

Екатерина Нигматулина

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

•

Екатерина Нигматулина

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Н60

Нигматулина, Екатерина.

Н60 Взрослая психология. 11 простых правил жизни /
Е. Нигматулина. — Москва: Издательство АСТ,
2019. — 384 с. — (#ЯЖЕМАТЬ: книги для родителей).

ISBN 978-5-17-114667-2.

Автор рассматривает под микроскопом любовь, дружбу, патриотизм, предназначение и нравственность. Она не даёт им четких определений, но разбирает чувства от этих слов, словно в каждой букве заключена своя эмоция.

Читая книгу «Взрослая психология. 11 простых правил жизни», вы попадаете в укромный уголок, где есть место для размышлений о себе и о том, что вас окружает.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-17-114667-2.

© Нигматулина Е., текст
© Федорова Н., фото
© ООО «Издательство АСТ»

Глава первая.

Нигматулина, представьтесь!

Здравствуйте, меня зовут Екатерина Нигматулина. Я пишу книги, преподаю английский и французский языки, воспитываюсь двумя детьми, готовлю мужу луковый суп и рататуй (и вас, между прочим, научу) и люблю рано вставать. Еще я тиран, у меня неярко выраженное биполярное расстройство, обостренное чувство справедливости, перфекционизм в запущенной форме и роман с Львом Николаевичем (пока Софья Андреевна не видит, а то я ее, к слову сказать, боюсь). По вечерам я хмурна, по утрам бодра, а в отпуске у меня очень много веснушек на носу.

Каждый раз, когда меня просят представиться, я не могу сказать просто: «Я Екатерина Нигматулина, преподаватель», или «Я мама двоих детей», или «Я из России». Все это верно и неверно одновременно, все это слишком полно и поверхностно, слишком далеко и близко от понимания меня, поэтому я представляюсь так: «Привет! Меня зовут Екатерина Нигматулина, и вчера я хотела сесть на диету, но на меня напал тарт-татен, который испек мой муж, получив в качестве задания на уроках итальянского языка приготовить пирог по переведенному с французского на итальянский рецепту». Так становится хоть чуточку яснее, не правда ли?

Самое простое и самое сложное в жизни — понять, кто ты, и описать себе себя самого.

Каждый из нас — это невероятная и удивительная смесь нашего детства, нашей любви и нелюбви, наших хороших и пугающих нас самих и всех вокруг качеств, нашей профессии, семьи, отношений с друзьями и с теми, кто нас терпеть не может, обладателей наших сердец, фильмов, которые мы пересматриваем по многу раз, и книг, что мы прочитали или, наоборот, не прочитали, нашей любви или нелюбви к собакам, кошкам и апельсинам, наших страхов и радостей. Продолжать этот список можно бесконечно, так же, впрочем, как и бесконечно искать самого себя.

Поэтому, чтобы честно и откровенно рассказать вам, кто же такая Екатерина Нигматулина, мне придется написать целую главу. Хотя вряд ли одной главы мне будет достаточно, так что, боюсь, вам придется прочитать целую книгу.

Может быть, встретившись со мной, вам будет проще встретиться и с самим собой. А это, согласитесь, одна из самых удивительных встреч, которые нам когда-либо предстоят в жизни.

Итак, давайте знакомиться.

Готовы? Прошу!

Нигматулина, представьтесь, пожалуйста!

МАМА, ДОЧКА, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ И ЕЩЕ СТО ЧЕТЫРЕ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ

Есть предположение, высказанное некоторыми учеными-неофрейдистами, что человеку приходится выполнять такое количество социальных ролей в современном мире, что все мы с вами немного (или много) невротики. Нам приходится так часто приспособливаться и менять наши социальные роли даже в течение одного дня, что невротик нынче норма, а не исключение. Невротикам от всего и непонятно от чего плохо. Этим невротик отличается от психопата, которому часто хорошо, но с которым плохо окружающим. Невротики страдают перепадами настроения, неуверенностью в се-

бе, страхами, переживаниями по поводу и без, не доверяют всем вокруг.

Часто наши многочисленные роли еще и вступают в противоречие друг с другом, что приводит к ролевым конфликтам. Хочешь не хочешь, а запутаешься. Так что сначала давайте каждый с ними определимся. Что же такое социальные роли?

Впервые социальные роли в таком ключе были описаны американским социологом Толкоттом Парсонсом. Понятие это очень широкое и относится к разным сторонам нашей жизни.

Есть те роли, которые выдаются нам с рождения и обусловлены биологическими особенностями человека:

- гендерные роли: мужчина / женщина,
- возрастные роли: ребенок / подросток / молодой взрослый / взрослый / человек среднего возраста / пожилой человек.

Хотя, как мы знаем, даже здесь все далеко не так очевидно, как кажется на первый взгляд. И гендер, и возраст очень часто подвергаются субъективной переоценке на уровне каждого из нас и претерпевают многие изменения, иногда имеющие отношение к объективной реальности, а иногда существующие только в нашем сознании и воображении.

Есть социально-демографические роли человека:

- муж / жена,
- родитель / ребенок,
- брат / сестра,
- знакомый / друг / противник,
- сосед / коллега / одноклассник.

Есть и те, которые регулируются не нашими биологическими особенностями, а эмоционально-психологической предрасположенностью человека, его темпераментом, характером или его осознанным выбором:

- лидер / ведомый,
- обиженный / обидчик,
- кумир / фанат и так далее до бесконечности.

Все эти роли либо предписаны нам, либо осознанно или подсознательно почему-то нами выбраны. Некото-

рые роли затрагивают все аспекты нашей жизни (как, предположим, роли супругов), а некоторые другие возникают и выполняются по строгому регламенту и в определенных ситуациях.

Если сесть и подсчитать все, получится довольно внушительный список.

Мне кажется, каждому из нас хорошо бы определить все свои социальные роли и осознать для начала, что мы их выполняем, а потом уже, какое значение они имеют в нашей жизни. Чем точнее и полнее вы опишите себя сквозь призму социальных ролей, тем легче будет с ними разобраться и помочь самому себе в них ориентироваться.

Вот, например, социальные роли, которые я нашла у себя. Я:

- женщина,
- дочь,
- мама,
- сестра,
- жена,
- тетя,
- преподаватель,
- учащийся,
- писатель,
- друг,
- организатор взрослого книжного клуба,
- организатор детского книжного клуба,
- организатор университета детей,
- блогер,
- лидер,
- тиран.

Как все это уживается во мне, я иногда плохо представляю. Бывает, что все эти стороны меня дружат и любят друг друга, а бывает так, что начинают жутко ссориться и скандалить и не могут находиться друг с другом в одной комнате. Чаще же всего в полной гармонии они пребывают, только когда я спокойно сплю ночью, а с утра все они начинают просыпаться и отдавливать друг другу ноги, руки и прочие части тела и мозга. Приходится каждый раз их успокаивать и рассаживать по местам.

ПРО ВНУТРЬ, НАРУЖУ, ИЛИ ГДЕ ЖЕ МНЕ ВЗЯТЬ СТОЛЬКО ЭНЕРГИИ

Из дневников. Из жизни социофоба

— Ну как занятие? — спрашивает Муж, когда я сажусь к нему в машину поздно вечером после первого урока курса по автобиографии.

Холодно, будто совсем не март. Весь день я стойко проходила в пальто цвета пыльной розы, а вечером сдалась и вновь достала зимний пуховик.

— Хорошо, — отвечаю я. — Самое страшное — это кофе-брейки.

Муж улыбается. Он, хоть и не социофоб, интроверт. Я и интроверт, и социофоб.

Многие мои друзья (Заметка на полях первая: Социофобы тоже люди. Они тоже хотят и любят дружить.) удивляются, что я социофоб. «Как же ты работаешь педагогом?» — непременно звучит их первый вопрос.

С этим на самом деле все просто. Во-первых, социофобам важно полностью контролировать ситуацию, тогда они чувствуют себя хорошо и уверенно. Им так гораздо легче. (Заметка на полях вторая: Контрол-фрики всех стран, объединяйтесь!) А во-вторых, на иностранном языке я не я и лошадь не моя: я легка, болтлива, воздушна и даже искрометно рассказываю неприличные анекдоты, что на русском для меня сродни дороге Марии-Антуанетты на Гревскую площадь. (Заметка на полях третья: Хочешь распознать социофоба — попроси его рассказать анекдот.)

Муж улыбается.

Да-да, на кофе-брейке нужно добровольно нерегулируемо вступать в контакт с незнакомыми людьми. Кошмар из кошмаров для меня, чем-то напоминающий фильмы про Фредди Крюгера! Я не умею ни вступать в этот контакт, ни хотя бы вяло отвечать на инициативу другого человека. На вопрос «Какой волшебный предмет ты хотела бы получить в подарок?» я без запинки всегда отвечаю: «Шапку-невидимку! Две, если можно!» (Заметка на полях четвер-

тая: Лучший друг социофоба — книга, газета метр на метр, чтобы тебя за ней не было видно, или телефон. Привет, друзья-англичане! Мы помним о вас.)

Мой Муж раньше всегда удивлялся, почему я не беру телефон, когда звонят с незнакомых номеров. Он до сих пор не понял до конца, но вопросы больше не задает. Да-да, и курьеров я всех отсылаю к нему. А если (моя самая большая фобия) мне вдруг позвонит Елизавета II, ну или там Камбербэтч, пусть сначала мне пришлют в WhatsApp свой номер: «Здравствуйте, Екатерина! Вас беспокоит Бенедикт Тимоти Карлтон Камбербэтч. Позвольте осведомиться, когда Вам удобно поговорить?» (Заметка на полях пятая: Социофобы, хоть и люди, не очень нормальные.)

Мы доезжаем до дома, а Муж зачем-то спрашивает меня, что я читала про Чехова, а на следующий день дарит его биографию почти в тысячу страниц. Уф, есть прикрытие на следующую неделю.

Разделение людей на интровертов и экстравертов не ново. Его придумал еще в 1921 году бородатый и суровый интроверт Юнг, основоположник глубинной психологии. Карл Юнг определял интроверсию как направленность внутренней энергии, либидо, внутрь себя, а экстраверсию — как направленность внутренней энергии на внешний мир. Экстраверт направлен на растрачивание собственной энергии, движение ее по направлению к окружающим объектам, интроверт — на накопление, движение энергии во внутренний мир.

Сильвия Лёкен в своей книге «Сила интровертов: как использовать свои странности на пользу дела» цитирует Марти Ольсен Лэйни, который предполагал, что именно Фрейд, типичный экстраверт, после их ссоры с Юнгом оценивал экстраверсию как норму, а вот интроверты были отнесены им к девиации поведения, к типичным нарциссам. Отчасти негативному имиджу интровертов мы обязаны дедушке Фрейду.

Этот термин был позже развит британским ученым Хансом Юргеном Айзенком. Типичный экстраверт по Ай-

зенку общителен, оптимистичен, импульсивен, имеет широкий круг знакомств и слабый контроль над эмоциями и чувствами. Типичный интроверт спокоен, застенчив, отдален от всех, кроме близких людей, планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всем и держит свои чувства под строгим контролем.

Кроме интровертов и экстравертов в своей лекции на Международном конгрессе по образованию в 1923 году Юнг выделил и третий тип поведения:

«Существует, наконец, и третья группа, где очень трудно сказать, откуда, в основном, исходит мотивация: снаружи или же изнутри. Эта группа наиболее многочисленна и включает менее дифференцированного нормального человека, который считается нормальным либо потому, что он не позволяет себе всякого рода эксцессов, либо же потому, что у него нет в них нужды. Нормальный человек по определению испытывает влияние как снаружи, так и изнутри. Он составляет обширную среднюю группу, на одной стороне которой помещаются те, чьи мотивации определяются, главным образом, внешним объектом, а на другой те, чьи мотивации формируются изнутри. Первую группу я называю экстравертной, а вторую — интровертной».

К. Г. Юнг, Международный конгресс по образованию, Швейцария, 1923 г.

Юнг писал, что интровертов и экстравертов в чистом виде не существует, все это очень широкий спектр, и ярко выраженные его крайности встречаются редко. Нужен был более точный термин для описания некрайних состояний.

Понятие амбиверта было введено Эдмундом Конклином, американским ученым, который считал амбиверсию нормой. По его мнению, психоанализ не стал выделять эту категорию в отдельную именно потому, что работал в основном с патологиями, крайностями интроверсивно-экстраверсивного спектра. Однако, как утверждают сейчас психологи, большинство из нас являются именно амбивертами. Обычно люди склонны к большей гибкости внутри интроверсивно-экстраверсивного спектра и адекватному принятию решений. Им

свойственно разное поведение в сходных ситуациях в зависимости от определенных факторов. Активность сменяется пассивностью, общительность замкнутостью. Они могут работать одни или в команде в зависимости от личных предпочтений.

Помню в одном из подкастов BBC, которые мы слушали с моими студентами, интроверсия описывалась как ситуация, когда человек получает энергию и перезаряжается внутри себя, а экстраверт напротив — через общение с другими. Эту же идею подтверждает в своей книге и Сильвия Лёкен. Я это запомнила именно потому, что это было точно про меня. Вы замечали, как мы всегда запоминаем то, что хорошо описывает именно нас. Это относится и к книгам, и к фильмам, и к пьесам в театре. В любом научном исследовании или произведении искусства мы ищем именно себя и, если находим, восторженно восклицаем: «Гениально!»

Вот именно тогда я в первый раз уверенно ответила себе на вопрос, кто я, интроверт или экстраверт. Я всегда заряжаюсь внутри самой себя. Мне хорошо и спокойно одной. Мне становится плохо и я раздражаюсь, когда в течение долгого периода времени у меня нет шанса побыть с собой наедине. Я люблю общение, но при общении с другими людьми я трачу энергию, а когда получаю возможность побыть одной, наоборот, коплю ее, собираю в коробки всех оттенков синего и аккуратно складываю на деревянные полки в многочисленных стеллажах. Сильвия Лёкен сравнивает интровертов с «аккумуляторами», которые заряжаются сами, а экстравертов с «ветряными мельницами», которым для действия необходим ветер, то есть общение и другие люди.

Не всегда интровертов и экстравертов можно определить на глаз. Так, когда я общаюсь с друзьями, я полностью использую свою энергию и иногда выгляжу как экстраверт.

Однажды моя подруга Марина рассказала мне, что она экстраверт, который выглядит как интроверт, а муж у нее, наоборот, интроверт, который выглядит как экстраверт. Так тоже бывает, и довольно часто.

Мой Муж, например, не испытывает никаких неудобств или смущений при общении с совершенно незнакомыми людьми, хотя он более склонен к интроверсии. А я, наоборот, чувствую себя некомфортно при общении с новыми людьми. Моя обыкновенная реакция — это впасть в полный ступор и замолчать. Сейчас, отследив за собой такую особенность, я учусь ее контролировать и изменять так, как мне хочется, но это не всегда дается мне просто и легко.

Есть еще одно различие интровертов и экстравертов — реакция на внешние стимулы. Так, экстраверты очень любят большое количество внешних стимулов, они любят, когда вокруг много всего происходит, когда есть какая-то активность, они любят вечеринки, тусовки, новых людей. Экстравертам некомфортно, когда в жизни этого становится мало, и на них нападает среднерусская тоска или английский сплин.

Интроверты же, наоборот, при большом наличии стимулов очень устают, теряются и чувствуют себя не в своей тарелке. Они не любят работу в команде, а для отдыха предпочитают спокойные занятия, такие как чтение и прогулки. Их потребность выражается совсем в другом — в тишине и спокойствии. Корпоративы и вечеринки наводят на них грусть и невероятную усталость, после которой нужно много времени, чтобы перезагрузиться.

Обычно интроверты плохо относятся к работе в оупенспейсе (в офисах с открытой планировкой), не любят ходить на концерты или фестивали с большим количеством людей и предпочитают отдыхать в спокойных местах, а не на популярных курортах.

Так как спектр интроверсии — экстраверсии довольно широк, сложно подсчитать, какая процент среди людей составляют экстраверты и интроверты. В своей презентации на конференции TED Сьюзан Кейн, бывший корпоративный юрист и консультант по переговорам и самопровозглашенный интроверт, оценивает количество интровертов в 30-50%. Она подчеркивает, что интроверсию не стоит путать со скромностью, которую она определяет как страх общественного осуждения. Инт-

роверсия — это способ человека общаться с внешним миром, реагировать на стимулы.

Проблема с интровертами, как замечает Сюзан Кейн, совсем не в интровертах, а в наших государственных институтах, которые все, от школы до университета, адаптированы с большим количеством внешних стимулов к экстравертам. Даже решать математические задачи или писать сочинения по литературе детям все больше и больше предлагают в команде. И хотя не стоит недооценивать или отрицать важность такой работы, все же выглядит странно, когда сочинение нужно написать всем вместе. Эта мысль особенно откликнулась во мне, потому что командная работа, связанная с писательством или любым творчеством, всегда вызывает во мне первобытный страх. Когда бы я ни оказывалась на любых занятиях, я не могла представить себе более нелепого задания, чем «написать что-либо вместе».

Нужно заметить, что интроверты необязательно будут сидеть в своих квартирах, никуда не выходя из дома, разве что выгулять своих двух пуделей, как это делал великий философ и чудак Шопенгауэр. Очень часто интроверты становятся хорошими и уверенными лидерами, такими как, например, канцлер Германии Ангела Меркель или лидер Индии Махатма Ганди. Обычно эти люди обладают повышенной эмпатией и могут прислушиваться к другим и таким образом более эффективно руководить.

Не только Фрейд оказался виноват в недооцененности интровертов в нашем мире. Этому есть и много других социоисторических объяснений. Одно из них заключается в том, что большинство населения планеты сейчас живет в мегаполисах, где ежедневно человеку приходится общаться с большим количеством незнакомых людей. С одной стороны, экстраверсия становится эволюционно желательным качеством, необходимым для выживания. С другой стороны, человек оказывается в ситуации, когда при наличии современных технологий ему можно вовсе не выходить из дома: еду тебе доставят, доктор приедет и возьмет все анализы на дому,

учиться можно в онлайн-университетах. В Японии есть даже особая группа людей — хикикомори, что буквально переводится с японского как «нахождение в уединении». Это взрослые люди, которые от нескольких месяцев до десятков лет не выходят из дома, не работают и не учатся, живут на иждивении у родственников и друзей. Обычно это люди, страдающие либо обсессивно-компульсивным синдромом, либо имеющие заболевания аутистического спектра, но не всегда, иногда это сознательный выбор человека.

ЭКСТРАВЕРТ СО СКЛОННОСТЬЮ К ИНТРОВЕРСИИ, ИЛИ КТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ Я?

Постарайтесь подумать про модель своего поведения и определить себя как склонного больше к интроверсии или экстраверсии. Вот некоторые характеристики, которые помогут вам определиться.

Вы, вероятно, интроверт, если:

- получаете энергию от одиночества, перезаряжаетесь внутри себя;
- предпочитаете придумывать или заниматься творческой деятельностью в одиночестве;
- обычно сначала думаете, потом делаете;
- не стремитесь расширять круг общения;
- избегаете многолюдных мероприятий и публичных выступлений;
- пишете сообщения, даже когда эффективнее позвонить.

Вы, вероятно, экстраверт, если:

- получаете энергию от общения с людьми;
- любите командную работу;
- часто сначала делаете, потом думаете;
- постоянно с кем-то знакомитесь;
- любите общение, без труда можете заговорить с незнакомцем на улице;