощущают в себе и чем стремятся научиться управлять. Это та «дополнительная» часть вас, которая часто хочет перепроверить то, что кажется важным (и это нормально, пока значимым не станет казаться все, а перепроверять все совершенно непрактично). Та, что иногда стремится вновь прокрутить (а возможно, и подробно проанализировать!) в голове все разговоры за день; или найти способ разбить сложные цели на управляемые и выполнимые шаги (пока вы не увязнете из-за того, что крайне обеспокоены возможным провалом или теми моментами, над которыми вы не имеете контроля).

Иногда обладающие нервной энергией люди могут легко впадать в возбужденное состояние, при котором повторяют одни и те же мысли или перегружаются эмоциями.

Однако прелесть нервной энергии состоит в том, что с помощью нескольких относительно простых приемов ее можно превратить в ценный инструмент, способный сыграть действительно положительную роль.

Хорошая новость заключается в следующем: точно так же, как мы способны быстро проваливаться в яму, захваченные вихрем негативных мыслей, мы можем использовать ту же самую умственную энергию, чтобы научить свой разум работать более эффективно и гармонично. Это поможет нам достигать своих целей, повышать личную самореализацию и снижать уровень стресса. Если вы желаете этого, значит, вы нашли нужную книгу!

Почему я понимаю таких людей, как Эми

Случай Эми – это на самом деле довольно распространенная история, по крайней мере в моей частной практике на Парк-авеню в Манхэттене. Честно говоря, я и сама немного похожа на Эми. Я начала свою практику в 2012 году, вскоре после получения лицензии на право заниматься клинической психологией, не представляя себе, смогу ли я привлечь достаточное количество клиентов, чтобы держаться на плаву. Но частная практика с высокофункциональными (2) клиентами была моей мечтой: прежде чем стать клиническим психологом, я в течение многих лет работала независимым преподавателем йоги и медитации, и в ходе этой деятельности я поняла, что мое истинное призвание – помогать высокофункциональным людям посредством индивидуальной психотерапии и коучинга. Я была полна решимости рискнуть и достичь этой цели. Я сделала глубокий вдох, опустошила свой жалкий накопительный счет, образовавшийся за время учебы в аспирантуре, потратила тысячи долларов на огромный, как тогда казалось, депозит за мой первый офис и бросила постоянную работу, как только начала зарабатывать на частной практике достаточно для того, чтобы сводить концы с концами. (На самом деле это произошло всего лишь через шесть недель после получения моей лицензии; я была взволнована тем, что мое предложение, похоже, нашло отклик почти сразу же после того, как я объявила о своей практике в Нью-Йорке (3).) Большую часть жизни я посвятила подготовке к академическим экзаменам или экзаменам на получение лицензии; накоплению тысячи часов стажировки в больницах и других клинических учреждениях; написанию (и редким публикациям) научных статей и тематических исследований; участию в научных конференциях и практических занятиях для развития своих клинических навыков. Я угождала преподавателям, даже если была с ними совершенно не согласна, ради отличных оценок (да, я действительно целеустремленный человек); добивалась получения блистательных рекомендательных писем и одобрительных отзывов на свою диссертацию; я предпринимала любые шаги, необходимые для моей цели стать клиническим психологом с успешной частной практикой.

Все эти усилия привели к получению образцовой академической и клинической квалификации, но что все это означает в реальном мире? Я с болью осознавала, что многие отличные клиницисты испытывают трудности, занимаясь частной практикой, потому что, хотя они действительно преуспевают в четко структурированной академической среде, их никогда не учили тому, как добиться успеха в одиночку (4). Я боялась, что у меня не получится влиться в ряды психотерапевтов-«везунчиков», которым удалось начать успешную практику (я заключила здесь «везунчиков» в кавычки, так как в то время не имела ни малейшего понятия, почему одним специалистам сопутствовал успех, а другим нет. Как я полагала, все дело было в слепой удаче). Я отчаянно хотела стать одним из тех психотерапевтов, кто сможет выжить (и даже преуспеть), занимаясь тем, что я так любила: встречами с потрясающими высокофункциональными клиентами на вдохновляющих, ориентированных на достижение определенной цели индивидуальных сеансах. Но я действительно не была уверена в том, есть ли у меня необходимые волшебные ингредиенты успеха. Я приступила к своей практике, имея четырех клиентов,

с которыми начала встречаться в свободное время, когда у меня еще была основная работа, но чтобы выжить, мне требовалось гораздо больше. Для того чтобы справиться с беспокойством, я решила прибегнуть к своим знаниям психологии: мы можем управлять эмоциями, корректируя свое поведение. Учитывая этот принцип, я вывела для себя два простых правила.

С ПОМОЩЬЮ НЕСКОЛЬКИХ ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОСТЫХ ПРИЕМОМ НЕРВНУЮ ЭНЕРГИЮ МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ В ЦЕННЫЙ ИНСТРУМЕНТ.

1. Я нахожусь в своем офисе по восемь часов ежедневно, пять дней в неделю, независимо от того, есть у меня клиенты или нет.

2. В течение этого времени я либо встречаюсь с клиентами, либо занимаюсь расширением своей практики.

Следовать первому правилу было относительно легко – мне просто нужно было физически находиться в своем кабинете. Второе правило было немного сложнее. Временами меня переполняли идеи, а подчас я была преисполнена сомнений. Иногда я чувствовала себя очень изобретательной, а порой тосковала по простым и понятным задачам. С целью облегчить себе жизнь я обратилась к своему академическому курсу, касающемуся развития познавательных способностей, и создала структурированный, но гибкий план работы, чтобы не приходилось постоянно спрашивать себя, что делать дальше. Часто попытки составить план работы или решить, какую задачу стоит выполнять в каждый конкретный момент, на самом деле оказываются труднее, чем сами задачи. Таким образом, у меня был очень длинный перечень дел. В него входило все: изучение онлайн-форумов, где я могла размещать публикации о своей практике; создание привлекательных фирменных форм счетов для клиентов; обращение по профессиональным вопросам к опытным психологам, используя социальные сети. Если у меня был творческий подъем, я бралась за задачи, связанные с написанием текстов или дизайном; если же прилива вдохновения не ощущалось, то я составляла списки форумов или контактов, чтобы иметь их под рукой в те дни, когда я чувствовала себя более общительной и готовой налаживать контакты с клиентской сетью, которую начинала постепенно выстраивать.

Список дел был бесконечен, но на самом деле так и было задумано. Я хотела *никогда* не чувствовать себя беспомощной, как будто от меня ничего не зависит. Мой длинный перечень необходимых заданий меня *успокаивал*, потому что помогал мне направить свою нервную энергию на разумное продвижение вперед (5). Когда мы испытываем тревогу или нам кажется, что на кону стоит наше выживание, мы иногда получаем дополнительную дозу адреналина. Если мы распорядимся этой энергией с умом, это ускорит динамику нашего развития; если же мы не понимаем, что с ней делать, то в этом случае она просто проявляется в повышении уровня кортизола, что приводит к напряжению (кортизол – гормон, связанный со стрессом). Вот почему наличие четкого способа сконцентрировать нашу энергию – например, путем составления списка дел, чем занималась я, или выполнения упражнений, предлагаемых в этой книге, – может помочь преобразовать нервную энергию в созидательное рвение. Я осознаю, что на самом деле речь не шла о моем *выживании*, но, честно говоря, где-то в глубине души я именно так себя и ощущала. Я была одинокой женщиной за 30, на мне висела гора студенческих долгов, а мое финансовое будущее зависело от новой частной практики. Многие мои клиенты, страстно стремящиеся к своей цели, говорят, что чувствуют то же самое, когда на карту поставлены важные замыслы, особенно если они связаны с такими значительными вехами, как поиск спутника жизни или работы, на которой они смогут реализоваться и добиться успеха.

Сталкиваясь со сложными целями, мы обычно получаем заряд бодрости и повышаем свою продуктивность благодаря чувству организованности, поэтому время, затрачиваемое на составление стратегии, экономит нам энергию в долгосрочной перспективе. Четко продумывать стратегию в процессе повседневной активной деятель-

ности может быть трудно или утомительно. Это может приводить к ощущению собственной беспомощности, порождающему чувство разбитости и подавленности. Аналогично, когда мы видим перед собой массу требующих решения вопросов, но при этом они должным образом не организованы, нам кажется, что мы действуем наобум, и это способно провоцировать тревогу, выбивать из колеи и подавлять, а также лишать изобретательности.

Описанное мной взаимодействие между организованностью, эмоциями, мотивацией и продуктивностью объясняет, почему такие люди, как Эми и я (возможно, и вы!), находят столько утешения в составлении списков дел, ведении рабочих журналов или выполнении упражнений, помогающих понять наш следующий шаг. Все это делает нас более организованными, заставляет занимать стратегическую позицию в отношении своих целей и направлять нашу нервную энергию в продуктивное и успокаивающее русло. Располагая хорошим набором списков дел, все, что нам нужно сделать, – выбрать задачу и приступить к работе; и тогда у нас появится ощущение, что мы идем вперед, и мы на самом деле *будем* продвигаться к своей цели. Эти знания имеют свойство **повышать мотивацию и вовлеченность**. Организуя себя с помощью продуманной стратегии и конкретных шагов, вы приближаетесь к своей цели и овладеваете многочисленными психотерапевтическими навыками, которые я рекомендую тренировать своим клиентам между сеансами (6). Вот почему **вместе с описанием каждого инструмента в этой книге вы найдете упражнение, помогающее вам не сбиться с пути к успеху, благополучию или любой другой вашей цели**.

Хорошие новости о структурированном подходе

Хорошая новость заключается в том, что такие люди, как Эми, обычно очень хорошо реагируют на структурированный подход на основе жизненно важных навыков, который лучше всего задействует их сильные стороны – интеллект, дисциплину и настойчивость. Мобилизуя себя с помощью этой системы, а также всех других уроков, усвоенных на этом пути, я с гордостью могу сказать, что менее чем через год частной практики мне пришлось привлечь еще одного психотерапевта, чтобы не отставать от спроса на мои услуги. К третьему году работы у меня была команда из шести психотерапевтов и целый штат вспомогательного персонала. Мы занимали три кабинета. Меня стали приглашать на региональные и международные телеканалы. Все началось с передачи *Love & Hip Hop* на VH1, затем переросло в *Inside Edition* на CBS и целый ряд других новостных программ и передач, посвященных здоровому образу жизни, где мне посчастливилось общаться с миллионами людей по всему миру. Иногда я все еще не могу поверить, что все началось лишь несколько лет назад с новой ученой степени и правильного использования обширных возможностей нервной энергии.

Сейчас моя команда пользуется видеотехнологиями, чтобы помогать клиентам по всему миру, а также из тихих городков США (высокоэффективные люди живут повсюду!). В Нью-Йорке мой офис работает с успешными бродвейскими актерами, художниками, чьи полотна представлены в величайших музеях мира, и профессионалами из самых престижных банков, юридических фирм и издательств. Безусловно, мы также принимаем много людей, считающих себя «просто обычными людьми». Однако, на мой взгляд, многие из этих мамочек, начинающих предпринимателей и других клиентов, ведущих отличную размеренную жизнь, полную волнующей меня когнитивной и эмоциональной глубины, на самом деле не сильно отличаются от большинства моих известных клиентов.

Всех этих людей объединяет упорное стремление добиться успеха, как бы мы его ни определяли. Нам нравится развиваться, и мы страстно ищем инструменты, способные нам в этом помочь. Я считаю, что причина, по которой моя практика стала настолько успешной, состоит в том, что она дает отличные результаты людям, имеющим сильное желание преуспеть и обладающим для этого необходимыми данными. Владение навыками, позволяющими одновременно

усмирять и максимально использовать свою нервную энергию, помогают таким клиентам (и мне!) достичь более высокого уровня продуктивности, самореализации и самосострадания, а также развивать по-настоящему эффективную стратегическую самодисциплину, чтобы они могли делать то, что хотят, и ощущать себя так, как хотят. В этой книге я делюсь с вами инструментами, которые считаю важнейшими для моего собственного успеха, а также для успеха моих клиентов. Полезная функция тревожности состоит в том, чтобы стимулировать поведение, направленное на подготовку к определенному событию, или сигнализировать о наличии эмоций или ситуаций, требующих нашего внимания. Если придать этой дополнительной энергии правильный формат (прежде чем она превратится в неуправляемую, неистовую или застойную), она может стать подарком, а не препятствием. Некоторые из описанных в этой книге методов полностью принадлежат мне; другие основаны на обычной когнитивно-поведенческой терапии, медитации осознанности или даже на приемах из йоги. Надеюсь, вы с ними поэкспериментируете, воспользуетесь теми, что окажутся для вас полезными, а остальные отбросите. Идея состоит в следующем: вы должны открыть для себя методы, которые помогут вам **радостно и уверенно** двигаться вперед, одновременно приближаясь к достижению ваших целей и углубляя отношения с самим собой.

2

Кто такие «высокофункциональные клиенты» и почему это так важно понимать

Моя миссия в жизни – не просто выжить, но и процветать; и делать это со страстью, состраданием, юмором и стилем.

МАЙЯ ЭНДЖЕЛОУ

С момента начала моей практики в 2012 году мне выпала честь работать с более чем тысячей блестящих и успешных клиентов, посетивших мой офис в Нью-Йорке. Также ко мне обращались по видеосвязи многие целеустремленные, мотивированные люди по всему миру.

Я считаю, что моя практика столь быстро выросла и привлекла такое большое количество последователей среди успешных и энергичных людей благодаря тому, что мой подход специально разработан для тех, кого психологи называют высокофункциональными людьми. Уровень функционирования человека – термин, используемый в психологии для описания способности человека удовлетворять свои основные потребности, формировать значимые и здоровые отношения и в целом ориентироваться в жизни, учитывая установленные для него культурные нормы.

Психологи могут оценивать функционирование с помощью различных методов, таких как балльные оценки разных сфер жизни или открытые интервью; но чтобы получить общее представление о том, что означает этот термин, ознакомьтесь с информацией ниже.

Пока вы читаете эту книгу, пожалуйста, помните, что слово «высокофункциональный», хотя и используется специалистами как психологический термин, абсолютно не означает «лучший». Напротив, огромное удовольствие я получила на раннем этапе своего обучения, работая со взрослыми, которые имели особенности развития и были не в состоянии удовлетворить свои базовые потребности в пище, одежде и крове, но при этом оставались замечательными, сердечными людьми. Мне очень понравилось находиться в их компании, и они преподали мне много ценных уроков как в личном, так и в профессиональном плане.

Я безмерно рада, что наше общество учитывает интересы тех, кто не может позаботиться о себе сам. И наоборот, многие высокофункциональные люди не всегда бывают добрыми и приятными. Другими словами, функционирование человека не следует путать с его внутренней ценностью или привлекательностью. Функционирование также не стоит отождествлять с социально-экономическим статусом: например, хотя Берни Мэйдофф³ являлся очень богатым человеком, его функционирование, вероятно, было нарушено, о чем свидетельствует его вопиющее пренебрежение интересами других людей на протяжении нескольких десятилетий.

Также важно понимать, что для того, чтобы быть высокофункциональным, человеку не обязательно иметь идеальное психическое здоровье. Довольно большое число высокофункциональных людей страдает от таких заболеваний, как генерализованное тревожное

³ Бернанд Мэйдофф – американский бизнесмен, бывший председатель совета директоров фондовой биржи NASDAQ. 11 декабря 2008 года был обвинен в создании, возможно, крупнейшей в истории финансовой пирамиды. За свою аферу был приговорен к 150 годам тюремного заключения. – *Прим. пер.*

расстройство, паническое расстройство или дистимия⁴. Многие высокофункциональные люди прилагают серьезные усилия, чтобы контролировать использование психоактивных веществ или злоупотребление ими. («Кончил дело, гуляй смело» – это общий девиз высокофункциональных людей, часто обнаруживающих, что крепкие напитки кажутся единственным способом остановить их постоянно вращающиеся ментальные колеса, если только они не научились определенным методам расслабления (1.) Отличительной их особенностью является способность справляться с любыми клиническими расстройствами без причинения серьезного вреда себе или окружающим, включая неспособность или нежелание удовлетворять свои элементарные потребности на регулярной основе. Фактически не существует диагноза (2), который бы помешал человеку быть высокофункциональным. Например, человек с диагностированной шизофренией мог бы иметь очень высокий уровень функционирования, если бы принимал лекарства, подавляющие бред или галлюцинации, из-за которых он представляет опасность для себя и окружающих или теряет способность удовлетворять свои основные потребности. Признание у человека какого-либо психического расстройства или определенного уровня функционирования не должно вызывать социальной стигматизации.

«Функционирование» – это просто термин, используемый психологами для описания способности людей заботиться о себе, а также принимать полноценное участие в жизни своего сообщества в соответствии с общепринятыми в области психологии нормами. При оценке функционирования психологом учитываются культурные, экологические и социально-экономические факторы. (Например, родитель, с трудом способный прокормить своих детей из-за местной нехватки продовольствия, вовсе не будет считаться низкофункциональным на основании одного лишь факта, что в этих обстоятельствах его дети питаются впроголодь; в то время как родитель, чьи дети недоедали из-за его забывчивости или отсутствия желания их накормить, будет оцениваться иначе.)

Эта книга не предназначена для того, чтобы заменить собой анализ психолога в случае, если требуется формальная оценка функционирования. В этом разделе я лишь пытаюсь дать вам общее представление о психологической концепции функционирования, особенно распространенной в странах, в которых нормы хотя бы в чем-то похожи на те, что существуют в Соединенных Штатах, где базируется моя практика.

Тем не менее, общаясь с клиентами из разных стран, я действительно вижу, что концепция функционирования используется психологами во всем мире.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ

- # Поиск и сохранение элементарной занятости.
- # Способность обеспечить себя пищей, одеждой и жилищем.
- # Установление нормальных взаимоотношений с хотя бы небольшим количеством людей.

⁴ Дистимия – это хроническое расстройство настроения с теми же когнитивными и физическими проблемами, как и депрессия, но менее тяжелое и более продолжительное. – *Прим. пер.*

Базовый уход за телом и внешностью.

Отсутствие текущей практики множественных арестов или госпитализаций в связи с состоянием психического здоровья.

Обеспечение удовлетворения основных потребностей ваших детей, если вы родитель.

Отсутствие случаев применения физического насилия.

Отсутствие навязчивых мыслей о причинении вреда себе или окружающим.

Кроме этих пунктов высокофункциональные люди, как правило, демонстрируют несколько «дополнительных» маркеров достижений, таких как:

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ (3)

Наличие прекрасных отношений с супругом или другим значимым лицом (прилагательное «прекрасные» характеризует отношения, в которых доверие, уважение, нормальное общение, разумное разрешение конфликтов и взаимная поддержка друг друга являются нормой, а также отсутствует физическое или эмоциональное насилие).

Хорошая академическая успеваемость и (или) изучение предметов, интересующих вас помимо учебы (неакадемические коллективные занятия, такие как сальса или изготовление керамики, действительно имеют значение! Они демонстрируют ваш интерес к обучению и готовность или способность функционировать в группе).

Наличие *приблизительного* пенсионного плана или способа позаботиться о себе на более поздних этапах жизни, даже если эта стратегия далека от совершенства (или хотя бы присутствие этой проблемы в поле вашего зрения как чего-то такого, над чем вам необходимо задуматься).

Наличие приносящей удовлетворение карьеры и (или) успех в вашей сфере деятельности.

Создание красивого дома (даже если все предметы в нем из магазинов экономкласса или средства слишком ограничены для покупки чего-либо хоть отдаленно роскошного, забота и усилия, направленные на поддержание порядка и атмосферы гостеприимства, определенно имеют значение).

Обладание хорошей репутацией или хотя бы проведение определенной работы в этом направлении.

Поддержание здорового тела за счет соблюдения диеты и (или) физических упражнений и (или) приема пищевых добавок; и (или) действительно хорошая забота о своей внешности посредством отличного ухода за собой и (или) ношения одежды, которая всегда чиста и приемлема с социальной точки зрения, что демонстрирует ваше вдумчивое внимание к деталям.

Способность быть чутким и заботливым родителем (если вы решите им стать), вкладывающим время и энергию для того, чтобы предоставить своим детям полезный досуг и целесообразный распорядок дня, проводя регулярные часы чтения дома, регламентируя просмотр телевидения или других средств массовой информации, постоянно интересуясь успеваемостью и социальными ситуациями ребенка и оказывая эмоциональную или практическую поддержку, если он испытывает трудности; планируя хотя бы редкие поездки в музеи или предоставляя другие возможности познакомиться с искусством или наукой; содействуя участию в спорте, волонтерском движении или другой осознанной деятельности, направленной на стимулирование и заботу о ребенке, выходящей за рамки его основного развития.

Наличие хобби – например, членство в спортивной команде, книжном клубе или церковной группе; активное участие в волонтерской организации; частые званые обеды или регулярное приготовление особых блюд для своей семьи; путешествия; и любые другие регулярные

виды деятельности, демонстрирующие способность прилагать постоянные усилия и осуществлять планирование, направленное на разумные просоциальные цели.

Важно подчеркнуть, что **человеку совершенно не обязательно делать все это для того, чтобы быть высокофункциональной личностью**. По моему опыту психолога, суть в том, что у высокофункциональных людей обычно присутствует лишь несколько маркеров личных или профессиональных достижений из вышеизложенного списка.

Даже если вы еще не имеете некоторых из этих достижений, но разрабатываете реалистичные планы для того, чтобы добиться подобных целей, или если вы нашли равноценную альтернативу, то все равно можете считаться высокофункциональным человеком. Например, вы еще не построили надежные отношения, но активно ходите на свидания в поиске подходящего партнера; или вы пришли к пониманию того, что вам комфортно в одиночестве. Или вы еще не находитесь в хорошей физической форме, но медленно и неуклонно стремитесь к здоровой потере веса; или вы все еще учитесь в вузе, но регулярно посещаете занятия и готовитесь к защите диплома; или вы смогли сделать карьеру, не имея высшего образования. Маркеры в этом списке – всего лишь примеры, чтобы помочь вам составить общее представление о высокофункциональном человеке как о личности, которая понимает, как строить и твердо придерживается многоступенчатых планов формирования здорового образа жизни, выходящего за рамки базового уровня функционирования.

**ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА НЕ СЛЕДУЕТ ПУТАТЬ С ЕГО
ВНУТРЕННЕЙ ЦЕННОСТЬЮ ИЛИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬЮ.**

Высокофункциональные люди не лишены проблем!

Поскольку обычно у высокофункциональных людей вопросы базового уровня жизнедеятельности находятся под контролем, легко подумать, что у них вовсе нет проблем. На самом же деле, признавая реальный факт того, что их жизнь протекает относительно гладко, иногда они приходят к выводу, что не имеют права испытывать психологический стресс или чувство неудовлетворенности; такая модель принижения своих чувств может серьезно сказаться на самооценке. Несмотря на то, что у такого человека вряд ли случится нервный срыв, способный помешать ему жить нормальной жизнью, **на самом деле у него есть свои уникальные уязвимые места**. Например, они могут пытаться совладать с перфекционизмом, чрезмерным повторением своих мыслей («аналитическим параличом», как часто выражаются клиенты в моем офисе), социальной тревожностью или страхом публичных выступлений, а также навязчивыми мыслями. Вот несколько примеров высокофункциональных людей и некоторых проблем, с которыми они сталкиваются.

#Начинающий финансовый аналитик, который для развития своей карьеры хотел бы получить степень MBA⁵ ведущей бизнес-школы. Хотя он обладает достаточным опытом и всеми необходимыми составляющими для того, чтобы иметь все шансы быть принятым, его переполняет тревога, поскольку его внутренний перфекционист предвидит весь тот объем умственных и эмоциональных усилий, связанных с достижением этой вехи на пути к успеху. Как и многие перфекционисты, он испытывает необходимость безусловно подготовить «выдающийся» пакет документов на поступление, вместо того чтобы позволить себе вести здоровую и беспорядочную борьбу с этим сложным процессом. Он часто думает о том, как замечательно было бы обладать степенью MBA, и испытывает сильное внутреннее стремление двигаться вперед, но ему трудно начать процесс подачи документов, потому что «ана-

⁵ MBA (Master of Business Administration) – магистр делового администрирования; квалификационная степень в менеджменте). – *Прим. ред.*

литический паралич» заставляет его постоянно думать о том, какая учебная программа идеально ему подходит и что написать в своем мотивационном письме⁶.

Этот клиент обратился бы ко мне за тем, чтобы я помогла ему составить и придерживаться подробного (но не слишком!) плана, который помог бы ему оставаться сосредоточенным и эмоционально уравновешенным при выполнении каждого компонента сложного и пугающего процесса: составить список школ и для каждой из них заполнить сложную анкету, получить конкурентоспособные баллы на соответствующих стандартизированных тестах, написать аргументированное мотивационное письмо, получить важные письма от влиятельных рекомендателей и летать по всей стране на изнурительные собеседования. Этот клиент обладает интеллектом и стремлением к успеху; ему просто требуется помощь в создании и поддержании подхода, при котором он будет справляться со своей задачей, разбивая ее на логически и эмоционально выполнимые части, а не представляя ее в виде целого ошеломляюще огромного бегемота.

#Женщина, чья карьера процветает благодаря ее упорной энергии, теперь, когда ей уже хорошо за 30, начинает нервничать. Она обеспокоена тем, что ее образ жизни, при котором она ставит карьеру на первое место, может идти вразрез с ее параллельной целью – найти себе мужа, такого же успешного, как и она сама, а затем развить гибкость ума, необходимую для романтического партнерства. При этом она справедливо боится стать настолько уступчивой, что утратит чувство собственного Я и личные границы. Эта клиентка обратилась бы ко мне за помощью в создании плана встреч, включающего множество первых свиданий и нестандартное мышление в отношении мужчин; при этом ей будет необходимо сохранить твердость по отношению к отдельным «нарушителям договоренностей». Ей понадобится поддержка, чтобы придерживаться плана, несмотря на эмоции, неизбежно возникающие по мере того, как эта уверенная в себе и могущественная женщина входит в сферу, где она больше не способна контролировать и формировать каждый элемент процесса. Вместо этого ей придется столкнуться с собственной ранимостью и неуверенностью, впервые в своей жизни пытаясь просто плыть по течению.

В то же время этой женщине нужна помощь, чтобы убедиться, что маятник не раскачивается *чрезмерно сильно* – до той точки, где она уже слишком старается в процессе свидания, становясь чересчур сговорчивой или эмоционально уязвимой еще до того, как мужчина действительно проявит себя в качестве человека стабильного, заинтересованного и заслуживающего доверия. Она осознает, что все это представляет собой довольно трудную задачу, и иногда задается вопросом, не *слишком* ли она сложна. Стремясь всегда начинать с себя и управлять своими ожиданиями, порой женщина задается вопросом, насколько завышенными являются предъявляемые ею требования: слишком уж остро она осознает каждый уходящий год.

С другой стороны, она всегда была человеком, делающим все возможное и невозможное, так почему бы не ожидать подобного и от своего партнера? Как и многие успешные женщины, она обнаружила, что осознание синдрома самозванца (когда человек чувствует себя самозванцем в определенных областях – например, в престижной профессии, – несмотря на то что заслуживает этого положения на законных основаниях) вселило в нее уверенность, что у нее есть полное право стремиться к вершинам в своей карьере. Так почему бы не следовать этому принципу и в своей романтической жизни?

Как видите, когнитивные и эмоциональные механизмы этой женщины работают почти всегда. **Подобная дополнительная энергия является преимуществом, но женщине необходимо направить эту энергию в продуктивное русло.** Она не должна становиться

⁶ Мотивационное письмо – эссе, в котором кандидат рассказывает о том, почему он хочет обучаться в конкретном университете по той или иной специальности. Задача – убедить приемную комиссию выбрать среди других кандидатов именно вас. – Прим. пер.

топливом для неустанных сомнений в себе, что в итоге приведет к такому отношению к свиданиям, при котором ее начинает бросать из крайности в крайность: она разрывается между жесткими правилами («Я абсолютно никогда не звоню мужчине первой») и полной импульсивностью («Я знаю, что он был уклончив и игнорировал меня в течение недели, но после этих трех бокалов вина мне так хочется услышать его прямо сейчас, поэтому, к черту, я возьму и позвоню!»).

Вкратце, высокофункциональные люди стремятся к сложным целям со значительными логистическими и эмоциональными составляющими; эти компоненты часто пересекаются и взаимодействуют друг с другом. Высокофункциональные люди обладают большим количеством умственной энергии в сочетании с сильным стремлением к успеху; это может выливаться в нервную энергию, действительно помогающую им достичь впечатляющих целей в личной или профессиональной жизни. Каждый раз, когда мы достигаем нового уровня успеха, наши стремления становятся более сложными, поэтому управлять ими в одиночку оказывается все труднее. Высокофункциональные люди часто обладают самосознанием и в достаточной мере ориентированы на поиск решений, чтобы искать и применять на практике вспомогательные инструменты из надежного источника.

Многие люди с удивлением узнают о том, что обладают высоким уровнем функционирования

Многие высокофункциональные люди даже не осознают того факта, что являются таковыми. Для них стабильная работа, воскресные встречи с близкими друзьями, участие в регулярных семейных праздниках, элементарный уход за своим телом, отсутствие психиатрических госпитализаций или уголовных арестов являются всего лишь нормой. И часть своей жизни они посвящают решению дополнительных сложных задач, таких как учеба в аспирантуре (или обдумывание такой возможности!), регулярное чтение книг или поиск других способов научиться чему-то новому. Они занимаются (пусть и изредка) пополнением своего пенсионного счета, откладывают деньги на покупку дома или улучшают имеющееся у них жилище (даже при нехватке средств находят способы сделать свое личное пространство чистым и уютным), поддерживают регулярное посещение спортзала или используют иные возможности поддерживать себя в хорошей физической форме, занимаются волонтерством, являются ответственными родителями и организуют общественные мероприятия. **Поскольку высокофункциональные люди обычно окружены другими подобными им людьми, они не всегда осознают, насколько они особенные.** Это способно исказить их представление о том, что является нормальным (4), поэтому иногда они могут заниматься самым настоящим самобичеванием из-за того, что испытывают трудности в таких вопросах, как поиск подходящего спутника жизни, преодоление беспокойства и негативных мыслей или поиск смысла в своей профессиональной деятельности.

Хотя, конечно, необходимо помогать высокофункциональным людям решать все эти проблемы, не менее важно научить их смотреть на свои сложности в перспективе. **Высокофункциональные люди порой излишне суровы к себе – до такой степени, что страдают их мотивация и вовлеченность. Высокофункциональному человеку часто бывает полезно осознать, что многие камни преткновения, с которыми он сталкивается, на самом деле существуют потому, что этот человек функционирует на таком высоком уровне (5).** Например, многие младшие адвокаты первоклассных юридических фирм в панике звонят мне в офис, потому что внезапно оказываются окружены множеством старших сотрудников, которые закончили элитные университеты и отлично разбираются в своем деле; и младшие больше не чувствуют себя самыми умными, что их немного деморализует. Или успешная

предпринимательница впадает в панику и самобичевание, когда приходит время начисления заработной платы сотрудникам, так как она только что потратила значительные средства на покрытие расходов по крупному заказу клиента (гм... однажды на ее месте была и я!). Все эти люди забывают, что **причина, почему они сталкиваются с такими проблемами, состоит и в том, что их высокая эффективность ставит их в более критические и сложные ситуации**. Стоит задуматься о том, что в определенной степени это действительно *хорошие* возможности для дальнейшего роста, и следует их принять, а не рассматривать как признаки неудачи или несостоятельности.

Подход использования нервной энергии предназначен для высокофункциональных людей, осознают ли они себя в качестве таковых или нет. Иногда понимание того факта, что вы *действительно* являетесь высокофункциональным человеком, фактически обладает терапевтическими свойствами само по себе, потому что помогает взглянуть на свои проблемы в перспективе, оценить свои сильные и слабые стороны. Многие высокофункциональные люди полагают, что они просто делают то, что должны, пока не придут на сеанс психотерапии и не обретут новый взгляд на вещи.

Психотерапия и коучинг высокофункциональных людей

Поскольку мои клиенты всегда были высокофункциональными людьми (начиная со второго года обучения в аспирантуре по психологии и с первого дня в качестве учителя йоги), я разработала подход, отдающий дань огромного уважения их способностям. Я обратила внимание на то, что общей темой, объединяющей всех этих клиентов, было то, что у них часто присутствует очень много нервной энергии: они приходили, вооруженные информацией и мыслями о своих ситуациях и о том, что могло бы им помочь. Они изучали мою биографию, тщательно проверяли сведения о моей профессиональной квалификации и постоянно спрашивали о «следующем шаге» для того, чтобы они могли «двигаться вперед» (я помещаю эти фразы в кавычки, потому что они, похоже, являются дежурными для высокофункциональной публики). Они были более чем готовы, а также вполне способны участвовать в строгом терапевтическом процессе самоанализа, изучать новые навыки и выполнять домашние задания между сеансами. Они стремились делать все необходимое, чтобы перейти из точки А в точку В (точка А – это их текущее состояние психологического стресса, а точка В – место, где, по их мнению, проблема уже решена).

Возможно, вы подумаете: «Ну, да, *конечно*, человек, испытывающий дистресс⁷, наверняка захочет применить описанный вами подход». Но, как психолог, который во время своего обучения работал с низкофункциональными людьми, могу сказать, что так происходит далеко не всегда. Многим людям с более низким уровнем функционирования не хватает проницательности, чтобы понять, что большая часть их страданий может быть обусловлена их собственным поведением или установками (например, наркоман, который неоднократно впадает в подпитываемую метамфетамином ярость, а затем ощущает себя жертвой гонений и обвиняет в своих проблемах всех остальных); также причиной может быть полная неспособность оградить себя от проблемных ситуаций в своей жизни. Примером последнего может служить глубоко зависимая женщина, которая (недолго) пытается отказывать агрессивному наркоману внести за него залог, но через несколько минут брани в свой адрес начинает чувствовать себя иррационально виноватой за то, что «расстроила» его. Затем она серьезно подрывает собственное финансовое будущее, совершив крупный и ранний вывод средств из своего скромного пенсионного фонда, чтобы в который раз «одолжить» наркоману деньги на залог. Но, как и следовало ожидать, он не является в суд и не возвращает долг, тем самым увеличивая постоянно

⁷ Дистресс – отрицательная форма стресса, оказывающая негативное воздействие на организм. – *Прим. ред.*

растущий ком невыплаченных «ссуд», выданных наркоману вредящим самому себе потакателем. Женщина искренне поражается и все больше негодует *каждый раз*, когда он нарушает договоренность и продолжает придерживаться все того же разрушительного стиля поведения.

Можно было бы сказать, что наркоману нужна поддержка, потому что он явно очень болен; и это было бы абсолютно правильно: он настолько болен, что его функционирование может считаться очень низким, поскольку оно отмечено в высшей степени саморазрушающим поведением, представляющим угрозу как для него самого, так и для окружающих; и он нуждается в интенсивной, обязательной, постоянной клинической поддержке со стороны команды врачей, психологов и социальных работников. Хотя функционирование его созависимой пособницы происходит на более высоком уровне (поскольку женщина не представляет непосредственной опасности для себя или других людей), оно может считаться значительно нарушенным, ведь она неспособна придерживаться своего первоначального решения не одалживать деньги больному (который, скорее всего, воспользуется освобождением под залог как возможностью вернуться к своей привычке подвергать себя и других физической опасности).

И наркомана, и созависимого потакателя объединяет то, что им обоим **не хватает общего представления** о том, что с их проблемами напрямую связано их собственное поведение; и это **отсутствие базового понимания не позволяет им искать инструменты для расширения своих собственных навыков**, что мешает их функционированию. Наркоман **чувствует себя** затравленной жертвой, вместо того чтобы взять на себя ответственность за необходимость контролировать употребление наркотиков и прекратить как физическую, так и финансовую агрессию по отношению к другим людям. В то время как созависимый пособник **чувствует себя** погрязшим в негодовании по поводу неоднократных невыполненных обещаний наркомана выплатить долги, но при этом не считает необходимым научиться устанавливать границы, чтобы перестать способствовать нездоровой динамике, вызывающей глубокое негодование и финансовые затруднения. Отсутствие понимания их собственных ролей в увековечивании этого порочного круга очень затрудняет использование терапевтического подхода, предоставляющего разнообразные инструменты для активного управления своим выбором. Прежде чем люди будут готовы воспользоваться этими методами, они должны в них нуждаться. Чтобы получить необходимые навыки, им нужно иметь желание и способность понимать свои жизненные проблемы (6).

Разумеется, высокофункциональные люди тоже иногда с трудом способны увидеть, какой вклад они вносят в свои собственные проблемы. Это, безусловно, верно и в отношении меня: как пожизненный потребитель психотерапии и профессиональный психолог, я могу засвидетельствовать, что у меня *определенно* есть «слепые пятна», как и у всех остальных! Однако способность понимать мотивы своего поведения и видеть (а следовательно, учитывать) свою роль в создании или продлении собственных проблем является маркером более высокого функционирования. Умение брать на себя ответственность за собственные трудности является важным фактором при выборе того, какой вид терапии будет эффективным. Мой подход, как правило, лучше всего работает с людьми, признающими, что они сами виноваты в тех неурядицах, с которыми им приходится сталкиваться, или хотя бы понимающими необходимость эти вопросы *решать*. **Методы, описанные в этой книге, предназначены для людей, осознающих, что в их собственной модели мышления или навыках есть что-то, что они хотели бы изменить или улучшить**, а также для тех, кто стремится увидеть, как можно выйти на новый уровень.

Поскольку многие психотерапевты проходят подготовку в среде, где основной акцент часто делается на том, чтобы помочь клиентам избегать кризисных ситуаций, совершенствовать свои базовые навыки повседневной жизни или научиться практиковать элементарный уход за собой и поддерживать необходимые межличностные границы, большинство специалистов так и не научились работать с высокофункциональными пациентами (7). Я считаю, что это

мешает им полностью осознать необходимость стимулирующего и сложного лечения, которое полностью задействует потенциал высокофункциональных людей, очень напоминающих проводя под напряжением. Первое, что я заметила, работая с такими клиентами, – их приободряет моя готовность давать им сложные инструменты и использовать их нервную энергию с целью научиться новым способам ее контроля, вместо того чтобы постоянно просить прислушаться к своим чувствам или предлагать типовые задания.

Обучая своему подходу психотерапевтов, я часто сталкиваюсь с удивлением с их стороны, когда они узнают, что многие высокофункциональные люди способны на лету схватывать и быстро применять сложные психологические концепции. На самом деле я считаю, что если психотерапевты не предлагают таким клиентам подобную информацию и не учат их тому, как это применимо к их собственным ситуациям, им часто становится скучно, и они самоустраиваются. Бывает, я сижу с проходящим у меня переподготовку психотерапевтом, и она объясняет, какие, по ее мнению, существуют препятствия на пути клиента к достижению его целей, а затем спрашивает, как сообщить ему об этом. В основном я отвечаю: «Точно так же, как вы только что сказали мне; этот человек сможет *легко* понять и применить то, что вы говорите».

С НАШИМИ ПРОБЛЕМАМИ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО НАШЕ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Еще одно важное отличие терапии для высокофункциональных людей состоит в том, что им не обязательно приходить каждую неделю (8). Многие психотерапевты автоматически указывают на это клиентам как на обязанность, потому что именно так обычно и рекомендовалось в процессе их подготовки. Однако они, возможно, забывают, что их обучение проходило главным образом на примерах *людей с низким уровнем функционирования*. Подобные люди обычно выигрывают от еженедельной терапии, потому что одно лишь пребывание рядом с высокофункциональным человеком (психотерапевтом) часто приносит им пользу. Специалист обучает (и демонстрирует на собственном примере) простым социальным навыкам, надежности (с точки зрения постоянства встреч), умению устанавливать соответствующие границы, базовым знаниям психологии и многим другим аспектам эффективного взаимодействия. Все это само по себе оказывает терапевтическое воздействие на человека, функционирование которого не обязательно включает подобные способности. Этот тип психотерапии называется «поддерживающая терапия», и ее цель не обязательно состоит в том, чтобы помочь человеку измениться к лучшему. Напротив, в этом случае психотерапевт помогает добиться того, чтобы функционирование клиента не ухудшалось (или хотя бы постараться, чтобы любые признаки упадка незамедлительно устранялись). Также он обеспечивает взаимоотношения, способствующие развитию личности на основе стабильности, положительного примера и возможности овладевать основными жизненными навыками.

Напротив, у высокофункциональных людей обычно уже есть как минимум пара хороших, надежных друзей или членов семьи, к которым они могут обратиться для откровенного разговора в любой момент. Они ищут психотерапевта или коуча, способного предоставить нечто *большее*, чем «просто» здоровые личные отношения с вдумчивым, чутким человеком, который искренне интересуется их жизнью, обучает основным навыкам и может отслеживать ухудшение их функционирования. Хотя я встречаюсь с отдельными клиентами каждую неделю, поскольку это может быть полезно для реализации их конкретных целей или гарантирует им время для паузы и размышлений, это не значит, что еженедельные сеансы на неопределенно долгий период устанавливаются по умолчанию. И мои клиенты отмечают это отличие от типичного подхода многих психотерапевтов, осознанно не специализирующихся на высокофункциональных людях.

Важно понимать, что функционирование может улучшаться по мере обучения, будь то психотерапия, самопомощь или другие ресурсы. Однако **иногда высокофункциональному**

человеку может быть труднее найти полезные ресурсы, поскольку, вероятно, он уже функционирует на уровне, превышающем тот, на который ориентировано большинство доступных источников. Процесс выбора психотерапевта или коуча для подобных людей обсуждается более подробно далее в этой книге, если, конечно, это представляет для вас интерес (см. «Особые соображения относительно психотерапии для высокофункциональных людей», глава 6). Здесь же я хотела бы немного остановиться на той роли, которую психотерапия и коучинг сыграли на моем собственном пути к тому, чтобы стать более высокофункциональным человеком; а также рассказать о том, как этот путь сформировал предлагаемый в этой книге подход.

Как психотерапия способствовала моему функционированию в качестве личности и психолога

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.