

# **Полина Рычалова, психотерапевт и бизнес-коуч: «Свобода человека – в паузе»**

*Один из лучших практикующих психотерапевтов Полина Рычалова рассказала о том, как справляться с растущей тревогой, характерной для современности. Без общей ценностной базы и предписанного маршрута, выбитый из колеи необходимостью быстро принимать решения в условиях недостатка информации, человек должен выстоять, развиваться, оказывать поддержку близким и еще помочь стать на ноги детям. В этих условиях не будет лишним совет специалиста, совместившего компетенции психотерапевта и бизнес-коуча.*

**У каждого времени есть собственное безумие. Люди эпохи не замечают отклонения, потому что именно его они и называют рациональностью. Какие перверсии характеризуют современную ситуацию?**

У нашей эпохи есть свои особенности. Они влияют на нас всех по нарастающей – с тех самых пор, как было заявлено, что «Бог умер». Или, говоря психоаналитически, «отец мертв».

**Бог умер, за ним Ницше умер и, в общем, все умерли. Что же делать?**

Сейчас в обществе нет единого нарратива [общего сказания, «как все на самом деле»]. Пропали силовые линии, следуя которым можно было почти спокойно и безопасно прожить целую жизнь.

**В смысле, предсказуемо?**



Полина  
Рычалова

Еще 30-40 лет назад было известно, что сначала ты рождаешься, и тебя отдают в ясли и детский сад, потом ты идешь в школу, потом поступаешь в институт или идешь в училище, женишься или выходишь замуж, рождаешь и растешь детей, работаешь, пока они растут, потом выходишь на пенсию, и так проживается жизнь. Ограничено количество жизненных стратегий, то есть предписанных нарративов. Развилочек мало, все они фиксированы.

**Безысходная предсказуемость. И в конце любой версии гроб покидает подъезд под траурный марш Шопена**

Именно по этой причине раньше преобладали депрессии, но сегодня – растут тревоги. В России статистики в этой области не ведется, насколько я знаю; но американская неутешительна. Количество тревожных расстройств статистически уже превысило количество депрессивных расстройств.

*Быть свободным – это знать свое желание и обладать достаточной силой, чтобы его реализовать. Или не реализовывать, если ты считаешь именно это правильным.*

**Это и есть симптом современной жизни?**

Да, это тревога, связанная с высокой неопределенностью. Поле возможностей расширилось, все процессы ускорились, выбирать приходится все чаще, быстрее и без достаточной информации. Начиная с прилавка магазинов, и, вообще, идея мира как супермаркета – она про это.

## **Как выбрать, на что потратить эквивалент прожитой тобой жизни?**

Причем ведь жизненные выборы мы делаем не только за себя, но и относительно собственного ребенка, например, и за других близких людей. Под таким грузом ответственности может исчезнуть желание иметь семью и детей. А, с другой стороны, обзор необозримых возможностей разрушает представление о партнере, с которым хотел бы прожить жизнь.

### **Уберизация брака**

Так и есть, выбор всегда – сложная задача, а невозможность все просчитать – каждое решение делает стрессом. Выбирая одну возможность, ты отказываешься от многих других. Как же решиться?

### **Ты отказываешься от мира возможностей ради единственной, скорее всего, совершенно случайной**

В таком поле возможностей наступает паралич выбора, но отказ от выбора – это тоже выбор. Чтобы с этим справиться, человек должен объяснить себе, в чем источник его тревоги. Раньше эти объяснения задавались условным «отцом». Церковь долго постулировала, что правильно, а что нет. Всем понятные ценности разделялись большинством. Это давало внешнюю опору, сейчас таких опор стало гораздо меньше.

*Ключевая особенность нарциссической структуры – двойное ядро личности. Ложное, очень раздутое и грандиозное «Я» – и ничтожное, забитое «я». А между ними нет связи. Только переключается тумблер, между двумя состояниями: или одно, или другое.*

### **А ответственности, значит, больше**

Ответственности, да, но какой? Не к кому идти за однозначным решением, ты один на один с проблемой и скорее всего ошибешься, но тебе придется внутри этого жить.

**Подумать некогда, а времени все меньше. Что же делать человеку?**

Психотерапия дает возможность найти... не опору, опора – это что-то жесткое. Она, наоборот, придает жизненную гибкость, способность не разваливаться в потревоженном хаосе, а продолжать действовать осмысленно, отбирая для себя такие ценности, с которыми ты готов согласиться и которые помогут тебе продолжать. Используй свою тревогу, чтобы оттолкнуться от ситуации, а не вращаться в ней без конца.

**Интересно, воспитательные схемы, заложенные уже в самые последние советские поколения, продолжают работать?**

По большому счету, в Советском Союзе всегда стояла задача выживания, а личность на этом фоне никому не была интересна. Одет, обут, сыт, какое-никакое образование получил, и слава богу. Дальше сам разбирайся, что у тебя накопилось. Все мы прошли через раннюю депривацию – ясли и детский сад, потом школьную унификацию, и все эти травмы увеличивали дистанцию между нами и счастьем.

**То есть первая проблема – это раннее изъятие ребенка?**

Качество привязанности между родителями и ребенком имеет фундаментальное значение. Неспособность справляться с тревогой – во многом это последствия травм развития, полученных в детстве.

**Теперь с этим стало проще?**

В последние 10 лет все больше внимания обращается к ребенку. Тут есть свои гримасы с гиперопекой. Например, если на западе растет число молодых людей, предпочитающих жить с родителями и вообще не выходить в самостоятельную жизнь, то есть если инфантильность и зависимость так высока, очевидно, что-то пошло не так. Новейшей болезнью нашей эпохи называют нарциссизм.

## **Нарциссизм – следствие повышенной опеки?**

Не совсем так, потому что фокусироваться на личности ребенка можно по-разному. Можно видеть его только сквозь свою подавленность: «Моя жизнь не сложилась, но я инвестирую себя в ребенка, он *должен* получить хорошее образование, быть успешным и состояться». Или наоборот, через свою самовлюбленность: «У меня, настолько прекрасного, *должен* быть обязательно прекрасный ребенок». Но он снова вам должен, хотя ничего об этом не знает, он входит в жизнь, уже обвешанный долгами и со сложной кредитной историей.

## **А как проследить отсюда переход к нарциссизму?**

Ключевая особенность нарциссической структуры – двойное ядро личности. Ложное, очень раздутое и грандиозное «Я» – и ничтожное, забитое «я». А между ними нет связи. Только переключается тумблер, между двумя состояниями: или одно, или другое.

Если родители любят ребенка и восхищаются им, только когда он соответствует их требованиям, то ребенок адаптируется, у него нет выбора. Бессознательно он старается продемонстрировать только то, что родителям нравится. А все, что выбивается из требований, каким ему быть, активно ненавидится, удаляется им и затапывается... Но не исчезает. Все слабости и страхи, где «я» – маленький, неуспешный и путающийся, невидимо формируют второе ядро.

Рано или поздно, пузырь может лопнуть. И нарцисс столкнется с переживаниями своей «ничтожной» личности, несовместимыми с жизнью. Это невозможно «уложить в контейнер» и нести с собой.

*Сейчас в обществе нет единого нарратива. Пропали силовые линии, следуя которым можно было почти спокойно и безопасно прожить целую жизнь.*

**С точки зрения психотерапии, насколько это похоже на человека**

## **в современном бизнесе?**

Разные бывают типы менеджеров. Если с детства в ребенке отрицаются его потребности и подменяются требованиями родителей, он всегда хочет отвечать чьему-то требованию, при этом не зная, чего он сам-то хочет.

Он может воспринимать организацию, как мать: «Я попал туда, где безопасно, где спокойно». Внутри крупной организации редко кто себя переживает прямо в такой уж безопасности. Но это же регламентированные угрозы и подстрахованные риски. Главное, что нечто большее защищает тебя от той вот страшной реальности.

Можно ставить вопрос так. Если растет внутренняя ценность работы в корпорации для работника, и параллельно растет тревога по поводу своего соответствия или несоответствия ее требованиям – о какой системной проблеме в организации такая тревога сигнализирует?

**Можно дать портрет жителя мегаполиса, который пользуется всеми его благами, а не угнетается городом?**

Это люди в широком смысле предпринимательского склада. Высокая тревожность имеет и свои достоинства: она повышает чувствительность к миру. Если мир однозначно «опасен», это скорее уже параноидальная история. Но если перед вами мир «неясного и нерешенного», тревожность может дать чувствительность «пионера» к тому, что происходит. Если хватает сил конструктивно обходиться со своей чувствительностью, она сублимируется в творчество, любого характера.

## **В активность**

Да, в активное чутье: «Я чувствую бизнес-возможности и могу создать здесь что-то».

**А человек человека – чувствует все меньше?**

Виртуализация нашей жизни повлияла на ценность человеческого контакта. Виртуальная реальность дает нам возможность в какой-то степени удовлетворять свои потребности в контакте, но при этом ничем не рискуя.

### **Можно ли при этом быть свободным?**

Быть свободным – это знать свое желание и обладать достаточной силой, чтобы его реализовать. Или не реализовывать, если ты считаешь именно это правильным. В свободе выбора есть зазор между стимулом и реакцией. Свобода лежит как раз в этой паузе. В умении чуть-чуть притормозить, хотя мир тебя уже тащит.