

ЕКАТЕРИНА СИГИТОВА

Рецепт счастья



**Принимайте
себя
три раза в день**

ЕКАТЕРИНА СИГИТОВА

Рецепт счастья



**Принимайте
себя
три раза в день**

 **альпина**
ПАБЛИШЕР

Екатерина Сигитова

Рецепт счастья

Принимайте себя три раза в день

Екатерина Сигитова

РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ

Принимайте себя три раза в день



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2019

Редактор *Н. Кулакова*

Главный редактор С. Турко
Руководитель проекта Л. Разживайкина
Корректоры Е. Аксёнова, М. Смирнова
Компьютерная верстка А. Абрамов
Арт-директор Ю. Буга
Иллюстрации Е. Стрельцова

© Е. Сигитова, 2019

© ООО «Альпина Паблишер», 2019

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Предисловие

Метро, час пик, лето и жара. Я еду с работы. На мне шорты и футболка. В задумчивости брожу взглядом по вагону и случайно засекаю, как мужчина справа пристально глядит на мою руку. Потом смотрит на вторую руку и слегка качает головой. Кажется, что его губы искривлены в брезгливой гримасе. Или он удивляется? Не важно. Всё это так привычно, что я могу предсказать, что он сделает дальше. Сейчас он окинет взором мои ноги, ещё выше поднимет брови, какое-то время будет смотреть на ступни. Потом поднимет глаза на шею и лицо и через пару секунд наткнётся на мой взгляд. Тут же догадается, что смотрю я, наверное, давно, смутится и отвернётся. Когда я отвернусь тоже – снова уставится. И только после моего повторного взгляда, возможно, попробует сдержаться и не вести себя как ребёнок в зоопарке. А может быть, так и будем играть в кошки-мышки, пока мне не надоест или пока кто-нибудь из нас не выйдет на своей остановке.

Если бы не усталость, я бы ему, пожалуй, подмигнула или улыбнулась. Я так часто делаю, когда чувствую себя хорошо, – тогда ситуации, подобные этой, меня забавляют. Но сегодня положительных эмоций нет. Поэтому отвожу взгляд за секунду до того, как мужчина поднимает голову, и больше уже не смотрю по сторонам, чтобы не плодить энтропию.

Меня зовут Катя, мне 38 лет, и у меня врождённый ихтиоз. Выше описана одна из типичных ситуаций, которые случаются со мной постоянно и которые очень долго были для меня мучительными. Ихтиоз – неизлечимое заболевание, которое поражает всю кожу тела. Болезнь считается тяжёлой, во многих странах по ней дают инвалидность. У меня инвалидности нет – мне кажется, я живу совершенно обычную жизнь. Хотя, конечно, это не так.

На самом деле я прошла очень долгий путь к себе. Не могу сказать, что этот путь уже завершён, потому что неизвестно, можно ли полностью принимать себя. Но я нашла то количество принятия себя и любви к себе, которого мне долгое время не хватало для счастья. И, чтобы его найти, я прочесала практически каждый сантиметр вокруг и внутри. Это было трудно, но это того стоило. Из забитой, травмированной и вечно стыдящейся девочки я превратилась в довольную собой женщину, которая теперь может что-то рассказать о принятии и другим людям, может помочь

им тоже дойти до этой точки внутренней гармонии.

Мне кажется, именно я в силу особенного личного опыта могу хорошо объяснить, как принять себя и как это всё работает.

Чем и планирую заниматься в этой книге.

Приятного вам чтения и пусть всё получится!

Глава 1

С чего всё началось, или Почему нам бывает так трудно принимать себя?

*Почему я так боюсь показывать, какой я есть?
Я так боюсь показывать, какой я есть,
Потому что, если я это сделаю,
Кому-то может не понравиться, какой я есть,
А ведь это всё, что у меня есть.*

Джон Пауэлл.

Почему я боюсь сказать вам, кто я? [Ц](#)



Люблю смотреть фильмы про «Людей Икс», потому что внутренняя и

внешняя борьба «не таких» показана там метко и безжалостно. Прямо как в жизни, ну разве что кроме сверхспособностей. Особую нежность испытываю к Мистик: конечно, моя собственная чешуя совсем не синего цвета, но по взглядам некоторых людей на улице и не скажешь.

Когда Мистик находилась в образе обычной девушки, прикрыв им свой реальный, сине-чешуйчатый вид, другой мутант – Магнито – сказал ей важное: «Если ты будешь тратить половину своих ресурсов на то, чтобы выглядеть нормально, тогда у тебя останется лишь половина на остальное. Разве, когда мы смотрим на тигра, нам хочется его прикрыть?»

Думаю, в моей жизни когда-то случилось похожее осознание, и после него многое поменялось. До этого я была незыблемо уверена, что мои болезнь и нестандартная внешность – причины всех моих бед. Вот если бы я была нормальной, я бы тогда ух! Мне даже сны снились, где я здорова. И, просыпаясь, я плакала. Чтобы было не так тяжело, я пыталась не быть собой и делала это довольно успешно. Прикрыться, стыдиться, не акцентировать, забыть, отрицать. То есть не принимать себя вслед за всеми и тратить на это кучу сил.

Очень хорошо помню момент, когда это кончилось. Я прочитала комментарий про то, что люди с дефектами и проблемами во внешности что-то должны делать, чтобы у окружающих не было дискомфорта от их вида. Например, прикрываться. Посмотрела на себя в зеркало, потом – на свою руку. И поняла, что меня это больше не задевает. Я больше не верю попыткам людей меня откуда-нибудь выдавить из-за того, что я слишком нестандартная и от этого у них дискомфорт. Мой ихтиоз – это моя единственная, очень важная, любимая и ценная кожа. И я больше никому не позволю обманывать меня в том, что это дефект. Это не дефект. Это я.

Когда я говорю что-то подобное, меня часто спрашивают: «Как тебе удалось? Как ты смогла не сломаться?» На самом деле мне не удалось и я, конечно, сломалась. Ещё в детстве. И много лет жила кое-как. Ребёнок-инвалид, да ещё и с ярким, заметным «дефектом внешности», в России сразу после рождения попадает в такие условия, что вырасти без психологических травм и глубоких личностных проблем у него просто нет шанса. Вот и у меня не было. Меня травили и избегали дети, стыдились родственники, постоянно ранили бурными реакциями и советами незнакомцы, со мной отказывались встречаться мальчишки. Кроме этого, мне нельзя было кучу продуктов, не было хороших ухаживающих средств... Весь окружающий мир буквально кричал, что таким, как я, нет в нём места.

Когда я об этом думаю, мне хочется взять себя маленькую на ручки и

долго-долго укачивать. Хорошо, что я всё же имела какие-то силы, удержалась на плаву и с трудом достигла баланса. А ещё верила в помощь, так что уже взрослой смогла пойти на психотерапию. Тогда и запустился процесс принятия себя, и он всё ещё, наверное, идёт. Пока что я живу в гармонии меньше лет, чем без неё, но это того стоит.

Что такое принятие и зачем оно нам?

Идея, что принятие себя и гармония с собой – это основа для счастья и положительных перемен в жизни, сама по себе не нова. Тема принятия себя, других, окружающего мира и процессов в нём уже много веков звучит и в литературе, и в искусстве, и в некоторых религиозных текстах (например, в буддийских). В психологии эта тема тоже не была обойдена вниманием. Начиная с Фрейда до более поздних исследователей многие изучали принятие себя как один из механизмов развития личности и рассматривали его вместе с концепцией самооценки и образа себя.

В последние годы принятие себя всё больше изучается в психотерапии – как основа для позитивных изменений. Появились целые отдельные направления лечения, основанные на развитии принятия (например, АСТ, сокр. от англ. acceptance and commitment therapy – терапия принятия и ответственности).

Термин «принятие себя» (от англ. self-acceptance) стал широко употребляться в 60–70-х гг. XX в. До этого идею принятия себя впервые ввёл в обиход учёный Уильям Джеймс^[2]. В 1890 г. он написал о том, что в самооценке есть две составляющие – удовлетворение от себя и неудовлетворение собой. Он также упомянул, что хорошая самооценка является не только результатом общей оценки «хорошо/плохо», но и включает в себя принятие получившихся результатов. Позже об этом же начали говорить много известных исследователей: Гренвил Стэнли Холл^[3], Пол Томас Янг^[4], Карл Рэнсом Роджерс^[5], Альберт Эллис^[6] и др.

Так ли важно принятие себя, как думают психологи, философы и деятели искусства? Давайте попробуем понять это сами. Прежде всего определим, что же это такое – принятие себя.

Как считает один из учёных-исследователей по фамилии Вулферт^[7], общего определения принятия просто не может существовать, потому что каждый рассматривает его по-своему. Пожалуй, я склонна с этим согласиться. Могу лишь предложить тут моё собственное понимание.

Итак, принятие – это гармоничное присвоение и признание всех своих

свойств, сторон и характеристик (психологических, физических, философских), а также выборов, поведения и их последствий, как хороших, так и плохих.

Учёный по фамилии Шепард в 1979 г. писал, что для принятия себя необходимы:

- знание о себе, своих сильных и слабых сторонах, возможностях и ограничениях;
- реалистичная (хоть и субъективная) оценка своих талантов, способностей и общего «социального веса»;
- чувство общего удовлетворения или счастья от себя, вместе со всеми проблемами, дефицитами и несовершенством, а также с событиями из прошлого^[8].

Важное примечание, которое я хочу сделать сразу же: несмотря на слова «гармоничное», «счастье», «удовлетворение», принятие себя не означает безудержного позитива. Оно не означает, что вы начнёте получать прямо-таки удовольствие от чего-то не очень привлекательного или неприятного в себе. Как в анекдоте: «Доктор, я всё так же писаюсь в кровать, но теперь я от этого абсолютно счастлив!» Нет, так не будет. Принятие – оно всего лишь про то, чтобы признать реальность, факты. Про то, чтобы согласиться с их существованием и расслабиться. Если что-то присутствует – то для принятия необходимо признать факт присутствия. Если что-то отсутствует – то необходимо признать факт отсутствия. То есть не «я хорошая», а «я такая». Не «это хорошо», а «это так».

«Принятие – не пассивное подчинение, а акт распознавания того, что вещи таковы, какими они являются»^[9] (Джон Кабат-Зинн, психотерапевт).

После этого обычно наступают облегчение и покой.

Почему важно и даже нужно принимать себя?

Чем дольше я работаю психотерапевтом и живу, принимая себя, тем больше начинаю понимать, что на принятии тем или иным образом завязано чуть ли не сто процентов нашего душевного здоровья. В частности, принятие себя сопряжено с хорошим знанием о себе, о своих возможностях и ограничениях. Принятие себя связано с теплом и заботой по отношению к себе, с самоподдержкой, с возможностью слышать свои потребности. Принятие позволяет полнее и шире чувствовать. Принятие избавляет от излишней самокритики, токсических стыда и вины. Принятие даёт нам гибкость в поиске решения своих проблем, из-за чего мы больше

не чувствуем себя в тупике. Принятие даёт силы. Принятие даёт свободу. Принятие помогает по-настоящему изменить свою жизнь.

Этот список можно продолжать очень долго, потому что кусочек принятия или непринятия есть почти в любой области психики, в которой происходят какие-то процессы. Соответственно, этот кусочек бывает направлен себе в помощь или же против себя. Как человек, имеющий опыт и того и другого, могу подтвердить вам, насколько принятие себя может окрылять и насколько хочется к нему всё время стремиться, однажды распробовав.

Мне часто спрашивают одно и то же: но ведь если человек принял себя, то он(а) просто войдёт в зону комфорта, расслабится и успокоится и в итоге перестанет развиваться, становиться лучше? Разве так можно?!

Ответ:

Первое. Зона комфорта – термин, изначально созданный для организаций и бизнеса и растиражированный всякими гуру как удобный инструмент мотивации людей через вину и стыд. К личному развитию он отношения не имеет, в том числе потому, что многие люди в зоне комфорта изначально не находятся. Им, наоборот, надо сначала в неё попасть, чтобы у них появились пространство и силы для прогресса.

То есть во всей этой идее про зону комфорта содержится скрытое общественное требование: соберись, тряпка, улучшайся, преодолевай и развивайся. Это у нас довольно новый общественный конструкт, так как современный мир стал невероятно жёстким, достигаторским и полным конкуренции (об этом я ещё буду говорить дальше). Но проблема в том, что вечно преодолевать и достигать – не значит быть счастливым.

Второе. Чтобы развиваться и становиться лучше, нужны силы, а не дубина (в роли дубины в нашей культуре как раз и выступает конфликт с собой «недостаточно хорошим/хорошей»). Конечно, если загнанную лошадь бить дубиной, она может какое-то время бежать быстрее. Но она при этом не то что не будет развиваться, но даже и не будет здорова и спокойна. Да и вообще, с большой вероятностью скоро упадёт. Так вот, принятие – это не про дубину, а про бережное и доброе отношение, про накопление ресурсов. Про то, как слышать себя и знать свои потребности, как любить себя и заботиться о себе. Этого пока нет и в помине – ни на уровне общества, ни на уровне отдельных людей. И я не уверена, что скоро будет. Так что я пока пытаюсь помочь раненым, а не позаботиться о стандарте качества людей. О своём стандарте и о развитии вы сможете позаботиться сами, когда выйдете из замкнутого круга непринятия себя и освободите ресурс. Надеюсь, мне удастся вам в этом помочь.

Когда только делала набросок этой главы, я хотела сразу дать какие-то тесты и упражнения, которые помогли бы людям понять степень неприятия и отвержения себя, уровень критичности к себе, насколько глубок дефицит гармонии, в общем – измерить все эти неприятные штуки. Но на самом деле правда в том, что, если у вас есть какая-то сложность с принятием себя, вам не нужны никакие опросники и тесты для диагностики. Вы и так знакомы с этой проблемой намного лучше, чем хотели бы, и, возможно, поэтому читаете этот текст. Вам вряд ли поможет показатель 30 каких-то там баллов выше или ниже «нормы». А для того, чтобы менять всё это к лучшему, цифры и вовсе не требуются. Поэтому сразу приступим к изучению теории и практики принятия себя.

Давайте сначала разберёмся, как устроена наша психика и почему принимать себя бывает так сложно. Нам потребуется несколько умных слов, вот они...

Самооценка

Самооценка – это то, как мы оцениваем сами себя, какую мы ставим себе оценку, насколько ценными мы себя считаем (с уважением, ваш Капитан Очевидность). Считается, что самооценка нормальная, когда присутствует устойчивая идея «Я хороший/хорошая», ну или более упрощённо «Как здорово, что я есть». Из этого следует несколько выводов. В контексте темы принятия себя важно вот такое заключение: «Большинство из того, чем и кем я являюсь, а также что я делаю, – более или менее хорошо». Такая установка в норме должна быть достаточно прочной, тогда никакие влияния извне её не ломают.

Многие люди нереалистично и при этом слишком жёстко оценивают себя, часть из них обладает суровым Внутренним Критиком, он же Супер-Эго (об этом будет чуть дальше в этой главе). Если самооценка неадекватно низкая, то на неё начинает влиять буквально всё: мнение других людей, неудачи, любые проблемы и трудности в жизни. Забегая вперёд, скажу, что людям с низкой самооценкой бывает сложнее других работать над принятием себя. Потому что для них это связано с признанием, например, собственной роли и ответственности в каких-либо жизненных неурядицах, а также с признанием чего-то не самого хорошего в себе (как будто бы с присвоением дефекта). Поэтому у них может срабатывать такой механизм интерпретации: признал(а) что-то такое в себе = потерял(а) самоуважение и надежду на то, что когда-нибудь стану

человеком своей мечты.

В своём формировании самооценка любого человека проходит три этапа:

1. Закладка базовой самооценки (от рождения до 1,5–2 лет). В это время малыш ещё не воспринимает себя как отдельное существо, в его представлении он и мама – одно целое, а всё остальное вторично: папа, семья, окружающий мир. Соответственно, оценивается взаимодействие этого «вторичного» с единым организмом «я + мама». На это взаимодействие ребёнок реагирует эмоциями, а не мыслями, поскольку мышление у него только начинает развиваться. Такие эмоции и являются основой самооценки, и то, что заложено на первом этапе, в будущем меняется очень незначительно.

Важные факторы, влияющие на базовую самооценку: восприятие внешнего мира (добрый или нет, безопасный или нет) и фигура мамы (её место в окружающем мире, её значимость, её отношение к малышу).

2. Укрепление базовой самооценки (от 1,5 года до 12–13 лет). У ребёнка постепенно формируется образное мышление, а следовательно, он может воспринимать окружающий мир через образы и представления, даже когда предмета или человека нет в его поле зрения. Это не значит, что эмоции отходят на второй план, – вовсе нет, они всё так же важны. Одновременно ребёнок постепенно отделяет образ себя от образа родителей. Поскольку это отделение неполное в силу возраста, то частично на самооценку влияет жизнь родителей, например: «Если мама с папой любят друг друга – то они любят и меня».

Важные факторы, влияющие на укрепление базовой самооценки: родители, их отношения между собой и с ребёнком, их жизненный путь, успешность, стабильность, поведение по отношению к ребёнку.

3. Интеллектуальная коррекция самооценки (от 12–13 до 16–18 лет). Это связано с формированием абстрактного мышления и со способностью устанавливать причинно-следственные связи. Эмоции и чувства, возникшие на предыдущих двух этапах, коррекции поддаются очень незначительно, но могут быть изменены способы эмоциональной реакции на события и людей, скорректировано собственное поведение и т. д. Реальное Я сравнивается с идеальным Я – тем, каким хотелось бы быть.

Важные факторы, влияющие на коррекцию самооценки: сам подросток, его окружение (семья, школа, компания друзей).

Упражнение «Измерение самооценки»

В основу этого упражнения я положила методику, созданную двумя

женщинами-исследователями – Тamarой Дембо^{[110](#)} и Сусанной Рубинштейн^{[111](#)}.

Ход упражнения:

1. Возьмите чистый лист бумаги размером А4 или А5, линейку и карандаш.

2. Начертите на листе 10 более или менее параллельных линий длиной по 10 см. Расстояние между ними может быть 1–3 см. Слева над первыми семью линиями (или под ними) запишите их названия:

- здоровье;
- красота;
- ум;
- уверенность в себе;
- авторитет у людей;
- характер;
- успешность.

У вас останется ещё три неназванные линии. Придумайте им названия самостоятельно. Это должен быть какой-то параметр (область вашей жизни), по которому вы можете себя оценить.

Первая линия «Здоровье». У левого края находятся самые больные люди, у правого – самые здоровые. Где стоите вы? Поставьте точку на линии. А где вы бы хотели находиться? Отметьте крестиком на той же линии то место, куда вы бы хотели попасть.

Теперь по аналогии с линией «Здоровье» проработайте и все остальные отрезки.

Снова возьмите линейку и измерьте в миллиметрах расстояние от начала линии (с левого края) до вашей точки. Запишите получившееся число справа от линии, например 52. Измерьте и второе расстояние – от начала линии (с левого края) до крестика. Запишите получившееся число рядом с первым через тире, например 52–65. Измерьте третье расстояние – между точкой и крестиком. Добавьте его первым двум числам тоже через тире, например 52–65–13.

Таким же образом подсчитайте и запишите свои результаты по всем линиям.

А теперь анализируем!

Первую шкалу «Здоровье» пропускаем – она тренировочная.

По остальным шкалам первое записанное вами число отражает ваш уровень самооценки. Второе число говорит о вашем уровне притязаний.

Притязания обычно основываются на оценке человеком своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Результаты представлены в таблице:

Самооценка (первое число)		
5 результатов и более в диапазоне, мм	0-44	Заниженная
	45-60	Средняя
	61-74	Оптимальная
	75-100	Завышенная
2 результата и более в диапазоне, мм	0-14	Нереалистичная
	86-100	
Результаты отличаются друг от друга, мм	Не более чем на 15-30	Устойчивая
	Более чем на 30 («пики» и «провалы»)	Неустойчивая
Уровень притязаний (второе число)		
Более 5 результатов в диапазоне, мм	60-89	Адекватный
	75-89	Оптимальный
	Около 100	Неадекватный
Степень удовлетворения собой (третье число)		
Большинство результатов в диапазоне, мм	0-14	Высокая
	26-100	Низкая

Образ себя, или Я-концепция

Образ себя – это весь клубок наших представлений о том, какие мы. Упрощённо, это то, как мы мысленно «видим» себя. Обычно в ваш образ себя входят представления о вашем характере или личности, о том, как вы выглядите в глазах других, о ваших ограничениях и возможностях, о сильных и слабых сторонах, о вашем статусе или месте в обществе, о том, какой вы человек вообще, и т. д.

Из этого описания понятно, что легко спутать образ себя с самооценкой. Разница в том, что образ себя связан с какими-то фактами или нашими представлениями о фактах, которые мы видим как бы по модулю, без знаков «плюс» и «минус» (привет математикам). Мы не присваиваем фактам этот плюс или минус, это делает уже самооценка. Можно обобщить так, что образ себя – это то, что мы видим, а самооценка – то, как мы чувствуем себя в связи с увиденным.

Очень важно видеть и оценивать себя по возможности объективно и реалистично – это называется устойчивой Я-концепцией. Реалистичный

образ себя и устойчивая самооценка прямо связаны с нашими отношениями с людьми, с нашим поведением и с тем, что и как мы делаем. Например, не секрет, что люди реагируют на нас лучше, если у нас целостный образ себя, если мы уверены в себе. Не секрет, что с хорошей самооценкой можно добиться большего успеха в работе и жизни, чем с плохой. Не секрет и то, что человек с устойчивой самооценкой лучше противостоит стрессу и адаптируется в жизни. И так далее.

Упражнение «Несуществующее животное»

Эту методику тоже придумала женщина-психолог и исследователь, Майя Дукаревич^{[123](#)}. Упражнение широко известное, возможно, вы его уже когда-то делали.

Ход упражнения:

1. Возьмите чистый лист бумаги, карандаши, ручку или фломастеры.
2. Придумайте и нарисуйте фантастическое животное, дайте ему фантастическое имя.
3. Опишите животное по этим вопросам:
 - Чем питается животное?
 - Где живёт?
 - Чем обычно занимается?
 - Что любит делать больше всего?
 - А чего больше всего не любит?
 - Оно живёт одно или с кем-нибудь?
 - Есть ли у него друзья? Кто они?
 - А враги у него есть? Кто?
 - Почему они его враги?
 - Чего оно боится или оно ничего не боится?
 - Какого оно размера?

Готово!

4. Это животное – ваш своеобразный портрет, конечно, не буквальный, а косвенный. Давайте попробуем посмотреть на своих несуществующих животных и кое-что понять про себя. Какие особенности вы видите?

- Шипы, иглы, колючки, острые когти и устрашающие зубы, направленные вперёд, – признаки агрессии. При этом агрессия обычно есть и в описании животного.

- Шипы и т. д., направленные на рисунке вверх и в разные стороны, –

агрессия в этом случае может быть защитной.

- Что-то вроде панциря, чешуи или толстой шкуры; животное сидит в домике или в клетке или живёт где-то в норе и редко выходит на свет – страхи либо желание отгородиться от мира и людей.

- Тонкие, прерывистые линии, много исправлений, «дрожащая» или очень тщательная мелкая штриховка – признаки тревожности.

- «Механизированное» животное с неживыми элементами – сложности с общением, конформностью (следованием социальным нормам).

- Красивые глаза с ресничками, локоны и завитки, декоративные элементы – признаки чувствительности.

- Отсутствие органов чувств (ушей, глаз, языка и т. д.) – возможно, сниженная эмпатия или даже шизоидность характера.

- Вычурные детали во внешности или в анатомии – нехватка внимания, демонстративность характера.

- Животное не стоит на земле или полу, а как бы висит на листе, если у него тонкие слабые ноги или их нет – нехватка «жизненной базы», уверенности в себе.

Если вам интересна дальнейшая подробная интерпретация вашего рисунка, вы можете отнести его любому психологу-диагносту и получить полное заключение.

А пока я бы предложила вам держать этот рисунок где-то поблизости и периодически смотреть на него, стараясь думать об этом несуществующем животном с теплотой, какое бы странное или уродливое оно ни было.

Супер-Эго, оно же Внутренний Критик

Есть разные мнения о том, как устроена наша личность, но в целом большинство из них совпадают: она складывается из трёх взаимосвязанных зон:

1. Я (Эго, или Self). Наш генеральный менеджер, сознательный, умный, взрослый и ответственный. Большую часть времени мы имеем дело именно с ним.

2. Бессознательная часть (Ид, или Оно). Она довольно большая и обычно включает в себя инстинкты, желания, удовольствия, конфликты – ну и некоторые другие штуки.

3. Сверх-Я (Супер-Эго). Это совесть и мораль, формирование идеалов и контроль поведения с целью сделать его общественно приемлемым.

Речь сейчас пойдёт именно о третьей части. А именно о том варианте развития событий, когда необходимые нам всем совесть и мораль превращаются в беспощадного Внутреннего Критика. И, подобно концентрированной кислоте, начинают сжигать нас изнутри, приводя к экстремальной, невероятной строгости и жёсткости по отношению к себе.

Внутренний Критик тесно связан с нашими представлениями о правильном и неправильном, о хорошем и плохом – а значит, с суждением и совестью, с контролем и наказаниями, с виной и стыдом. Всё это помогает Внутреннему Критику на разные голоса отвергать, обесценивать, упрекать, унижать. Умеет он это так виртуозно, что не верить невозможно, защититься не получается, а видеть в себе что-то хорошее приходится учиться.

Откуда же этот жёсткий Внутренний Критик берётся?

Нетрудно догадаться, что первые представления о правильном и неправильном у детей полностью совпадают с родительскими (с их Внутренним Критиком, если точнее). Это норма вплоть до школьного возраста, примерно 10–12 лет. Нужно же на что-то опираться, выходя в мир, а также социализироваться и учиться контролировать себя. Также нормально для ребёнка чувствовать тревогу и страх, если в какой-то ситуации его поступок «неправильный», «плохой», по мнению родителей. Потому что они могут рассердиться и/или наказать.

Сложности начинаются потом, когда ребёнок немного подрастает. К сожалению, многие родители – обычно в силу собственных проблем: перфекционизма, беспомощности, нарциссизма и пр. – устойчиво ставят

себя в позицию жёсткого судьи по отношению к своим детям. Например, постоянно стыдят, ругают, требуют, обвиняют, оценивают и обесценивают, судят и критикуют, совсем не хвалят, не поддерживают.

Насколько дети способны противостоять взрослому, выступающему с такой позиции? Да ни насколько.

Ребёнок, конечно, может чувствовать, что что-то идёт не так, поскольку ему плохо и больно. Но он очень хочет, чтобы его любили, одобряли и не наказывали, – а значит, выбирает следовать родительскому компасу, какой бы он ни был. Поэтому со временем происходит интеграция (присвоение). Подрастающие дети принимают в свою голову этого Судью-Родителя, который лезет к ним со всех сторон, – и несут его с собой во взрослую жизнь. Это называется интроецированием (об интроектах ещё будет рассказано в главе 7 в разделе «Причины трудностей с принятием личности и характера»). А дальше Внутренний Критик, который уже стал частью человека, продолжает дело отвержения себя – точно так, как это с человеком делали в детстве.

Упражнение «Тестируем Внутреннего Критика»

Когда я подробно описывала Внутреннего Критика, я также придумала, как приблизительно измерить его «величину». Тест, к сожалению, пока не прошёл официальную валидацию, поэтому доверять ему на сто процентов нельзя. Но за это время протестировались несколько тысяч человек, и большинство подтвердили: проблема есть. Так что я предлагаю свой тест и вам.

Осторожно! Ваш Критик может мешать вам выбирать ответы искренне, подсказывая «правильные» вместо правдивых. Постарайтесь всё же его не слушать.

1. Вы с приятелем (подругой) собрались в театр. Вышли из дома, идёте к остановке автобуса, которая за углом. Приятель (подруга) идёт слишком быстро, вы просите помедленнее. Уже подходя к углу, вы видите отъезжающий нужный автобус. Следующий будет только через 20 минут, и вы можете опоздать. Ваш спутник (спутница) расстроено восклицает: «Ну вот, наш автобус ушёл, не успели!..» Что вы слышите в его/её словах?

- Сожаление о том, что не успели и теперь, возможно, опоздаете в театр (0 баллов).

- Намёк на то, что упустили автобус из-за вашего желания идти помедленнее (1 балл).

- Обвинение вас в том, что произошло (2 балла).

2. Вы ходите на образовательные курсы. На занятии группа выполняет устные упражнения, отвечают все наперебой, а преподаватель слушает и называет по имени того, кто дал правильный ответ. Звучит следующий вопрос, вы даёте верный ответ, но ваш ответ почему-то игнорируют и называют имя вашего соседа, который вроде бы сказал то же самое – после вас. Ваши предположения:

- Преподаватель меня не услышал, наверное (0 баллов).
- Я всё-таки сказал(а) немного неправильно, поэтому мой ответ не зачли (1 балл).
- Я слишком много лезу с ответами, он специально не стал называть моё имя, чтобы это показать (2 балла).
- Он предвзято относится ко мне (3 балла).

3. Вы читаете книгу Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?» и обнаруживаете, что никогда не делали с детьми многого из рекомендованного в этой книге. Ваши мысли:

- Как интересно, сколько у меня ещё новых возможностей, о которых я раньше не знал(а)! (0 баллов.)
- Возможно, у моих детей будут трудности, потому что я не делал(а) с ними всего, что нужно было (1 балл).
- Совершенно очевидно, что я плохой родитель и виноват(а) в проблемах моего ребёнка (2 балла).

4. Вы натываетесь в интернете на статью, которая называется «Как делать то-то и то-то». В ней даётся несколько рекомендаций, большинство глаголов написано в инфинитиве (сделать, взять, положить и пр.). Название и содержание статьи воспринимаются вами как:

- Помощь и пояснения по тому процессу, о котором собственно статья (наконец-то понятно, куда двигаться!) (0 баллов).
- Осуждение всех, кто делает не так, в том числе вас (1 балл).
- Приказное «как нужно» и подразумеваемое «иначе делать плохо» (2 балла).

5. Вы пришли на собеседование на позицию в компанию Х. Вместе с несколькими другими кандидатами вы проходите первый этап, а через некоторое время к группе ожидающих выходит сотрудник компании и сообщает, что сейчас будет второй этап и хотелось бы от соискателей «больше усердия». Вы интерпретируете его слова так:

- Компании хочется больше усердия, чем в среднем выдали участники на первом этапе (0 баллов).
- Если быть усерднее, чем были вы, тогда есть шанс получить место (1 балл).

- Конкретно вы уже показали себя как плохой, ленивый работник/работница (2 балла).

6. К вам неожиданно пришли гости, а у вас дома не очень-то убрано. Зайдя в квартиру, гости окидывают взглядом валяющиеся вещи, пыльные полки и пять чашек у компьютера и переглядываются. Вы, скорее всего:

- Никак не отреагируете или ничего не заметите (0 баллов).
- Спокойно прокомментируете бардак (1 балл).
- Почувствуете, что над вами смеются / вас осуждают, и попытаетесь сменить тему (2 балла).
- Будете переживать мучительный стыд, возможно – злость на себя или гостей (3 балла).

7. Вы занимались делом и решили передохнуть побездельничав. Есть ли у вас для таких ситуаций некий «внутренний голос»?

- Нет, я спокойно могу бездельничать, сколько захочу (0 баллов).
- Да, ощущаю небольшой внутренний зуд на тему того, что я впустую трачу время (1 балл).
- Есть голос, он сразу же начинает ругать меня за ничегонеделание и неэффективность (2 балла).
- Я чувствую такие вину и стыд, что вообще не в состоянии отдыхать (3 балла).

8. Когда вас или ваши результаты оценивают словом «неплохо», оно для вас звучит как:

- «Хорошо» (0 баллов).
- «Никак» – ни хорошо ни плохо (1 балл).
- «Плохо», просто вежливо оформленное (2 балла).

9. Вас похвалили или вам сделали комплимент, отметив что-то одно. Вы:

- С удовольствием поблагодарите и будете рады (0 баллов).
- Вас слегка царапнет, что сказали только про одно. А как же всё остальное? С ним что-то не так? (1 балл.)
- Вы подумаете, что похвалили только из вежливости, поэтому выбрали что-то наименее плохое (2 балла).
- Вы воспримете это исключительно как свидетельство, что всё остальное из рук вон плохо или незаметно, и будете переживать (3 балла).

10. Вы находитесь в общественном месте, где есть и другие люди (магазин, парк, библиотека, станция метро и пр.). Слышите окрик: «Ах ты, сволочь, ну-ка прекрати немедленно!» Вы:

- Никак не отреагируете и ничего не подумаете. Может быть, поищите, кто крикнул (0 баллов).

- Засомневаетесь, не вам ли это крикнули (1 балл).

- Первым делом подумаете, что это в ваш адрес. Возможно, даже вздрогнете (2 балла).

11. Как вы воспринимаете критику?

- Нормально, иногда бывает неприятно, но без трагизма (0 баллов).

- Не скажу, что прямо болезненно, но переживаю (1 балл).

- Я болезненно отношусь к критике (2 балла).

- Вообще не могу переносить критику, кроме того, часто вижу/слышу её там, где её нет (3 балла).

12. Насколько вам свойственно чувство вины?

- Как у всех, наверное – изредка (0 баллов).

- Иногда чувствую себя виноватым/виноватой без повода (1 балл).

- Чувство вины – мой частый спутник (2 балла).

- Я всю жизнь плаваю в чувстве вины за всё подряд (3 балла).

13. Как у вас строятся отношения с собирательными «родительскими фигурами» во взрослой жизни (врачами, учителями, сотрудниками инстанций, людьми возраста ваших родителей и пр.)?

- Нормально или хорошо (0 баллов).

- Они не очень-то мне нравятся, но общаюсь без особых проблем (1 балл).

- Мне с ними сложно, стараюсь избегать общения, если это возможно (2 балла).

- Чувствую себя с ними как кролик перед удавом, из-за этого бывает много проблем (3 балла).

14. Насколько вам свойственно употребление пассивных форм глагола, уменьшительных суффиксов, заискивающих интонаций, многоточий, многословия и других способов уменьшить вес своих слов?

- Не свойственно, моя речь достаточно тверда (0 баллов).

- Иногда бывает (1 балл).

- Часто это делаю (2 балла).

- Только так и изъясняюсь (3 балла).

15. Часто ли вы извиняетесь?

- Не особенно, только по делу (0 баллов).

- Чаше, чем это реально требуется (1 балл).

- Постоянно, где надо и где не надо (2 балла).

16. Насколько вы склонны к самоедству, в том числе переживанию из-за своих промахов и ошибок?

- Не особенно (0 баллов).
- Случается, но я этим не увлекаюсь (1 балл).
- Часто себя грызу и критикую (2 балла).
- Постоянно этим занимаюсь, не могу прекратить (3 балла).

17. Важно ли для вас быть удобным/удобной окружающим людям?

- Не особенно (0 баллов).
- Я беспокоюсь, если у кого-то из-за меня появились дискомфорт или проблема (1 балл).
- Очень важно, постоянно стараюсь быть более удобным/удобной для других (2 балла).
- Физически не могу переносить чужой дискомфорт, если я имею к нему отношение (3 балла).

18. Как вы обычно реагируете на комплименты, похвалу, благодарность?

- Мне приятно (0 баллов).
- Мне всё равно, или бывает по-разному (1 балл).
- Чувствую себя неуютно и некомфортно, ощущаю, что это не про меня (2 балла).
- Мне от этого становится плохо, или есть ощущение насмешки (3 балла).

19. Легко ли вам видеть и признавать свои достижения?

- Да, вполне (0 баллов).
- Бывает сложно, но я стараюсь (1 балл).
- Я их в упор не вижу и обесцениваю или быстро забываю о них (2 балла).

20. Бывает ли, что вы чувствуете себя самозванцем/самозванкой, которого/которую вот-вот разоблачат?

- Нет (0 баллов).
- Бывает, но очень редко (1 балл).
- Часто (2 балла).
- Постоянно это чувствую и жду разоблачения (3 балла).

21. Как у вас обстоят дела с удовольствиями, заботой о себе и прочими приятными вещами?

- Нормально и даже хорошо (0 баллов).
- Мне иногда бывает сложно позволить себе что-то хорошее (1 балл).
- У меня большие проблемы с разрешением себе удовольствий, денежных трат, чего-то приятного (2 балла).
- В моей жизни есть место только страданиям или же чему-то

полезному и эффективному (3 балла).

22. Как вы реагируете на других людей, если они ошибаются, выглядят смешно, глупо, жалко, говорят и делают ерунду, оказываются объектом насмешек и т. д.?

- Сочувствую, мне бывает некомфортно, иногда хочу помочь (0 баллов).
- Мне всё равно, могу за этим спокойно наблюдать (1 балл).
- Меня тянет влезть в ситуацию в сильной роли – высмеивать, указывать на ошибки, стыдить, наезжать и поучать (2 балла).
- Реагирую, как диктует ситуация. А чего они? Пусть ведут себя нормально, и никто не будет лезть (3 балла).

23. Насколько вам свойственны сарказм, чёрный юмор, (само)ирония?

- Не свойственны (0 баллов).
- Бывает, но нечасто (1 балл).
- Иногда я люблю так пошутить (2 балла).
- Только так и шучу (3 балла).

24. Как у вас с самооценкой и верой в себя?

- Всё хорошо (0 баллов).
- Есть проблемы, но скорее небольшие и нечастые (1 балл).
- У меня трудности с верой в себя и заниженная самооценка (2 балла).
- Самооценка ниже нуля, в себя вообще никогда не верю (3 балла).

25. Был или является ли кто-то из ваших родителей или значимых взрослых авторитарным, критичным, жёстким и строгим по отношению к вам?

- Нет (0 баллов).
- Да, бабушка/дедушка, тётя/дядя, учитель (1 балл).
- Да, мама/папа, мачеха/отчим (2 балла).
- Да, сразу несколько значимых взрослых (3 балла).

26. Наказывали ли вас в детстве?

- Нет (0 баллов).
- Да, изредка и за дело (1 балл).
- Да, морально или словесно, довольно часто (2 балла).
- Да, физически, довольно часто (3 балла).
- Меня в детстве регулярно били и/или эмоционально запугивали (4 балла).

27. Насколько часто вас в детстве стыдили?

- Изредка (0 баллов).
- Случалось, но нечасто и за дело (1 балл).
- Меня периодически или часто стыдили за что ни попадя (2 балла).
- Меня стыдили постоянно и за всё подряд (3 балла).

28. Насколько часто вы в детстве чувствовали вину и/или подвергались обвинениям?

- Изредка (0 баллов).
- Случалось, но нечасто и за дело (1 балл).
- Меня периодически или часто обвиняли в чём ни попадя (2 балла).
- Я был(а) постоянно виноват(а) во всём подряд (3 балла).

29. Насколько высок был уровень требований к вам в детстве?

- Низкий – я рос(ла) довольно расслабленно (0 баллов).
- Скорее средний – что-то от меня требовали, но не прессовали (1 балл).
- Высокий – достижения, оценки, развитие и пр. (2 балла).
- Очень высокий – всё детство я провёл/провела в постоянной гонке за результатами или в бессилии от невозможности соответствовать ожиданиям (3 балла).

30. Насколько часто значимые взрослые негативно оценивали или обесценивали вас и ваши слова или дела в детстве?

- Редко. Не помню ничего особенного (0 баллов).
- Иногда такое бывало (1 балл).
- Часто или очень часто (2 балла).
- Я постоянно ощущал(а) себя мишенью для негативных оценок и обесценивания (3 балла).

31. Было ли у вас в детстве личное пространство?

- Да, были своя комната, уважение к личным вещам и мнению и т. д. (0 баллов).
- По-разному, но в целом всё было скорее нормально (1 балл).
- Очень мало, и взрослые постоянно в него вторгались (2 балла).
- Нет. Старшие не признавали моего права на него (3 балла).

32. Как значимые взрослые относились к вашим детским успехам и неудачам?

- Поддерживали или растроивались, но без драматизма (0 баллов).
- Переживали неудачи и недостаточно замечали успехи (1 балл).
- Успехи считались за норму, а неудачи были поводом для ругани (2 балла).
- Успехи были поводом почитать нотации, а за неудачи мне крупно влетало, вплоть до наказаний (3 балла).

33. Насколько вы критичны к другим? Прощаете ли им их ошибки?

- Спокойно и некритично отношусь к другим и их ошибкам (0 баллов).
- Мне сложно прощать и не относиться критично, но я стараюсь (1 балл).
- Я весьма критичен/критична и придирчив(а) к другим (2 балла).
- Я беспощаден/беспощадна к другим (3 балла).

Читаем результаты:

0–21 балл

Вам не о чем беспокоиться.

Вы либо из тех счастливчиков, кому повезло родиться и вырасти в любящей и поддерживающей семье, либо так усердно работали над своим злобным Критиком, что он подобрел и съёжился почти до нуля. Это удаётся, прямо скажем, немногим. Поздравляю!

22–41 балл

У вас довольно развитый Внутренний Критик.

Вашу жизнь сложно назвать мучительной и полной самоедства, но Критик вам тем не менее её периодически портит. Хотелось бы, чтобы он лез поменьше и голос его звучал потише.

42–63 балла

У вас мощный и сильный Внутренний Судья.

Договориться с ним почти невозможно, он всегда прав и всегда знает, как лучше, а вы всегда и всё делаете не так. Очень сочувствую! С таким уровнем напряжения вам вряд ли легко живётся. Может быть, на психотерапию, а?

64–92 балла

Да это настоящий Внутренний Мучитель!

Ой-ой-ой! Он совсем не даёт вам дышать. Боюсь, с таким количеством внутренней критики справиться в одиночку уже не получится. Пожалуйста, позаботьтесь о себе и обратитесь за помощью!

К сожалению, Внутренний Критик лишь одно из следствий семейных проблем и негативных родительских сценариев, приводящих к неспособности человека принять себя. Есть и другие. Рассмотрим и их тоже.

Специфика нашей ментальности

Менталитет – это обобщённый социально-культурно-психологический портрет группы людей, например какого-то народа. Российская культура и менталитет во многом уникальны. Я не буду тут перечислять все наши отличительные черты и особенности, т. к. их очень много. Расскажу только о некоторых, напрямую связанных с трудностями принятия себя.

«Планка». Одной из ярко выраженных особенностей российского менталитета является тема стандартов: достижения, общественный статус и власть возведены фактически в культ. Конечно, средний человек попадает под этот асфальтовый каток не сразу. Основные мучения, вызванные соответствием или несоответствием «планке», приходятся на подростковый возраст: это естественным образом совпадает с половым созреванием. Дети помладше в целом меньше озабочены вопросами «соответствия». Им нужны любовь и внимание, не зависящие ни от чего. Ни от внешности, ни от достижений, ни от поведения. Но частично они уже начинают чувствовать, что на количество любви и положительных эмоций влияет то, насколько они успешны. Конечно, каждый ребёнок хочет быть хорошим, хочет радовать родителей. А вот взрослым почему-то бывает очень важно, чтобы их дитяtko было самым-самым лучшим, ведь они знают, как много от этого зависит. Ну а к подростковому возрасту вместе с естественными для этого периода сомнениями в себе приходит и более жёсткое отношение к своим «недостаткам». Я специально взяла это слово в кавычки – потому что настоящими недостатками это бывает в небольшом проценте случаев.

Я не принимаю своего несовершенства. Никаких слабостей. Не имею права. И не существую, если не достигнута планка. А она не достигнута никогда. Раз уязвима, значит сиди и не высовывайся. Пусть люди более достойные ищут своё счастье, свою любовь, благополучие. А ты не заработала. Прыгай ещё^[1].

Из этого же вытекает неприятие инаковости, слабости и уязвимости – как своих, так и чужих. Понятно, что всё это приводит к трудностям в принятии себя самих, ведь у всех нас есть слабости, уязвимости и отличия.

Коммунность, она же соборность. Мы с вами очень-очень общественные существа. Исторически так сложилось, что наши предки многими столетиями жили коллективно. Группа обеспечивала выживание,

питание, контролировала жизнь и формировала в том числе моральные устои и ценности. Она долгое время была мерилom всего. Неудивительно, что чувствительность к мнению группы и даже некоторая зависимость от него в нас заложены буквально на бессознательном уровне. Отсюда все эти «А что подумают», «Веди себя прилично», «Не высовывайся» и т. д. И хотя в 2019 г. нам явно уже не так важно, что скажут бабки у подъезда, но полностью свободными от мнения архетипических «бабок» мы всё-таки ещё не стали. Так что, если эти «бабки» недовольны – а они, конечно, могут быть много чем недовольны в наших поведении, внешнем виде и жизни, – нам может быть крайне трудно радоваться им наперекор.

Многое могу сказать по поводу роста («коротышка»), веса и живота. Сейчас есть некоторый лишний вес, появился на фоне гипотиреоза, но раньше и в детстве я ведь была нормальная! А нет – «втяни живот» помню лет с пяти, потом и «ляжки», и всё остальное включилось в обсуждение. Ещё круги под глазами, плохая кожа (прыщи), жирные и тонкие волосы, «слишком широкие» «крестьянские» стопы и кисти, непропорциональное лицо («такой лоб нужно прятать!») и большая голова (как и в отношении многих людей невысокого роста, считалось, что у меня непропорционально большая голова).

Границы. Плохие границы в масштабе нескольких поколений в основном привели к тому, что сейчас тотальной критике, обсуждению и осуждению подвергаются все и вся. Идею обратной связи только по запросу (на всё что угодно) человеку нашей ментальности крайне трудно осознать. Галочки «по умолчанию» выставлены у нас в головах так, что любое «проявление» любого человека в окружающую среду автоматически означает, что каждый мимо проходящий имеет неоспоримое право эти «проявления» оценить, осудить, что-то про них плохое сказать, как-то отреагировать в меру своих сил и ума, покритиковать. И рассчитывать при этом, что послушают, а ещё лучше примут к сведению, исправят и поблагодарят. Также «по умолчанию» стоит галочка «обидеться, рассердиться и разозлиться, если не захотели слушать, или принимать, или благодарить».

Я закомплексованный человек. Потому что очень подвержена чужому мнению. Я отовсюду слышу, какая я неудачница и урод. Живу в чужой стране и каждое лето, когда прилетаю в Россию, начинается... «Ой, ты поправилась, ой, ты подурнела»... И вы знаете, я им верю и страдаю. Страдаю настолько, что не хочется к зеркалу подходить, т. к.

я сама вижу себя жирным уродом... Да... А потом (постоянно так) смотрю свои фото года давности и думаю: «Какой же я урод?.. такая симпатичная вроде». Но почему я сразу не умею себя ценить, а понимаю только потом, что бред мне говорили... Недавно спела на одном концерте, мне показалось хорошо, но, конечно же, родные обосрали... Мол, ужасно, голос не такой и вообще плохо выглядишь на сцене... И всё, теперь мне хочется эти видео куда подальше запихнуть. Или вот сняли фильм про работу мою, я там даю интервью... И мне кажется, что я там ужасна просто, и лучше, чтоб меньше людей видели, чтоб не позориться... Очень тяжело так жить.

В каком-то смысле и культура, и ментальность нашей страны пропитаны этим. Влезание в чужую жизнь со своей меркой рационализировано и встроено в наше внутреннее ощущение нормы. Потому что так было много лет на всех уровнях, так делали государство, общество, семья и каждый индивидуум. Менять всё это сложно и требует нешуточных усилий. Даже «правильные» отношения (не важно, между партнёрами или детско-родительские) частенько предполагают вторжение с одной стороны и повиновение с другой.

Ценность правды – выше ценности заботы. На эту тему даже есть исследования: для русского человека правда и истина являются настолько важными, что затмевают почти всё остальное. Никто не анализирует, насколько эта «правда» вообще нужна и насколько она может разрушить отношения, самооценку или жизнь. В сцепке с плохими границами это приводит к довольно ядовитым конструкциям типа «Ну ты и корова! Кто ж тебе ещё правду-то скажет, кроме родной матери!» или «Что плачешь? На правду не обижаются, а на обиженных воду возят». Причём, понятное дело, и в том и в другом случае «правда» – это исключительно негативное мнение о чём-то, связанном с вами. Подразумевается, что вы должны быть согласны и с самим мнением, и с тем, что вам его высказали, – кто же попрёт против истины? Кажется, что в здравом уме – никто. Поэтому, когда «правда» входит в противоречие с какими-то нашими чертами или особенностями, мы скорее пойдём на конфликт с собой, чем на отрицание этой «правды», а также её нужности и адекватности.

С детства знала про себя, что некрасивая, «зато умная». Но при этом забывчивая, забитая, неуклюжая и ещё бог знает какая, родители меня никогда не хвалили – разумеется, из лучших побуждений, перехвалить боялись. Не люблю своё лицо. С телом разобралась как-то, потому что явных уродств нет, да и вес немного набрала с годами, а так всю жизнь

считала себя (потому что называли) ходячим скелетом. С полгода тому назад стала рассматривать свои старые фото (не специально, просто переехала в другую страну и часть фотографий взяла с собой) и удивилась очень тому, что мне понравилась та женщина, которой я была.

Стыд. Где-то я читала статью о том, что российская культура – это культура вины и стыда. Не совсем так трагично, конечно, но они играют огромную роль в формировании нас как личностей. С помощью стыда и вины уже несколько поколений воспитывают детей (об этом ещё будет чуть дальше), стыдом и виной мотивируют взрослых, стыдом и виной диктуют социальные нормы всем подряд. В теме принятия себя большее значение имеет именно стыд. Это не врождённая, а «социальная» эмоция, возникающая при остром ощущении собственной неправильности, неприемлемости, несовершенства – для моральных норм общества, для других людей или для ситуации.

Сколько бы я ни читала литературы, сколько бы ни занималась саморазвитием, я всё равно буквально страдаю от своего внешнего вида. Настолько, что мне стыдно общаться с людьми, стройней меня. Стыдно появляться на собрании у детей в школе среди миниатюрных молодых или же просто молодо выглядящих мамочек. И мне кажется, что даже дети стыдятся меня.

Мне нужно о себе сильно заботиться, чтобы не начался очередной депрессивный эпизод. Стыдно, что «валяюсь» на диване и долго раскачиваюсь с утра. Неуютно признаваться родным, что мне плохо-грустно-тяжело, т. к. обычно я тот, кто слушает и поддерживает.

У меня депрессии с 12 лет. Я приняла диагноз только пару лет назад – до этого аж расщеплялась – так старалась избегать и забывать даже мысли о странном постыдном состоянии – от месяца до семи – как будто не со мной было. Между – я бодрая, сильная и весёлая. До двух лет подряд. А потом – никогда такого не было и вдруг опять. Из-за привычки к стыдному секрету очень сложно сближаюсь с людьми, конечно. Сейчас лучше.

Как будто болеть телесными болезнями, что не видны – ну, ок, со всеми бывает. А что видны, прям фу, такой быть. А если душевно занемогла, да ещё на антидепрессантах, стыдно, голубушка, надо держаться, ага. И далее список общественной морали на тему: женщина должна...

Русская культура буквально наполнена различным стыдом. К

сожалению, в число причин для этого у нас входят многие нестыдные на самом деле процессы и явления, например болезни. Чтобы понять, что заболевания не делают людей аморальными, неправильными или неприемлемыми для общества, иногда требуется большая душевная работа. Да, человек может быть неудобным (в том числе для себя, физически или эмоционально), но из этого не следует, что таким/такой нельзя быть. Ведь даже и здоровые не могут достичь совершенства, и это нормально. Однако справиться со стыдом и принять себя, находясь в гуще людей, которые уверены, что ЭТО является стыдным и надо, к примеру, ЭТО скрывать, – не так просто. Ведь от окружающих постоянно будут поступать противоположные сигналы и, возможно, даже агрессия. Понятно, что здесь фактически антипринятие.

Недолюбленность и недоласканность. У нас, оказывается, очень эмоционально бедные и жёсткие способы воспитания и выращивания детей (далее я ещё буду говорить об этом). Много-много поколений было совсем не принято детей любить, замечать, обнимать, поддерживать, сочувствовать. Это приводит к тому, что у людей во взрослом возрасте нет самой необходимой базы принятия себя и любви к себе, которая получается только из опыта, когда тебя любит и принимает другой человек. Наверное, рождённые в 1970–1980-х гг. – одно из первых поколений, которые массово с этим столкнулись, потому что «улавливали» идеи непринятия буквально из ниоткуда, из воздуха, из пустоты.

Не припомню вообще, чтоб мама или кто-то из домашних критиковал мою внешность – тем не менее, уже в младших классах откуда-то знала, что мне с ней не очень повезло (нет, сверстники тоже не дразнили). Просто видела в кино, да и в жизни, лица которые мне нравились. А моё было уже тогда грубоватым, и не в моём вкусе (а дальше – хуже). А, и в книжках постоянно читала описания красавиц, под которые себя было никак не подогнать.

«Красавицами» в книгах, журналах и фильмах названы другие, с которыми у нас не находится общих черт – значит, я кто? Не красавица. И всё – бомба заложена, особенно, если «красавицей» восхищался кто-то значимый. Мои родители любовались Алфёровой и «Надей» из «Иронии судьбы» – а я-то, да, совсем не была на них похожа. И мной вслух не любовались – и всё, детский мозг сделал вывод.

Я себя со взрослыми тётками не сравнивала, но и детские персонажи были как-то совсем не моего типажа. А уж насчёт возраста и вовсе выросли непробиваемые комплексы. Потому что у всех же классиков

красавицы были непременно юными, а если ближе к 30 (или не дай боже чуть за) – это в лучшем случае хорошо сохранившаяся для своих лет дама в возрасте. А уж всё что старше – и вовсе бабушки.

Есть ещё и другие аспекты русской ментальности, не так сильно связанные с принятием и непринятием, но о них как-нибудь в другой раз.

Во всём этом, на мой взгляд, есть большой негативный итог. Многие дети в буквальном смысле впитывают все эти идеи с молоком матери, из-за чего потом не понимают и не чувствуют себя, потому что привычно берут всё извне. От общества, от недовольных родителей, из бесконечных стыда и вины, из глянцевого стандарта. Конечно, это не даёт не то что принять себя, но даже и увидеть себя настоящих.

Традиции воспитания детей в России

Как я уже упоминала чуть выше, в России есть уникальные традиции воспитания детей, уходящие корнями в СССР. Устои эти, конечно, постоянно меняются и, по моему впечатлению, смягчаются с каждым последующим поколением. То есть сейчас уже намного лучше, чем, скажем, 30 лет назад. Но кое-что в этих традициях много-много лет было на уровне, мешающем внутренней гармонии детей и вырастающих из них взрослых. Большинство из тех, кто принадлежат ко второму послевоенному поколению (так называемые внуки войны) и кому сейчас 30–45 лет (или, иначе говоря, приблизительно 1970–1985 г.р.), почти весь этот букет сложностей, который я буду описывать ниже, прочувствовали на себе. Увы.

Что же это за особенности детско-родительских отношений, которые так сильно влияют на нас и создают нам трудности в принятии себя? Почему в условиях пост-СССР их фрагменты и свойства так регулярно складываются в довольно уродливые и ранящие формы взаимодействия, хотя вообще-то детско-родительские отношения должны быть наполнены совсем другим?

Для ответа на эти вопросы нам придётся посмотреть немного шире и попробовать понять, как жилось в нашей ментальности среднестатистическому сферическому Ребёнку в вакууме, что от него обычно ожидалось в последние лет 50. Как вёл себя по отношению к нему средний Родитель (к родительским фигурам относятся не только реальные родители, но и учителя, старшие родственники, сотрудники учреждений, да и государство или общество в целом)?

Дети могут принимать себя только до той степени, до которой они приняты родителями. Это очень грустно признавать, но в течение многих лет в нашей ментальности дети не были приняты как дети и как люди. Они, можно сказать, не признавались полноценными субъектами – людьми с какими-то правами, своими желаниями и потребностями, которые нужно уважать. Да что говорить – у нас и взрослому-то человеку весьма сложно бывает заставить себя уважать. А для ребёнка эта задача совершенно непосильная. Так что дети, которые много лет воспринимались родителями как своё продолжение, не могли этому противостоять – со всеми вытекающими.

Поэтому у так называемого советского стиля воспитания, в котором ребёнок резко ограничен во всём и не является субъектом сам по себе, было сразу много особенностей, базирующихся на следующих идеях:

- Дети очень многое должны родителям (например, соответствовать их ожиданиям и во всём следовать родительскому компасу).

Меня воспитывали с установкой, что должна быть лучше всех в школе, университете, т. к. я умная и это моё главное преимущество. Главное – получать самые высокие оценки, в семье так делали все, я не могу всех разочаровать. В жизни эта тактика явно не работает, но я продолжаю стремиться и разочаровываться, выходит, что моё главное и единственное преимущество (ум) меня подводит и больше никаких преимуществ не остаётся.

- Дети должны быть благодарны родителям за сам факт своего рождения, за содержание и воспитание, за отсутствие насилия или за его присутствие и, как следствие, обязаны следовать родительским целям, отодвигать свои потребности, соответствовать ожиданиям и т. д.

- Обычное детское поведение, свойственное возрасту (бегать, кричать, всё ронять, постоянно хотеть внимания, испытывать трудности и пр.), считается непереносимым и неприемлемым, и нормальный ребёнок – это удобный, послушный и успешный ребёнок.

У меня две бабушки прям «идеальные матери», а моя мама подвергалась двойному осуждению как недомать, и поэтому просто ретировалась с этого фронта, и меня растила в основном одна из бабушек. Мама не выдерживала, этого своего прессинга как недоматери, и я была в этом виновата. Что бы ей было проще справляться, я, в идеале, должна была быть куклой на полке, но нет... Я двигалась, разговаривала и проявляла эмоции. А значит, нарушала порядок, и

значит, виновата.

- За негативные чувства родителей в отношении детей ответственны сами дети.
- От детей требуются абсолютные повиновение и послушание вне зависимости от того, что именно происходит в семье.
- Родительские любовь и хорошее отношение безусловны и зависят от того, насколько ребёнок удобен, идеален и успешен.
- Мнение и комфорт окружающих людей, а также внешнее впечатление существенно важнее, чем психологический климат в семье и эмоциональное состояние ребёнка.

И так далее, и так далее, и так далее...

Как же чувствует себя в этом всё ребёнок? Как чувствовали себя многие из нас в течение длительного времени?

Исходя из того, как устроена человеческая психика, практически невозможно НЕ относиться к себе так же, как к нам относились родители в детстве. И если нас воспитывали такими вот ранящими методами, основанными на неприятии, то, вырастая и начиная собственную взрослую жизнь, мы находим способы воспроизвести ту же схему сами с собой. Если то, какими мы были в детстве (нормальными, между прочим!), регулярно игнорировалось, обесценивалось, объявлялось ненормальным, наказывалось, высмеивалось и т. д., – без специальных душевных усилий настоящее принятие себя становится абсолютно невозможным.

Неудивительно, что вследствие вышеперечисленного многим детям в семье было некомфортно, страшно и плохо. Они бессознательно боялись родителей, чувствовали себя вечно виноватыми уже в факте своего существования и из-за связанных с этим проблем. Ну и конечно, не принимали себя во всё том, что хоть как-то могло отяготить жизнь другим, даже если это были совершенно обычные чувства, поступки, слова.

Таким людям во взрослой жизни часто бывает стыдно, они чувствуют себя недостаточно хорошими, негодными и не заслуживающими быть. Они находятся в хроническом дефиците внимания к себе и к своему внутреннему миру, особенно в критических ситуациях, из-за чего нередко чувствуют себя брошенными. Они беспомощны и зависимы (как правило, это выученная беспомощность, т. е. фактически человек обладает ресурсами и возможностями, но не использует их). Вследствие этого они часто очень тревожны, потому что не могут ничем в своей жизни управлять. Они то и дело чувствуют себя затюканными и несвободными и в то же время никому не интересными, не стоящими внимания. Попросту

не знают, где кончаются они и начинаются другие люди, не имеют внутренних опор, не слышат сами себя и не знают, что для них хорошо, а что плохо, поскольку привыкли к навязанному извне мнению. Они пытаются жить в соответствии с чужими представлениями о том, как надо и как не надо, – и чувствуют себя ничтожествами, когда это не получается.

Какое уж тут принятие себя...

Эпидемия нарциссизма в XXI в.

Наверное, я не открою Америку, сказав, что мы живём в удивительное время, одной из отличительных черт которого является невиданное доселе перемещение фокуса внимания на себя. У этого процесса, который некоторые исследователи зовут эпидемией нарциссизма, много последствий.

Термин «нарциссизм» в общем виде означает тщеславие, самолюбование, эгоцентризм, крайнюю сосредоточенность на себе, при этом неустойчивую самооценку, пустоту внутри, страх провала и крайне ранимое Я. Считается, что нарциссическая часть есть у каждого человека и её функция – поддержание самоуважения определёнными способами. Эти способы в основном опираются на внешнее подтверждение. Люди с сильно выраженным нарциссическим радикалом вообще не чувствуют в себе никакого внятного Я, уж тем более хорошего, поэтому целиком составляют его из отражений в глазах других. Стержневое чувство тут стыд, т. к. нарциссизм питается иллюзией об отсутствии неудач и дефектов и тем избегает этого жуткого стыда.

По мнению южноамериканского психотерапевта Сэмюэля Лопеса де Виктория^[13], у поколения, которое хотело только всего самого лучшего для своих детей, родилось и выросло новое поколение – люди, которые искренне верят в своё особенное право на выдающийся успех без больших жизненных трудностей. Это и называют эпидемией нарциссизма.

Наиболее общие признаки нарциссизма, как пишет Лопес де Виктория, – это непрерывные разговоры о самих себе, преувеличение личных достижений, недостаток или отсутствие эмпатии и чувствительности в отношении других людей, публичная демонстрация своей грандиозности. Также это постоянная демонстрация своего тела, мышц, фигуры, сексуальной привлекательности, и всё это сопровождается непрерывными разговорами о себе.

Соответственно, в числе последствий всеобщей нарциссизации –

повальное увлечение соцсетями, потому что с их помощью легко создать впечатление сверкающей грандиозности, показать себя в лучшем свете и скрыть «неприглядную» и «неказистую» реальность.

С тех пор, как стала меньше пользоваться соцсетями (пишу я в Facebook), ощущение, что все вокруг только и делают, что добиваются, стало меньше, но не ушло полностью.

К последствиям можно отнести также всеобщее стремление достигнуть вершин, выделиться из массы, быть уникальными и невероятно успешными и ни в коем случае не довольствоваться обычной жизнью и обычной работой. Нарциссизация привела и к росту социальной конкуренции, а соответственно, к связанному с этим ужесточению общественных норм, росту нетерпимости к слабостям, повышению агрессивности и нежеланию учитывать проблемы других людей.

И, наконец, всеобщая нарциссизация стала причиной снижающейся способности современных людей к искренней близости и к принятию несовершенства – как своего, так и чужого. Ведь нарциссизм означает ещё и страх перед сближением – а ну как увидят меня настоящего, не выдержат и убегут? Или я увижу кого-то настоящего, не выдержу и убегу?

Последний пункт имеет прямое отношение к нашей с вами теме – к принятию себя. Мы все настоящие, мы бываем слабыми, уязвимыми, глупыми и неадекватными, мы делаем ошибки и совершаем не только хорошие и добрые поступки. Короче, мы люди. Но в культуре, пронизанной нарциссизмом, нет места людям. Там есть место только сверкающим, всемогущим, идеальным богам. Когда такая общественная норма понемногу звучит со всех сторон, крайне трудно идти ей наперекор и пытаться принять себя со всем, что есть, без какого-то особого блеска.

Специфика трудностей с принятием себя у некоторых групп людей

Есть несколько групп людей, объединённых общими признаками. Тем, кто попадают туда, принимать себя бывает труднее, чем всем остальным. Речь про женщин, LGBTQIA+^[2], различные меньшинства, людей с инвалидностью и внешними отличиями, подростков, а также тех, кто пережил травму. Почему им труднее? Если пытаться обобщить, то можно сказать, что многие из тех, кто попали в одну или несколько перечисленных групп, в современном обществе в том или ином виде переживают дискриминацию. Чем в большее количество категорий вы попадаете – тем выше ваши шансы на ущемление в правах. А любая дискриминация всегда ведёт к проблемам в принятии себя. Когда человек пережил отвержение и ущемление в правах из-за того, какой он(а) есть на самом деле, принимать себя становится резко сложнее.

Женщины. Сейчас очень популярна такая идея, что нужно обязательно быть совершенством, а любую неидеальность (не важно, в чём она проявляется) надо устранять. Женщины перед такой жёсткой социальной нормой гораздо более уязвимы, чем мужчины, потому что в России своя специфика. Женщина «должна» соответствовать принятым канонам, самым разным – красоты, успешности, реализованности. Она живёт в культе идеальной женственности: конечно, эта идеальность абсолютно недостижима, но, если пытаться к ней всё-таки приблизиться, можно делать очень много всего. Это касается и сохранения молодости, и улучшения внешности, и работы с психикой и т. д. Короче, можно достаточно удачно играть на нормальном стремлении женщин быть женщинами, чтобы продать им множество рецептов по достижению совершенства. Иногда даже те, кто вроде бы явно отказываются от показного стремления к идеальной женственности, на более глубинном уровне всё равно продолжают тянуться к этому. Демонстративный отказ от мейнстрима тоже бывает завуалированным стремлением быть лучше других, идеальнее. Декларируя «мы не такие», мы фактически тоже объявляем миру, что мы в чём-то правильнее.

Ещё одна причина трудностей с принятием себя у женщин – патриархальная модель общества. Жизнь в нашей стране (и во многих других) уже давно устроена так, что женщины фактически вынуждены подчиняться власти мужчин и в этом подчинении следовать целому своду

правил, которые диктует им общество (читай: те же мужчины). В том числе эти требования касаются и образа идеальной женщины – т. е. той, кто больше всего нравится мужчинам. Например, считается, что «настоящая» женщина за мужчину должна бороться, старательно выращивая в себе правильные, «настоящие женские» качества. При этом она должна быть нежной, ласковой, терпимой к недостаткам мужчины, уметь забывать о своих интересах и ставить интересы семьи на первое место, но при этом всё успевать, отлично выглядеть и ещё множество противоречивых пунктов. И только в этом случае, если всё это есть, будут счастье и «настоящая жизнь». Конечно, на самом деле это не так. Чтобы быть настоящей женщиной, ничего специального не нужно – если вы живая и вы чувствуете себя женщиной, этого достаточно. Но пока мы из-за всех этих искажений постоянно подозреваем, что мы «недостаточно настоящие» (а общество, конечно, постоянно нам об этом напоминает). И с нами становятся возможны очень разные спекуляции на этой богатой теме. Курсы «женственности», советы, рекомендации, как с этим всё-таки справиться (от мужчин, а как же), и т. д.

Приведу здесь отрывок из текста американских авторов Робин Кларк и Эллен Генри^[14] о том, какие требования предъявляются к женщинам. Из этого фрагмента очень легко увидеть, что любить и принимать себя современной женщине практически невозможно, её всё равно будут за что-нибудь жёстко осуждать.

Они сказали – будь леди. Не будь слишком полной. Не будь слишком худой. Не будь большой. Не будь маленькой. Ешь с аппетитом. Похудей. Перестань столько есть. Не ешь так быстро. Закажи салат. Не ешь углеводы. Не ешь десерт. Тебе надо сбросить вес. Влезь в это платье. Сиди на диете. Следи за тем, что ты ешь. Ешь сельдерей. Жуй жвачку. Пей много воды. Тебе нужно влезть в эти джинсы. Боже, ты похожа на скелет. Почему ты не ешь? Ты выглядишь истощённой. Ты выглядишь больной. Съешь бургер. Мужчинам нравится, когда у женщины есть мясо на костях. Будь маленькой. Будь лёгкой. Будь небольшой. Будь изящной. Будь женственной. Носи размер 0. Носи размер «х0». Будь ничем. Будь ещё меньше, чем ничто.

Они сказали – будь леди. Удаляй волосы с тела. Брей ноги. Брей подмышки. Депилируй зону бикини. Удаляй волосы с лица. Удаляй волосы с рук. Выщипывай брови. Избавься от усов. Осветли то. Отбели это. Кожа должна быть светлее. Кожа должна быть загорелой. Удаляй шрамы. Прячь растяжки. Напряги мышцы живота. Накачай губы.

Разгладь морщины ботоксом. Сделай подтяжку лица. Втяни живот. Бёдра должны быть тоньше. Голени должны быть в тонусе. Грудь не должна висеть. Выгляди естественно. Будь собой. Будь искренней. Будь уверенной в себе. Ты слишком стараешься. Ты переборщила. Мужчинам не нравятся женщины, которые слишком сильно стараются.

Они сказали – будь леди. Наноси макияж. Сделай своё лицо безупречным. Маскируй недостатки. Контурируй нос. Подчеркни скулы. Подведи глаза. Подрисуй брови. Удлини ресницы. Накрась губы. Пудра, румяна, бронзатор, хайлайтер. Твои волосы слишком короткие. Твои волосы слишком длинные. Концы секутся. Сделай мелирование. Уже видно корни. Крась волосы. Нет, не в синий, это выглядит ненатурально. Ты седеешь. Ты выглядишь старой. Выгляди моложе. Выгляди юной. Выгляди человеком без возраста. Не старей. Женщины не стареют. Старость – это уродливо. Мужчины не любят уродливых.

Они сказали – будь леди. Не говори так громко. Не говори так много. Не перехватывай внимание. Не сиди так. Не стой так. Не напирай. Почему ты такая грустная? Не будь сухой. Не будь такой властной. Не будь настойчивой. Не драматизируй. Не будь такой эмоциональной. Не плачь. Не кричи. Не ругайся. Будь пассивной. Будь послушной. Терпи боль. Будь приятной. Не жалуйся. Не уступай слишком быстро. Повышай его самооценку. Пусть он упадёт к твоим ногам. Мужчины всегда хотят того, чего у них нет. Не дари себя. Пусть он поборется за это. Мужчины – это охотники. Гладь его одежду. Готовь ему еду. Делай его счастливым. Это женская работа. Когда-нибудь ты станешь хорошей женой. Возьми его фамилию. Роди ему детей. Не хочешь детей? Захочешь. Когда-нибудь ты обязательно передумаешь.

LGBTQIA+, национальные, расовые и другие меньшинства. Несмотря на то что представители ЛГБТ-сообщества всё больше и больше принимаются обществом и отдельными людьми, всё же до нормального отношения к ним ещё далеко. Общество совсем не готово хорошо реагировать на всех, кого оно же само активно призывает «быть собой». Даже те, кто демонстрируют принятие, могут неосознанно выражать многие мучительные для ЛГБТ-людей установки, например гетеронормативность и гетеросексизм. В связи с этим у гомосексуальных людей, трансгендерных людей, квир-людей и других разных людей существенно больше проблем с принятием себя, чем у всех остальных.

Не могу принять свою гомосексуальность – не саму по себе, а как тонкое место, уязвимость. Сложно принять, что такая огромная часть

меня делает меня уязвимой в обществе. Дико, что то, что мне кажется само собой разумеющимся, автоматически рисует мишень на моей спине. До сих пор не знаю, как с этим быть, ощущение своей незащищённости в этом очень сильно ограничивает.

Я агендер. Я и моё тело живут отдельно. В детстве меня путали с мальчиком, близкие люди жалели меня, что я некрасивая, а я считала себя уродом.

Теперь я приняла свою неконвенциональность, некрасивость, неженскость, за последние два года буквально разрешила себе быть собой. Мне хорошо в своём внегендерном состоянии. Но всё равно я и тело существуем в этом мире отдельно. Каждый раз, когда я выношу его в мир, я осознаю, что его воспринимают, как очевидно женское (большая грудь, округлые формы), а меня – как плохую хозяйку, запустившую своё тело, не соответствующего ему поведением и внешностью. Я избегаю смотреть на себя в зеркало, не узнаю себя на фотографиях, не выношу, когда меня рассматривают (вплоть до панических атак).

Я не могу обсуждать с мамой свои симпатии к женскому полу и способность испытывать симпатию/любовь к нескольким людям одновременно, а ещё спокойное принятие любых ЛГБТ-личностей, потому что она как-то довольно гомофобно себя ведёт...

Например, многие из них не могут жить открыто из соображений безопасности, что немедленно означает отрицание важной части себя. Некоторые проводят годы в сомнениях и в попытках понять, кто они на самом деле. Иногда в этих сомнениях они пытаются не быть собой, а быть теми «нормальными», кого общество желает в них видеть. Это неминуемо отражается на внутренней гармонии и на образе себя. Также для представителей ЛГБТ-сообщества типично постоянно сталкиваться с агрессией и неприятием от других людей, а именно гомофобией, трансфобией и другими видами ксенофобии. Как мы понимаем, крайне сложно, если не невозможно, продолжать принимать и любить себя, когда все вокруг по отношению к тебе этого не делают.

В похожем положении представители национальных и расовых меньшинств, да и вообще любых меньшинств. Хотя в зависимости от места проживания в их жизни может быть не так много реальной опасности, чем у представителей ЛГБТ-сообщества, но проблемы однотипные. За тем лишь исключением, что, как правило, им не приходится искать себя годами. Нет, они уже знают, кто они, и знают, что для всех остальных это либо плохо, либо явный повод унизить и поглумиться. Сложно принимать

себя, когда всё твоё существование является поводом для чьего-то смеха.

Инвалиды, люди с болезнями и внешними отличиями. Если очень-очень широко обобщить, то можно сказать, что обычные здоровые люди часто боятся встречаться с инвалидами и смотреть на них, поскольку не умеют справляться с сильными эмоциями. Что это за эмоции и почему человек с явным «негативным» внешним отличием их вызывает? И как это связано с проблемами принятия? Я много размышляла над этим, т. к. сама являюсь таким человеком и всю жизнь получаю разные эмоциональные реакции от других. Мне кажется, что в этом «пироге» постоянно присутствует несколько слоёв:

- экзистенциальный ужас, страхи инвалидности, болезней и смерти и связанное с этим переживание абсолютной невозможности жить так, как живёт инвалид или человек с внешним отличием;
- обнажённый контакт с уязвимостью, хрупкостью и несовершенством, что напоминает многим людям об их собственных уязвимостях и неидеальности;
- экспозиция инаковости, т. е. концентрированный опыт, связанный с тем, что другой человек – он совсем-совсем Другой, неизвестный, даже в мелочах; это пугает, злит, вызывает отторжение и пр.;
- эмоция отвращения, связанная с социальными установками либо с бессознательным стремлением избегать странных, неприятных и, возможно, опасных явлений;
- агрессия, вызванная отвращением или чужой слабостью, т. к. эта слабость может быть угрозой более здоровым и сильным членам общества, например в условиях недостатка ресурсов;
- острая жалость и сочувствие, при этом переживание беспомощности и бессилия, т. к. помочь, как правило, ничем особо и нельзя.

Это ещё не всё, но даже только перечисленные пункты при почти ежедневных контактах с окружающим миром для инвалидов и людей с внешними отличиями могут создавать очень болезненный опыт. Это как бы постоянно напоминает: «Ты не такой, ты нас пугаешь, злишь, мы тобой брезгуем, мы не хотим тебя видеть, не хотим, чтобы ты был, иди от нас подальше, и побыстрее».

Да что долго рассказывать, давайте я лучше приведу пару примеров из собственной жизни.

- Мне 7 лет. Нас 10–12 детей, мы играем в хоровод. Десятилетняя Аня демонстративно натягивает рукав кофты на ладонь и только так соглашается взять меня за руку, потому что у меня «противная кожа».
- Мне 13 лет. Мы с девочками из «дворовой» компании стоим вечером

у подъезда, ждём мальчишек. Девочки «по большому секрету» шепчут, что мальчик В. хочет со мной «ходить». У меня будет мальчик? Это так волнующе! С прямотой танка я лечу к В. объясняться и получаю брезгливо-изумлённое: «Я? С такой шелудивой, как ты? С ума сошла?»

• Мне 22 года. Я стою в очереди в налоговой. С тех пор как отказалась от длинных рукавов и юбок в пол, на меня постоянно смотрят. Вот и сейчас: слева – бабка, справа – парень. Пока я по очереди смотрю на них в ответ, парень вдруг со злой гримасой обращается прямо ко мне:

– Иди отсюда!

– В смысле?.. – Я ожидала чего угодно: вопросов про кожу, советов, сочувствия – но не этого.

– Ты слишком страшная! Не хочу стоять рядом с тобой! Иди, или я тебя сам выгоню!

Испугавшись, ухожу из очереди, возвращаюсь с охранником, который стоит рядом до тех пор, пока парень не заканчивает свои дела и не уходит.

• Мне 27 лет. У меня вышла очередная статья в глянцевом журнале, и я хочу купить себе экземпляр. Нахожу газетный киоск, протягиваю деньги продавщице и даже не успеваю назвать журнал, как она захлопывает окно перед моим носом, практически прищемив мне руку.

– Вы чего?!

– Что это у тебя на руке – сифилис, что ли?

– Ах, вот в чём дело... Это кожное заболевание. Незаразное, не волнуйтесь, просто кожа сухая. Мне журнал «Здоровье» нужен.

– Нет уж, ещё подхвачу чего от тебя. Деньги ещё твои трогать. Иди, иди, закрыто.

• Мне 29 лет. Иду сниматься на ТВ в сюжет про людей с редкими заболеваниями. Готовлюсь: красиво одеваюсь, макияж, маникюр, хорошее настроение. Поехали!

– Вы, – говорит режиссёр, – прекратите улыбаться, мы говорим про тяжёлую болезнь. Вопросы к вам такие. У вас всё тело шелушится – как вы вообще с этим живёте? И ногти накрашены – скрываете, что они деформированные, да?

С некоторыми вариациями такие диалоги периодически случаются до сих пор. Мои собеседники, судя по их реакциям, часто чувствуют непереносимые мучения от моего внешнего вида и выражают их по-всякому.

Всё дело в том, что у разных людей очень различное внутреннее ощущение «нормы» (как чего-то хорошего, приятного и правильного). И часть из них живёт относительно меня, например, в совершенно другой

вселенной. А разговорников «Как общаться с инопланетянами» для них как-то не выпустили. Поэтому они меряют меня по себе – по той системе координат, где хорошо быть здоровым и красивым. А больным и «особенным» и уж тем более нестандартной внешности – быть плохо, нужно по возможности этого избегать. И ни в коем случае нельзя такое в себе принимать. Понятно, что, когда большая часть окружающих постоянно посылает такие сигналы, относиться к себе с любовью и принятием становится гораздо труднее.

Молодые мамы. Выделив эту подгруппу из группы «женщины», хочу подчеркнуть следующее. Когда у женщины появляется ребёнок, то к сомнениям в себе добавляется ещё один пункт – «достаточно ли я хорошая мама». К сожалению, современное общество лишь усиливает эти сомнения женщин, что только добавляет перцу. Матерей обвиняют во всём подряд, стыдят, осуждают, намекают на то, что мама не справляется со своей ролью. Список предъявляемых требований бесконечен. Матери, чьи дети постарше, со временем научаются от этого защищаться и всё-таки растят детей согласно своим идеям, а вот молодые мамы с первыми детьми практически беззащитны. Конечно, они испытывают огромные проблемы с принятием собственного материнского НОРМАЛЬНОГО несовершенства и НОРМАЛЬНОГО несоответствия общественным требованиям.

Я плохая мать. Не сделала с ребёнком упражнения – плохая. Ребёнок ещё не ест нормальную пищу – плохая.

Сделала много всего для всех, но с детьми занималась мало, и много ворчала. Плохая мать. Чтоб быть хоть немного больше чем всегда ресурсной, занимаюсь больше всего собой и тем, что меня радует – чтоб чисто было, чтобы все поели, чтобы все внешние дела были доделаны. Будут ли они думать, что у них была отстранённая мать?

Чувствую раздражение, неприязнь, досаду, видя, как моя дочь горбится. Значит, я плохая мать. Не смогла убедить, объяснить, мотивировать ходить в бассейн, на ЛФК, носить корсет. Чувство бессилия и напрасности моего материнства. И эта моя материнская плохость видна всем окружающим, я не имею права работать с детьми, раз сама терплю неудачу.

Детям пятнадцать раз сказано убрать в комнате. Пока я рядом, что-то делают, только отойдёшь – каждый своим занимается. И тут меня накрывает. Раздражаюсь, даю волю гневу, потом себя ругаю, когда ругаюсь на детей, потом мне кажется, что я плохая мать.

Переживаю, что плохая мать, потому что ребёнок не ходит в гости

сама и никто не ходит к нам. Сейчас у неё уменьшилась тяга к другим людям, а была просто огромная, и я чувствую вину. Думаю что могла повлиять.

У меня перед глазами дочь, которая в детстве была очень открытой и общительной, а сейчас жалуется на то, что общение у неё не получается, и мне кажется, что это моё тлетворное влияние.

Хочу процитировать тут актуальную и сейчас шутку Бунми Ладитан [\[15\]](#), канадской мамы и автора книг о воспитании детей:

Как быть матерью в 2017 г.:

Обеспечивать удовлетворение учебных, эмоциональных, психологических, интеллектуальных, духовных, физических и социальных потребностей ребёнка, избегая гиперстимуляции, недооценки, ненужных медикаментов и процедур, избыточной опеки или отвержения, в доме без гаджетов, полуфабрикатов, пестицидов и пластика, используя бодипозитив, осознанность, демократичность и в то же время авторитет, заботу одновременно с воспитанием независимости, мягкость, но не вседозволенность, в двухэтажном доме, расположенном вдали от дороги, с двором, мультиязычной средой и 1,5 сиблингами, которых разделяет по крайней мере два года, ах да, и ещё не забывать про кокосовое масло.

Как быть матерью в любое другое время до нашего:

Иногда кормить их.

Подростки. Подростковый возраст не зря называется переходным – это на самом деле переход из детского состояния во взрослое со всеми вытекающими трудностями. Например, трансформируется тело, оно бурно растёт, меняются его форма и вид (в том числе лицо), и эти временные изменения не всегда в лучшую сторону. Поэтому, в частности, такой возраст является рискованным в плане появления расстройств пищевого поведения. Ещё из-за гормонов перестраиваются ощущения и появляются новые желания, с которыми пока не очень-то понятно, что делать. Многие люди впервые осознают свою сексуальную ориентацию именно в этом возрасте.

Сколько я себя помню, никогда не нравилась себе. Особенно сильно в подростковом возрасте. Всегда казалось, что я какая-то особенно непропорциональная, огромные руки, широкие ступни, широкие плечи и спина, нос картошкой и большой, отсутствие талии, перечислять можно бесконечно. Очень болезненно воспринимаю комментарии со стороны.

Себе я иногда нравилась в отражении, но отчаянно нуждалась в подтверждении со стороны, а его не было и нет. Мать подруги отозвалась обо мне: «Как будто из камня вырублена». Парень, провожавший с дискотеки, спросил, не занимаюсь ли я тяжёлой атлетикой. У мужчин успехом никогда не пользовалась. Тоже слышала, что похожа на мальчика, долго мечтала им быть.

С подросткового возраста я усвоила, что я полненькая, зато умненькая и что не красивая, но симпатичная. Также я привыкла стесняться себя и своего тела, максимально закрывать ноги и не носить юбок, и ещё много чего в своей внешности скрывать или не подчёркивать. Сейчас у меня и правда есть лишний вес и добавилось неидеальных черт, но я стараюсь относиться к этому спокойнее, хотя до принятия своего тела, как оно есть, ещё далеко. Мне жаль, что раньше я страдала, в то время как с девушкой/женщиной со старых фотографий всё было нормально.

Как правило, для подросткового возраста также типичен кризис самооценки, постоянные ссоры с родителями и перепады настроения – ведь устойчивого представления о себе как о взрослом ещё нет, но и детская позиция уже не устраивает. А ещё в этот период происходят и частичная психологическая сепарация от родителей, и подготовка к принятию некоторых взрослых социальных ролей, и процесс, именуемый самоопределением, – поиск своего места в обществе, моральных и ценностных ориентиров, первые пробы в отношениях и т. д. И над всем этим практически нет контроля, оно происходит само. В общем, быть подростком действительно сложно и сложно принимать себя, когда всё постоянно меняется и не очень-то получается кому-то что-то доказать. Даже себе.

Люди, пережившие психологическую травму. В самом общем виде психологическая травма – это пережитое человеком воздействие такой силы, что он(а) не были в состоянии с ним справиться и получили существенные повреждения на уровне психики (часто необратимые). Те, кто проходили или проходят психотерапию, зачастую знают о своих травмах. Травма, увы, может влиять на ваше принятие себя, и не только на него. Современные исследования доказывают, что у людей, переживших травму, довольно сильно изменяются нейробиохимические процессы в мозге в целом.

Я всё знаю, всё понимаю, могу разложить по полкам и объяснить происхождение вещей... При этом не понимаю, почему эмоции детские,

как спичка, в определённых ситуациях. Взросление сына обостряет мои собственные переживания, я делаю перенос и зарываюсь в триггерах. Очень переживаю, что вовлекаю сына в это всё и проецирую свои детские травмы.

Удивляюсь, что несмотря на осознанность механизмов этих эмоций и понимание причин, по которым они возникают, они не перестают быть ярче. В теле и голове возникает диссонанс, всё понимаешь, проживаешь, пытаешься как то преодолеть, но, бляха от сандаликов, почему же так всё ярко и вновь на те же грабли...

Некоторые травмы удачно «капсулируются» и не требуют помощи по много лет, иногда всю жизнь. Отсюда пошло распространённое мнение, что к специалисту с этим идти необязательно – заживёт, как и любая травма. Нередко так и происходит. Но это жизнь, в общем, под дамокловым мечом – ресурс-то ограничен и в любой момент ваши текущие тяготы и стрессы могут прорвать эту капсулу.

При этом любая травма оставляет человеку очень мало ресурса, потому что основная его часть ушла (и, возможно, до сих пор уходит) на выживание в условиях новой реальности, той, что с повреждениями. Часть психики, которая Я, становится крайне хрупкой либо перестаёт толком развиваться (какое уж развитие, когда дышать и то непросто). Хрупкого и нересурсного Я часто не хватает на обработку входящих негативных сигналов (например, критики), и они снова наносят повреждения, мешают прийти в гармонию с собой.

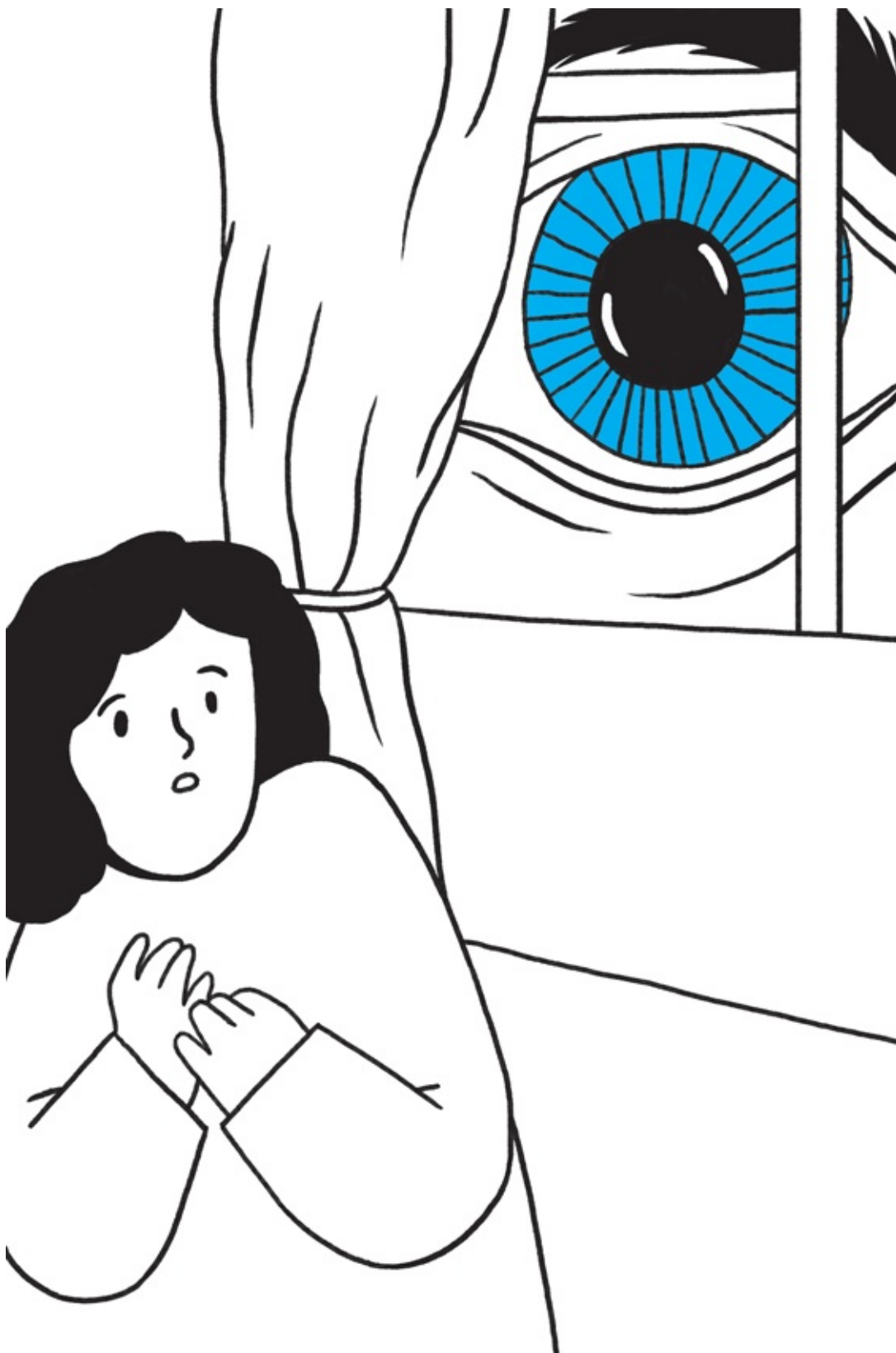
Кроме того, часто после пережитого насилия или других травм остаются стыд и вина за произошедшее, будто оно случилось из-за того, что человек был какой-то не такой или он(а) сделали что-то неправильно. Хотя это по сути неверно, но многие чувствуют именно так. В сочетании с болью от самой травмы это мешает принимать себя и даже в целом смотреть на себя. Как правило, для того, чтобы справиться с этими переживаниями, требуется психотерапевтическая помощь.

Глава 2

Трудности с собой и другими, или Как понять, насколько всё запущено?

Говорят, себя любить надо. Присмотрелась к себе – а любить-то и не за что. Эх, была не была! Буду любить просто так.

Найдено в интернете, опубликовала Полянь



– Мама, я хочу, чтобы у меня были такие же руки! Твоя кожа очень

красивая, а у меня совсем не такая! – Дочка пришла будить меня в ленивое воскресное утро, залезла на кровать и тискает мою руку, пока я пытаюсь проснуться.

– Бывает, что мама и дочка в чём-то непохожи, заяц, но это же не значит, что только одна красивая, а вторая нет. У тебя тоже очень красивая кожа, смотри. Такая гладкая. Мне очень нравится. – Я беру её тёплую ручку в свою и целую каждый пальчик.

Если бы этот диалог мог слышать кто-то посторонний, то он бы, наверное, растерялся. Моя дочь – блондинка, обладательница здоровой и гладкой кожи светло-золотистого оттенка. Мои руки для большинства незнакомых людей, так сказать, не выглядят пределом мечтаний: они сухие, тёмные, в трещинах и в шелушащейся коже. Тем не менее в нашем диалоге всё верно: дочка каждый день видит, что я счастлива, довольна жизнью и рада отражению в зеркале. Конечно, ей хочется быть такой же!

Лет 15 назад, будь у меня дочь и скажи она что-то в таком духе, я бы абсолютно точно отреагировала иначе. Пришла бы в ужас и почувствовала бы стыд, возможно, разозлилась бы. Стала бы отговаривать: «Ты что, разве могут такие руки и такая кожа быть красивыми? Какое счастье, что ты на меня не похожа! Ты здорова!» Тем самым я, конечно, давала бы ей понять: не стоит хотеть быть мной, мной быть так плохо, что я и сама не хочу.

Да, 15 лет назад всё было совсем по-другому.

Кажется, что неприятие себя – это лишь маленькая часть жизни и с этим можно прекрасно существовать. Собственно, многие так и делают. И я так делала. Но так ли уж это несерьёзно? Давайте попробуем разобраться, какие последствия на разных уровнях психики и жизни это может нести.

Ранимость и сверхчувствительность к критике

Критику воспринимаю уже проще, но на это ушли долгие годы работы над собой. На замечания семьи очень резко реагирую, они уже типа и не критикуют, а у меня привычка даже на нейтральные с их точки зрения высказывания иногда взрываться.

Слова какого-то значимого человека могут вывести меня из равновесия, когда я слышу что-то нелестное о себе и подтверждающее мою убеждённость в своей ненормальности, скажем так. Но я вот поняла, что я, во-первых, выдираю эти слова из контекста, так, чтобы

они звучали максимально обидно и не оставляли мне надежды. И ещё не беру в расчёт другие высказывания этого же человека о моих хороших качествах и т. д. Мазохизм какой-то, словно мне надо увериться в своей плохости и погрузиться на дно.

Критика ранит только тогда, когда попадает в уже существующую рану. Когда критика попадает в здоровое место, в котором вы уверены (даже если много раз попадает!), – ничего плохого никогда не происходит. Но у людей, не принимающих себя, ран может быть очень много.

При недостатке принятия себя любая внешняя критика «опускает» вас вниз по сравнению с другими, т. к. вам просто нечего ей противопоставить. А вы из-за того, что и так устали быть всё время внизу, просто не можете вынести ситуаций, когда самоуважение снижается ещё больше, они для вас катастрофичны, потому что обратно вам не выпрямиться.

Критика в этом случае предвестник и симптом резкого снижения самоуважения, знак несоответствия вас вашим же идеалам и ценностям.

Что же касается ранимости, то про это легко можно написать отдельную главу. Попробую кратко: ощущается это так, будто с вас содрали кожу, вы абсолютно беззащитны и ничем не можете прикрыть своё чувствительное нутро. Поэтому от большинства взаимодействий с людьми вам так больно, что вы непроизвольно кричите и отпрыгиваете. Понятно, что на уровне психики это означает, что вас крайне легко обидеть/огорчить/расстроить/задеть, даже если человек не имеет ни малейшего на то умысла.

Любая фраза о вас (она может быть и не критикой вовсе) воспринимается как удар по открытой ране, как нападение, обидное и задевающее. В любом случае обидное и задевающее, независимо от начального посыла человека. Изредка можно понять, что люди сказали не со зла, но менее больно от этого не становится.

Каждая такая «рана» – это некий внутренний конфликт, то место, где вы до конца не уверены, что всё с вами нормально и хорошо.

Заниженная или завышенная самооценка

Как я уже упоминала в прошлой главе, людям с низкой самооценкой гораздо труднее принимать себя, чем тем, у кого с ней всё нормально. Это легко объясняется – если я считаю, что ни на что не гожусь, ничего не стою и ничего не заслуживаю, то принять себя означает всё это окончательно подтвердить.

Как ни странно, в эту же ловушку попадают и те, чья самооценка неадекватно завышена. Когда окружающая действительность раз за разом показывает, что их идеи о собственном величии не имеют под собой оснований, возникает своеобразная психологическая защита. Человек начинает ограждать себя от этих неприятных переживаний путём игнорирования или обесценивания правдивой обратной связи (а вместе с ней и тех частей себя, которые её вызвали). Это позволяет переживать обиду, гнев, чувствовать себя несправедливо пострадавшим и тем самым «возвышаться» над другими, но это же одновременно и углубляет внутренний конфликт, т. к. появляется «неприемлемая» часть Я, которую надо скрывать.

Депрессия

Статистика заболеваемости депрессией с каждым годом изменяется в сторону всё более грустных цифр. Если до 1916 г. случаи депрессии встречались менее чем у 1 % населения, то с 1916 по 1950 г. их распространённость была уже 2–5 %, а после 1950 г. заболеваемость достигала 12–14 %. По данным ВОЗ за 2006–2008 гг., депрессией страдали примерно 15 % населения земного шара. Согласно сведениям за 2014–2017 гг., значение уже перевалило за 20 %^[16].

Рост заболеваемости связан не только с высоким уровнем безработицы, особенностями социальной жизни и стрессами, но и с более совершенными методами диагностики, а также с тем, что средний современный человек уже не так стесняется обращаться к врачам.

Несмотря на большое число научных трудов по теме, единого мнения о причинах, механизмах развития и разновидностях депрессии нет. В рамках биологической теории предполагаются следующие причины заболевания: генетика, дефицит нейромедиаторов в головном мозге, нарушения электролитного обмена, сезонные изменения светового дня и др. А психологические теории отводят значительную роль в развитии депрессии таким звучным явлениям, как выученная беспомощность^[17] и «неправильные выводы из окружающей реальности»^[18].

Вот к рассматриваемому пункту недостаток принятия себя имеет самое прямое отношение. В 2019 г. уже вышло достаточно исследований, которые доказывают, что низкий уровень принятия себя достоверно связан с высоким риском депрессии и даже суицида.

Кросс-культурные исследования распространённости и структуры

депрессии в разных странах выявили множество интересных фактов. В частности, в 1981 г. учёные Национального центра медицинской статистики США на выборке в 18,5 млн здоровых людей обнаружили^{19}, что симптомы депрессии более выражены у малоимущих слоёв населения, афро- и латиноамериканцев, женщин, лиц с низким уровнем образования и дохода, разведённых и одиноких людей. Согласно нескольким научным работам более поздних лет, в западных странах случаи депрессии встречаются чаще, чем в восточных, из-за различий в мировосприятии и жизненной философии. Возможно, из-за того, что восточные религиозные и философские постулаты predispose к принятию себя и окружающей жизни «как есть».

Внутренний Критик-самоед

Помните, в главе 1 мы с вами разговаривали про Внутреннего Критика? Вот этот пункт про него. Когда мы не принимаем себя, то Внутренний Критик проявляется во всей красе и множеством способов отравляет нам жизнь. Я смогла вспомнить больше 20 вариантов, наверняка это ещё не всё. Некоторые из примеров, уверена, покажутся вам неожиданными – но да, всё это тоже Внутренний Критик.

Итак, что он умеет?

Паранойя. «Если у вас нет паранойи, это ещё не значит, что за вами не следят». Помните эту шутку? Она как раз про Внутреннего Критика. Одно из наиболее частых его описаний или образов – всевидящее око, которое всегда с вами. Это око подвергает суждению и негативной оценке абсолютно всё, что вы делаете, о чём думаете и что чувствуете, а также вызывает у вас неизбежные искажения восприятия. Например, вы начинаете:

- Додумывать не сказанное вслух и отсутствующее как критику и негатив.
- Интерпретировать нейтрально сказанное и то, что может быть понято двояко, как критику и негатив.
- Делать далекоидущие выводы. Отрицательные, а как же.
- Полагать, что ВСЁ плохое, что происходит и говорится вокруг, – про вас.
- Постоянно «тыркать» окружающих, проверяя возможные негативные чувства от вас и ваших действий. Распространённый способ это делать – подсказывать ответ прямо в вопросе.

Часто, работая с новыми заказчиками или партнёрами, я скатываюсь в позицию, когда думаю, что на меня будут кричать, предъявлять мне претензии. Например, что я опоздал, не сделал достаточно качественно, сделал не так. Часто возникают внутренние диалоги, где я начинаю оправдываться. Хотя, часто, для этого нет никакого реального повода. Это забирает силы, сбивает с толку.

Очень люблю объяснять механизм этого системного сбоя на примере про собаку: «Не может быть? Значит, я вру? Брешу то есть? Что же это я, получается, собака? Товарищи, он меня сукой обозвал!» В норме, когда вы слышите слово или фразу, в голове всегда возникает несколько

интерпретаций и ассоциаций. Вы выбираете из них то, что ближе к действительности (опора на реальность – функция Я). Внутренний Критик, он же всевидящее око, выбирает из этого подмножества не близкое к реальности, а самое-самое негативное («Не может быть» = «Я вру»). Ну, ему так привычнее, он это первое видит. К выбранному у вас снова нормальным способом образуется несколько интерпретаций и ассоциаций. Снова Критик вычленяет самое плохое («Вру» = «Брешу»). Далее следующее подмножество («Брешу» = «Собака»). И так далее до бесконечности. Красиво, не правда ли?

Создание привычной среды. Как видно из пояснения к предыдущему пункту, ваш Внутренний Критик привычно и постоянно направлен чувствительным радаром в мир. Не менее привычно он ждёт от мира и людей ТОЛЬКО критику, обесценивание, отвержение и нападки. Потому что ведь это то, что он всегда и получал. Соответственно, если снаружи атакует плохое – всё в порядке. Если хорошее – то это странно, так не может быть и нужно откопать второе дно. А кто ищет, тот всегда найдёт. И тогда вы можете:

- Слышать обвинение не просто там, где его нет, а там, где и **ВООБЩЕ** ничего нет, – в том числе во взглядах, в молчании, при отсутствии реакции и пр.
- Понимать любые формулировки с неопределённым глаголом как приказания, требования и критику инакомыслящих.
- Защищаться там, где никто не нападает.
- Акцентировать внимание на своих промахах и ошибках и жевать их, вплоть до мучительного ощущения собственной «непоправимой плохости».
- Наделять авторитетом людей, совпадающих с образом унижающего и отвергающего Критика. Чем злее – тем лучше. Подводить базу под это, рационализировать, заискивать перед ними, бояться и пр. В тяжёлых случаях полностью терять в их обществе волю.

Иногда привычной среды найти не получается, и Внутренний Критик в вашем лице САМ начинает провоцировать мир и людей на критику, обесценивание, отвержение и атаку. Мы уже знаем, что, когда он их получает, ему всё знакомо и ясно, пусть и неприятно. А когда не получает – некомфортно. Значит, надо достичь привычного и понятного сценария! Эти провокации происходят тысячей способов. Вот, например, один из них: общеизвестно, что защита при отсутствии нападок вызывает у многих людей компенсаторное желание атаковать. Причём не важно, агрессивная это защита или, наоборот, покорно-униженная. И вроде как в

итоге получается, что «не зря оборонялся, а все вокруг – злобные козлы».

Из-за этого часто возникают двойные стандарты – что-то, что вам никак нельзя (почему? – по кочану), но другие люди вполне могут так делать и такими быть.

Упражнение «Двойной стандарт»

Это упражнение направлено на выявление конфликтов и противоречий, которые сами по себе нормальны, – человеческая природа конфликтна. Но Внутренний Критик использует эти противоречия вовсе не вам на пользу, а толкует их по принципу «lose-lose» – т. е. с наибольшим ущербом для вас в любом случае. Попробуем ему помешать, вытащив всё это на свет.

Ход упражнения:

1. Возьмите лист бумаги и ручку/карандаш или откройте новую заметку в телефоне.

2. Запишите туда то, что вам нельзя, а другим можно, в чём вы вполне принимаете других, но никак не можете принять себя в том же самом. Тело, личные качества, прошлое, ограничения, отличия – что угодно. Например, мне нельзя отказывать в просьбе другим, остальным отказывать мне – можно.

3. Обдумайте каждый записанный двойной стандарт. Ответьте себе на следующие вопросы. Почему так? Почему именно ЭТО другим можно, а вам нет? Откуда такая идея взялась? Чья она?

4. Перепишите каждый двойной стандарт так, чтобы он стал либо одинарным (мне нельзя – никому нельзя, мне можно – всем можно), либо обратным от того, что было (мне можно – другим нельзя). Например, одинарный стандарт: «Никому нельзя отказывать другим в просьбе, ни мне, ни кому-то ещё». Обратный: «Мне можно отказывать другим в просьбе, а когда я прошу, другие не имеют права мне отказать».

5. Какие ощущения?

Искусство маскировки. Сосуществование со всевидящим оком – дело хоть и привычное, но довольно мучительное. Неприятно быть мишенью-то. Поэтому в ход идут разнообразные защитные механизмы. Функция их не такая уж и защищающая: это скорее способы хоть как-то дышать, будучи зажатыми бетонной плитой. Один из самых верных способов – запутывание следов, чтобы Критик потерялся и не смог на вас наехать.

Делается это по-разному: обесцениванием, скидыванием ответственности с себя куда-нибудь подальше, высмеиванием. Например, вы привыкаете:

- Саркастически и зло шутить. Чёрный юмор, вечная самоирония и стёб, подколки «на грани» – тоже сюда.

- Добавлять «ложку дёгтя» везде, где получится. Это может быть бранное слово в описании чего-то хорошего, нарочитая «грязь» в речи, неуместное по смыслу обесценивающее прилагательное, смех или чувство стыда во время трогательных и серьёзных моментов и пр.

- Преуменьшать вес своих слов, действий, творческих продуктов и себя в целом – суффиксами, пренебрежительными интонациями, коверканием слов, неопределёнными междометиями и пассивными формами глагола.

- Объяснять, уточнять, спрашивать разрешения и извиняться там, где это не требуется.

- Критиковать и ругать себя самостоятельно, заранее облегчая задачу «возможным оппонентам».

- Очень витиевато и сложно изъясняться. В самых обычных ситуациях и фразах наворачивать гроздь слов, метафор, оборотов и аллегорий, петлять мыслью и использовать непривычные выражения или привычные, но не в их обычном значении.

- Стараться быть комфортнее для других. Не быть «проблемой» любой ценой, даже если речь о совершенно простых вещах.

Про сарказм и юмор хочу дополнительно пояснить: да, это действительно следствие жизни с Внутренним Критиком, хоть так и не выглядит. Чем больше мрачного юмора, чем он злее – тем жёстче Супер-Эго и тем острее конфликт с ним (это называется «слабая интеграция Супер-Эго»). Механизм тут такой: если я буду опасно шутить, издеваться и хохмить над важными и серьёзными вещами, то вроде как я на них лично никак не реагирую. А значит, и получить за настоящие реакции от своего Внутреннего Судьи не смогу.

Всё это петляние нужно, чтобы уменьшить так называемую площадь самопредъявления. Чем меньше и незначительнее себя представишь, чем лучше сам себя отругаешь, чем злее над собой посмеёшься и чем больше мелких подстраховок-объяснений или сложных слов накидаешь – тем ниже риск огрести. В целом всё это очень похоже на игру в футбол, но с особенностью: одна сторона отпасует мяч и бежит помогать другой стороне его отбить получше, так чтобы в свои же ворота гол получить. Люди, которым это свойственно, делают так совершенно независимо от степени враждебности среды, потому что беседуют в этот момент не с ней, а с Критиком. А он беспощаден. Вообще, вечная беседа с Внутренним

Судьёй вместо тестирования реальности – типичный признак проблемы с принятием.

Персональный котёл с кипятком. Создания привычной среды Критику мало. Есть ещё объективные внешние факторы, которые эту среду могут нарушить и сделать иной. Например, похвала, одобрение, восхищение и прочие недопустимые, по мнению Внутреннего Судьи, явления. Потому что «не заслужили». Поэтому конфликт, возникающий в моменты получения от мира чего-то хорошего, должен быть разрешён, и на это, как мы уже понимаем, у Критика есть свои методы. У него вообще для всего есть методы. Он вынуждает вас:

- Дискомфортно чувствовать себя при комплиментах, похвале, благодарности, извинениях и т. п. Пытаться постоянно их оспаривать или уточнять-исправлять. В тяжёлых случаях – обижаться и даже злиться, всерьёз считая такой фидбэк издевательством.

- В упор не видеть своих достижений, достоинств, способностей и побед. Они либо считаются нормой (отрывка советского воспитания, о которой можно написать отдельную главу), либо мгновенно обесцениваются, становясь ступенькой в погоне за новыми вершинами.

- При встрече с чем-то новым и хорошим переживать не радость и новизну, а острое отсутствие этого хорошего в прошлом (т. е. чего у вас не было, чего вы не делали, где не были и т. д.). Диапазон – от безнадёжности до обиды и ярости.

- Частенько ощущать себя самозванцем (самозванкой), ненастоящим сварщиком, которого не разоблачили чисто случайно. И вот-вот это сделают. Реальные умения и навыки, а также мнение других людей о степени вашей «настоящести» не имеют никакого значения.

В связи с тем, что в детстве у меня развился чудовищный комплекс неполноценности, он меня преследует и во взрослом возрасте. Несмотря на свою успешность (я руководитель отдела крупной компании), я внутри маленькая девочка, соответственно и веду себя так, не могу принять свою успешность. Любой мало-мальский уверенный человек может заткнуть меня, вот недавно медсестра наехала на меня только потому, что я не расслышала её. То есть моя внешняя оболочка (хорошо одетая, солидная дама) не соответствует внутренней, которая всего боится и переживает за всё.

Как я уже упоминала, по мнению Внутреннего Критика, заслуженного вы не заслуживаете, а значит, хорошего фидбэка просто не может существовать. Когда такая обратная связь всё же пробивается сквозь

специальную реальность, построенную Критиком, возникает когнитивный диссонанс. То есть растерянность из-за необходимости либо отвергнуть новый факт из-за неподходящей картины мира, либо изменить картину мира. В диссонансе побеждает, конечно, не тот, у кого с логикой в порядке, а тот, кто сильнее. Кто в этой битве сильнее? Конечно, ваш Внутренний Критик.

Котёл с кипятком для всех. А вы думали, всё это только на вас самих направлено? Ох, если бы. Любой носитель жёсткого Супер-Эго в первую очередь умеет этим самым жёстким тыкать в других людей. Более того, если человек находится в фазе отрицания собственных проблем, то именно к другим он(а) прежде всего и лезет.

Помните всевидящее око? Оно называется так в том числе потому, что видит ВСЁ. Не только своё, но и чужое. В том числе замечает промахи и ошибки, обесценивает успехи, припечатывает за несовершенство, запрещает удовольствия и постоянно пытается пристыдить, обличить, обвинить, отругать.

Здесь работает множество механизмов. Один из распространённых – проективный: какую-то часть себя в зеркале не вижу, но, поскольку она фактически есть и её нужно куда-то деть, приписываю её другим людям. Соответственно, реагирую на неё своим жёстким Критиком, как будто она реально есть у других, – злюсь, огорчаюсь и пр. Так рождается, например, ханжество – спроецированная на других, отрицаемая часть, т. е. собственные сексуальные желания и «низменные» потребности.

Другой механизм – слияние: будь я на его/её месте, мне бы было за это невыносимо стыдно, а значит, все должны чувствовать так же. А если ещё не реагируют, то я сейчас помогу. А так рождается феномен «бабки у подъезда» (к гендеру он на самом деле не привязан).

Перфекционизм

Как ни странно, мы ещё не самое повреждённое перфекционизмом поколение. Учёные считают, что наши дети и внуки находятся в зоне большего риска, потому что это явление постоянно молодеет, густеет и всё шире раскидывает свои щупальца. По данным западных исследователей, распространённость его среди учащихся школ и колледжей с 1989 по 2016 г. возросла на 5–10 %. Причём у выпускников более высокие показатели, чем у учащихся первого-второго классов/курсов (выборка свыше 40 000 человек)^[20]. То есть, даже если родители не страдают

перфекционизмом, у ребёнка довольно большой шанс его впитать буквально из воздуха и развить в процессе учёбы. Звучит, честно говоря, не очень оптимистично.

Давайте вспомним кратко, что такое перфекционизм.

Perfection = совершенство.

С клинической точки зрения перфекционизм — это избыточная фиксация на экстремально высоких стандартах с полным или частичным упущением из виду своего Я, что приводит к использованию определённых защит и способов поведения (как правило, неэффективных и болезненных).

В бытовом понимании это стремление к идеальности и почти физические корчи от любого несовершенства. Поэтому популярные онлайн-тесты на эту тему часто состоят из картинок, на которых что-то несимметрично, неровно, наоборот. А шутки так или иначе крутятся вокруг щербатых котлов.

По мнению философов, перфекционизм, как ни странно, достаточно адаптивный и адекватный для современности способ двигаться вперёд и развиваться.

Если это состояние вам в какой-то степени свойственно, вы наверняка сможете дать ещё более точное определение. При этом важно, мне кажется, понимать общую идею, почему перфекционизм может быть большой проблемой в принятии себя.

Он может быть большой проблемой потому, что такой человек не способен чувствовать себя и свои результаты «достаточно хорошими». У него/неё как бы полностью отсутствует эта опция. При этом поскольку чувство «достаточной хорошеи» весьма важно для психического здоровья, то большинство людей, страдающих от перфекционизма, всё-таки пытаются его достичь, сами толком не понимая, за чем именно они так отчаянно и безуспешно гонятся и что будет, если вдруг догонят.

Ещё в школе меня много травили из-за высокого роста и тёмных мешков под глазами (последствия проблем с почками). Всё детство я мечтала, что вырасту и сделаю пластическую операцию, и очень горевала, что укоротить рост нельзя. Я ни с кем не могла этим поделиться, потому что от мамы я слышала только, что «высокая женщина — эффектная, на неё все обращают внимание», а то, что меня травят, и я не знаю, как с этим справиться, оставалось неразделённым. Дальше я выросла, и в меня не влюблялись толпами, как в героинь Sex

and the City – и хоть мне самой нравилось моё тело и лицо, я не понимала, что же с этим всем не так и что надо сделать, чтобы нравиться другим. Я постоянно ищу «ту самую» свою внешность, с которой наступит счастье. Умом я понимаю, что ищу не там, но переместить фокус и допустить себя внешне любой пока не выходит.

Способы, которые люди с перфекционизмом применяют для поиска этого чувства, в основном сводятся к достижению идеала и избеганию неудач и ошибок. Есть иллюзия, что, если так делать, искомое появится, т. е. наконец станет «достаточно хорошо». Но нет, не станет, немедленно возникнут новые вершины и цели для достижения.

Почему возникает перфекционизм? Существует несколько основных факторов, которые с большой вероятностью ведут к его формированию; иногда их у одного человека набирается сразу несколько, и тогда это зона высокого риска – почти гарантированный перфекционист:

- Фактор 1. Проблемы на уровне отдельно взятой семьи. Что входит в этот пункт? Родители-перфекционисты, родители-гиперконтролёры, родители с психическими проблемами, родители с жёстким Супер-Эго (оно же Внутренний Критик), инфантильные родители, игнорирующие родители и т. д.

Мой фон – это мои отношения с мамой. И в детстве, и сейчас. Мой совершенно иррациональный страх одиночества (в том смысле, что я одна против целого мира, никто не придёт, никто не поможет) и это при необходимости одиночества мне для восстановления; это страх отвержения и неприятия (я всегда НЕтакая), и мой перфекционизм (всё должно быть сделано идеально, или лучше не делать вообще), это моё неприятие собственных желаний (нет такого слова «хочу», есть слово «надо»). Сейчас работаю с терапевтом над этим клубком. Но много, очень много, упирается в маму:(у моего внутреннего критика её голос, её фразы...

- Фактор 2. Социальные и культурные нормы общества, в котором мы живём. Точно так же, как культура создаёт различия между нациями, она может формировать какие-то специфические черты личности на уровне конкретной группы людей (поколение, страна и т. д.). В этом участвуют и религии, и исторический опыт, и национальные особенности. Так, западное общество всё больше дрейфует в сторону консюмеризма, неолиберализма, индивидуализма и всяких других «-измов», что приводит к растущему чувству неудовлетворённости собой и своими достижениями (в том числе

материальными). Восточные люди в чём-то мягче и созерцательнее, но при этом есть культуры, где многое построено на стыде, страхе ошибки и необходимости всегда прилагать максимальные усилия (например, Япония).

- Фактор 3. Эпидемия нарциссизма в XXI в. Уточню, что я говорю не о клиническом диагнозе, а о социальной тенденции. Совершенно очевидно, что сейчас очень популярны идеи достигать вершин, выделяться из массы, быть уникальными и невероятно успешными, не довольствоваться обычной жизнью и обычной работой. Последствиями этого являются завышение базового стандарта, рост конкуренции и связанное с этими явлениями ужесточение социальных норм, нетерпимость к слабостям, агрессия, нежелание учитывать нормальные жизненные реалии. А ещё снижающаяся способность современных людей к настоящей близости и к принятию несовершенства – как своего, так и чужого. Обо всём этом я уже говорила подробнее в главе 1 в разделе «Эпидемия нарциссизма в XXI в.».

- Фактор 4. Психологическая травма. Механизм кратко описан в главе 1 в разделе «Специфика трудностей с принятием себя у некоторых групп людей».

- Фактор 5. Новые стандарты родительства в XXI в. Всё перечисленное выше изменило способы воспитания детей. Не могло не изменить. Общая тенденция к постоянному самосовершенствованию пролезла и в родительство, делая его всё более тревожным и гиперконтролирующим. Взрослые в этой новой социальной парадигме оказываются ответственны не только за собственную жизнь, но и за успех и счастье своих детей. Если выросшему человеку что-то не удаётся, если у него/неё с чем-то проблемы, то это теперь однозначно рассматривается как ошибка или неадекватность его/её родителей. Неудивительно, что родительские ожидания от детей увеличиваются и поэтому тоже, а ещё возрастают критичность, тревога за будущее, требования к детям и к себе и т. д.

Как именно перфекционизм портит людям жизнь и почему он связан с неприятием себя? Вот краткий список того, с чем постоянно сталкиваются перфекционисты:

- тотальный (само)контроль;
- обесценивание сделанного;
- изоляция чувств и эмоций;
- заикливание на малозначимом;
- изнуряющие самокритика и вина;
- отказ от выбора;
- моральный мазохизм;

- самосаботаж;
- отказ от реальности;
- привычка терпеть дискомфорт.

Элементы неприятия себя, как вы можете заметить, есть почти в каждом пункте. Подробнее этот список я буду объяснять и разбирать в главе 8, в упражнении и разделе, посвященным копинг-стратегиям.

Тревога

Тревога – это эмоциональное состояние, которое точнее всего можно описать словами «внутренняя суматоха». В отличие от чувства страха здесь отсутствует ощущение угрозы. Тем не менее человек погружается в субъективно неприятное состояние волнения и перебирает в голове ожидаемые и неожиданные варианты развития событий. Иногда это сопровождается внешними проявлениями – телесным беспокойством, неприятными физическими ощущениями, множеством мыслей и т. д.

Тревога относится к тем эмоциям, которые вообще-то есть у всех людей в той или иной степени. Я имею в виду, что в определённых ситуациях нормально волноваться. Например, у вас завтра экзамен, важная встреча; ваш близкий человек не пришёл вовремя домой и не отвечает на звонок; вас вызвали к начальству по неизвестной вам причине; скоро дедлайн по проекту; вам предстоит операция. Обычно такая нормальная тревога нестойкая, она не мешает жить и проходит с исчезновением причины или с прояснением обстоятельств.

При дефиците принятия себя начинают вызывать тревогу и многие другие ситуации, потому что связаны с возможным негативом. К примеру, с чувством неопределённости, со страхом провала, с неизвестностью относительно того, как вас оценили. При этом чувство тревоги, как правило, настолько сильно по сравнению с причиной, что это не выглядит адекватно и часто парализует остальные процессы и дела: работу, учёбу, быт, выход на улицу, общение с людьми. К сожалению, для этого случая типично, что тревога не проходит тогда, когда ситуация разрешилась, а оставляет за собой длинный шлейф переживаний и плохих ощущений, от которых вам приходится восстанавливаться.

Ещё при недостатке принятия себя бывает так, что тревога возникает вроде бы беспричинно. Люди, живущие в конфликте с собой и в отвержении, в целом более тревожны. Поэтому тревога не уменьшается со временем, а, наоборот, разрастается до неба и может закручивать вас

буквально в эмоциональную воронку. У вас даже могут появляться другие симптомы, которых вообще-то не должно быть, – в том числе телесные, например боли в сердце, ощущение удушья, панические атаки.

Проблемы с сексом и со всем, что связано с телом

Я не нравлюсь себе, я не люблю дотрагиваться до своего тела, я не испытываю к нему нежность, чувство заботы и защиты. Не нравится моё лицо, шея, руки, ноги, грудь, попа. Только глаза и живот.

Многие знают по собственному опыту, что самое первое и явное проявление непринятия себя касается своего тела и того, что с ним связано. Особенно часто эта проблема мучит женщин, хотя и у мужчин она встречается. Но именно девочки всё ещё растут и взрослеют в таком окружении, которое очень тщательно оценивает и измеряет физические параметры их внешности. Как правило, матери этих девочек тоже насквозь отравлены этим непринятием своего тела и патриархальными идеями, что главное, какую оценку женщине дают мужчины, поэтому считают красивую внешность дочерей чрезвычайно ценной. Они нередко крайне жёстко и раняще комментируют тела своих дочерей. По факту получается, что в этот момент они заботятся о том, чтобы любыми способами мотивировать или вынудить дочь следовать «физическому стандарту красоты», а вовсе не о том, как сберечь хрупкую детскую самооценку и помочь принять себя.

Сколько живу, столько слышу презрительно-оскорбительные высказывания от мамы, что я слишком толстая, что у меня торчит пузо, что я выгляжу не так и что та или иная одежда мне не подходит, не по возрасту, не годится, и я не должна её носить.

Почти всю жизнь не принимала себя как женщину, потому что в голове был образ «маленькой, хрупкой, нежной», а не такой подделки-переростка, как я. Несколько лет назад убедилась, что это мать меня так прошила – она почти прямым текстом сказала, что всегда завидовала мне. Был шок.

Очень болезненно воспринимаю комментарии со стороны. С детства слышу о нас с сестрой: «Вы у меня не красавицы». Помню мамины фразы: «У тебя низкая талия, у тебя маленький рот» и своё потом долгое недоумение и разглядывание себя в зеркало и отчаяние, что я какая-то не

такая, некрасивая.

Всю жизнь моя мама говорила мне, что я урод, и у меня плохой вкус, а ещё, что я «недоделанная». У меня нет открытого отторжения своей внешности, я как-то спокойно воспринимаю её, привыкла, просто знаю, что я некрасивая – это записано на подкорке.

Результат – тысячи, сотни тысяч и миллионы женщин, имеющих множество претензий к своим совершенно нормальным телу и внешнему виду. Незыблемо уверенных, что счастье и внутренняя гармония связаны с тем, насколько они красивы с точки зрения современного глянцевого стандарта. Отклонения от этого стандарта – реальные или кажущиеся – не дают расслабиться во время секса, посещения пляжа, купания, массажа и вообще любого вида активности, который подразумевает контакт с собственным телом. Люди, которым знакомы эти ощущения, не чувствуют себя безопасно, когда им предстоит «предъявить» кому-то своё тело, не могут разрешить себе получать физическое удовольствие, они как бы постоянно отсоединены от физической части своего существования, потому что это помогает им не испытывать душевной боли и стыда.

Неудовлетворяющие отношения с людьми

Очень простое, но буквально революционное осознание заключается в следующем. Чем меньше я предъявляю людям своё настоящее Я, тем меньше становятся мои шансы собрать вокруг себя тех, кому именно это настоящее Я и подходит. Проще говоря, чтобы оказаться в отношениях с теми, кто ценят и принимают меня как есть, надо почаще показывать людям это «как есть». Тогда те, кому это «как есть» не нравится, постепенно отвалятся и отфильтруются сами, а те, кому со мной настоящей хорошо, – останутся. И никакой магии.

Соответственно, если у человека существует большой конфликт с собой, если он(а) отвергает себя, то большую часть времени будет показывать другим людям «ненастоящее Я», приглашенное, соответствующее каким-то чужим стандартам, идеалам и образцам. К сожалению, это закономерно ведёт к тому, что рядом оказываются те, кому нравится именно этот поверхностный слой. Такие отношения часто бывают неудовлетворяющими, потому что в них никто не получает того, что нужно. Один/одна приманился на то, чего на самом деле нет, а второй/вторая постоянно пытается создать впечатление того, чего нет, чтобы сохранить эти отношения. Да, для дружбы и приятельства это тоже

работает.

Синдром самозванца

Не считаю себя профессионалом – второе образование получила в 34, потом несколько лет разбиралась с семейными перипетиями и, по возможности, работала из дома, и мне кажется, что теперь я слишком старая/глупая/медленная, чтоб хорошо разбираться в своём деле, работать в компании, где хорошо платят.

Довольно известное явление, суть которого в следующем. Достижения, результаты и вообще вся обстановка ощущаются человеком как незаслуженные, доставшиеся не благодаря его/её личным усилиям и труду, не благодаря тому, какой/какая он(а) есть, – как свалившиеся только из-за сумасшедшего везения или совпадений. То есть человек, как правило, уверен, что он(а) для этого совершенно ничего не сделал(а). Синдрому самозванца постоянно сопутствуют тревога и страх – а вдруг разоблачат? Ведь неминуемо разоблачат, да?

Поэтому синдром самозванца заставляет человека постоянно сжиматься в ужасе и ненавидеть любые замечания и вопросы, даже корректные, потому что они повышают риск «выведения на чистую воду». Понятно, что сама идея разоблачения основана на глубинном неприятии себя, на неумении устанавливать связь между своими результатами и достижениями и самими собой.

Плохой контакт со своими потребностями, желаниями и целями

Есть такие люди, с которыми всем удобно. «Удобные» люди. Родители воспитывали их так, чтобы те не доставляли по возможности никакого дискомфорта (подробнее я рассказывала об этом в главе 1 в разделе «Традиции воспитания детей в России»). Чаще всего это означает, что таким людям пришлось рано отказаться от принятия себя со своими планами, нуждами, целями, желаниями и потребностями. Ну, чтобы случайно не помешать родителям. И они так и выросли.

При этом в их взрослой жизни постоянно так происходит, что кто-то недоволен чьими-то потребностями и нуждами, а значит, у кого-то от этого может быть дискомфорт или даже возникают проблемы! А этого

«удобному» человеку никак нельзя допустить, это ведь очень страшно. Привычный фокус внимания тут на других людях, на их стабильности и благополучии, на заботе об их комфорте, а вовсе не на себе и своих потребностях. Принятие себя, как несложно догадаться, в этом случае практически невозможно.

Конфликты и ситуации, в которых нас часто обижают

Оказывается, недостаток принятия себя у людей коррелирует с количеством ситуаций, в которых их обижают (т. е. чем меньше принимать себя, тем чаще будут обижать – подтверждено исследованиями). Когда я впервые об этом прочтала, меня это, честно скажу, возмутило. Как человек, которого когда-то очень и очень много обижали из-за особенностей внешности, я в тот момент почувствовала боль. В своё время мне стоило огромных усилий понять, что причина нападений людей и конфликтов с ними была всё-таки не во мне и не в дефектах моего тела – а в тех, кто меня обижал. В их плохих границах, в их уверенности, что все женщины лично им должны быть приятными на вид и здоровыми, в их агрессии, в их стыде и во многом другом. Сотни плохих ситуаций, которые со мной происходили, как раз и сформировали моё неприятие себя, а не были его следствием. Моя внутренняя Жертва, которая всё это пропахала собственным лбом, в этот момент сжалась, потому что снова почувствовала, что на неё переносят ответственность за её же повреждения.

А потом я осознала, что уже несколько лет, когда я приезжаю в родной город в России, ко мне вообще никто не подходит с комментариями, советами и замечаниями по поводу кожи. Меня действительно совсем перестали обижать. Хотя я-то не изменилась. Я, как и прежде, ничего не прячу, хожу в шортах и майках, веду себя очень свободно и открыто. Такое же поведение в тот период, когда я себя принимала не до конца, ничуть не останавливало людей от того, чтобы меня обидеть. Что же случилось?

Мне кажется, вот что. Когда завершается принятие себя, то принимаемая часть становится такой же ценной, как и все остальные, а значит, достойной заботы и охраны. В связи с этим появляется некая минимальная защитная агрессия, реализуемая не в виде нападений на других и не в виде мести им за обиды, а в виде фонового «силового поля», которое прекрасно чувствуют потенциальные обидчики. Конечно,

некоторым из них совершенно плевать на чужие защиты. Но есть и те, кто меняют своё поведение в зависимости от степени защищённости потенциальной «жертвы» и явно не лезут к тем, у кого отросли зубы и кто готов эти зубы применить для самозащиты.

Видимо, в моём случае последние составляли подавляющее большинство среди тех, кто меня обижал. Это в общем-то неудивительно, потому что для нападения на явно проблемного и страдающего человека нужно быть достаточно слабым/слабой самому/самой. Поэтому я, скорее всего, много лет была «мишенью» для некрупных, трусоватых хищников, которые после моего продвижения в сторону принятия себя, как по волшебству, стали меня обходить.

Хронические чувства вины и стыда

Помните, в главе 1 мы рассмотрели родительские представления о правильном и неправильном, из которых формируется Супер-Эго ребёнка?

Совокупность «правильных» мыслей, чувств и поступков создаёт в голове образ «идеала» человека. Он, конечно, нужен, но в меру. Например, мы с вами, взрослые люди, понимаем, что абсолютный идеал недостижим и вообще слишком напоминает робота. А Внутренний Критик не знает этого. Он думает гораздо прямее и проще: если я хочу, чувствую, делаю вовсе не то, что должен бы Идеальный Человек, которым я обязан(а) хотеть стать, – я виноват(а) (непоправимо плохой/плохая) и мне стыдно (не заслуживаю быть). Так возникает система бесконечной вины и непреодолимого стыда. Из-за неё вы можете винить и стыдить себя ЗА ВСЁ. Вот просто – за всё. За мысли, желания, чувства, за недостаточную занятость/эффективность, за то же самое, но других людей и пр. и пр. Также вы можете испытывать трудности с получением удовольствий и разрешением их себе (при этом никаких проблем со страданиями). Удовольствия здесь выступают в роли статей Уголовного кодекса, по которым Судья выносит приговор: виновен(а)! Грустно, что часть из них попала в «личный УК» не за дело, а за компанию.

Изначально Супер-Эго, как мы помним, было нужно затем, чтобы обуздать инстинкты и научиться социально одобряемому поведению. Некоторые желания и удовольствие от их удовлетворения шли вразрез с социальными нормами и с моралью. Поэтому они ожидаемо попали в «штрафной список». Ну, скажем, желание испражняться в общественном месте.

В случае с жёстким Внутренним Критиком там за компанию оказались вообще все удовольствия. Зачем? Чтобы что? Нет ответа. Если ещё, например, родители были холодные и наезды на ребёнка были единственным их способом проявлять внимание, то вместе с запретом на обычные удовольствия появляется и способность «чувствовать удовольствие через боль». Чтобы чувствовать его хоть как-то. Привет, мазохизм. Давно не виделись.

Блин, что же творит общество с людьми? Все эти правила, как выглядеть, как жить, каким быть – всего лишь способ сделать людей удобными, а неудобных – невидимыми. Мне грустно и хочется всё это изменить. Я думаю, что всё, что люди не принимают в себе – я принимаю в них, даже люблю, потому что мне здорово и интересно жить среди разных тел, лиц, характеров, особенностей.

Из написанного выше становится понятно, что часто непринятие себя – это не причина всего, а симптом. И наши многочисленные проблемы и мучения имеют под собой некую общую базу, которую мы не видим из-за её слишком крупных размеров и слишком давнего происхождения. Эта база более или менее похожа у большинства людей. Отсюда нетрудно сделать вывод, что конкретные ситуации, в которых мы чувствуем отвержение (в том числе внутреннее), лишь сигналы, отражающиеся от этой невидимой базы.

Как в анекдоте:

– Доктор, у меня всё болит. Ткну в ногу – болит, ткну в руку – болит, ткну в голову – болит...

– Дорогой мой, да у вас просто палец сломан!

Упражнение «Палец сломан»

Это упражнение направлено на поиск «сломанного пальца», т. е. той самой базы, о которой говорили выше. Того, что толкает нас на непринятие себя и заставляет чувствовать боль. Как правило, этот «палец» замечен за какое-то время до возникновения привычного чувства отвержения или мыслей, а потом его уже не видно.

Ход упражнения:

1. Вам понадобятся:

- внутренний наблюдатель – 1 шт.;
- место, в котором будете фиксировать записи, – 1 шт.

2. Помните дневник наблюдения за погодой, который многие из нас

заполняли в школе? Что-то похожее вы можете сделать применительно к «погоде принятия». То есть фиксировать эпизоды, в которых вы ощутили привычные для вас неприятные чувства, или мысли, связанные с вашими «неприемлемыми» частями. Это трудно делать первые несколько раз, потому что мы проскакиваем привычное не замечая. Поэтому внутреннему наблюдателю надо будет немного настроиться.

3. Когда вы настроились и смогли записать несколько ситуаций, постарайтесь мысленно «отмотать киноплёнку» немного назад и вспомнить, что предшествовало этим моментам, что происходило с вами незадолго до них. Как в физическом мире, так и в вашей голове, в зоне психики. Вы устали? Или у вас был плохой день? Вы испугались? А может быть, почувствовали злость на себя? Либо мимо прошёл кто-то и вы сравнили себя с этим человеком?

4. Подробно запишите свои идеи по поводу того, что конкретно произошло ПЕРЕД моментом непринятия себя, и поищите невидимую базу, ваш «сломанный палец».

Пример 1:

Лёля смотрит в зеркало и чувствует отвращение к своему телу.

Что произошло до появления этого чувства?

Лёля увидела свой живот, привычным глазомером прикинула, что он сильно не совпадает с плоскими животами «нормальных» женщин, несмотря на все приложенные к нему усилия, и подумала, что она выглядит уродливо. И расстроилась.

Что здесь является невидимой базой?

Невидима в Лёлиной голове усвоенная связь веса и её формы живота со счастьем, с признанием, привлекательностью, отношениями, гармонией и бог знает с чем ещё.

Невидимо Лёлино бессилие, т. к. она несёт социальные и эмоциональные потери (см. выше) от несоответствия текущему стандарту внешности женщин.

Невидим переход от горя к подавляемой ярости на своё тело – за то, что оно, такое как есть, отличающееся от стандарта, вынуждает Лёлю всё это чувствовать и постоянно сталкиваться с этим.

Поскольку база призрачна, то поиск альтернативных вариантов невозможен. Именно тело, а не что-то иное объявляется виноватым в любом отрицательном опыте, связанном с переживанием своей непохожести на гляцевый стандарт (эта непохожесть объявляется уродством). Отвержение и отвращение являются результатом этого

внутреннего конфликта.

Пример 2:

Люся накричала на ребёнка, после чего, успокоившись, начала мучиться чувством вины и отвержения себя.

Что произошло до появления этих чувств?

Схлынула злость, контроль импульсов восстановился. Сразу стало казаться, что такой хороший контроль возможен всегда, в том числе в ситуации стресса, вызвавшей недавний крик. Раз было можно руководить собой и удерживать стрессовую нагрузку без таких эмоций, значит, крик был свободным выбором. Этот выбор нанёс психологический ущерб зависимому существу. Значит, Люся – плохая мать, а её вспыльчивая часть – то, что никак нельзя в себе принимать.

Что здесь является невидимой базой?

Невидима слабая и нересурсная часть Люси, та, что не может выдержать определённой стрессовой нагрузки и пытается об этом просигнализировать, видимо, одним из немногих доступных ей способов.

Также невидимы привычные «лыжи», из-за которых Люся идёт путём самообвинения вместо того, чтобы заниматься самоподдержкой и искать влияющие внешние факторы.

Невидимы тревога Люси об эмоциональном состоянии ребёнка и её материнская любовь, которая намного больше и шире конкретного момента.

Невидимы страх потери контроля и бессилие оттого, что этот контроль утрачен.

Поскольку всё это скрыто, то появляется идея, что контроль можно в будущем легко восстановить и сделать крепче, если пойти на саму себя в атаку, а если этого не делать, то Люся как мать является целиком плохой.

Так делать-то со всем этим что?!

А вот и самая интересная часть книги. ОК, давайте наконец попробуем разобраться, как же преодолевать отвержение и как принимать себя. Это, кстати, будет довольно небыстрый процесс – минимум год, а то и два-три. Уточню, что речь не о «тюнинге» себя, а о том, чтобы вы примирились с собой и перестали ощущать самих себя как проблему.

Да, так можно.

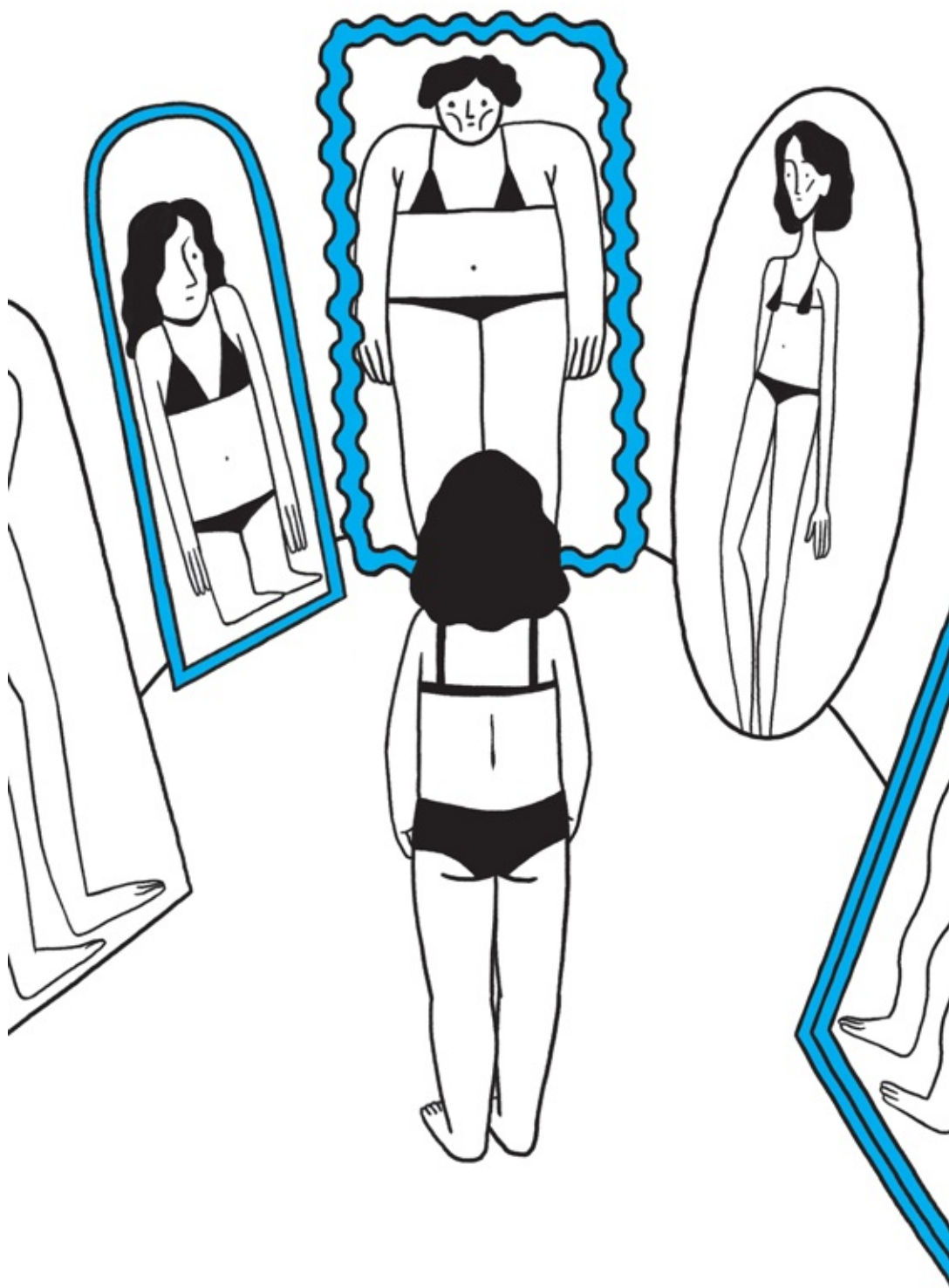
Глава 3

Принятие своего тела и внешности, или Что, если я на свете не всех милее?

Ненавидеть что-то в себе в надежде измениться к лучшему – это всё равно, что постоянно принимать яд в надежде выздороветь.

Переделанная мною цитата Марианны Уильямсон «Любовь!

Верните её в свою жизнь. Курс на чудеса»[21](#)



«Любите себя, будьте собой!» – внушает нам массмедиа. «Ни лишние

килограммы, ни нос картошкой не мешают личному счастью!» – вторит бодипозитивная часть интернета. Им там хорошо – поднялась фея утром с кровати, улыбнулась и пошла, значит, в мир. А когда у тебя мешки под глазами и 20 лишних кило, с любовью к себе и с бодипозитивом бывают затруднения. Особенно с утра.

Есть даже шутка такая: скажите женщине миллион раз, что она красива, и она никогда в это не поверит. Скажите ей один раз, что она уродлива, и она никогда этого не забудет.

Вообще, это всё, конечно, уже давно не смешно. Современные исследования показывают по-настоящему ужасную картину: первые признаки недовольства своим телом начинают проявляться у девочек уже в 4–5-летнем возрасте, а у мальчиков – к 10–11 годам. И дальше не становится лучше. Согласно опросам, 100 % взрослых людей не нравится хотя бы одна деталь в своём внешнем виде, а у 30–40 % из-за этого развивается комплекс неполноценности. Женщины чаще хотят быть более худыми, мужчины – более мускулистыми, но этим всё не исчерпывается. В целом почти никто уже не хочет быть таким, каким его/её создала природа. Множество людей из-за несоответствия своей физической формы глянцевого идеалу испытывают постоянные проблемы с сексом, самооценкой, настроением, отношениями и вообще нахождением среди людей.

Как это начинается?

Если попытаться составить список «камушков» в огород наших переживаний на эту тему, то он будет очень и очень длинным. Иногда это не камушки, а прямо настоящие булыжники – будущие психологические травмы. Например, мамы и бабушки советской закалки, боящиеся перехвалить или воспитать «вертихвостку», точно вносят свой вклад комментариями «Не переживай, не в лице счастье» или «Кто ж с такими ногами замуж возьмёт?». Друзья, подруги и знакомые, считающие нужным сообщить «Зато ты человек хороший», тоже не отстают. Ещё на нас весьма сильно влияют навязываемые СМИ и рекламой стандарты красоты, от которых мы, конечно же, далеки, потому что они вообще не про реальных людей. Ну и довеском идут собственные убеждения касательно части или особенности тела, которая «оставляет желать лучшего» (чаще всего это вес, кожа, волосы и нос). Окончательно нас добивают плохое настроение, неудачный кадр или случайно пойманное отражение в зеркале. Можно продолжать очень долго. Результат один – углубление конфликта со своим

телом и отказ принимать его таким, какое оно есть.

Меня так долго убеждали (пытаясь замотивировать стать лучше) члены семьи, что все вокруг лучше и умнее, красивее («У тебя маленькая грудь! У тебя плохие зубы!»), что я, в конце концов, поверила. Много лет работаю над тем, чтобы принять себя, временами получается.

Статистика показывает, что женщины менее устойчивы к различным проблемам в принятии тела, потому что в среднем меньше удовлетворены им, чем мужчины. Исследователи связывают это с огромным давлением общества именно на женщин. Если точнее – с тем, что женщины из-за засилья «глянцевых» безупречных тел в рекламе и в других сферах жизни чаще оказываются в ситуациях, в которых они вынуждены чувствовать недовольство собой.

В целом же, кроме частоты проявления, у мужчин и женщин довольно мало различий в деталях непринятия тела. Вот они:

- У женщин чаще развиваются расстройства пищевого поведения как реакция на искажённый образ тела, чем у мужчин^{22}.
- Мужчины реже говорят о проблемах с принятием своего тела и реже ищут помощи, что связывается со стыдом из-за несоответствия общему маскулинному образу^{23}.
- Женщины в среднем испытывают больше стыда за своё тело, чем мужчины, и оценивают его чаще и тщательнее. Но при этом в случае проблем с принятием себя конкретные детали отклонения от здорового образа тела и у одних и у других (об образе тела – дальше) почти не отличаются.

Почему всем так сложно принимать свои тела?

Сейчас я буду говорить очень простые и очевидные вещи, которые вы, конечно, уже давно знаете. Мне кажется важным напомнить о них, чтобы наглядно показать, почему так происходит.

Со всеми этими изображениями идеальных тел, бомбардирующими нас ежедневно, очень легко забыть, что стандарты – вещь непостоянная. Они меняются от культуры к культуре и от времени ко времени.

В частности, эталоны красоты в разное время и в разных местах часто отражали социальные роли мужчин и женщин или же олицетворяли собой некие ценности, которые присутствовали в конкретных обществах и группах людей. Там, где лишний вес являлся символом власти и достатка, красивым признавалось полное тело. Там, где ценилась «плодовитость», –

женское тело с развитыми бёдрами и грудью. Высокие и крупные люди считаются красивыми в одних странах, невысокие и худенькие – в других. В разные эпохи красивыми были высокий лоб и низкий лоб, пышные формы и отсутствие форм, маленький рот и большой рот, много волос и мало волос и т. д. Недавние социальные эксперименты с портретом девушки, который ретушёры из нескольких стран меняли в соответствии со своими представлениями о прекрасном, показали очень разные результаты, во многом противоречащие друг другу.

Всё это значит, что универсальной красоты никогда не существовало – и сейчас тоже нет, т. к. общественный стандарт, популярный в конкретное время и конкретном месте, всегда зависит от чего-то, весьма отдалённо связанного с внешностью как таковой.

Проблемы с принятием внешности были в основном в подростковом возрасте, т. к. у меня, во-первых, немного восточные черты лица, а во-вторых, есть некая андрогинность: меня часто незнакомые люди принимали за мальчика, в школе обзывали небритой из-за того, что были густые брови и тёмный пушок над верхней губой. Это жутко обижало, и я всегда считала себя некрасивой (ещё и из-за того, что зубы были неровные). Сейчас всё выровнялось, я себе нравлюсь (правда, иногда ловлю себя на том, что мне кажется, что у меня есть лишний вес), но у меня есть потребность в том, чтобы окружающие одобряли то, как я выгляжу, ищу подтверждения того, что я не некрасивая.

Ещё один важный фактор – то, что мы живём в эпоху консюмеризма, т. е. большой ценности потребления. Мы очень много всего используем и покупаем, соответственно, те, кто производят товары и услуги, постоянно пытаются их нам продать.

Легче всего продать человеку что-то, когда у него/неё есть мотивация это купить. Легче всего создать эту мотивацию, заставив человека чувствовать собственное несовершенство и дискомфорт, с ним связанный. Легче всего прорекламировать продукт, создав иллюзию, что именно этот продукт (тот самый, который производитель хочет продать) волшебным образом устранил дискомфорт и несовершенство, обеспечит счастье, процветание и гармонию, а также пони и единорогов. Так что огромная армия маркетологов и рекламщиков, производители товаров и многие другие занимаются продвижением и укреплением глянцевого идеала. Соответствовать ему невозможно, а значит, это будет снова и снова вынуждать женщин и мужчин покупать продукты, которые приблизят их к этому идеалу.

В пример можно привести целлюлит. То, что сейчас называют целлюлитом, вообще-то медицинская норма, обычное состояние подкожной жировой клетчатки взрослой женщины, связанное со здоровым гормональным фоном. Но когда-то кому-то захотелось продвигать средство от целлюлита, поэтому и было взято это слово, которое в переводе с латыни означает воспаление клетки (что, как мы понимаем, абсурд, потому что это название болезненного процесса, а слово применяется для описания здоровья). Идею, что целлюлит – это ненормально, это проблема, это неэстетично и надо от этого избавляться, быстро подхватил весь рынок индустрии красоты. В результате мы имеем то, что имеем. Миллионы здоровых и прекрасных женщин по всему миру чувствуют себя непривлекательными и прикладывают огромные усилия, чтобы избавиться от «целлюлита». Хотя это совершенно нормальное явление и люди много сотен лет спокойно с ним жили.

Кстати, о норме. Благодаря всему вышеперечисленному мы бессознательно отграничиваем для себя некоторые особенности и характеристики, объявляя их ненормальными, а другие, напротив, считаем нормальными. Почему так происходит? Давайте разберёмся.

О «нормальной» внешности

Norma (лат.) – мерило, образец. Так понимали это слово древние люди. Например, Аристотель несколько лет изучал различные телесные аномалии (уродства) и психические болезни и наблюдал за здоровьем людей, у которых они были. На основании этого он выработал наглядные критерии физической нормальности: одна голова, две руки, две ноги и т. д. Этот подход современная наука называет типологическим (от слова «тип»).

Другой подход – статистический. Если у большинства людей две руки и две ноги, значит, это норма. Критерии в этом случае определяют после проведения исследований на сотнях тысяч испытуемых. Потом собирают все данные, строят из них график (это называется распределением Гаусса), центральная часть графика и есть нормальные значения изучаемого признака.

Имеют место ещё несколько точек зрения, как определять норму. Например, биологи рассматривают её как отражение теории естественного отбора Чарльза Дарвина: если признак или качество помогает адаптироваться и выжить, то это норма (адаптационный подход).

Есть мнение, что между нормой и патологией существует небольшое количество «условной» нормы, например, сюда можно отнести акцентуации личности – «ступеньку» между гармоничной личностью и расстройствами (теория акцентуаций личности Личко – Ганнушкина)^[24].

А вот учёный Александр Фёдорович Ануфриев считает, что норма (в том числе психическая) вообще находится «в голове смотрящего»^[25], т. е. определяется интуитивно на основании опыта и знаний в каждом отдельном случае (интуитивный подход).

В целом наше с вами понимание нормы располагается где-то между статистическим и адаптационным подходами. И здесь-то нас и подстерегает ловушка, потому что они приводят к отождествлению нормального и общепринятого. Общепринятое меняется вместе с научно-техническим прогрессом и развитием общества. А что в это время происходит с «нормой»?

Норма бывает разная: юридическая, медицинская, психологическая, социальная и т. д. Трудно поверить, но в каждом из этих видов почти каждый год происходят какие-нибудь изменения. Постоянно появляются новые данные исследований, вынуждающие общество по-другому смотреть на норму и принимать в её ряды всё новые варианты.

Так, вплоть до 1973 г. сексуальное влечение к людям своего пола

считалось отклонением от нормы, требующим медицинского вмешательства. Было написано несколько сотен статей, описывающих лечение этой «болезни»: электрошок, лоботомия, введение высоких доз гормонов, вызывание рвоты (аверсивный метод), антипсихотики. Даже термин «гомосексуализм», которым обозначали явление, носит резко выраженный негативный оттенок.

Однако в декабре 1973 г. Американская психиатрическая ассоциация провела голосование для решения вопроса об исключении гомосексуализма из списка психических болезней. Термин поменяли на «гомосексуальность», отделив его от диагноза «нарушения в сексуальной ориентации» и признав вариантом нормы. В России гомосексуальность лишь в 1999 г. была убрана из числа психиатрических диагнозов.

Есть и обратные примеры. Расстройства пищевого поведения долгое время не считались заболеваниями, а трактовались как нарушения адаптации, индивидуальные особенности человека или проявления эндокринных отклонений. Соответственно, адекватного лечения женщины и мужчины с этой проблемой долгое время не получали.

Вот вам ещё один интересный факт. Вплоть до настоящего времени вспыхивают жаркие споры вокруг того, считать ли парафилии (сексуальные девиации, например мазохизм) нормой или же это всё-таки аномалия. В целом международная психиатрия, отдавая дань политкорректности, можно сказать, «закрывает на это глаза». До тех пор пока парафилии остаются в рамках партнёрской нормы, они не считаются проблемой (согласно критериям Гамбургского сексологического института, партнёрская норма – это зрелость, обоюдное согласие, отсутствие ущерба здоровью, отсутствие ущерба другим людям).

Однако в большинстве стран парафилии всё ещё входят в списки психиатрических диагнозов. «Лёд тронулся» на данный момент, например, в Швеции: Национальный совет здоровья и благосостояния принял решение убрать семь видов парафилий из официального регистра болезней и психических расстройств с 1 января 2009 г., признав их особенностями сексуальных предпочтений, не имеющими отношения к обществу.

Знаменитый итальянский психиатр Чезаре Ломброзо, живший в XIX в., с юмором отнёсся к проблеме психологической и психиатрической нормы: «Нормальный человек – это человек, обладающий хорошим аппетитом, порядочный работник, эгоист, рутинёр, терпеливый и уважающий всякую власть, домашнее животное»^[26].

Другой известный психиатр, француз Александр Кюльер, писал: «...В тот самый день, когда больше не будет полунормальных людей...

цивилизированный мир погибнет, погибнет не от избытка мудрости, а от избытка посредственности»^{27}.

А отечественный учёный Юлия Борисовна Гиппенрейтер путём несложных расчётов показала^{28}, что если взять несколько психологических характеристик личности и по каждому из них изучить распространённость «нормы», то нормальным окажется лишь один человек из 32!

Как видно, раньше в медицине здоровье определяли через болезнь. В психиатрии душевное здоровье объясняли через описание патологий. Современная же наука подходит к раскрытию понятия нормы весьма осторожно. В основном в него вкладывают то, что индивид нормален до тех пор, пока стремится к этому. То есть, если человек ощущает какие-то проблемы или их предпосылки, которые могут усложнить ему/ей жизнь, и не даёт им выйти за границу дезадаптации, перерабатывает их в виде опыта, учится жить с ними и приспосабливается к окружающему, – с ним/ней всё в порядке.

В понятие нормы в настоящее время включают и интерес к внешнему миру, и наличие мировоззрения, которое систематизирует и перерабатывает опыт, и способность к юмору, и способность к социальным взаимодействиям, и ощущение целостности и гармонии личности, и принятие себя. Да-да, и его тоже.

Легко заметить, что для отнесения себя к норме необходима постоянная фоновая проверка своих поступков на соответствие окружающему пространству жизни. Нужно также учитывать: то, что сегодня является отклонением от нормы, завтра, возможно, будет пересмотрено.

Я всегда была полная. А в обществе вокруг считалось, что это исправимо и что я обязана непрерывно исправлять это. Одеваться в мешки, скрывающие объёмы. Не есть или есть только салат – полная должна быть всегда на диете. Не оскорблять чужие взоры своим телом в открытом купальнике. Мне говорили, что я не имею права носить шорты и цветные штаны, но не только. Полные руки ведь тоже некрасиво открывать... Мне надо было как-то декорировать своё лицо правильной причёской, ведь для полных нужно что-то особенное. Меня немного смущало, что лицо у меня, кажется, обычное, нет второго подбородка, но я всё равно боялась подстричься и накраситься, как стройная. А вдруг и это будет плохо?

Я боролась и провоцировала, как умела, когда были силы. Я бесила и злила. И я выходила из этого, пока не было психологов, через принятие и

признание себя другими людьми, сама не смогла. Нудистские пляжи и любовники старше меня очень пригодились. Неплохо действовало классическое изобразительное искусство – на картинах прошлого женщины были больше похожи на меня, чем модели в журналах.

Оказалось, что вовсе не всех «тошнит от жирных», это было прямо открытие лет в 16. А некоторым даже нравится.

А теперь самое крутое. В самые адские годы этого всего мой вес был примерно 70 при росте 165. И я носила 48 русский размер. То есть я даже и ожирения не имела. Просто не была стройной. Всё моё преступление было в том, что я была полнее некоей нормы, к которой все стремились.

Хочу тут процитировать западного писателя Джона Уиндема, у которого есть замечательная книга «Отклонение от нормы»^{29}:

А может быть, та... то свойство, которым обладаешь ты и Розалинда, не отдаляет вас от НОРМЫ, а, наоборот, приближает к ней? Про Древних говорят, будто бы они могли переговариваться друг с другом за сотни и даже тысячи миль. Мы этого делать не умеем, а вот вы с Розалиндой умеете. Ты... Ты подумай об этом, Дэви. Может быть, вы-то как раз и ближе к НОРМЕ, чем мы?

Давайте вслед за Уиндемом тоже кое о чём подумаем. И попробуем перечислить основные конфликтующие установки «нормы» и «ненормы» на примере женского тела. Что для нас с вами является на самом деле нормальным и здоровым и заслуживающим принятия, но в глянцевого стандарт «нормальной» красоты не уместается?

Короткие ноги. С точки зрения здоровья и оптимального гормонального фона длина ног у женщины должна быть меньше, чем длина тела вместе с головой и шеей. Исключения встречаются, и с длинноногими женщинами может быть всё в порядке в плане здоровья, но общим стандартом такие ноги никак быть не могут. Вот у мужчин – могут, а у нас нет.

Вес. Тело, которое продвигается СМИ как глянцевого идеал красоты, в действительности является истощённым. Почти все модели с подиумов и из журналов имеют медицинский дефицит массы тела, часто связанный с серьёзными проблемами здоровья. Их средний ИМТ меньше нижней границы нормы (ИМТ расшифровывается как индекс массы тела – вес в килограммах, поделённый на рост в квадратных метрах). Женское тело должно содержать определённый процент жира и не быть дистрофичным

(мы-то с вами знаем, что оно вообще может быть любым – но именно как вариация, а не как строгий стандарт внешности). Нормальный ИМТ находится в диапазоне от 18,50 до 24,99, у подавляющего большинства моделей он ниже 18.

«Висячая» грудь. Простите за банальность, но грудь больше 1-го размера вынуждена подчиняться законам физики, и это совершенно нормально и красиво. Почему и когда это стало считаться неэстетичным, теперь даже трудно определить, но факт остаётся фактом. Принято думать, что красота – только в «стоячей» груди, желательно строго перпендикулярной земле. Понятно, что это могут обеспечить практически исключительно импланты, ну или специальная лента, которой подклеивают грудь моделей на фотосессиях. Конечно, такая грудь бывает и сама по себе – например, у тех, кому повезло с генами или у кого хорошие тонус кожи и состояние подкожной клетчатки, у женщин с очень маленьким размером бюста и т. д. Но у 99 % остальных женщин грудь естественным образом немного висит. Повторюсь, это нормально и красиво.

После родов и грудного вскармливания моё тело стало менее упругим (особенно грудь, конечно, она немного асимметрична по размеру и форме, дряблая и как будто помятая), на животе «кармашек»... Вешу в пределах 55–60 кг при росте 165 – я знаю, что это норма, но смущаюсь своего тела (грудь, живот, бока, плечи).

Складки, морщинки и прочие естественные особенности кожи. Вы удивитесь, но они бывают даже у истощённых моделей с подиума, когда те садятся, ложатся и вообще двигаются. Конечно же, глянец нам этого не показывает. Всё, что идёт в массы, подвергается ретушированию и огламуриванию, чтобы убрать всё человеческое и создать впечатление безупречной гладкости. Да, даже там, где её совершенно не должно быть в силу анатомии человеческого тела. В частности, на рекламных изображениях у женщин никогда нет родинок, кожного рельефа, складок на животе и боках, на локтях, на коленках и, конечно, ничего такого не бывает на лице. Нормально ли это? Конечно нет. Живым нормальным женщинам – нам с вами – свойственны немного другие особенности тела и, в частности, кожи.

Параметры 90–60–90. Это вообще полностью придуманный стандарт, не основанный ни на исследованиях, ни на чём-то другом. О его происхождении ходит много мифов: якобы такой фигурой обладали Мэрилин Монро и Клаудия Шиффер (на самом деле нет) или же это

параметры стандартного манекена, на который дизайнерам 1990-х было удобно шить одежду (на самом деле неизвестно). Ловушка тут в том, что никаких нормальных цифр для женской фигуры попросту нет. При различном росте, телосложении и этническом происхождении нормальными считаются разные цифры. Спортсменки имеют накачанные боковые мышцы туловища, и из-за этого у них нет тонкой талии. У женщин азиатского типа часто узкие бёдра и небольшая грудь. У славянских женщин, как правило, крупные бёдра, животик и большая грудь. У скандинавских женщин могут быть широкие плечи. У женщин Средиземноморья большая разница между талией и бёдрами. А у женщин некоторых африканских племён – массивные ягодицы. Каждый из этих внешних признаков считается красивым и нормальным внутри каждой из этих групп, какие же тут могут быть 90–60–90?

Всё это лишь небольшой список из того, что является нормальным для женщин, но женщинам со всех сторон внушают, что с этим не всё в порядке. Внушение, когда оно льётся отовсюду в таком количестве, безусловно, влияет на наш образ тела.

Я впервые заметила, что поправилась, когда на йоге преподаватель на моём примере сказал, что я «девочка не маленькая» в контексте пояснения какой-то позы. Меня это прямо шокировало, и я стала смотреть на себя его глазами.

А потом меня как-то спросили, не занималась ли я плаванием. Я не занималась, но поняла, что вопрос связан с массивной плечевой-грудной частью. И я опять подумала, чёрт, и тут что-то не так и начала носить другое бельё, которое делало грудь менее заметной.

Упражнение «Знакомство с собой»

Это упражнение стимулирует привыкание к себе. Большинство людей, не принимающих свою внешность, не могут находиться с собой в контакте так долго, чтобы процесс привыкания вообще запустился. Упражнение «заставляет» вас смотреть на себя какое-то время, и привыкание наконец «получает свой шанс».

Срок выполнения – 2–4 недели.

Ход упражнения:

1. Вам понадобится смартфон или любое другое устройство с камерой и возможностью просматривать фото.
2. Выберите из своего тела что-то, что вам трудно в нём принимать.

Если таких мест несколько, остановитесь на одном. Это может быть что угодно: живот, лицо, нос, морщины в каком-то месте, целлюлит, целая рука или нога и т. д.

3. Каждый день делайте одну фотографию выбранного участка тела, стараясь не искать выгодный ракурс, не использовать функцию фильтра и в целом не подстраиваться под объектив так, чтобы получилось лучше. Идеально, если вы просто будете бездумно наводить камеру и сразу нажимать на кнопку. Можно просить кого-то помочь или делать селфи – как удобнее. Можно снимать не конкретно часть тела, а себя в целом, но так, чтобы выбранное место попадало в кадр достаточно явно. Фото необязательно должны быть сняты с одной точки, они могут быть разными.

4. В тот же день, как сфотографировали, по 5–7 минут рассматривайте эту фотографию, увеличивайте её, сравнивайте с оригиналом (той частью тела, которую вы фотографировали). В этот момент вас может «затапливать» потоком сильных эмоций. Старайтесь хорошо дышать и продолжайте разглядывать, не обращая много внимания на эти эмоции. Пусть они проходят сквозь вас, подобно световым частицам.

5. Когда фотографий накопится 10–15, просмотрите их одну за другой. Попробуйте найти различия. Как эта часть тела выглядит в разном освещении, с разных ракурсов, в разные дни? Если снова «затапливает» эмоциями – дышите, представляйте эти эмоции проходящими сквозь вас и продолжайте просматривать.

6. Упражнение можно закончить в любой день по желанию, после двух недель ежедневных фото. Можно и раньше, если вы почувствовали изменения в отношении к своему телу.

7. Итак, прошло две недели или больше. Получилось ли делать фото и продержаться до сегодняшнего дня? Или сошли с дистанции? Какие ощущения? Что-то изменилось в вашем отношении к своему телу в результате этого упражнения?

Влияние общества на наш образ тела

Кстати, что такое образ тела?

Это то, как мы видим себя, когда смотримся в зеркало, или то, как мы представляем себе своё тело.

Образ тела включает в себя наши убеждения о своём внешнем виде и о теле, предположения, установки, обобщения и т. д. В него входят также

наше отношение к своей внешности и телу – к росту, фигуре, весу, каким-то анатомическим особенностям и пр. И, наконец, сюда относятся наши ощущения от тела в различных ситуациях, т. е. то, как мы чувствуем себя в этом теле.

Как видно из всего вышеперечисленного, многие из нас начиная с детского возраста усваивают из окружающей среды различные сообщения, которые могут привести к отрицательному (искажённому) образу собственного тела. Например, постоянная бомбардировка глянцевым идеалом приводит миллионы женщин к тому, что они считают себя толстыми и некрасивыми, хотя на самом деле они нормальны и красивы.

Научно доказано, что у тех, у кого образ тела отрицательный, вероятность расстройств пищевого поведения, депрессии, тревожных расстройств и низкой самооценки значительно выше. Понятно, что это чаще будут женщины, чем мужчины.

Я была очень худенькой в детстве, а после первой менструации набрала вес до, как сейчас я понимаю, нормального телосложения. Моя мама начала говорить мне, что я толстая, что у меня складки на боках и что мне надо перестать есть. Ирония в том, что буквально за пару лет до этого мама точно так же заставляла меня есть почти насильно – мне не позволялось выйти из-за стола, пока я не доем. Теперь же я должна была прекратить есть. Каждый божий день с 15 и до 26–27 лет я думала о том, что я толстая и мне надо похудеть. В какой-то момент я похудела до 45 кг, и у меня пропали месячные. Вся еда передо мной в моём мысленном взоре была увешана ярлыками с калорийностью. Нормальный день – если я ела только овощи. Хороший – если ничего, кроме воды.

Слава богу, мне не хватило упёртости довести это до серьёзных проблем со здоровьем.

С тех пор я благодаря терапии совершенно перестала сидеть на диетах, ем что хочу и когда хочу. К сожалению, своё тело я от этого ненавидеть не перестала. Мне до сих пор кажется, что если бы я была худой и спортивной, всё в жизни было бы лучше, хотя, конечно, это не так. Я ненавижу свой живот, свои бёдра и попу, свои плечи. Я просто решила делать вид, что это неважно – *fake it until you make it*. Я раздеваюсь на пляже, в спортзале, для секса, я не скрываю свою фигуру одеждой, я не стараюсь казаться другой. Я решила, что буду жить так, как будто я уже худая и спортивная. Ну и в целом я считаю себя совсем некрасивой, рассматриваю себя во всех зеркалах в надежде увидеть там

что-то привлекательное.

Я, наверное, уже намозолила всем глаза своим постоянным упоминанием СМИ как проводника неких общественных стандартов внешности. Простите, осталось чуть-чуть. Последнее, о чём я тут хочу сказать, – так это то, что у меня есть к массмедиа свой небольшой счёт, который касается инвалидности и «ненормативных» тел.

Дело в том, что мы живём в эпоху, когда отечественные СМИ усиленно продвигают только здоровые и «нормативные» тела как желанные и привлекательные. Хорошо быть здоровым и богатым, плохо быть больным и особенным. Дети, по возможности этого избегайте. Поэтому инвалиды и люди с разными особенностями телосложения (анатомическими отличиями) почти никогда не изображаются в рекламе. В кино и вообще в любых визуальных продуктах они практически не присутствуют – ни как обычные люди, ни как профессионалы, ни как члены общества. Согласно исследованиям, люди с особыми телами составляют около 2,5 % героев самых кассовых фильмов Голливуда за последние 10 лет^{30}. Так что пандусы теперь везде есть, а инвалидов в зоне видимости как не было, так и не появилось.

Это во многом происходит потому, что инвалидность и болезнь, меняющая тело, всё ещё содержат в себе социальную стигму (метку, клеймо), всё ещё являются «чумной зоной» для СМИ. Это поддерживает отвержение и страх перед людьми с определёнными физическими отличиями и банально не даёт другим людям к ним немного привыкнуть. Поэтому те, кто помечены обществом как «ненормальные» по причине физического отличия – инвалидности или болезни, не просто сталкиваются с дискриминацией и изоляцией. Нет, всё куда хуже. Они вообще не чувствуют себя видимыми и значимыми до тех пор, пока «носят» своё ненормативное тело. Понятно, что большинство из нас «носят» его пожизненно, уж так получилось, простите. Поэтому у нас не может быть никакого другого решения проблемы, мы вынуждены просто терпеть. К сожалению, всё это усугубляет неприятие своего тела не только у инвалидов и людей с внешними отличиями, но и у остальных. Потому что такая стигма мгновенно выносит в зону «отверженных» всех, кто выпал из нормативности по физическим параметрам, не важно – по болезни или, например, после беременности.

Но, ладно, уже хватит о нормальности и глянцевого стандарте красоты, т. к. основная мысль понятна. Всё это сильно мешает нам принимать себя такими, какие мы есть. А противостоять очень сложно, потому что образ

«идеального» тела транслируется буквально из каждого уютга.

К сожалению, проблемы с принятием своего тела не сводятся лишь к конфликту с этим самым глянцевым стандартом красоты. Есть довольно большая группа людей, которые совершенно не стремятся быть похожими на рекламные картинки и на супермоделей. Но тем не менее они тоже испытывают массу проблем с принятием своего тела и внешности.

Я неженственно непропорциональна: не особо высокая, а ступни, ладони, голова огромные, размер ноги 40–41. И хочется вечно куда-то спрятаться, уменьшиться и слиться с фоном. Прямо невозможно это принять!

Всю жизнь я считала себя жирной и страшной. Сейчас, глядя на свои фотографии 10–20-летней давности, удивляюсь, насколько я была худая (чересчур) и симпатичная. Никогда я не чувствовала себя стройной и тем более симпатичной. Сейчас немного попроще, мои 90 кг меня не пугают, хоть иногда всё ещё расстраивают. А вот отражение в зеркале или фотографии иной раз пугают сильно, думаю, просто потому что я изменилась внешне, но образ себя остался прежним, и пугает несоответствие того, что я ожидаю увидеть, тому, что я вижу на самом деле.

У меня совсем не то лицо, которое я хочу. Вот просто до отвращения. И совсем не то тело. То есть, даже если тут похудеть и там подкачать – всё равно останутся непропорционально короткие ручки-ножки, большая голова и широкие щиколотки. Короткие конечности создавали и создают ряд неудобств – например, я не доставала до педалей велосипеда (не самого большого), и седло больно врезалось – поэтому не научилась кататься в детстве. Сейчас выбор велосипедов больше, но как-то не до того. Та же проблема возникла при верховой езде – дырок не было, чтоб стремя подтянуть до нужной длины. Ну и прочее всякое: перешагнуть, перепрыгнуть, дотянуться, успевать за кем-то. То есть, масса более объективных неудобств, нежели просто претензии к эстетике. И они играют не меньшую роль в неприятии себя.

Как правило, люди оказываются в этой точке из-за того, что когда-то где-то подхватили идею, что ТАК выглядеть, как выглядят в каком-то конкретном месте они, – это плохо и некрасиво. Например, нехорошо иметь такой нос, или такой живот, или такой рост, или такие пальцы, потому что... (веер разнообразных объяснений). Эта идея может подстерегать человека где угодно. В семье, в школе, во дворе, в компании сверстников, в учебниках, книгах и произведениях искусства.

Здесь хочу сделать крошечное отступление и рассказать о когнитивном диссонансе. Он важен.

По законам когнитивного диссонанса при встрече с новой информацией, которая противоречит картине мира, надо либо изменить картину мира, либо постараться избежать дальнейшего контакта с этой самой новой информацией. Понятно, что, например, дети и подростки не настолько уверены в себе и не настолько устойчивы в своём мнении о себе, чтобы спокойно пропустить мимо ушей мамино замечание «Ну у тебя и шнобель» или тут же забыть о том, что кто-то из сверстников назвал «жирным(ой)». Такая реакция, согласитесь, редкость даже для взрослых. Нам всем трудно бывает противостоять значимым для себя источникам информации, особенно когда эти источники отвергают нас, стыдят или смеются над нами из-за чего-то, связанного с внешностью.

Отсюда и расцветают пышным цветом мысли о том, что нос не такой, плечи не такие, волосы не такие и т. д. и т. п. На этом месте может быть что угодно, и объяснение, «почему это не должно быть таким», может не содержать в себе совершенно никакой логики. Это происходит, потому что такое неприятие себя – обычный защитный механизм, способ избегания боли. У всех у нас есть подобные истории в качестве причины конфликтов с собой – возможно, не одна и не две. И все мы когда-то сделали похожий вывод. Если в этом месте измениться и стать красивее (по мнению тех, кому это место так не понравилось), то будет счастье. Если же оставить всё как есть и даже не пытаться что-то поменять – то будет больно и стыдно каждый раз, когда на это кто-то будет обращать внимание, потому что ведь уже понятно, какого рода внимание это будет.

Кстати, с инвалидностью и анатомическими отличиями это работает ровно так же.

Проблемы с неприятием своего тела могут достигать такого уровня, что это уже будет клиническим расстройством – дисморфоманией.

О дисморфомании

Медицинский термин «дисморфомания» означает настолько глубокий конфликт со своим телом, что появляется навязчивое желание улучшить свою внешность (например, пластическими операциями, а также диетами и похудением, вплоть до состояния анорексии). Дисморфомания, как и любое психическое расстройство, сильно отравляет жизнь, хотя в некоторых профессиональных областях (тот же мир высокой моды) она считается чуть ли не нормой.

Как узнать, нет ли у вас дисморфомании?

Возможно, есть, если вы:

- убеждены, что в вашей внешности есть недостатки, которые можно назвать уродствами и которые вас непоправимо портят, делают хуже;
- постоянно смотрите в зеркало и делаете селфи, стараясь повернуться «выгодной» стороной или найти новый ракурс, в котором «недостатков» будет не видно;
- отказываетесь фотографироваться вообще, т. к. считаете, что ужасно получаете на снимках, а когда всё же не удаётся увернуться от камеры – можете впасть в истерику;
- усиленно скрываете «недостатки» одеждой, причёской и макияжем или стараетесь отвлечь от них внимание;
- часто непроизвольно касаетесь своего «недостатка», будто ощупываете его;
- считаете, что «недостаток» во внешности влияет на всю вашу жизнь: успешность в работе, общение, отношения с другими людьми;
- ощущаете себя неловко среди людей, кажется, что все замечают ваш «недостаток» и рассматривают вас;
- ищете везде, где только можно, информацию о «недостатке» и способы борьбы с ним или его маскировки;
- видите сны, в которых этого «недостатка» у вас нет или, наоборот, он гипертрофирован и приводит к каким-то страшным проблемам;
- сделали или собираетесь сделать более двух пластических операций.

Дисморфомания сама по себе, к сожалению, не приходит, для избавления от неё нужно будет проходить лечение – чаще всего это психотерапия, но иногда требуется и курс антидепрессантов.

Эйджизм, лукизм, фэтшейминг и др.

Последнее, о чём я хотела бы рассказать в этой главе, – это социальные явления, которые связаны с неприятием собственных тел и тел других людей и дискриминацией на основании этого неприятия. Другими словами, людям приписывают определённые личностные и прочие характеристики (как правило, негативные) на основании того, как они физически выглядят.

Эйджизм (от англ. ageism). Это стереотипы и дискриминация, касающиеся того, на какой возраст человек выглядит или к какой возрастной группе принадлежит.

Пример: в некоторых профессиональных сферах отказ брать на работу

людей, выглядящих старше или младше определённого возраста, поскольку есть ряд мифов о том, как они себя ведут (видимо, как-то плохо). Другим примером является то, что женщинам старше 40–50 лет, у которых на лице появились признаки увядания, общество полностью отказывает в красоте и привлекательности. Эйджизм может работать и в обратную сторону – молодого выглядящего человека сразу подозревают в глупости, неопытности и пр.

Фэтшейминг (от англ. fat shaming). Устыжение или высмеивание человека в связи с тем, что у него/неё есть лишний вес или ожирение. Несмотря на то что слово «shame» переводится как стыд, такое поведение характеризуется также поступками, например связанными с агрессией и выражением отвращения. В целом в 2019 г. под фэтшеймингом понимается любое действие или высказывание по отношению к другому человеку, которое заставляет этого человека чувствовать себя некомфортно из-за того, что якобы что-то не так с его/её весом.

Я маленькая, широкоплечая, и толстая. Родные всю юность говорили, что быть толстушкой красиво, а замуж можно и не ходить, лучше остаться с ними. Но я почему-то слушала не их, а тётушку, которая всегда считала наоборот. С 20 лет и до рождения дочери мне удалось похудеть, но потом моментально набрала 30 кг. Долго не могла смириться, что больше не могу покупать одежду в обычных магазинах. Надеюсь похудеть, и носить маленькую, но потом смирилась, нашла магазины для полных. Больше всего меня приводят в уныние фэтшеймеры, и то, что все окружающие видят меня как человека вне секса. Ещё в школе, когда распределяли роли в «Рабыне Изауре», все единогласно решили, что я – тётушка Жануария. Которая, конечно, добрая и душевная, но, разумеется, ни в кого не влюбится. Потому что она такая страшная, и вообще не про это.

Пример: рекомендации врачей и фитнес-тренеров, предлагающих сбросить вес без объективных на то причин с точки зрения здоровья. Сейчас считается, что люди с небольшим лишним весом живут дольше, чем худые, что опровергает многолетнюю идею «нормальности» нормативного ИМТ. Однако не все доктора в курсе этих новых веяний и не все их разделяют. Сюда же попадают и стереотипы о том, что полные женщины и мужчины непривлекательны и некрасивы, сексуально холодны, имеют проблемы с репродукцией, недисциплинированы и ленивы, поголовно много едят и почти не двигаются и т. д. и т. п.

Сайзизм (от англ. sizeism). Дискриминация, связанная с размером

одежды. Чаще обращена в сторону крупных людей с большим размером одежды, но в принципе может быть проявлена в отношении любых величин в физическом строении тела, выходящих за рамки средних (рост, размер ноги и пр.). Принадлежащим к сайзизму будет и убеждение, что конкретные размер или форма тела лучше всех остальных. Сюда же можно отнести и некоторые слова с негативной коннотацией, обозначающие определённые типы фигуры, в частности «швабра» или «доска».

Пример: одежда и обувь очень больших и очень маленьких размеров, которые стоят дороже обычной и их трудно найти. Отказы в работе или увольнения, основанные исключительно на физических параметрах там, где они не должны иметь значения. То, что маленькие и худые люди по умолчанию считаются слабыми, а крупные и высокие – сильными, что может привести к избыточной или недостаточной нагрузке на них, и т. д.

Лукизм (от англ. lookism). Дискриминация по внешнему виду, т. е. суждение о личности человека, основанное на чём-то в его/её внешности и на стереотипах, которые в нашей голове связаны с особенностями того, как выглядят другие люди. Лукизм может быть и позитивным, т. е. проявляться в виде предоставляемых преимуществ человеку с какими-то конкретными видимыми признаками. Понятно, что эти плюсы непосредственно к внешности и телу никак не относятся.

Пример: негативное мнение о людях с татуировками, пирсингом, цветными волосами и вообще любым «авангардом» во внешности. Ущемление в правах или в возможностях за нестандартную внешность или внешность, отклоняющуюся от каких-либо ожиданий (в любую сторону). Предпочтение, отдаваемое привлекательным, худым, конвенционально выглядящим людям и т. д.

Все эти штуки существуют, конечно, много лет, но для некоторых из них устойчивые термины появились относительно недавно. В русском языке они все пока являются кальками с английских слов, потому что нашего аналога не нашлось. Возможно, в будущем это изменится.

Вы спросите: «А что, неужели всё перечисленное – неправда? Неужели людям, объединённым каким-то физическим признаком, не свойственны определённые типичные характеристики?»

В качестве закона или правила, которое можно применить ко всем с какой-то особенностью или чертой во внешности, – это, конечно, неправда. Люди очень разные и сложные, они могут соответствовать стереотипам или не соответствовать, но это всегда определяется изнутри, а не снаружи. Да вы и сами это знаете – по себе.

Мы подходим уже вплотную к тому, что же надо делать, чтобы принять

своё тело.

Я расскажу всё, что знаю.

Глава 4

Что конкретно надо делать для принятия себя, или Скока вешать в граммах?

Будьте внимательны к тому, что говорите сами себе, потому что слушаете ведь тоже вы.

Лиза Хейес.

Заполучить свою вторую половинку^{[31](#)}

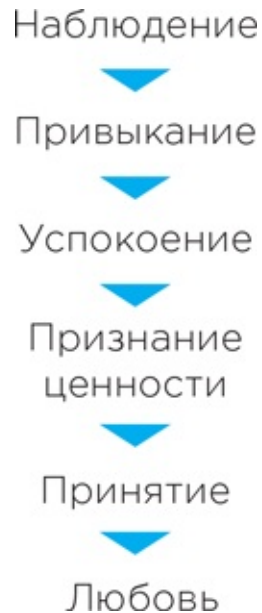


Это очень сложная глава, потому что в ней нужно как-то ухитриться

уместить и соединить противоречащие по смыслу послания. Например, то, что сильное ожирение и некоторые другие проблемы с телом в большинстве случаев всё-таки имеют связь со здоровьем. Но при этом полные не хуже худых и вообще все люди с любыми телами достойны уважения и любви. Нужно упомянуть, что мы можем влиять на свой внешний вид и свободны его менять, вместе с тем мы хороши такие, какие есть. Нужно не вешать ярлыков, но дать инструменты для адекватной оценки себя. Всё это совместить будет достаточно сложно, потому что мы все – продукты нашей культуры и подвержены различным запутанным стереотипам в этом отношении. Но я попробую.

Ну что ж, начинаем распутываться.

Схема принятия себя



Общая схема, которая в принципе будет работать вообще для всего, что вам захочется в себе принять (а не только для тела), такая. Надо пройти пять последовательных этапов (для любви к себе – шесть): наблюдение → привыкание → успокоение → признание ценности → принятие → любовь.

Всё, больше ничего не нужно. Магия? Ну, не совсем. Эти этапы пройти очень трудно, особенно если у вас есть «отягощение» в виде травмы или личностных проблем.

Обычно сложности начинаются уже на *первом этапе*, т. к. наблюдение за собой неминуемо вызывает много сильных чувств: и раздражение, и бессилие, и гнев, и отвращение, и стыд, и вину, и отчаяние. Конфликт с

«неприемлемой штукой» обостряется, потому что мы заставляем себя всерьёз на неё посмотреть. Тут же у нас появляется огромный соблазн наблюдение прервать и больше никогда этого не повторять. Авань оно там как-нибудь само.

Если вы всё же продолжаете наблюдать, невзирая на все эти сильные эмоции и обострившийся конфликт с собой, то через какое-то время станет немного легче и наступит *второй этап* – привыкание. Та «штука», которую вы собираетесь в себе принять, вас будет всё ещё раздражать, и бесить, и приводить в отчаяние, но уже не так сильно. Вы уже немного привыкнете, что ОНО есть, и сможете смотреть на себя в этом месте, не корчась и не вздрагивая. Знак удачного прохождения этого этапа – появление такого чувства, как досада: эх, досадно, ну да ладно.

Третий этап – когда после привыкания к «неприемлемой штуке» в себе вы вдруг с удивлением обнаруживаете, что досада тоже прошла и вам стало практически всё равно. Ну есть эта «штука» у вас, да. Ну живём дальше. Тёплых чувств совершенно не испытываем, но и холодных, как ни странно, тоже. Куда-то делись. Многие люди останавливаются на этом этапе, им этого хватает на всю жизнь. Собственно, можно так и сделать.

Четвёртый этап – когда вы с ещё большим изумлением обнаруживаете, что в вашей «неприемлемой штуке» есть что-то интересное, ценное и важное. Что она возникла не просто так, что она на самом деле предназначалась для чего-то хорошего, например для того, чтобы защищать вас и беречь, но у неё не очень получилось. Тут бывает крайне сложно тем, чьи «штуки» не служат ничему хорошему, не собираются это делать и приносят много боли (да, так тоже бывает). Поэтому вам может понадобиться много терпения и поддержки как от себя самих, так и от окружающих. Этот этап эффективно бывает проходить в процессе психотерапии, потому что психологи много знают о причинах и ценных сторонах всех «неприемлемых штук» и могут вам эффективно помочь продвинуться в сторону пятого этапа – принятия.

Иногда третий и четвёртый этапы меняются местами, т. е. четвёртый идёт сначала и помогает прибыть в третью стадию.

Пятый этап – когда вы после обнаружения положительной стороны в своей «неприемлемой штуке» интегрируете её в себя. В процессе ярлык неприемлемости, стыдности и отверженности снимается, и вы становитесь немножечко более целыми. Это похоже на то, как бездомного, долго стучащегося в помещение с морозной улицы, наконец-то в него приглашают и дают ему стул, еду и плед. Или на то, как странное животное выпускают из клетки и гладят, а потом ставят ему миски и кладут лежанку,

обозначая, что оно будет жить здесь, с нами. Или на то, что отломанный кусок красивой тарелки прирос обратно. Как правило, именно на этом этапе уже наступает счастье, потому что восстановленная целостность содержит много удовольствия.

Шестой этап, до которого доходят немногие, – это искреннее тепло и нежность к только что приглашённой, бывшей «неприемлемой» штуке и готовность её защищать, несмотря на все сложности, которые с ней связаны. Те, кто дошёл досюда, уже не возвращаются назад (кроме, может быть, случаев сильных кризисов, но ненадолго и неглубоко).

Теперь будем по пунктам разбираться, как же путешествовать между этапами и как вам прийти в этот вожделенный пункт 5.

Я дам вам несколько заданий, которые могут выполнять как те читатели и читательницы, у кого есть лишний вес, анатомические отличия или другие внешние особенности тела, так и те, кто выглядят достаточно обычно и нормально, но всё равно не до конца принимают своё тело.

Выглядеть «обычно и нормально» (с общепринятой точки зрения) весьма сложно, всегда будет что-то, что физически отличает конкретного человека от других, и это совершенно нормально (с моей точки зрения). Но это скорее философия. А нам нужна практика.

Перед практикой хочу предупредить о двух вещах:

1. Если у вас давние и серьёзные проблемы с принятием тела, то эта глава всё же не сможет волшебным образом исключить негативизм, ненависть к себе и создать новый позитивный образ себя. Я бы очень хотела, чтобы так было, но я так не могу. Могу познакомить вас с новыми, более здоровыми способами взглянуть на себя и своё тело. Могу также мотивировать вас искать свои способы. Для более глубинной работы, возможно, будет нужна психотерапия, а может быть, не будет нужна. В любом случае чем больше вы будете практиковать эти новые шаблоны мышления, тем лучше станете чувствовать, кто вы на самом деле и какое у вас тело. А там и до принятия куда ближе.

2. Среди способов принятия себя и упражнений на эту тему, обильно тиражируемых в интернете и в глянце, есть много очень простых и поверхностных. К примеру, совет: фокусируйтесь на позитиве вместо негатива! Ох, если бы всё было так легко. Увы, такие способы почти не работают, потому что предлагают очень сухую и рациональную идею, которая «не ложится» на имеющиеся проблемы и для которой требуется задействовать только когнитивные навыки, по принципу «я тучи разведу руками». Если бы все проблемы с принятием тела и себя решались на уровне когнитивных навыков, то люди бы давно с ними справились

самостоятельно без всяких упражнений и без психотерапевтов, лишь периодически думая на эту тему. Но проблемы обычно залегают гораздо глубже и включают, например, бессознательные процессы. У большинства людей в том и трудность: «всё понимаю, но оно со мной не работает». В общем, те, кто уже чего только не пробовали, не волнуйтесь. Я кое-что приготовила и для вас тоже.

Итак, давайте разберёмся с тем, что делать, чего не делать и какие тут существуют подводные камни.

Что понадобится?

Расслабиться и выдохнуть. Это прежде всего. Мы стремимся к улучшению, а не к совершенству. Как бы проблемно всё ни выглядело на старте, нервозность только мешает вам, потому что у вас и так её, скорее всего, немало. Расслабиться нужно ещё и потому, что вообще-то не существует никакого идеального плана «как принять своё тело». Способов прийти в эту точку – множество, и вы обязательно найдёте свой. Следующая причина для поиска дзена такая. Честное и спокойное признание не самой радужной реальности и упорный поиск подходящих лично вам вариантов дают сто очков вперёд любой тревожной попытке «сделать, как учил гуру» (в том числе если в роли гуру в этом случае выступаю я). Особенно если на самом деле вы сильно далеки от «правильного» образа мышления и плохо понимаете, как до него добираться. Всё равно как-нибудь доберётесь, если уж начали, поэтому давайте не будем слишком уж тревожно замерять скорость продвижения.

Запастись терпением. Формирование здоровых ментальных привычек и накопление нужных знаний, а также их прочное внедрение в жизнь – всё это занимает время. Если у вас прямо сейчас не получается хорошо, если всё стопорится и буксует, если все ваши усилия кажутся потраченными впустую – не опускайте рук. Это лишь полоса препятствий, и вы её уже штурмуете. Что-нибудь изменится уже скоро, но необязательно сегодня или завтра. В целом, если вы ставите целью серьёзную перестройку отношения к себе и если у вас с этим уже давно не всё гладко, имеет смысл рассчитывать на три-четыре года периодических фейлов, откатов, новых попыток и буксовки до устойчивого эффекта. Если ваша задача только почитать теорию и посмотреть, что будет, то при отсутствии больших проблем вам может хватить года или двух.

Познакомиться с концепцией интуитивного питания. Можно взять и

другие практики, сфокусированные на том, как слушать своё тело (если ещё не знакомы). Про это написаны целые книги, например «Интуитивное питание» Светланы Бронниковой^[32]. Вообще, нам всем не помешает какая-нибудь книга из серии «Интуитивная жизнь». Если попробовать передать только самое главное в этой идее, то вот что получится. Для любого нашего выбора имеют значение не установки, идеи и рациональное мнение о предмете выбора, а только лишь внутренние ощущения того, что нам сейчас нужно, когда и в каком количестве. По факту это доверие своему организму, своему телу, тело знает, что делать. Интуитивный подход даёт нам возможность есть то, что хочется при ощущении голода, и останавливаться при ощущении сытости, и это работает не только с едой.

Не удивляться и не отчаиваться, если жизнь внесёт свои коррективы. Вы – это вовсе не чистый лист бумаги, на котором можно написать что угодно. Вы (читательницы и читатели) все живые, и жизнь поправит ваши планы. Ваши характер, опыт, темперамент, запас сил и образ жизни неминуемо будут влиять на то, как именно вы станете перестраиваться и принимать себя, с какой скоростью, с какими остановками на пути. По сути, ваша задача – донести до себя ключевые вещи, которые могут что-то изменить. Дальше всё может развиваться очень по-разному, но, если оно идёт не по утверждённому плану, это ещё не значит, что всё пропало.

Упражнение «Адвокат дьявола»

Для этого упражнения вам потребуется некоторое количество времени, проведённое в обсуждениях (можно в интернете).

Как правило, когда люди обсуждают друг с другом идеальный стандарт внешности, актуальный в их окружении, в массмедиа и в обществе в целом, а также проговаривают пути, которыми этот стандарт проникает в сознание, и способы бороться с навязанными идеалами, их ощущения от своих тел улучшаются вне зависимости от того, за кого они выступают в дискуссии.

Давайте проверим, так ли это?

Срок выполнения – 2–4 дня.

Ход упражнения:

1. Выберите тему для обсуждения (можно взять любую, с поправкой на свой гендер):

- Красивое тело с точки зрения современного общества, например российского. Как оно выглядит? Что должно в нём быть и чего не

должно?

- Чего стоит достижение и поддержание такой внешности (во всех её аспектах)?

- Как мысли о стандартах внешности проникают в наше сознание, через что?

- Чего стоит сопротивляться мейнстриму и отказываться соответствовать идеалу внешности и ожиданиям общества?

- Какие есть способы работать со своими идеями, установками и тревогами о внешности (кроме психотерапии)?

- Бодипозитивное движение и бодипозитивное мышление. За и против.

- Здоровое тело с точки зрения современного общества, например российского. Как оно выглядит? Что должно в нём быть и чего не должно? Чем «здоровое» тело отличается от «красивого»?

- Как связаны внешность и другие сферы жизни человека? Кто является «благополучателем» от красоты (кто выигрывает от того, что люди стремятся к идеалу внешности)?

- Ваша тема (обязательно про внешность).

2. Поговорите с кем-нибудь на выбранную тему. Позиция, которой вы придерживаетесь, может быть «за» или «против». Если хотите потруднее, выберите ту, которая противоположна вашей.

3. Помните, что это лишь упражнение. Неправых нет. Переходить на личности не стоит. Слишком сильно эмоционально включаться в спор – тоже. Вам нужно только провести какое-то время в обсуждении или в его чтении/слушании. Представьте, что это тренажёрный зал такой.

4. Допустимы любые неагрессивные приёмы ведения дискуссии и роли (например, доведение до абсурда, «психологическое айкидо», «неверующий Фома», «уточка» и пр.). Можно уточнять и задавать вопросы и т. д.

5. Обдумайте свои впечатления. Удалось что-то пережить по-новому? Нет? Как вообще ощущения?

Чего не нужно делать

Рассмотрим теперь, чего точно НЕ нужно больше делать, если вы хотите принять своё тело.

Не нужно считать, что есть правильные и неправильные, хорошие и плохие способы выглядеть.

Всю жизнь я была «гармошкой», от анорексии, до уверенной полноты. Много раз слышала от значимых людей о том, что я слишком много/мало ем, нелепо двигаюсь, выгляжу красиво только, когда худая, что я не эротична, не могу быть желанна, etc.

Сейчас у меня гармоничные отношения со своим телом, я не беспокоюсь о том, что поправлюсь, но! Я всё ещё с трудом раздеваюсь на людях и практически не могу это делать при партнёре, во время секса не могу признать, что моё тело заслуживает ласки и внимания, не могу поверить в то, что я привлекательная женщина. Боюсь, что меня будут оценивать, и не хочу от этого страдать.

Не бывает плохих и неправильных тел, бывают разные. Мне кажется, я уже столько раз это повторяла, что завязала себе узел на языке. И всё никак не срабатывает на сто процентов, даже с собой приходится периодически сражаться.

Основная трудность тут в том, что нам, выросшим в СССР и пост-СССР, эту идею про разных людей и про то, что ни у кого не должно быть преимуществ или ущемления из-за особенностей тела, невероятно сложно даже примерить. Во-первых, советская и постсоветская культура очень оценочна. Всё вокруг должно быть измерено и снабжено ярлыком: высокий, низкий, толстый, тонкий, уродливый, красивый, хороший, плохой. Нам так спокойнее.

Во-вторых, мы склонны к чёрно-белому мышлению: если не хорошо, то плохо. Если не правда, то ложь. Полутона мы плохо умеем и почти совсем не умеем совмещать в одном объекте/субъекте: эта женщина полная, но это ничего особенного не значит, просто вот женщина, и всё. Сразу хочется протестовать: нет, это должно что-то значить, например, что она такая-то, и такая-то, и такая-то! И никак иначе!

В-третьих, мы несколько поколений подряд были вынуждены быть со всеми в отношениях власти: с государством, с родственниками, с коллегами и с обществом. Неудивительно, что после этого мы видим и используем любое отличие – своё или чужое – тоже через призму власти:

если не я, то меня. Если не я лучше, значит, они хуже. Как-то это должно работать либо на меня и против других, либо на других и против меня. Третьего не дано.

Упражнение «Безоценочное описание тела»

Из всего вышенаписанного уже должно быть ясно, что оценочность нам скорее вредит, чем помогает. Особенно в плане отношений со своим телом и с собой вообще. А что получится, если мы попробуем убрать оценочность?

Ход упражнения:

1. Это задание можно делать как письменно, так и устно.
2. Составьте описание своего тела. Желательно использовать более пяти предложений (верхнего предела нет).
3. Поменяйте все оценочные слова в этом рассказе на нейтральные или на факты, а то и вовсе уберите их. Предупреждаю, это не так просто, как кажется!

Пример:

До. Меня зовут Екатерина, мне под 40. Я невысокая и тоненькая. Моё тело при этом довольно плотное, руки, ноги, голова в порядке. Я имею стандартный для такой фигуры размер одежды, маленький размер ноги и большую голову. У меня длинные тёмные волосы, начинающие седеть, и красивые серые глаза с длинными ресницами. Нет зубов мудрости. Я плечистая, с короткими ногами. У меня невыраженная талия. Отвисшие грудь и живот. Спортивная нижняя часть тела, но неспортивная спина. У меня плохая кожа на лице и руках. Вообще, лицом и руками я бываю похожа на старушку, к тому же моя кожа изрыта разными следами и наростами.

После. Меня зовут Екатерина, мне 38 лет. Мой рост 152 см, я вешу 47 кг. Телосложение у меня нормостеническое, полный комплект конечностей и органов. Размер одежды – 42, обуви – 35, головы – 53. Мои волосы длиной до лопаток, вьющиеся, цвет – шатенка с проседью. У меня серые глаза. Есть 28 зубов. Окружность моих плеч и груди больше, чем окружность бёдер, а длина ног меньше длины туловища и головы. Есть сужение туловища в области поясницы, которое в быту называется талией (разница с окружностью бёдер около 15 см). Грудь и живот рожавшей женщины, с естественными возрастными изменениями, соответствующими моему здоровью и генам. Ноги и попа бегуны, с незаметными глазу

мышцами. Спина человека, ведущего сидячий образ жизни. Руки и лицо тоже соответствуют возрасту, здоровью и генам с поправкой на ихтиоз – сухая кожа со слабым тонусом, кое-где она шелушится и покрыта красными пятнами. На моих лице и руках почти нет подкожного жира, поэтому руки выглядят морщинистыми и очень худыми, а на лице и шее резко обозначены складки. На носу и лбу у меня прыщи. На руках царапины от кота. На животе старый шрам от операции. На одной ноге бородавка.

Упражнение «По модулю»

Помните школьную программу по математике, где мы изучали концепцию «число по модулю»? Не важно, какой у числа был знак до того – плюс или минус, по модулю оно его теряет.

Ход упражнения:

Каждый раз, когда заметите, что снова оцениваете себя (особенно если негативно), например «это плохо», «я плохая», «это отвратительно», «ужасно», наденьте на слово модуль, т. е. поправьте себя следующим образом: «Это не хорошо и не плохо, это просто так, как есть, и всё».

Не нужно следовать общественным трендам и видеть себя их глазами.

В очередной раз понимаю, что самый страшный монстр на свете для женщин – лишний вес. Хм, даже странно, почему? Он ведь не делает человека уродливым, отвратительным или хотя бы непривлекательным. Но я с детства помню себя недовольной своей внешностью именно по этому параметру. И самое сложное для меня – это объективно посмотреть на состояние своего тела. В прошлом году я похудела на 10 кг и пришла в отличную форму. Красиво, ну правда. Но у меня «фантомные килограммы», из-за которых я по-прежнему кажусь себе слишком толстой. Хочется прятать своё тело.

Проблема с неприятием себя в большинстве случаев не в том, что людям как-то мешает их тело или какие-то его части. Проблема в окружающей среде и в её реакции на ваше тело. Многие ощущают буквально кожей, что практически НЕ ДОЛЖНЫ любить и принимать себя, пока у них есть ЭТО (что-нибудь, не знаю, кривые ноги). Они не просто верят в эту идею, а искренне чувствуют, верят, что если они не реагируют на своё ТАКОЕ тело негативно и не пытаются его поменять или скрыть, то с ними что-то не так. Конечно, это кожей ощущаемое чувство со

временем интернализируется и прорастает изнутри. Но изначально оно чисто внешнее и развивается из-за реакций среды, а вовсе не от личного физического или психологического дискомфорта. Доказательством может служить то, что дети изначально не испытывают никакого неудобства от любых особенностей своего тела, им это навязывают потом взрослые. Так воспроизводится эта модель отношения к себе.

Упражнение «Силуэт тела»

Когда мы не принимаем своё тело, то обычно представляем себе его очертания не совсем так, как на самом деле. Почему? Потому что, во-первых, любые фото- и видеокамеры искажают, прибавляют объёма или меняют пропорции тела. Во-вторых, фотографирующие видят нас совсем иначе и снимают иначе. В-третьих, если делать фото с нескольких точек, можно получить совсем разные силуэты. В-четвёртых, самоподстройка: даже делая селфи, мы автоматически подстраиваемся множеством микродвижений, корректируем позу и ракурс – и в результате опять не получаем объективной картины. И зеркала не всегда показывают нам правду, т. к. кроме разных свойств самих отражающих стёкол ещё имеют значение наше настроение и наша критичность по отношению к себе. То слишком хорошо выходит, то слишком плохо. Как в действительности – неизвестно.

Это упражнение поможет получить более объективное изображение вашего тела.

Ход упражнения:

1. Возьмите 10–20–30 листов формата А4 или несколько газет, а также яркий толстый маркер (лучше тёмный).

2. Разложите бумагу на полу так, чтобы вы могли лечь на полученный «коврик» и уместиться целиком. Скрепите листы между собой, необязательно очень прочно – можно лишь чуть-чуть, чтобы не расползались.

3. Вам предстоит обвести весь контур вашего тела, подобно тому как криминалисты в кино обводят местоположение тела на асфальте или полу, – чтобы увидеть, как же вы на самом деле выглядите в плане силуэта.

Если у вас есть возможность кого-то попросить, то дайте маркер этому человеку, лягте на спину, немного расставьте ноги и руки, и пусть обведут вас полностью. Если попросить некого, можно потихоньку справиться

самостоятельно.

4. Сядьте на «нижнюю» половину вашего «коврика» и вытяните ноги прямо, слегка расставив их носками кнаружи (но чтобы пятки всё ещё были на бумаге). Обведите маркером свои ноги, начиная от середины бёдер и продвигаясь вниз.

5. Теперь лягте на спину. Держа маркер правой рукой, ведите линию от середины бёдер вверх до подмышек с той же стороны, где рука с маркером. Потом переложите маркер в левую руку и проведите боковую линию туловища там (слева).

6. Верните маркер в правую руку. Проведите линию вверх от угла плеча – вдоль надплечья, шеи, щеки, уха и далее к затылку. Не старайтесь быть очень точными – сантиметр туда-сюда не критичен. То же самое с левой стороны, левой рукой.

7. Снова возьмите маркер в правую руку. Левую руку положите вдоль туловища, на 10–20 см отведя от него (чтобы линии не сливались). Обведите правой рукой всю левую руку, для этого вам придётся слегка перегнуться в левую сторону и оторвать от пола часть туловища и даже, возможно, ноги. Это уже не нарушит контура – главное, чтобы левая рука от плеча и ниже лежала ровно. Переложите маркер в левую руку и сделайте то же самое с обводом правой лежащей руки, перегнувшись к правой стороне.

8. Поднимитесь, осмотрите получившийся контур, устраните неизбежные огрехи – соедините точки там, где вы не могли это сделать вслепую, скруглите неровности и засечки и т. д.

9. Сфотографируйте контур телефоном. Вот так выглядит ваш силуэт. Сильно ли отличается от того, как тело смотрится на фотографиях и видео? В какую сторону?

Не нужно сидеть на диетах, делать пластические операции и любыми способами серьёзно вмешиваться в работу организма, чтобы изменить внешность.

Сколько себя помню, была толще, чем сверстники. За свою жизнь худела трижды (+/–26 кг), используя различные диеты и изнуряя себя спортом. Пришла к психологу в весе 65 кг и изначально с другим запросом. В терапии 3,5 года. Сейчас я вешу более ста килограмм и ношу 54/56 размер одежды. Это максимум, которого я когда-либо достигала. Много вопросов за это время удалось разрешить, но тема лишнего веса так и осталась.

Что вообще такое диета? Она подразумевает под собой создание правил для еды – человек или сам их придумывает, или откуда-то берёт готовые. Есть лечебные диеты: например, когда есть аллергия на апельсины, тогда диетой будет всё, что не является апельсином. А есть диеты, которые должны помогать людям изменить своё тело. Самые популярные – те, благодаря которым можно сбросить лишний жир, т. е. похудеть. Как водится, в них очень строгие правила: не есть сладкого, хлеба, каш, фруктов и т. д. К сожалению или к счастью, уже давно выяснилось, что большинству людей диеты не то что не помогают похудеть, но и вообще ничему не помогают, а скорее вредят. Это происходит вот почему. Когда человек перестаёт сидеть на диете, то зачастую начинает есть как раньше и набирает вес обратно, нередко – сверх того, что было. Если делать это часто, то получается цикл: сначала диета и сброс жира, потом снова набор веса «с лихвой». В итоге люди становятся полнее, чем были, и у них начинаются проблемы с обменом веществ. К тому же диеты определённым образом формируют наше мышление, увеличивая риски расстройств пищевого поведения. Для этого даже термин теперь есть: «диетическое мышление». В общем, лучше выбрать что-то другое, а не диеты.

Теперь о пластических операциях и других серьёзных процедурах по коррекции внешности. Если они сделаны не по медицинским показаниям и не по причинам значительных жизненных неудобств (например, уменьшение груди в связи с проблемами со спиной), то, как правило, они основаны на сильных тревоге и стыде: «Со мной что-то очень-очень не так, я не успокоюсь, пока это не подпилю в буквальном смысле». Для снижения этой тревоги, собственно, люди и принимают такие меры и идут на риски для жизни и здоровья, потому что тем самым временно уменьшают дискомфорт от своего несоответствия «идеалу». Ключевое слово тут «временно». По механизму такие вмешательства мало отличаются от самоповреждений (self-harm), просто нож отдан другому человеку. Первична именно тревога (или другая сильная эмоция), она после операции или процедуры никуда не денется и через какое-то время снова поползёт вверх.

У меня очень долго был очень неправильный прикус – мезиальный. Это когда нижняя челюсть торчит вперёд. Я думала, что все проблемы в отношениях с собой решатся, если его исправить. Исправила с помощью трёх ортогнатических операций. Не помогло. Потом два года терапии вроде помогли. Но потом оказалось, что всё-таки нет. Себя по-прежнему не считаю «такой, как надо». Думаю, что ещё исправить.

Упражнение «Шаг назад»

Как я уже писала, одна из основных проблем нашего времени – в избыточном «думании и делании» вместо чувствования. Даже и думания-то не всегда хватает: мы быстренько что-то делаем, не успев подумать, только бы погасить эмоциональный дискомфорт. Например, так часто действует чувство вины: укол вины вынуждает нас что-то пообещать или на что-то подписаться, не учитывая реальных возможностей, потом мы логичным образом обещанного сделать не можем, из-за чего снова чувствуем себя виноватыми.

Теория и практика психологии говорят нам о том, что наши действия никогда не самопроизвольны. Обычно это связка «импульс – чувство – действие» или «чувство – мысль – действие». Многие люди привычно проскакивают эти звенья сразу до последнего и действуют прежде, чем успели подумать или почувствовать. Магия тут в том, что иногда остановка на предыдущем звене цепи делает само действие и вовсе не нужным! Потому что оно, например, направлено на избегание встречи с чувством, а если встреча состоялась, то и избегать больше не требуется.

Ход упражнения:

1. Включите внутреннего наблюдателя и несколько дней смотрите за своими импульсивными действиями, особенно за теми, после которых вам становится психологически легче, или теми, о которых вы потом сожалеете.

2. После того как наблюдатель настроен, старайтесь иногда вместо действия замедлиться и сделать шаг назад: от действия к импульсу, от импульса к мысли или чувству.

3. Пробуйте там, в шаге позади, остановиться и побыть, чтобы понять, зачем вам это действие, какой процесс в вашей психической реальности оно обслуживает, что вы чувствуете.

4. Придумайте альтернативное действие или бездействие для того чувства, которое вы нашли в шаге позади. Как ещё можно, если не делать то действие?

Не нужно практиковать «хейт-спич» и «жирные» разговоры. Вместо слова «жир» можно подставить любой параметр, по которому вам трудно принимать своё тело. Что это такое хейт-спич и «жирные» разговоры?

Хейт-спич (от англ. hate speech) – это речевое выражение ненависти, основанное на каком-то одном признаке или особенности, не важно – свои

они или чужие. Обычно сюда входят определённые слова (лексика ненависти), моменты для этого речевого выражения и типичные способы и сценарии. Как правило, люди с проблемами в принятии своего тела очень много используют хейт-спич, т. е. словами и речью выражают то, как сильно они ненавидят себя за то, что кажется им неприемлемым и нежелательным в себе. Как правило, другие люди, присутствуя при таком хейт-спиче, чувствуют себя крайне дискомфортно и неловко, но возразить или как-то пресечь это не могут, ведь ненависть направлена на самого человека, а не на них.

Я не принимаю своё тело. Правда, в последние годы всё лучше, из парадигмы «я жирная и страшная» я перешла в «я толстая, но сильная и обаятельная».

Одна из разновидностей хейт-спича – это так называемые «жирные» разговоры: кто на сколько похудел, кто на какой диете сидит, кого какая одежда стройнит, у кого какие складки и ляжки и т. д. Это могло быть просто обсуждением проблемы сброса веса, если бы не содержало большого количества лексики ненависти и не было негативно эмоционально заряжено (подтекст – нельзя быть довольной собой и счастливой, если не пытаешься похудеть). Понятно, что такие разговоры бывают не только о лишнем весе, а в принципе о любой особенности внешности, которая «подлежит исправлению».

Упражнение «Личный словарь обзывалок»

К сожалению, это упражнение довольно неприятное, потому что обнажает то, насколько мы себя не любим и даже ненавидим, насколько мы к себе бываем жестоки и как это быстро проникает в наш лексикон.

Тем не менее оно очень полезное, т. к. большинство людей даже не подозревают, НАСКОЛЬКО часто они себя крайне зло и уничижительно ругают.

Ход упражнения:

1. Возьмите бумагу и ручку или откройте новый текстовый файл.
2. Вспомните типичную фразу или слово, которой вы себя критикуете и ругаете, когда что-то не получилось из-за... (например, вашей черты характера, которую вам трудно принять в себе). Подумайте, какими негативными эпитетами вы награждаете своё тело или его части (жирные ляжки, шнобель, брыли, патлы и т. д.). В общем, все ругательные слова, которые вы обращаете к себе. Запишите все эти

фразы и слова в столбик, не важно, насколько они злые, нецензурные или глупые.

3. Перечитайте то, что получилось. Попробуйте отметить около каждой строчки примерную частоту использования вами этого выражения:

- раз в неделю или реже (1);
- несколько раз в неделю (2);
- каждый день (3);
- каждый день по несколько раз (4).

4. Теперь посчитайте общую сумму. Чем она больше, тем гуще градус ненависти к себе, выражаемой через слова.

Личный словарь обзывалок	Раз в неделю или реже (1)	Несколько раз в неделю (2)	Каждый день (3)	Каждый день по несколько раз (5)

Не нужно фокусироваться исключительно на внешнем виде.

Я приняла всё, что связано со здоровьем, кроме веса. Точнее даже не столько веса, сколько появившегося животика. Ловлю себя на мысли, что стесняюсь начинать новые отношения – мне страшно показывать своё новое тело, которое не ощущается, как моё. Мелочи а ля зубы и подбородок вроде начинаю потихоньку принимать, т. к. поняла, что нравлюсь людям своей харизматичностью, и они не смотрят на эти мелочи.

Наш с вами общий фокус ВСЕГДА, при всех возможных мыслях, разговорах и процессах должен быть не на весе, не на внешнем виде и не на форме, а на здоровье и функционировании тела. Этого будет непросто добиться, потому что наша культура очень оценочна (как я написала чуть выше). Мы бессознательно пытаемся фокусироваться именно на внешности, даже не желая этого. Но, пожалуйста, старайтесь вычищать все привычные штампы из своей речи, насколько сможете. Это важно для того, чтобы у вас постепенно формировалось чуть менее жёсткое отношение к

этой теме и было меньше рисков саморазрушительного поведения и других проблем. Например, уже пару десятилетий как доказано, что фокусировка на внешнем виде и количество ярлыков, связанных с внешностью, прямо на это влияют. Примеры того, как можно говорить те же самые фразы иначе, без акцента на весе и внешности, будут в задании.

Упражнение «Нейтралка»

Как правило, протест и неприятие тела связаны с целым ворохом типичных фраз и выражений, которые сами по себе буквально программируют человека на негативное отношение к себе: «Я жирный/жирная», «Я коротышка», «Я неженственная».

Давайте переделаем все фразы, какие сможем, в нейтральные! Тогда и наше отношение к себе станет более нейтральным, проверено учёными (не британскими).

Ход упражнения:

1. Возьмите или откройте список от упражнения «Личный словарь обзывалок».
2. Измените фразы так, чтобы они из отрицательных стали нейтральными.

Примеры:

А что нужно делать?

Что ж, мы поговорили о том, чего желательно избегать. Теперь давайте попробуем описать, что можно и нужно сделать, чтобы продвинуться в сторону принятия своего тела.

Мне кажется, что всё важное так или иначе можно свести к этим основным пунктам.

Крепко-накрепко запомнить, что принятия не бывает слишком много. И действовать соответственно, не обращая внимания на мыслишки типа «Ну не могу же я настолько расслабиться!». Можете. И всё равно не хватит. Тут я не имею в виду лозунг перфекционистов «Ещё быстрее, ещё выше, ещё сильнее!». Я имею в виду, что общество пока ещё давит на нас всех с такой силой, что любые личные результаты в плане принятия себя и примирения со своим телом будут с большой вероятностью через какое-то время атакованы. И накопленное количество принятия и любви к себе может немного расплескаться. Поэтому нужен отдельный мешок сил и терпения, чтобы эти удары постоянно отбивать, а потом ещё и компенсировать разрушения, которые после них остались. То есть потребуется амортизация для закономерных откатов к самоненависти и давно забытым негативным ощущениям от себя. Важно при малейшей возможности практиковать что-то хорошее, баловать себя, заботиться о себе и лелеять себя. Даже если вам кажется, что это уже слишком, что вы прямо «опустили планку» и всё такое прочее. Эту планку просто технически не получится опустить на нужный уровень, особенно если вы – женщина. Так что, если вдруг у вас образовались излишки, – прекрасно, пусть будет немножко принятия про запас.

Практиковать бодипозитив. Да, знаю, что это слово у большинства из вас уже навязло в зубах и у многих вызывает неприятные ассоциации. Давайте я расскажу вам про бодипозитив немного с другой стороны.

Идея бодипозитива вовсе не в безудержной радости от своего тела – как мы помним из первых глав этой книги, суть принятия не в этом. Нет, бодипозитив скорее призывает к тому, чтобы мы принимали и любили себя вне связи с тем, что сейчас в мире и в конкретной стране считается красивым. Чтобы нам было хорошо и удобно в наших телах, вне зависимости от того, какие они. Это относится не только к весу, а вообще ко всему физическому и физиологическому. Опять же спасибо социуму и глянцевым стандартам, почти всё физическое и физиологическое нынче объявляется то грязным, то неприличным, то недопустимым, то

неэстетичным и т. д. Вспомните хотя бы целлюлит, о котором я писала в главе 3 в разделе «Почему всем так сложно принимать свои тела?».

С такой нагрузкой невероятно трудно чувствовать себя хорошо в своём, даже совершенно обычном теле, что уж говорить про особый случай. Именно поэтому в бодипозитивном движении много женщин с так называемой нестандартной внешностью, поскольку у них больше всего сложностей. И в этом, кстати, основная претензия общества к этому движению – что его участницы не услаждают ничей взор и «пропагандируют уродство» (и никого не волнует, что это не так, что невозможно пропагандировать то, что формируется независимо и не будет являться мейнстримом ещё очень долго).

Но даже простые женщины – с обычными телами, которых вообще-то в мире большинство, без лишнего веса и без ярко выраженных особенностей – всю жизнь борются с этими ветряными мельницами. Борются с переменным успехом (возвращаемся в начало – принятия никогда не бывает слишком много, оно постоянно расходуется).

В детстве, до пубертата, я была «слишком» худая – у меня торчали рёбра и всё такое. Дразнили одноклассники, и взрослые при мне шушукались «наверное, у неё дистрофия» и «чем тебя кормит твоя мама?». Мне было сложно принимать свои интимные части тела, всегда казалось, что это что-то грязное и отвратительное, чего у меня вообще-то быть не должно. Было бы как у Барби – было бы полегче. В подростковом возрасте я уже не была худая, но была почему-то просто некрасивая. И в юности, когда ещё не стала «слишком толстой», тоже была просто некрасивой (а уж потом и толстой). А мои молодые люди, как я тогда думала, терпели мою внешность и отвратительные интимные зоны чисто из вежливости, как неизбежная часть секса и человеческого общения. Потом началась терапия, и со всем этим стало сильно лучше. Но потом я родила сына, а во время родов ретравматизировалась по самое не балуйся, слушая оскорбления, унижения, неприятные комментарии об отсутствии интимной стрижки и обвинения в том, что я несостоятельна, если выразиться интеллигентно. И вот снова много терапии спустя я еле-еле себя принимаю, в гомеопатических буквально дозах, но при любом стрессе и истощении ресурса очень быстро скатываюсь в ненависть к себе.

Для этого нам всем и нужен бодипозитив, т. е. спокойная жизнь в своём (любом) теле. Для нас, обычных людей.

Упражнение «Заряжаем внутреннюю батарейку»

Это упражнение поможет вам понять, что наполняет вас энергией. Его лучше НЕ делать за один подход, потому что, как только вы начнёте, вы будете постепенно вспоминать то, что можно туда включить, и это «вспоминание» может идти несколько дней подряд. Так что вполне допустимо делать его «набегами».

Срок выполнения – 1–3 дня.

Ход упражнения:

1. Возьмите лист бумаги и ручку/карандаш или откройте новую заметку в телефоне.

2. Ваша задача – перечислить всё, что вам даёт силы и заряжает вашу внутреннюю батарейку. Что вас поддерживает, что вас радует, что вы любите, после чего вы чувствуете себя лучше. Это могут быть предметы, еда, люди, процессы, места, запахи и вкусы, ощущения, впечатления. Что угодно! Любые самые глупые и нелогичные штуки. Например:

- нюхать спящего кота;
- гулять;
- пить кофе;
- заканчивать дела;
- когда хвалят;
- шум прибора.

Лучше, если вы будете заполнять лист хаотично, не задумываясь, не систематизируя и не оценивая ничего. Походите по дому, вспомните сначала всё «дающее силы» вокруг себя, а потом уже мозг настроится, и дело пойдёт легче.

Пунктов должно быть минимум 10! Если меньше, значит, надо ещё подумать. Идеально, когда их больше 20, тогда можно хороший анализ провести, но тут уж как у кого получится.

3. Параллельно у многих начнёт сразу формироваться и противоположный список – то, что отнимает силы, огорчает, высушивает. Его тоже выпишите на отдельный листок или занесите в новый файл. По количеству позиций тут никаких требований нет – практика показывает, что обычно этот второй список, увы, больше 10 строк.

4. Справились? Давайте разбираться.

- В вашем списке есть пункты, которые очень просты в реализации.

Например, съесть яблоко: чтобы это сделать, вам нужно только протянуть руку туда, где оно лежит (при условии, что оно у вас есть дома). Возможно, в вашем списке можно найти и другие похожие позиции. Их общая черта – простота, т. е. полное или почти полное отсутствие необходимости что-то вкладывать, чтобы что-то получить. Назовём эти пункты примитивными. Сколько их у вас? Если сильно меньше пяти, то их хорошо бы в свой список добавить, чтобы было пять и более.

- Следующая группа – пункты, которые не очень просты в реализации, но и не так трудны. Например, пойти прогуляться: надо совершить ряд телодвижений, но про эти телодвижения нельзя сказать, что они неподъёмные (если вы не в депрессии). И отдача всё-таки сравнима с вложениями, а то и больше. Назовём эти пункты средними. Сколько их у вас? Тоже должно быть не менее пяти.

- Некоторые пункты сложны в реализации. Например, многих «заряжает» творчество. Но, чтобы процесс состоялся, нужно немало условий – довольно серьёзно «вложиться» вначале, чтобы в итоге что-то получить обратно. Дадим им название «сложные пункты». Сколько их у вас? Менее пяти? Главное – хотя бы один.

- На реализацию части пунктов способны влиять только вы. Например, то же яблоко: вы его можете купить и вы можете протянуть руку и съесть его почти в любой момент. Или прогулка: вы немного зависите от погоды, всё остальное – ваше личное. Назовём эти пункты внутренними. Сколько их у вас? Желательно, чтобы было более пяти.

- Реализация других пунктов может зависеть от чего-то или кого-то, но не от вас. Например, вас поддерживает похвала. Для получения желаемого нужно не только сделать что-то, но и чтобы был некто, «могущий» и желающий вас похвалить. А это уже не ваша зона, вы вынуждены ждать или смиряться с тем, что не вышло. Это будут внешние пункты. Сколько их у вас? Как правило, менее пяти. Хорошо, если больше одного.

5. Посмотрите на список целиком. Какие вы ещё видите в нём группы из похожих пунктов? Может быть, много про еду? Или большинство связано с рукоделием? Или про других людей расписали? Важно, чтобы подобных классификаций в вашем задании было больше одной. Оптимально, если три и более. Не хватает – думайте ещё, дополняйте.

6. Ещё раз посмотрите на написанное. Чего там недостаточно? Чего слишком много? Если перечень «перекошен», его надо выравнять, добавляя пункты, которых мало. В результате у вас должно получиться

не менее 25 позиций, а то и добрых 50. Чем больше, тем лучше!

7. Как пользоваться этим списком?

- Положите его на видное место и старайтесь регулярно туда заглядывать на предмет того хорошего, чего вы давно для себя не делали. Можно и нужно его дописывать.

- Выберите пару примитивных пунктов из списка и встройте их в свою ежедневную жизнь, можно с привязкой к какому-то времени или делу, но можно и без. Каждый день – минимум два.

- Возьмите пару средних пунктов и делайте их каждую неделю. Идеально, если вы соотнесёте их с днём и временем. К примеру, в субботу в 21 час всегда принимайте ванну с пеной, пахнущей манго. Это нужно, чтобы ваша психика постепенно запомнила: что бы ни произошло, в субботу в 21 час (или в другое заранее известное время) вас ждёт небольшая подзарядка батарейки. Практика показывает, что такое помогает и что остаточный «заряд» стоит распределять – и настроение улучшается, и себя поддерживать в других вещах становится проще.

- Не стесняйтесь запрашивать внешние пункты, если вы в них зависите от других. Вы ведь их никак иначе не можете получить, а они вам нужны. К сожалению или к счастью, люди не телепаты и могут так и не узнать, что в их силах подзарядить вашу батарейку. Скажите им!

8. Теперь перейдём к списку «Что отнимает силы?».

- Опытным путём установите, сколько вещей из второго перечня должно появиться, чтобы этот день можно было признать плохим. То же самое можно сделать с неделяй.

- Если день был плохой и произошло многое из вашего альтернативного списка, посмотрите на первый перечень и выполните из него столько же заряжающих батарейку пунктов, сколько случилось сегодня разряжающих, а лучше даже на один больше. Вероятно, идеально в ноль вы не выйдете, но ваше внутреннее состояние улучшится.

- Посмотрите на ваш второй список орлиным глазом, нет ли в нём тоже каких-нибудь закономерностей? Может быть, есть похожие пункты или группы про одно и то же? Есть идеи, почему так? Как это изменить, чтобы оно меньше тратило ваши силы?

9. Всё! Задание выполнено. Теперь можно практиковаться.

Подобрать себе аффирмации. Вот ещё одно набившее оскомину слово из лексикона различных гуру и коучей. И опять я предлагаю вам

посмотреть на него с другой стороны.

Аффирмации – это самоубеждающие фразы с позитивным смыслом, что-то вроде аутотренинга: «Я принимаю себя», «Я красивая какая есть», «Я хорошая». Их говорят себе вслух или пишут, чтобы постепенно привыкнуть к этим мыслям, поверить в них и почувствовать себя лучше. Есть распространённая идея, что аффирмации вообще не работают, что это глупый и странный метод. Не совсем так. Они не приносят эффекта только в том случае, если вы, говоря или читая их, осознаёте, что это очевидная неправда. Например, «Я худая», если вы совершенно не худая. Обычно это значит, что аффирмация выбрана неправильно и нужно искать что-то другое – то, во что поверить будет легче и что не будет так отчётливо «фонить» фальшью. Так, высказывание «Я худая» можно заменить фразой «Моё тело во многом устраивает меня».

Упражнение «Аффирмации»

Аффирмации принято как-то сохранять (записывать) и повторять себе по многу раз, чтобы к ним привыкнуть и думать о себе именно так. Смысл этого процесса – не только борьба с внутренним конфликтом, но и подтверждение того, что в вас и ваших особенностях действительно есть хорошее. Буквально с помощью аффирмаций может начаться открытие себя заново.

Ход упражнения:

1. Напишите на листочке одну аффирмацию про то, в чём вам хватает принятия и в чём хотелось бы больше себя поддерживать и меньше с собой воевать. Фраза должна быть от первого лица – с местоимениями «я», «мне», «моё».
2. На обратной стороне напишите своё имя.
3. Положите этот листочек в кошелёк, в сумку или себе на стол.
4. Перечитывайте её хотя бы один раз в день.

Примеры:

Уточню, что я здесь говорю не о клише типа «Это моя изюминка!», которые часто рекомендуют брать в качестве аффирмаций различные гуру и коучи. Простите за прямоту, но некоторые изюминки бывают такими сморщенными и такого странного цвета, что никакой радости эта фраза не принесёт. Она не должна быть неадекватно оптимистичной, и желательно, чтобы она всё-таки была конкретной, а не абстрактной:

- *«Со мной всё в порядке. Это всего лишь нос».*

- *«Я, как тревожный человек, проживу дольше беспечных людей».*
- *«Моя забывчивость не имеет полной власти надо мной».*

Проводить время за беседами. Это хороший, работающий способ заменить «хейт-спич» и «жирные» разговоры. Помните, в упражнении «Адвокат дьявола» я писала про то, что если потратить несколько часов на дискуссии и споры на тему тела, на развенчивание глянцевого идеала, на обсуждение бодипозитива и пр., то это доказанно повлияет на улучшение собственного образа тела и на степень принятия? Забавно тут то, что конкретная роль и то, что вы «за» или «против», не имеют значения. Некоторые участники фокус-групп были вынуждены защищать бодипозитивную позицию, которой они на самом деле не придерживались. Другие были вынуждены спорить с этой идеологией, хотя были «за», – и это всё равно сработало. Так что изучайте матчасть, штурмуйте форумы и Facebook и станьте немного «адвокатами дьявола». А всем, кто спросят, чего вы к ним привязались со своими дискуссиями, так и отвечайте: «Набираю “лётные часы” для улучшения отношений со своим телом. Скоро стану добрее. Екатерина Сигитова обещала».

Упираться на регулярность, а не на глубину и продолжать делать подходы. Вы, наверное, слышали про нейронные связи? Наш мозг устроен невероятно сложно. Он может создавать и развивать новые способы связи между нервными клетками (нейронами), что позволяет нам обучаться и компенсировать появляющиеся проблемы – независимо от возраста. Это значит, что чем больше внимания и времени вы посвящаете чему-то новому для себя, даже если это новое очень трудно идёт, – тем лучше работают ваши только образовавшиеся нейронные связи. И тем легче вам будет делать это новое каждый следующий раз. А когда-то вы сможете сделать это и вовсе без усилий! Это так похоже на протапывание тропинки в снегу или прокладывание лыжни. В теме принятия себя такие правила тоже работают. Чем больше подходов сделано, тем легче держаться в лыжне. Главное – практиковаться, не ругая себя за откаты к прошлому, пропуски и недостаточное качество изменений. Просто продолжайте пытаться. Например, читая эту книгу:)

Узнавать и изучать своё тело. Нет, я не имею в виду мастурбацию, хотя и её тоже. Тут я, скорее, хочу сказать вот что. Когда мы фокусируемся на чём-то «плохом» в теле, то совершенно теряем из виду не только хорошее, но и вообще всё остальное. А ведь любое тело сложное и у него множество характеристик. Не только имеет лишний вес, к примеру. Оно ещё может быть надёжным и не очень, может часто болеть и не очень, может быть

чувствительным к физической нагрузке или выносливым, способным на рывки или на длительные «забеги», крепким или хрупким, гибким или негибким, может легко загорать или легко обгорать, хорошо переносить белковую пищу, плохо переносить жару, медленно отращивать волосы и т. д. и т. п. Поверьте мне, когда вы сможете немного расфокусировать свой взгляд и увидеть, сколько всевозможных параметров есть у вашего тела, КРОМЕ того, что вам в нём не нравится, вы сначала будете поражены, а потом почувствуете облегчение. Даже если из свеженайденного не всё вам понравится. Как мы помним, вовсе необязательно испытывать безудержный восторг – достаточно признавать факты. Но для начала их нужно найти. Попробуем?

Упражнение «Описываем своё тело»

В этом задании мы попробуем немного расфокусировать свой взгляд и увидеть, сколько всевозможных параметров и характеристик есть у нашего тела, КРОМЕ того, что нам в нём не нравится.

Ход упражнения:

1. Возьмите лист бумаги и ручку или откройте файл/заметку в телефоне.
2. Напишите 20 (!) содержательных характеристик, описывающих ваше тело. Можно вставлять и отрицательные, но их должно быть не больше, чем положительных.
3. Что именно писать? Что ваше тело умеет, что оно может, какое оно (крепкое, сильное, тонкое, нежное и т. д.). Желательно обходиться без лексики ненависти («жирное» и т. д.), если всё же будет пролезать – пытаться переформулировать иным словом.

Смотреть на себя как на целого человека. Помните известный эксперимент, в котором художник рисовал людей по описаниям их друзей, а потом с их собственных слов? Все его участники не могли поверить в положительный и прекрасный образ, который получился у их знакомых, потому что они сами сообщали художнику что-то вроде «У меня длинный нос и неправильный прикус». Вдруг оказалось, что нос, прикус и прочие детали для других неважны. То, что самому человеку в себе не нравится и кажется некрасивым, – это не человек целиком, это только часть. Но люди видят других не фрагментами, не как расчленёнку, а полностью, да ещё и в движении. Это только мы сами в зеркале замечаем один нос с прыщом и всё. Поэтому шанс на то, что вы, глядя в зеркало, представляете совсем не

то, что остальные, а намного более жёсткую и неприглядную картину, – довольно большой. Постарайтесь хотя бы иногда пробовать увидеть себя чужими глазами, не фокусируйтесь исключительно на какой-то особенности или части тела. Что у вас есть ещё? Какой у вас характер? Чем вы занимаетесь? Какую последнюю книгу или статью вы прочитали? Не жмут ли вам туфли? Не пора ли вам в отпуск? Как вы ощущаете себя в целом? И так далее.

Учиться ценить то, что может и умеет ваше тело. Пункт вплотную примыкает к двум предыдущим. Ваше тело как волшебная машина, оно сложнее, чем самый дорогой компьютер. Каждый день честно и верно служит вам – оно носит вас, оно работает мышцами, оно думает мозгом, оно перерабатывает еду и посылает вам разные сигналы, оно танцует, оно дышит, оно смеётся и мечтает. Глаза видят, уши слышат, язык чувствует вкус, нос нюхает, пальцы трогают и ощущают. Тело строит само себя, восстанавливает и заживляет себя, оно растёт, оно поддерживает все системы, которые нужны для жизни. И это ещё не полный список.

Короче, ваше тело невероятное и очень верное, и оно заслуживает благодарности и радости оттого, что оно у вас есть. Ну и пусть какая-то его часть выглядит не так, как хотелось бы. Попробуйте думать в сторону благодарности и радости и хотя бы ненадолго примерять такую позицию по отношению к своему телу.

Постоянно помнить о том, что вам НРАВИТСЯ в вашем теле. Тоже пункт, вытекающий из нескольких предыдущих. У каждого человека есть в теле то, что не связано с количеством килограммов, или с формой тела, или с отсутствием/присутствием каких-то параметров. Обратите на это немного внимания. Может быть, у вас отличные кожа и волосы, или красивый цвет глаз, или вы очень открыто улыбаетесь, или у вас милая прядка волос чуть другого оттенка над ухом? Подойдут даже совсем крошечные особенности. Не переставая напоминать себе об этих позитивных штуках крайне важно. Стратегически нам с вами надо поменять негативный образ тела на позитивный или хотя бы на более нейтральный. Для этого нужна альтернатива тому отрицательному и ядовитому фону, который в вашей голове присутствует каждый день.

Задание: составить топ-10 того, что вам нравится в своём теле. Если не наберётся, то написать сколько есть. Просматривать этот список регулярно. Дополнять его по мере узнавания новых интересных штук о своём теле.

Искать общества принимающих себя людей. Принятие заразно. Чем больше времени вы проведёте в компании тех, у кого дела с принятием своего тела обстоят хорошо, тем лучше станет лично вам. Я не могу

показать в деталях, как именно это срабатывает, – наука ещё не изучила. Но срабатывает точно! Возможно, происходит какой-то бессознательный обмен и идёт передача внутренней гармонии. Возможно, у того, кто не принимает себя, в присутствии принимающего человека уменьшаются тревога и стыд. Возможно, просто легче думать о себе хорошо, когда есть кто-то, кто уже думает о вас хорошо. Да много чего может быть. Не так важно, каков механизм действия, если можно брать и пользоваться.

Кстати, часть лечебного эффекта от психотерапии построена на этом явлении: необязательно что-то специально делать на терапии для принятия себя, если принятие психотерапевта достаточно большое. Оно и так «заразит» клиента настолько, насколько клиент сможет заразиться.

Перенаправлять энергию. Последний, но всё же важный пункт. Критически необходимо начать другим способом использовать то количество нервов, времени и сил, которое вы пока что расходуете на конфликт с телом. Это вполне возможно и называется реканализацией (не путать с той канализацией, про которую все обычно думают). Например, вы можете потратить эту злую энергию на дискуссии, на критический анализ «сообщений» об образе тела, которые вы получаете извне, на помощь другим, на ведение дневника, на любую заботу о себе, которая вам будет по силам, на борьбу с Внутренним Критиком и идеями, что ваше тело «неправильное». Короче, на что угодно, кроме добровольного прыжка в терновый куст. Сделайте так, чтобы этот ресурс не уходил со свистом в чёрную дыру, а работал на вас. Это, кстати, поможет вам и в целом – как правило, люди, которым удаётся перенаправить негативную энергию (хотя бы частично), начинают чувствовать себя лучше.

Упражнение «Дневник»

Чтобы начать перенаправлять ресурс, уходящий на отвержение себя, нужно сначала прикинуть, сколько его вообще уходит.

Ход упражнения:

1. Записывайте все случаи и эпизоды, в которых вы тратили силы против себя, отмечая дату и примерное время их появления. Сейчас уже есть приложения, позволяющие легко делать такие наблюдения, но можно пойти и старым дедовским способом – писать на бумаге или в блокнот или даже вести хронометраж дня (если таких моментов прямо много).

2. По прошествии нескольких дней или даже недель попробуйте примерно подсчитать, сколько это занимает времени и сил и что бы вы

могли делать вместо этого.

Ну вот и всё с пунктами и упражнениями. Остальное вы сможете сделать сами.

Напоследок в этой главе хочу описать идею потребностей тела и связанной с ними заботы о теле и любви к нему. Чтобы можно было увидеть цель – точку, куда хочется прийти.

О потребностях тела, любви к нему и заботе о нём

У нашего тела есть потребности – те, без которых мы просто не сможем жить, а есть те, что делают жизнь лучше и приятнее. Например, нам обязательно нужно дышать, есть и пить, спать, ходить в туалет. Всё это никак нельзя забыть или пропустить. Мы дышим автоматически, и нам не нужно беспокоиться на этот счёт. Также мы автоматически засыпаем, если достаточно сильно хотим этого, потому что телу нужен отдых. А вот едим, пьём и ходим в туалет не совсем автоматически – сначала чувствуем голод и жажду или позыв, когда надо в уборную.

У тела есть и другие потребности – без них прожить, наверное, можно, но не так-то просто. Например, нам нужно быть чистыми и здоровыми, нужно достаточно отдыхать и двигаться, нужно быть в тепле, нужны удобная одежда и обувь и место для сна. Телу также нужна нагрузка – что-то делать и чувствовать себя усталым.

Есть многое, что полезно нашему телу, т. е. делает его лучше, сильнее, выносливее, удобнее – или по крайней мере сохраняет всё хорошее как было. И есть многое, что телу вредно, т. е. усложняет его работу и мешает некоторым здоровым процессам. Но иногда люди привыкают делать что-то вредное для тела, по разным причинам. Существует даже такое выражение – «вредные привычки». И есть полезные привычки – ведь можно привыкнуть делать и что-то полезное.

Чтобы с телом всё было хорошо, мы можем быть чуткими к нему и его потребностям, так же как мама и папа внимательны к тому, что нужно ребёнку. Обычно тело делает звоночки, если ему что-то необходимо: когда нужна еда – мы чувствуем голод; когда нужна вода – чувствуем жажду; когда нам неудобно сидеть – чувствуем желание переменить позу и т. д. Также тело подаёт сигналы, если чего-то уже достаточно, хватит, больше не надо. Эти сигналы важные, и, если они к нам приходят, их желательно слушать – только не ушами, а головой, т. е. соглашаться с телом, что это сейчас важно, и придумывать способ это сделать.

Многие люди не слушают эти предупреждения. Когда мы чем-то

сильно заняты, достаточно легко забыть про важные потребности тела – отвлечься и не поесть, не попить вовремя, не успеть сходить в туалет, или очень сильно устать из-за того, что не получилось вовремя отдохнуть, или не помыться вовремя, или не подвигаться. Но это не всегда безопасно. Обычно после такого тело какое-то время работает немного хуже, потому что ему сложно обходиться без важного. А иногда мы даже можем навредить себе, если не откликаемся вовремя на потребности тела и не заботимся о том, чтобы у тела было всё, что ему нужно.

Для заботы о теле достаточно соблюдать базовый баланс. Например, еды и воды должно быть достаточно, чтобы чувствовать себя хорошо. Но не слишком много, потому что если будет слишком много, то мы нагрузим тело ненужными веществами и заставим его их переваривать, а потом ещё и куда-то девать. Ещё должно хватать движения, чтобы в теле не застаивалась кровь и не слабели мышцы. Но не слишком много – иначе можно очень сильно устать и даже получить травму (т. е. тело не выдержит нагрузки и сломается в самом слабом месте). И так далее по каждой потребности – есть баланс, который несложно почувствовать, если слушать сигналы.

Тело, как и всего себя, важно любить – ведь оно помогает нам жить, носит нас, делает для нас разные дела и обеспечивает нас энергией. Оно крепкое, выносливое и очень-очень сложное – тысячи разных процессов и механизмов, миллионы и миллиарды клеток каждый день работают для нас. Важно не мучить его, т. е. не заставлять постоянно выполнять что-то, что ему тяжело или не нравится, или не перегружать его избытками, когда ему уже не надо. И желательно, конечно, любить его. Ведь когда любишь кого-то, то хочется его радовать и делать только приятное. И с телом так же.

Люди бывают различных цветов, размеров и форм. Это нормально, потому что мы все разные, так же как и животные. Некоторые выглядят весьма необычно, и таких людей мало, большинство более или менее одинаковы: имеют туловище, две руки, две ноги, голову с волосами, шею, уши, нос, рот и два глаза.

Характер и отношение к жизни для человека в целом важнее внешности и формы тела, и доброму спокойному человеку жить приятнее, чем злому и нервному. А выглядеть они оба при этом могут вообще как угодно.

Красота субъективна, ведь каждый сам решает, что для него красиво. Мы растём в обществе, поэтому, к сожалению, в этом на нас влияет то, что оно думает. А общество сейчас думает, что красивы только худые люди или только люди с правильными чертами лица. Но представления о том,

что красиво, могут и у общества изменяться со временем, так что надеяться на них, наверное, не стоит.

То, как мы себя чувствуем, важнее того, как мы выглядим. У тела есть множество параметров: сила, выносливость, надёжность, гибкость и т. д., как мы уже говорили выше. Люди с разными внешними особенностями и с лишним весом могут чувствовать себя хорошо, а люди, которые, по мнению общества, красивые и худые, наоборот, плохо. Если человеку комфортно в своём теле – это важно, и тогда, наверное, не стоит торопиться что-то менять в нём, даже если хочется или если кому-то что-то не нравится.

Все люди одинаково хороши и заслуживают нашего уважения независимо от того, как они выглядят и какое у них тело. Иногда внешний вид некоторых людей может пугать, особенно если мы их раньше не видели, но он не рассказывает нам о характере, о том, хороший это человек или не очень, стоит с ним/ней дружить или нет, подведёт он(а) или нет. Поэтому не стоит сразу думать, что, к примеру, толстые люди или любые другие люди с нестандартной внешностью – плохие. Это может оказаться ошибкой. Плохие люди встречаются повсеместно, в том числе и среди красивых и худых.

Иногда нам действительно нужно что-то поменять в своём теле. Например, надеть брекеты на зубы, чтобы улучшился прикус, или изменить причёску и цвет волос, или похудеть, или пополнить, или что-то ещё. Бывает, это нужно потому, что мы чувствуем себя плохо, в частности, кому-то может быть тяжело иметь много лишнего веса. Но бывает, что всё в порядке, просто охота чего-то новенького. Если хочется что-то поменять, то главное, на что стоит ориентироваться, – это то, как мы себя будем чувствовать, а не то, как мы будем потом выглядеть и что об этом подумают другие. Потому что если изменить внешний вид и повлиять на мнение людей, но не обратить внимания на свои чувства, то плохие ощущения, с которых всё началось, могут сохраниться.

Здорово, когда тело так хорошо работает, что позволяет нам делать всё или почти всё, что мы хотим. Если какая-то особенность тела в этом мешает, нужно подумать, насколько её можно поменять и насколько сильно мы хотим улучшить работу тела. Ведь поменять может быть не так просто и быстро. Да и не всё можно поменять: похудеть или перекрасить волосы – да, но вряд ли получится отрастить новую ногу, если её нет. Так что иногда людям приходится жить с таким телом, которое им досталось, или они выбирают ничего не менять, потому что им так спокойнее, и это нормально.

Если человек выглядит необычно, к нему/ней бывает трудно привыкнуть и может хотеться от него/неё отойти. Это нормально, потому что у нас есть «звериная» часть мозга и она побаивается всего странного и необычного. Но лучше всё-таки попробовать привыкнуть к нестандартным телам других, потому что люди не виноваты в том, что они такие, и им может быть очень обидно, что от них все отходят. Зато если к таким людям привыкнуть, то дальше с ними можно общаться как со всеми остальными, и их необычность уже не будет бросаться в глаза.

Ну как? Нравится?

Надеюсь, что то, что вам нравится, вы сможете со временем интегрировать в свою жизненную философию.

Глава 5

Принятие своего прошлого, или Как помириться с собой, если о многом даже и думать лишний раз не хочется?

Успех – это результат перемещения между неудачами без потери энтузиазма.

Дэвид Гай Пауэрс.

Как сказать несколько слов [^{33}](#)



Начинается очень большой раздел, который включает в себя не только

описание типичных трудностей в принятии себя, не только упражнения, но и мои попытки показать ход мыслей – и мой, и других людей. Потому что, мне кажется, мало описывать механизм и давать инструкции. Надо ещё дать возможность увидеть, как оно в жизни устроено у людей, как выглядит на самом деле.

Начнём потихоньку.

Когда я обдумываю какие-то тексты, я обычно начинаю с Google – чтобы не повторяться и чтобы понять, так сказать, атмосферу по этой теме. О чём вообще пишут, когда хотят что-то такое написать.

Так вот в этот раз я обдумывала главу о принятии своего характера, своих выборов, своего прошлого, возможностей и ограничений, ошибок и изъянов и т. д. Погуглила. И вот что там нашла (примерно 75 % текстов – такие или точно такие):

Ваши ошибки и проблемы – это то, что есть. Уж как есть. Принимайте себя как есть, и поймите, что ошибки – это часть вас. Если вы не можете их изменить, примите их – ведь это единственный оставшийся у вас вариант для того, чтобы по-настоящему полюбить себя. Ваши ошибки делают вас теми, кто вы есть, так что присвойте их!

После этого стало немного понятнее, почему в 2019 г. при сотнях тысяч коучей, психологов, авторов и при миллиардах созданных ими продуктов принятие себя у нас всё ещё является недостижимой целью. Да потому что, видимо, даже те из них, кто что-то понимает, не могут это описать так, чтобы другие тоже что-то уяснили. И мало кто вообще пытается деконструировать алгоритм «принимайте себя как есть», разобрать его на кусочки и пошагово провести по нему людей, которые сами пройти по нему не могут – иначе бы давно прошли. Поэтому рождаются такие вот тексты в стиле «Мыши, просто станьте ёжиками!».

Если честно, я не знаю, получится ли у меня прямо вот провести вас по шагам и привести в точку принятия, но такого, как абзацем выше, я писать в этой главе точно не буду. Я гораздо обстоятельнее и зануднее и обычно объясняю буквально всё, даже слишком многое. И никогда не прибегаю к конструкциям типа «Просто поймите, что...», отдавая себе отчёт, что все, кто мог «просто понять», уже давно просто поняли.

Будем считать, что в этом случае это плюс:)

Из чего состоит принятие себя как человека?

А состоит оно вот из чего:

- Принятие своего характера вместе со всеми его сторонами – приятными и неприятными, хорошими и плохими, полезными и вредными.
- Принятие своего прошлого и своих выборов, а также их последствий.
- Принятие своих возможностей и ограничений, своей динамики – т. е. того, как вы движетесь по жизни, что вам свойственно в процессе движения, какие у вас есть жизненные «привычки», темп и всякое прочее.
- Принятие своих отличий, несовершенств, слабостей и уязвимостей.

Не так уж много, не так уж мало. Итогом принятия всего этого становится некий многоцветный, живой и меняющийся пазл, который и будет вами, с человеческой точки зрения. Чувство, которое является маркером принятия и гармонии, можно описать так: при внутреннем взгляде на этот пазл, на себя в целом вы будете в основном довольны и спокойны. Необязательно безудержно счастливы – но довольны и спокойны. Да, это возможно.

Иногда примириться с некоторыми эпизодами из своего прошлого и с тем, какие выборы мы делали в какие-то моменты, не просто трудно, а практически невозможно. Мучительно бывает даже думать об этом. Мучительно настолько, что иногда милосердная память просто выщёлкивает эти кусочки из архива воспоминаний, чтобы они не погружали нас каждый раз в пучину стыда, вины, отчаяния и непоправимости.

Почему так?

О, это длинная история. И начинается она там, где нас впервые обучают принятию решений – обучают как могут, понятное дело.

Обучение принятию выборов

Занимаются этим обычно семья и общество. Как правило, в таком обучении, которое начинается в довольно раннем детстве – уже в 2–3 года, неотъемлемо присутствуют три компонента:

1. У любого выбора есть последствия. Надо быть мудрее, принимать правильные решения и не совершать ошибок. Правильные решения изменят твою жизнь к лучшему.

2. У любого выбора есть последствия. Надо быть мудрее и принимать правильные решения. Неправильные решения могут сломать тебе жизнь.

3. Приняли неправильное решение – надо быть мудрее и брать за него ответственность. За его последствия тоже.

Понимаете идею, да? Существуют правильные решения и выборы и неправильные решения и выборы. Существуют хорошие последствия и

плохие. Надо всегда выбирать только правильное и хорошее, так делают все мудрые люди. Будьте мудрыми – это хорошо и правильно. Не будьте немудрыми – это приведёт вас к плохим последствиям, за которые вы должны безоговорочно принять ответственность. Сами ж решение-то приняли, никто не заставлял.

Вообще ни разу не слышала от людей нашего поколения, чтобы хоть кому-то достаточно внятно объяснили, что на самом деле всё совсем не так. Да, обществу и родителям удобнее именно так, потому что так проще управлять людьми. Но более естественно заходить не с того конца, не со стороны правильности, неправильности и страшных последствий.

Та схема, которая описана выше и которую большинство из нас как следует пропахали собственным лбом, вроде бы ставит хорошую цель – научить мудрости и правильным выборам. Но разве не более естественно сначала овладеть принятием решений вообще? Попробовать то и это, понять, что правильное, а что нет, желательно не в атмосфере отрицания возможности любых ошибок. И в процессе этого понимания и научения можно принимать любые решения и делать любые выборы, совершать ошибки, лажать, тупить и буксовать. Как все, кто обучается. Это первый момент.

Второй момент, который нам ловко не объясняют, – это то, что правильный выбор не точка на карте, а уравнение со множеством переменных.

Например, для правильного выбора нужно понимать момент, в который надо его сделать. Для правильного выбора нужно обладать полной информацией. Также для правильного выбора нужно, чтобы голова работала достаточно хорошо и не была затуманена усталостью, гормонами, какими-нибудь внешними веществами и всем чем угодно. Ещё для правильного выбора нужны способность и мотивация в конкретном случае принять решение, т. е. что-то изменить, а не оставить как есть, на самотёке. И, наконец, нужно обладать ресурсами для принятия решения – быть активным и свободным субъектом ситуации, который реально чем-то распоряжается, а не находится под влиянием и давлением.

Это только краткий список переменных, которые влияют на результат уравнения!

И страшно оборачиваться назад и «оценивать» выборы. Большинство выборов кажется случайным вариантом множества «обстоятельств». И как будто даже нет каких-то конкретных больших фейлов (или я их не вижу), но глобально ощущение, что везде не до конца я была собой,

везде чуть-чуть не договаривала, не дожимала, не сопротивлялась, не шла до конца. Вот это ощущение «недо» оно всё время фоном.

О, иногда мне кажется, что в моём прошлом только упущенные возможности и больше ничего.

Понятно, что любой человек, имеющий сложности или объективные обстоятельства по любому из этих пунктов, а также любой человек, только учащийся выбирать, рискуют принять не то решение (сделать не тот выбор), которое станет для него/неё оптимальным, а какое-нибудь другое. И это будет совершенно нормально, потому что иначе бы и начальный расклад был совсем иной. Необязательно это будет хорошо – потому что у плохих выборов могут быть разные последствия. Но для процесса в целом – нормально. Ошибки – это вообще-то признак движения вперёд.

Но у нас-то всё не так, всё не так, как надо. Поэтому в теме принятия решений после неправильного, плохого выбора нас настигают четыре всадника Апокалипсиса:

- Раньше_надо_было_думать.
- Сам(а)_виноват(а).
- Ну_что_же_ты_так.
- Всё_пропало.

Четыре всадника Апокалипсиса

Иногда эти всадники появляются в виде «голосов в голове» – маминых, бабушкиных или коллективно-общественных. Иногда это вполне реальные фразы от вполне реальных людей из нашего окружения. Иногда мы думаем так сами, оно идёт изнутри! И во всех этих случаях, конечно, невероятно трудно, потому что каждый всадник несёт с собой эмоции огромной силы.

Имя всадника	Эмоция
Раньше_надо_было_думать	Бессилие
Сам(а)_виноват(а)	Вина
Ну_что_же_ты_так	Стыд
Всё_пропало	Отчаяние

Сами по себе эти эмоции не патология, они могут возникать естественным путём в соответствующих обстоятельствах. Но в этом случае

появляется то, что разные люди называют «токсической» или «невротической» эмоцией, — когда эмоциональная реакция резко непропорциональна источнику и в принципе не может быть разрешена нормальным способом.

Один из моих любимых примеров на эту тему — представьте, что пятилетнему ребёнку сказали разгрузить вагон с железом. Сможет ли он это сделать? Нет, конечно. Будет ли он испытывать стыд, вину, бессилие и отчаяние? Будет, если его станут стыдить, обвинять, упирать на непоправимость произошедшего и на то, что от этого возник какой-то ущерб. Адекватно ли это? Мы все понимаем, что нет. Но это мы понимаем про абстрактного ребёнка и абстрактный вагон железа. Когда же речь заходит о наших собственных вагонах железа вроде принятия не вполне правильных решений по конкретным причинам, мы искренне чувствуем себя этими самыми пятилетними детьми, которые, может, на каком-то уровне и догадываются, что с ними всё в порядке, но чувствуют всё равно то же самое.

Конечно, это всё не наша вина, а наша беда. Но разбираться, к сожалению, с этой бедой и с этими всадниками тоже нам.

Поразбираемся немного?

Какое сообщение несёт каждый из этих всадников?

Имя всадника	Сообщение
Раньше_надо_ было_думать	Нужно всегда учитывать все возможные и невозможные факторы, а если почему-либо не получилось — включить машину времени, вернуться и учесть. Нет машины времени? Ваши проблемы, мучайтесь.
Сам(а)_виноват(а)	Стало плохо? А потому что надо было делать хороший выбор. В ином случае за все последствия ответственен человек, принявший решение, независимо от обстоятельств, и не просто ответственен, а так ему/ей и надо, ибо нефиг.
Ну_что_же_ты_так	Недопустимо и неприлично быть такими людьми, которые делают плохие выборы, ошибаются и принимают не те решения. Ай-яй-яй. Срочно станьте другими. Не можете? Тогда исчезните, вы недостойны быть.
Всё_пропало	Ущерб, который возник от ваших действий и решений, абсолютно непоправим, не может быть компенсирован и останется навечно чёрным пятном у вас на лбу. Ах, это касается ещё и других людей? Вы сломали им жизнь! Только так, и никак иначе.

Если честно, даже писать это было жутковато, хотя я, как и почти любой человек, воспитанный в русской культуре, достаточно легко могу «включить» у себя этот внутренний голос, который произносит бесконечные пассивно-агрессивные монологи.

Почему это так больно, почему оно откликается внутри и резонирует? Ведь, если бы не откликалось, мы бы могли чувствовать себя увереннее.

Во-первых, потому, что именно эти четыре эмоции очень трудно выдерживать, даже когда они адекватны причине. У нас (я имею в виду современный мир) сейчас так всё вокруг устроено, что мы с этими эмоциями сталкиваемся нечасто и всеми силами их избегаем. Ещё бы! Поэтому эмоциональный «контейнер», который под эту конкретную эмоцию в нас заложен, не так хорошо работает и быстро переполняется. Добавьте к этому отрывку советско-российского воспитания, выражаемую в том, что доза стыда, вины и бессилия, которую большинство уже получили в жизни, делает нас в буквальном смысле «аллергиками» на малейшие признаки этих чувств. Это снова приводит к избеганию, которое

ещё больше ослабляет «контейнер», и далее по принципу замкнутого круга.

Бессилие – это ощущение невозможности что-либо изменить собственными действиями, связанное с общей плохостью ситуации или угрозой негативных последствий. В бессилии совсем нет энергии, оно сравнимо с чувством севшей батарейки и опустившихся от отсутствия сил рук.

Вина – это негативная моральная оценка своего поведения и ощущение ущерба от него. В чувстве вины много энергии, но она вся направлена на самоуничтожение, внутрь себя и, подобно топливу, сжигает всё, что там найдёт.

Стыд – это глубинное ощущение собственной неправильности и неприемлемости, настолько дискомфортное, что хочется исчезнуть, раствориться в воздухе, перестать существовать. В стыде тоже достаточно энергии, но она малоприспособна к какому-либо положительному использованию, т. к. уходит на переваривание почти физического дискомфорта от ощущения неправильности.

Отчаяние – это острое и болезненное переживание потери надежды, при этом эта потеря скорее ощущается как вероятная, а не окончательная – иначе бы запустился процесс горевания. Как правило, в отчаянии много энергии, так много, что можно на нём свернуть горы, но для этого необходимо эту энергию перенаправить на действия, а не на переживание невыносимости вперемешку с биением головой о стену.

Во-вторых, эти эмоции усиливаются во много раз, если на них наслаиваются личные триггеры. Это события-раздражители, те, что вызывают в нас немедленную бурную реакцию. Обычно все они родом из прошлого и означают либо непроработанную (микро)травму, либо негативный опыт. Например, вы не переносите двойных сообщений. Или у вас «падает забрало», когда на вас кричат. Или вас буквально подбрасывает, когда другие перебивают и не дают договорить. Или вы дёргаетесь, когда вас трогают без спроса. Или вы мгновенно приходите в ярость от намёка, что вы плохая мать. И так далее. Триггер – это всегда портал в кусочек живой прошлой боли, и результат на уровне вашего поведения – соответствующий.

Не могу смириться с тем, что потеряла напрасно столько времени... Я чувствую себя сколько-то живой примерно последние пару лет, до этого лет 8, наверное, меня как будто не было. Точнее, всё это время схлопнуто в моих воспоминаниях в несколько эпизодов, мне нужно

напрячься, чтобы вспомнить, что что-то вообще происходило. А если вспоминать детально, то кажется, будто всё это было не со мной.

Я упустила кучу шансов, не добилась ничего из-за лени и неуверенности в себе. Из-за этого же вся жизнь прошла и проходит мимо. Я верю, что начать что-то делать никогда не поздно. Но только вот я не начинаю. Это больно осознавать. И невыносимо больно слышать (если иногда проболтаешься на эту тему подругам): «Значит не так уж ты и хочешь. Значит тебе не надо». Блин! Да надо мне, хочу я.

До сих пор не могу принять и простить себя, что некоторое время жила с абьюзером, еле унесла ноги, а через несколько лет вписалась в такого же. Настолько ненавижу этот эпизод, что полностью вытеснила его из памяти, не могу вспомнить ничего.

Понимаю умом сейчас, что всё, что я упустила в учёбе, в карьере, в личной жизни – результат насилия и не выдержавшей его психики. Но теперь время не вернуть и прошлое не исправить.

Постоянно, в мелочах кажется ПОТОМ, что можно было сделать лучше ТОГДА: джинсы лучшие вижу, когда уже купила, выйду гулять и думаю – надо было раньше выйти. Совершенно невыносимо бывает от себя.

Свой список триггеров вы наверняка прекрасно знаете: от чего вы чувствуете вину, стыд, отчаяние и бессилие гораздо сильнее, чем обычно. Если нет, то упражнение поможет вам разобраться.

Упражнение «Список триггеров»

Это упражнение для того, чтобы обнаружить и вывести в сознательную зону все «крючки», которыми вас можно зацепить и которые бросают вас в пучину конфликта с собой. Крючки сильны до тех пор, пока они не осознаны. Значит, надо пытаться их осознавать.

Ход упражнения:

1. Как и для многих других упражнений, вам понадобится файл в телефоне или на компьютере либо лист бумаги и ручка.

2. Возьмите период наблюдения за собой – к примеру, неделю. В это время пишите на листе / вносите в файл все триггеры, которые бросают лично вас в зону неприятия себя. Наиболее часто это критические замечания со стороны и информация о достижениях других людей, но есть и другие.

3. Повесьте этот лист там, где вы будете его часто видеть, или носите

с собой.

4. Постепенно запоминайте свои триггеры, приучайтесь отмечать их появление, а также их наложение.

Другие виды сложностей с прошлым

Кроме сложностей с принятием своих выборов из-за вот этого всего, что описано выше, у нас бывают ещё некоторые другие виды трудностей с прошлым.

Общественная тенденция к «невидимости» и максимальной незаметности многих процессов, явлений и состояний для постороннего глаза. Понятно, откуда она берётся – большинству людей не хочется лишний раз напрягаться, имея дело с чем-то, что сложнее помидора, особенно если это нечто «непозитивное». И это бессознательное желание людей, по-человечески вполне понятное, просачивается в общественную повестку, формируя ожидания от всех с помощью наших любимых инструментов: стыда и вины. Например, считается, если по женщине незаметно, что она рожала, – то это хорошо, а если заметно, то стыдно, не следит за собой, распустилась. Если по жертве незаметно, что с ней когда-то случилось что-то плохое, – то это хорошо, а если заметно, то неприличненько, пора уже как-то преодолеть, что ли, на психотерапию там пойти или ещё что. Если человек адекватно и не очень громко справился с тем, что ему/ей выпало, и теперь мужественно держится, так что по нему/ней и не скажешь, – то это хорошо. А если не справился, если кривоватый остался, да ещё и недоволен – то фу таким/такой быть, надо как-то постараться и собрать себя по частям, что ли. И так далее. Если вы немного подумаете, то быстро найдёте и другие примеры, из своей жизни и из жизни окружающих. Поэтому нас всех в некоторые моменты буквально корчит от осознания своей видимости для других. Ведь реальная жизнь – она не всегда даёт возможность всё-всё скрыть, иногда что-то остаётся заметным, и это нормально, и как новенькие мы уже никогда не будем. Но это вот всё легко говорить и писать, а идти против ветра, вопреки общественному запросу, и чувствовать, что на тебя ВСЕ СМОТРЯТ, – трудно, по-настоящему трудно, без шуток.

Фоновая установка на «стыдность» и неприемлемость некоторых видов жизненного опыта и отдельных событий. ЭТО (что-то «стыдное») просто не должно случаться с нормальными людьми (или, например, с хорошими девочками), как бы молчаливо указывает нам общество. А уж если произошло – то лучше, чтобы об этом никто не знал. Поэтому мы мучимся,

когда вспоминаем что-то из списка: стыдно быть нестандартными, стыдно иметь хронические болезни, стыдно плохо справляться, стыдно оказаться жертвой насилия, стыдно быть слабыми, стыдно жаловаться и искать сочувствия, стыдно просить помощи. Можно перечислять очень долго. Здесь есть свой замкнутый круг – пока общество считает такие виды опыта стыдными, оно будет реагировать соответствующим образом на всех, у кого он есть. Соответственно, многие из нас в ответ на эти реакции почувствуют именно стыд и отвержение. А поскольку живые люди в большинстве своём не обладают выдающейся силой духа, то противостоять этому общественному давлению они не смогут. И некоторые из них, пытаясь выжить, неминуемо передадут установку на «стыдность» дальше – своим детям, своим близким, своему окружению.

Травматичность и опасность последствий. Да, некоторые решения и выборы могут нам очень сильно аукнуться, некоторые необратимо меняют нашу жизнь, некоторые навсегда закрывают какие-то двери, некоторые приносят ряд новых проблем. И если такое действительно произошло, то особенно трудно смириться и принять прошлое людям, уже не понаслышке знакомым с травмой и знающим цену, которую, возможно, придётся заплатить. Или которая уже заплачена. Поэтому при мыслях о каком-то таком ранящем эпизоде трудно его принять, т. к. становится очень больно. Мы как бы заново должны прожить то, через что мы прошли, увидеть свою роль в этом, какая бы она ни была, погрузиться в стыд и вину и т. д. Кому же этого захочется?

То, что последствия наших выборов и ошибок могут стоить чего-то не только нам, но и другим. Проблемы с принятием таких эпизодов прошлого обычно бывают у людей, склонных к гиперответственности и к удобству для других ценой своего удобства. Но не только у них. Ещё это сплошь и рядом встречается у матерей в связи с решениями и выборами, затрагивающими детей. Например, неправильно выбрать отца семейства или уйти от него, т. к. оказалось, что всё плохо; или вообще что-то поменять в своей жизни, от чего временно или постоянно будут страдать дети. Это, как правило, настолько тяжело принять, что матери годами и десятилетиями испытывают огромную вину перед ними за всё подряд.

Внутренняя бессознательная установка на идеальность и безупречность. То есть на то, что нормальные люди не совершают ошибок и не делают плохих выборов, а если делают и совершают – то это всегда их собственная недоработка. О, это, наверное, самый горячий котёл с кипятком из всех перечисленных, потому что такая установка в принципе не допускает возможности того, что живые обычные люди так не умеют и

не должны уметь. Эта установка мгновенно выносит вас в «чумную зону», как только вам что-то не удалось или вы чего-то не просчитали. А кому же захочется в «чумную зону»? Поэтому, как правило, людям с такой установкой некомфортно даже вспоминать о каких-то эпизодах из прошлого, а не то что принимать их и себя.

Страх отвержения. Частично он вытекает из нескольких предыдущих пунктов. Частично я его уже описывала в прошлых главах. Многим из нас в силу особенностей менталитета очень важно, что подумают и скажут другие. Если они с большой вероятностью подумают о нас после этого плохое, значит, мы и сами никак не можем думать о себе хорошо, ведь это будет означать, что мы рискуем быть отвергнутыми. Особенно этот пункт тяжело даётся тем, у кого и так повышенная чувствительность к отвержению (от англ. rejection sensitivity) – о ней ещё будет в главе 7.

Упражнение «Что же мне мешало?»

Ядро конфликта со своим прошлым и в особенности со своими выборами (включая недавние) в том, что сделанный ранее выбор перестал соответствовать нашим текущим состоянию и ресурсам. Что-то изменилось, мы теперь знаем гораздо больше, думаем или чувствуем иначе, а потому не сделали бы такого выбора, если бы он стоял перед нами сейчас.

В этой точке, там, где начинается внутреннее отвержение «неправильного» выбора и себя вместе с ним, остро не хватает милосердия и доверия к себе. То есть подтверждения невозможности иного выбора с точки зрения того человека, который его и делал в тот момент (вас). Не с точки зрения того, что произошло потом и какая новая информация появилась, а именно из момента, в котором всё было сделано.

Получается, мы пытаемся оценивать себя прошлых с позиции себя сегодняшних и расстраиваемся оттого, что не предвидели, не узнали, не сумели, не смогли. Примерно как если бы взрослый человек чувствовал боль каждый раз, вспоминая, что в возрасте девяти месяцев не мог быстро успокаиваться и словами объяснять, что ему нужно, а вместо этого плакал и истерил. Это упражнение направлено на объективную (по возможности) проработку «неприемлемых» событий прошлого и примирение с ними.

1. Вспомните ситуацию/ситуации из прошлого, которую/которые вам трудно принять, где вы что-то сделали неправильно, не так.

Подумайте и подробно запишите, чего именно вам не хватило (или что именно вам мешало), чтобы это событие произошло иначе, чтобы выбор был сделан иначе. Не хватать/мешать может необязательно вам лично – могло быть что-то в самой ситуации, в других людях, в атмосфере.

2. Попробуйте валидировать (подтвердить) сами себя, по этому образцу: «Я знаю, что иначе я сделать не мог(ла), т. к. если бы мог(ла), то уж точно сделал(а) бы, потому что... (например, пока не наступили последствия, невозможно было от них пострадать и приобрести сильный мотив их избегать; или: тогда я думал(а), что так правильно, и не знала, что бывают другие варианты)».

3. Простите и пожалейте себя за то, что вы были немного другим человеком, когда делали этот выбор. А также за несовершенство, недостаток информации, глупость, молодость, максимализм, импульсивность, нечуткость, отсутствие дара предвидения и многое другое. Особенно если это уже вам не свойственно. Но даже если свойственно – прощение, как и принятие, не означает согласия с тем, что произошло, и его одобрения, это лишь примирение с фактами и отказ от конфликта.

А зачем вообще принимать прошлое, что это даёт?

Может, лучше не ковырять все эти причины, внутренние установки и защиты, может, они не зря так? Работает, как говорится, не трогай. А?

Давайте попробуем подумать, чего хорошего нам может дать это пресловутое принятие своих выборов и прошлого. Итак, после того, как вы примете своё прошлое:

Ваше прошлое перестанет определять ваше будущее. Об этом писал ещё Зигмунд Фрейд, только он имел в виду травму – пока болезненный опыт не проработан, он вынуждает человека бессознательно смотреть назад, избегать конкретных вещей впереди и жить особенными способами^[34]. То есть фактически травма может управлять настоящим и будущим человека, а он этого не увидит. С прошлым опытом, который трудно принять, порой та же история. Но после точки принятия возникают новые повороты сюжета, а главное – появляется свобода передвижений! Как говорится, хорошие девочки попадают в рай, а плохие – куда захотят (как сказала ещё в 1993 г. Уте Эрхардт^[35]).

Вы перестанете испытывать дискомфорт, стыд и боль при воспоминаниях или случайных разговорах. Подозреваю, что, пока этого не

произошло, многие обсуждения и разные естественные жизненные процессы похожи для вас на минное поле: не тут рванёт, так в другом месте, и снова собирать клочки по закоулочкам. Принятие даёт возможность вместо этого начать чувствовать, например, лёгкую досаду. Что уже гораздо лучше. А иногда (тс-с-с!) можно даже начать ощущать тепло. Несмотря на всё то, что было.

Вы сможете себе посочувствовать, себя пожалеть и простить. В хорошем смысле, т. е. исцеляющим, а не унижающим способом. Нам в общем-то именно этого и не хватает для принятия себя – немного милосердия. И иногда мы даже можем это милосердие проявлять к другим, попавшим в идентичную заварушку, но не к себе. Так вот: можно начинать и с обратной стороны. Принятие само по себе даёт вам возможность стать к себе добрее, понять, как многого вы не знали и не умели, и внутренне взять себя прошлых на ручки.

Вы сможете двигаться дальше. Это такой распространённый штамп-калька из английского языка (move on), который я хотела бы тут расшифровать. Двигаться дальше – это не значит «всё забыть и без оглядки ускакать в степь». Двигаться дальше – это, например, чему-то научиться (нет, не тому, что хорошие девочки не попадают в такие ситуации). Также двигаться дальше – это иметь возможность опираться на какие-то части из прошлого, не ретравмируясь. А ещё двигаться дальше – это снова обрести гибкость в плане похожих ситуаций, похожего опыта, похожих людей, не деля на чёрное и белое.

У вас поднимется самооценка. Механизм тут такой: вы поймёте и почувствуете, что ошибки и проблемы прошлого не определяют вас и не ставят на вас клеймо. Что вы всё равно ценны, вы всё равно заслуживаете любви и уважения. Да, иногда общество может быть совершенно иного мнения, увы. Но важно не то, что думает общество, а то, что думаете вы внутри себя. Важно то, как вы к себе относитесь. Так вот, принятие даёт возможность относиться к себе лучше, а с хорошим отношением приходит и устойчивый положительный образ себя. Вы получите новое мнение о себе, о своих возможностях, об их реализации.

Вы больше не будете тратить огромное количество сил на то, чтобы что-то скрыть, спрятать или изменить. У вас пропадёт мотив это делать. Увеличится количество энергии, потому что вам больше не будет стыдно и больно. Вы сможете отпустить то, что не нужно или невозможно изменить (да, прямо как в той молитве).

Вы сможете наконец разобраться с ответственностью. Я не имею в виду «найти её там, где не было», нет, этого вокруг нас и так хватает, особенно в

темах абьюза и насилия над женщинами. Нет, речь про другое: иногда принятие эпизодов из прошлого даёт возможность посмотреть на них под новым углом и увидеть силу там, где мы раньше чувствовали только бессилие. Иногда после этого удаётся поменять эту эмоцию на что-то новое, более приятное и ресурсное.

Вы перестанете часами, днями, неделями крутить в голове альтернативные сценарии. И думать, как вам надо было бы отреагировать и что сделать. Вы вообще избавитесь от сослагательного наклонения («надо было бы...»), потому что сможете наконец воспринимать выбранный путь как единственно возможный в тех обстоятельствах и при тех раскладах. А это, в свою очередь, избавит вас от изнурительной мыслительной жвачки и незакрытых гештальтов. Ну, не от всех, конечно. Но даже если от нескольких – оно того стоит.

Как именно это делать, кстати?

Как принять своё прошлое?

Особенно если в нём содержится что-то крайне мучительное, то, что очень неприятно и больно вспоминать, за что стыдно, что, возможно, причинило ущерб другим и т. д. и т. п. Как?

Для начала вам нужно принять сознательное решение поработать с собой и наконец отпустить прошлое. Может быть, речь пойдёт о каком-то конкретном эпизоде, а может, вообще обо всём, что вам мешает. Рекомендую записать это решение себе куда-нибудь или рассказать о нём близким. Декларировать такое решение (даже просто самим себе) важно, потому что положение вещей не меняется само по себе. Оно сдвигается с мёртвой точки, когда психика получает конкретную ясную команду и начинает вести в эту сторону бессознательный процесс, даже если вы отдыхаете и ничего специально сейчас про это не думаете.

Принять это решение важно ещё вот почему. У вас есть выбор, вы можете оставить всё как есть, а можете всё поменять. Он ведь и правда у вас есть! Вы сильнее, чем думаете.

После того как вы решили работать на принятие прошлого, общая схема процесса такая же, как в случае с телом. Есть некоторые особенности на каждом из этапов. Рассмотрим их постепенно.

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Наблюдение – очень важный для этой темы этап. Выразаться он будет, конечно, не в фактическом наблюдении – потому что не всегда есть визуальный контент, за которым можно именно наблюдать. А в том, что вам нужно будет провести какое-то количество времени в контакте с темой из прошлого, которую вы не можете принять. Для того чтобы набрать необходимое количество этого времени, можно подходить с разных сторон:

- записать историю на бумагу или в компьютер/телефон и перечитывать;
- кому-то рассказать, если вы можете об этом говорить с другими (психотерапевты хорошо подходят, но и не только они, можно и с близкими);
- нарисовать каких-то персонажей или схему события, положить или повесить эту картинку туда, где вы будете на неё периодически наткаться.
- разобрать ситуацию или эпизод по косточкам и по ролям, подобно театральной пьесе или заседанию команды детективов;
- мысленно «прокрутить» это в виде кинохроники или мультфильма.

Упражнение «Линия времени»

Это упражнение поможет увидеть свою жизнь как целостную реку, с различными вариантами течения, а не как набор кусков «от... до...» и не как два отдельных сектора «до» и «после», разделённых, к примеру, травмой или тяжёлым жизненным выбором.

Ход упражнения:

1. Возьмите лист бумаги или создайте новый файл в графическом

редакторе на вашем компьютере (планшете).

2. Нарисуйте одну длинную линию. Эта линия – ваша жизнь.

3. Отметьте на ней точку вашего рождения (начало линии). Поставьте вторую точку – где вы находитесь сейчас (более или менее посередине, или чуть к началу, или чуть за середину).

4. Нарисуйте на линии отметки, соответствующие всем значимым событиям из вашего прошлого: рождение братьев/сестёр, развод родителей, первый класс школы, первый поцелуй или секс, выпуск из университета, вступление в брак, рождение детей, работа и т. д. Под каждой отметкой можно кратко писать, что она значит, или рисовать маленькие схемы.

5. Теперь перейдите в ту часть линии, которая после точки «сейчас». Отметьте на линии планируемые или ожидаемые в будущем события, а также те, что вы бы хотели, чтобы произошли. Рождение ещё детей? Покупка квартиры? Переезд? Выход на пенсию? Защита диссертации? Развод? Особо мужественные, бывает, отмечают даже свою смерть, скажем, лет в 90. Но вообще-то можно и без таких крайностей.

6. После того как все старые и будущие события отмечены, поставьте точку на линии в месте, примерно соответствующем эпизоду из прошлого, которое вам сложно принять. Может, это какое-то страшное событие, а может быть, вы в нём сделали не тот выбор. Или как-то некрасиво поступили.

7. Проведите от этой точки альтернативную линию пунктиром, чуть вбок от основной. Что изменилось бы, если бы этого события не было или вы в нём повели себя иначе? Отметьте на пунктирной линии альтернативные события, те, что стали бы возможны, «если бы не...».

8. Если случаев в прошлом, которые вам трудно принять, было несколько, отметьте их все и проведите пунктирные альтернативные линии от каждого события (можно разными цветами).

9. Теперь попробуйте нарисовать несколько пунктирных альтернативных линий от тех событий из прошлого, принять которые вы вполне можете. А ещё нарисуйте пару альтернативных линий от тех событий из будущего, которые ещё не произошли. Куда пойдёт линия, если их не будет?

10. Покрутите получившуюся пёструю карту. Посмотрите, как много всего произошло и произойдёт в вашей жизни, сколько на вашей линии отметок. Возможно, под них даже не хватает листа! Среди этих отметок есть несколько, из-за которых вы сейчас очень переживаете. Но как бы сильно вы ни волновались, каждая из этих отметок тоже только точка на

вашей длинной-длинной линии жизни. Да, эти точки закрывают одну из вероятностей дальнейшего развития и открывают другие. Точно так же вероятности закрывают и открывают все остальные точки. Мы, люди, обычно переживаем только из-за тех вероятностей, с закрытием которых трудно смириться, а про остальные просто не помним. Но, по правде, любые точки на вашей линии – это и захлопнувшиеся, и открывшиеся двери. И одновременно это только точки. Ничто не конец, всё – лишь течение.

К сожалению, это всё неминуемо погрузит вас в не очень приятные воспоминания, а может быть, в те же самые негативные эмоции, которые вы испытали тогда и которые вам мешают относиться к прошлому с принятием. Возможно, вам удастся сделать погружение не очень глубоким или же будет сложно и потребуется помощь специалиста – особенно если речь идёт о травме. Я вам сильно сопереживаю и обнимаю вас! Увы, нет никакого способа обойти это погружение, это как горькое лекарство, после которого обязательно станет легче, но сначала какое-то время будет неприятно.

Не принимаю то, сколько времени в моей жизни ушло на депрессивные эпизоды или просто неверие в себя, пока сверстники вокруг чего-то достигали. Не принимаю то, что никогда не работала систематически: только на каких-то проектах, и не обеспечивала себя сама. Кажется, что никогда и не смогу (предпосылок нет). Не принимаю то, что всегда было сложно общаться с людьми – а профессия такая, которая это подразумевает (кажется, что проще никогда не будет). Не принимаю то, что когда-то опустила руки и прекратила рисовать. Кажется, что предала себя, и пустота на душе – поделом. Много воспоминаний того, как сдавалась и бросала какое-то дело, не сделав всё от меня зависящее.

Как облегчить себе неприятные ощущения?

Выразить свою боль, которая связана с тем, что вам сложно принять. Не важно, как и куда эта боль направлена, не важно, будете ли вы выражать её кому-то конкретному или просто выплеснете наружу. Важно, чтобы в тот момент, когда она начинает вас жечь, вы делали что-то, чтобы она вышла и облеклась в какие-то слова. Кроме прочего, это ещё и помогает понять, что именно так сильно болит и почему.

Поддержать себя, валидировать свои эмоции и своё право на них, даже

если они нерациональные, глупые, неадекватные и странные. Правильная самоподдержка – это «быть вместе с собой в горе и радости», т. е. не ругать себя за неправильные чувства и не пытаться перестать их ощущать. Неправильных чувств не бывает. Поверьте профессионалу!

Стараться не забывать хорошо дышать. Как правило, люди, переживая что-то неприятное, непроизвольно задерживают дыхание или начинают дышать очень поверхностно, что мешает проживанию, т. к. мышечного напряжения в теле становится больше. Вы можете попробовать следить за дыханием, и будет проще.

Разрешить себе плакать. Слёзы помогают снять напряжение, слёзы помогают от душевной боли, слёзы способствуют процессу горевания об утрате – о чём-то, чего уже не вернуть. Ведь, по правде, нам всем есть о чём плакать, иначе бы и не было проблемы с принятием, да?

Помнить, что прошлое – это уже не ваша текущая жизнь. Оно реально ровно настолько, насколько выпуклы и чётки ваши воспоминания. Всё это уже кончилось, оно не случится с вами заново, оно возвращается к жизни только под вашим контролем и из вашей памяти! А контроль означает, что процессом можно управлять – его можно замедлить или отложить. То есть этот мучительный для вас эпизод не более реален, чем, например, будущее, о котором вы мечтаете. Часто эта мысль помогает в процессе проживания сильных неприятных эмоций.

Я много о чём жалею, но я не думаю, что мне удалось бы сделать что-то по-другому, т. к. почти все мои действия были вынужденными. О том, что я сделала по своему выбору и по своему желанию, я не жалею, и рада, что смогла.

На этапе привыкания время, которое вам потребуется для прибытия в точку «кажется, стало легче», увы, тоже нельзя заранее предсказать. Возможно, это получится намного быстрее и проще, чем вы ожидали, а возможно, наоборот – вы сделаете кучу подходов, а внутри как будто по ощущениям совсем ничего и не сдвинется. Общий опыт здесь таков: всё-таки ни одна минута из этого неприятного контакта с неприятным прошлым не бывает зря – она что-то даёт для сдвига в сторону точки гармонии, просто это не всегда понятно в тот же самый момент. Поэтому, в общем, имеет смысл поступать как с горьким лекарством – делать паузы, дышать, не принимать слишком много за раз и всё-таки к этому возвращаться, помня, что впереди есть просвет. Где-то он впереди точно есть, я обещаю вам.



Тот момент, когда наконец время, проведённое в контакте с «неприемлемым», окупится, и вам станет немного полегче. Вы не пропустите эту точку, вы её узнаете. Это будет сигнал, что вы набрали нужное количество времени и вы – молодец. После этой точки у вас получится по крайней мере вспоминать об эпизоде или о каком-то кусочке прошлого, не морщась и не отгоняя неприятные мысли.

Желательно закрепить первый успех. Хорошая новость в том, что теперь это будет уже не так дискомфортно, как на первом этапе, дело пойдёт гораздо быстрее и бодрее.

Что можно сделать для закрепления?

Упражнение «Письмо в прошлое»

Это упражнение, закрепляющее принятие прошлой ситуации, крайне желательно делать по старинке, писать вручную на бумаге.

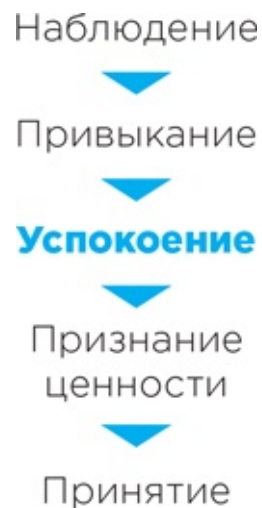
Ход упражнения:

1. Возьмите лист бумаги и напишите письмо. Кому? Себе в прошлое или тем, кого вы обидели, кто от вас пострадал. Или тому/той, от кого пострадали вы. Постарайтесь в письме выразить все свои мысли и чувства, включая сожаления, вину, стыд, обиду, гнев, отчаяние. Упомяните то, что бы вы сделали иначе, будь сейчас в этой ситуации. Верните излишнюю ответственность или возьмите не взятую тогда ответственность. Уточните, что вы были виноваты (или не были совсем виноваты). В общем, подробно объясните всё и расставьте точки над i.

2. Попробуйте вспомнить ещё какие-то детали из этого эпизода, которые вы могли пропустить, так как были придавлены сильными чувствами. Постарайтесь в письме воссоздать из всего этого какое-то

подобие целой картинки, при внутреннем взгляде на которую вам бы было более или менее понятно: кто, зачем и почему. Если всё ещё непонятно – значит, надо думать и продолжать разбираться.

3. Письмо НЕ НУЖНО отправлять адресату! Оно несёт чисто психотерапевтическую функцию. Некоторые люди сжигают это письмо, вместе с ним удаляя все свои застарелые чувства и переживания, а пепел развеивают по ветру («отправляют во Вселенную»). И есть те, кто письмо сохраняют и носят с собой или прячут где-то в надёжном месте дома.



В момент перехода на новый этап (успокоение) вы почувствуете некое умиротворение. Эту точку тоже невозможно пропустить. Она как мышечная судорога, боль от которой сначала притупилась, а потом мышца наконец разжалась. Признаки этого этапа – вы можете довольно свободно разговаривать о том, что вас раньше угнетало и с чем вы не могли смириться. Вам продолжает многое из этого не нравиться, но ни досады, ни боли, ни стыда вы уже не чувствуете. Прошное – то самое, которое вас мучило, – стало эпизодом в вашей биографии.

Я приняла. Не помню когда точно, но лет несколько тому. До этого жутко себя корила, не спала, ну и подружки стыд, вина и уныние топтали меня. Такой себе ходячий сгусток боли по поводу своей недолугости, неправильности. Так как всё делала не так... (да и масла в огонь подливали регулярно). Эти сгустки ещё есть, но по другим точкам неприятия. В результате раздумий, как избавить себя от себя-умучивания, я пришла к выводу, что мои выборы могли б быть другими, только если б я была другой. То есть, какой-то сформировавший меня

фактор был бы не таким, как в моём наборе. Например, семья с другими раскладами. Окружение с другими приоритетами. Сила характера и т. д.

Меня это больше не мучит. Я даже спрашивала мать, почему не научила как правильно... И она ответила, что сама ж не знала.

Что можно делать на этом этапе?

О прощении

Попробовать простить себя. Да, именно себя, потому что, как я уже много раз писала, ядро неприятия – это слишком строгие требования к себе, это отсутствие милосердия. Мы почему-то стремимся оценивать себя прошлых с позиции себя нынешних, которые уже знают и умеют гораздо больше, а потому не сделали бы таких выборов. Но ведь так невозможно. Взрослый человек не должен чувствовать боли оттого, что в возрасте шести месяцев не умел ходить и говорить. Так вот на этапе успокоения уже можно искренне постараться простить себе то, чего вы не умели, и то, что вам тогда не было свойственно в силу разных причин. Мы уже знаем, что прощение, как и принятие, не значит, что вы выдаёте себе индульгенцию на то, что произошло, что вы одобряете это и будете так делать и впредь. Нет. Прощение – это примирение с фактами, и не более того.

У меня сейчас огромный пласт пересмотра выборов поднялся. Прямо даже не знаю, откуда плясать... Лейтмотивом – всё можно было сделать лучше, по-другому, принять другие решения. При этом умом понимаю – что пять лет назад или 10 это была другая я и принимала те решения, которые были в доступе тогда. Но с новым знанием о себе как раз и теряется это оправдание про «исходя из возможного» – сейчас же вижу по-другому, значит, и тогда могла. Опять какая-то плётка перфекционизма.

Попробовать простить других. Уточню, что речь не об абьюзерах и о преступниках. Я не имею в виду идею христианского всепрощения независимо от того, что произошло. Я вообще против слепого догматизма и знаю, что иногда попытки принудительного для себя прощения непростительных поступков могут травмировать сильнее самого повода. Поэтому этот шаг, мне кажется, следует делать, только если объём ваших повреждений переносим и вы интуитивно чувствуете, что прощение может вам помочь в принятии ситуации. Некоторым правда помогает, особенно верующим, потому что это укладывается в правильные для них ценности, а это бывает очень важно.

Ничего не делать. Да, именно так. Это только кажется простым (а ещё кажется, что вы ровно тем и занимались всё последнее время, да?). На самом деле так думают как раз те, кто по-настоящему этого ещё не пробовали. Ничего не делать – это значит быть в состоянии сказать себе: «Я перестаю пытаться это изменить, перестаю пытаться это заново

прокрутить и найти выход. Может быть, я пока не могу принять и присвоить эту штуку, но я больше не буду пробовать её изгнать из себя, я принимаю решение ничего не делать». Это требует сил, и вообще-то немало. Важное уточнение: ничегонеделание не означает, что вы будете радоваться своим проблемам, ошибкам и прошлым неприглядным эпизодам. Это, скорее, означает, что вы отказываетесь вечно крутить себя на карусели негативных мыслей и избегания и выбираете не обходить то место, с которым вам сложно.

Перенести своё внимание на настоящее, на себя. Когда нам трудно что-то принять, мы в поисках облегчения часто сильно фокусируемся на прошлом и на тех, кто, как нам кажется, был тогда виноват и ответственен за произошедшее (а может быть, и правда виноват и ответственен). В фазе успокоения можно попробовать отпустить эти привычки. Технически они уже не требуются, облегчение уже наступило или не наступило. Можно понемногу переставать заново проживать эти события, больше не искать, как бы вы ответили, что бы вы сделали. Если метафорически – то нужно прекратить рассказывать ту историю, где протагонист (вы) продолжает быть в проигрыше и страдает. Нужно начать рассказывать новую историю. Да, мы не можем переделать то, что было, но мы можем переключиться на то, что есть. Как в «Кунг-фу Панде», помните? Прошное забыто, будущее закрыто, настоящее – даровано.

Упражнение «Мантра»

Мантра – молитва, формула, мистический слог: то, что очищает ум и спасает его от себя самого.

1. Придумайте мантру, которая будет вашим спасательным кругом и катапультой из эмоциональной воронки самоотвержения и непринятия. Обычно это простая фраза на три – пять слов, означающая что-то, к чему вы хотели бы стремиться и для чего вообще всё это затеяли. Или, наоборот, это может быть что-то очень абсурдное и смешное. Мне нравится, например, вот эта фраза: «Я выбираю любовь». Встречала ещё такой вариант: «Прекрати обижать мою Танечку» (автор – секс-блогерка Татьяна Никонова).

2. Приучитесь вспоминать и использовать её в ситуациях, когда вы потеряли контроль, снова мысленно разносите себя в пух и прах и валитесь в привычный внутренний конфликт.

3. Пообещайте себе честно прекращать самоедение после того, как вы сказали эту фразу-мантру – как будто бы она действует как заклинание.

4. Теперь пробуйте вспоминать и говорить эти слова себе в моменты неприятия. Иногда будет получаться полностью остановить свой внутренний смерч, а иногда – отложить его.

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



**Признание
ценности**



Принятие

И вот мы уже переходим туда, где хотим рассказывать какую-то новую историю (этап признания ценности), для чего нам понадобится посмотреть на прошлое под другим углом.

Сразу хочу сделать тут одно совершенно необходимое отступление.

Несмотря на популярную нынче идею про то, что всё, что не убивает, делает нас сильнее (или там «Вам дана ноша по плечу», или «Этот ужас – основа для внутреннего роста», или «Вы сильный/сильная, и поэтому вам послано это испытание»), стоит понимать вот что. Не все прошлые опыты, не все события, не все эпизоды имеют ценность. Без некоторых можно было бы прекрасно обойтись, и хуже бы не стало. Многие из вас это уже узнали на себе. Обнимаю тех, кто. В некоторых штуках, с которыми нам приходится сталкиваться, совсем нет никакого позитивного «зато», они просто нас калечат и ломают. И даже если после этого у кого-то вырастают крылья, то ведь сначала жизнь ломает им ноги. И внутренний рост выражается в единственном итоговом знании «Надо же, какого размера боль я могу вынести и не сдохнуть».

Если вы увидели свой случай, то этап признания ценности в связи с этими эпизодами вам не требуется. Потому что признавать может оказаться нечего, а врать себе нетерапевтично. Для вас в таком случае будет достаточно остаться на этапе успокоения или, пропустив этап признания ценности, сразу перейти к пятому этапу, к принятию – этого абсолютно хватит.

Ещё раз обнимаю.

Что же касается тех, кто перешёл к этому этапу, не чувствуя (уже) разрушенности (как мы понимаем, это возможно и после многих страшных событий тоже), добро пожаловать дальше. Для вас у меня тоже есть кое-какие интересные мысли.

Прежде всего хочу вам рассказать о японской технике работы с керамикой кинцуги. Это реставрация разбитых и повреждённых предметов с помощью лака золотого цвета, который называется «уруси». Черепки и части склеивают так, чтобы лак был виден. Таким образом, разломы и несовершенство как бы подчёркиваются. Мастера кинцуги считают, что в этом есть особый вид красоты – личная история керамического горшка или вазы дополняется, обновляется, в ней появляется что-то ещё.

Это то, что мы с вами сейчас будем делать. Ремонтировать жизненные разломы золотым лаком так, чтобы они не были спрятаны и чтобы при этом стало по-новому красиво.

Что для этого нужно?

Я себя иногда начинаю гнобить за то, что вот многие годы своей юности я профукала, мол, столько всего могла ведь сделать... но потом говорю себе: похоже, у меня не было ресурсов на это многое, я сделала тогда ровно то, что могла... ну и отпускает вроде.

Вот несколько заданий, которые вы можете сделать и послушать себя и свои ощущения в процессе.

1. Ответьте как можно подробнее на вопросы:

Как именно этот опыт и это прошлое сделали вас тем/той, кем вы являетесь? В чём? Через что? Вопреки/благодаря чему?

Что вам дал этот опыт? И хорошего, и плохого, и полезного, и вредного. Что вы узнали, что вы поняли, что вы почувствовали и чему научились (если такое было)? Составьте список своих «приобретений».

Есть ли что-то, за что вы сейчас чувствуете благодарность? Себе, обстоятельствам, другим людям? Если это выглядит странно в вашей ситуации – не беда. Благодарность очень ресурсное чувство. Если вам удастся найти его в себе, оно как раз и поможет вырастить те самые крылья.

Есть ли что-то, в чём вы теперь ощущаете выбор, ответственность и силу, – там, где их раньше не было?

2. Попробуйте заново переписать старые сценарии и ситуации, которые столько времени не давали вам покоя и мешали примириться с прошлым. Но переписать не из точки отвержения себя прежних, а из точки принятия, с новыми ощущениями. Как новый режиссёр по-новому сыграть старую

пьесу. Например, в стиле авангарда.

3. Постарайтесь рассмотреть свои ошибки не как сертификат о вашей глупости/недаальновидности, не как дефект, а как необходимую ступеньку на пути к себе текущим. Кто знает, что бы было, если бы вы не споткнулись об эту ступеньку? Обо что вы бы ударились позже? Какое знание вы бы упустили? Возможно, этот эпизод или эта ошибка стали причиной какого-то витка развития, который вам долгое время был незаметен. И вы изменились, и вы стали вами, а не кем-то ещё. А... что, если ВСЕ ваши ошибки и эпизоды из прошлого так сработали? А?

В качестве примера того, как может идти мысль, могу рассказать о своём опыте принятия и поиска ценности себя в инвалидности и болезни.

Ихтиоз сделал меня той, кем я являюсь, и это не просто слова. Например, я невысокая и худая, ниже родителей и вообще всех родственников, у меня маленькие ладони и ступни и почти нет жира на теле. Это прямое следствие болезни: строгая диета в детстве плюс высокоинтенсивный обмен веществ, о котором я уже упоминала. Ещё, понятно, лицо и руки выглядят специфически – не только из-за шелушения и сухости, но и из-за резко выраженных складок, слабого тонуса и отсутствия подкожного жира. Наверное, стоит внести в этот список и высокую терпимость к физическому дискомфорту – годы жизни с разными телесными проблемами сделали своё дело.

Когда вы человек с таким интересным набором всего, то ваша личность неминуемо будет встречаться с окружающим миром, шлифоваться об него и отраживать разные защиты и компенсации. Моя психика компенсировалась через нарциссизм и перфекционизм, которые, конечно, пришлось потом отдельно лечить и прорабатывать на психотерапии. Из личных ресурсов у меня был в основном интеллект, поэтому я рано научилась читать и анализировать и начала с головой пропадать в книгах, скрываясь от ранящей реальности.

Есть и другие явные последствия инвалидности: желание помогать другим, которое я ощущаю как миссию; высокий эмоциональный интеллект и эмпатия; склонность к самоанализу; очень скромный запас сил, как у любого посттравматика, и пр.

Наверное, лечение травмы психотерапией и её эффекты для меня лично, а также выбор профессии психотерапевта для себя – это уже следующий уровень влияния. При этом я почти никогда не вспоминаю и не чувствую, что у меня ихтиоз и он прямо сейчас диктует мне какую-то мысль или действие либо влияет на моё восприятие. Хотя это

происходит постоянно.

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Поздравляю, вы на месте!

Ну как? Какие ощущения? Интересно, что изменилось в вашем восприятии того прошлого и тех себя, которых вы не могли принять?

Жаль, что я не могу услышать ваши истории, но надеюсь, что-то стало совершенно иначе. Лучше, чем было. Спокойнее. Приятнее.

Переходим к следующей сложности в принятии себя как человека – к возможностям и ограничениям.

Глава 6

Принятие своих ограничений, или Как жить, если я никогда не смогу летать?

Как только мы принимаем свои ограничения, мы оказываемся за их пределами.

Альберт Эйнштейн



Ох, как же мы не любим ограничения! Сложно даже описать. Наверное,

это одно из самых неприятных эмоциональных переживаний в жизни – с размаху влететь в тупик и понять, что чего-то не можешь, хотя тебе это остро нужно.

Именно поэтому это – одна из самых сложных для принятия вещей. Мы ведь страшно не любим, когда кто-то говорит нам о том, чего мы не можем делать. Как же можно сказать себе это самостоятельно, да ещё и чувствовать себя спокойно?

Можно ли вообще?

Давайте разбираться.

Для того чтобы разобраться в принятии ограничений, нам придётся сначала немного познакомиться с идеей психологических защит. Это важно.

Что такое психологическая защита?

Это способ, с помощью которого наша психика от чего-то защищается (снова с вами ваш Капитан Очевидность). Зачем психике это? Чтобы стабилизироваться, т. е. уменьшить отрицательные переживания, душевную боль и дискомфорт, насколько возможно. Современная психология придерживается мнения о том, что все защиты – бессознательные, иными словами, мы не отдаём себе отчёта, когда от чего-то защищаемся. Мы просто это делаем в тех ситуациях, когда нам нужно.

Психологических защит довольно много, некоторые из их названий вам наверняка знакомы из статей, кино и разговоров окружающих: отрицание, вытеснение, проекция, обесценивание, рационализация и т. д.

То, как мы относимся к ограничениям, показывает во всей красе одну из этих психологических защит – отрицание.

Когда наша психика что-то отрицает, то она в буквальном смысле отказывается примириться с существованием этого «чего-то», а поскольку защита проходит мимо сознания, то мы начинаем верить, что этого «чего-то» действительно нет.

Поразительно, насколько долго и с какой силой мы способны отрицать само наличие вокруг нас и внутри нас каких-то ограничений. Помните анекдот продохлую лошадь?

Казалось бы, всё ясно, но...

1. Мы уговариваем себя, что есть ещё надежда.
2. Мы бьёмдохлую лошадь сильнее.
3. Мы говорим: «Да мы всегда так скакали».
4. Мы организовываем мероприятие по оживлениюдохлых лошадей.

5. Мы объясняем себе, что наша дохлая лошадь гораздо лучше, быстрее и дешевле.

6. Мы сидим возле лошади и уговариваем её не быть дохлой.

7. Мы покупаем средства, которые помогают быстрее скакать на дохлых лошадях.

8. Мы меняем критерии дохлости лошадей.

9. Мы стаскиваем дохлых лошадей вместе в надежде, что вместе они будут скакать быстрее.

10. Мы нанимаем специалистов по дохлым лошадям.

Но суть проста: лошадь сдохла – СЛЕЗЬ!

Так вот, отрицание, блестяще описанное в этих 10 пунктах, слезть с дохлой лошади нам не даёт, потому что она же не дохлая. А поскольку мы убеждены, что сейчас прекрасно поскачем, то и принимать ничего такого не требуется, этого же не существует.

Почему понять, что лошадь сдохла, так трудно?

Потому что осознание ограничений, как правило, крепко связано с болью утраты. А боли большинству из нас естественным образом хочется избегать. Эта боль появляется тоже вполне логичным образом. Ведь ограничения становятся особенно невыносимы там, где нам очень-очень нужно их не иметь. Иногда буквально жизненно необходимо. Так же необходимо, как если бы мы бежали от опасности и с разбегу ударились об стену.

Поэтому мы так часто используем отрицание – поворачиваем и долго-долго бежим вдоль стены, веря, что её нет. И не можем даже представить себе такого, чтобы сесть под ней и дать тому плохому, от чего мы убегаем, нас догнать.

Я совершенно не умею усваивать теоретическую информацию, поэтому мучительно было учиться в институте, а недавно, два года промучившись после заваленного теор. экзамена по свежей специальности, я забила на него. Пытаюсь себя в этом принять, но очень трудно, особенно на фоне того, что десятки моих коллег каждый год сдают этот экзамен. Мне кажется, что я в этом ущербная, недо. И это прилично подтачивает мою уверенность в том, что я хороший спец. Чтобы не терять веру в себя, опору, мне нужны постоянные подтверждения, что я как профи ок, от коллег, клиентов и друзей.

От чего мы обычно убегаем, да так, что не в силах выдержать

невозможности и ограничений? О, в жизни каждого человека много такого, от чего было бы неплохо убежать. Например...

Отсутствие всемогущества

Да, мы не всемогущи, и это вроде бы кажется очевидным. Мы не можем летать, колдовать, управлять погодой и окружающим миром, исполнять все свои желания, мгновенно переноситься, куда захочется, и т. д. Скажете, что взрослому человеку и незачем эти миры Гарри Поттера? Ок, а как вам невозможность излечивать болезни, возвращать любимых людей и животных к жизни, останавливать войны и конфликты, менять что-то плохое на хорошее, предвидеть опасность и стрессы? На самом деле каждый человек в своей жизни так или иначе сталкивается с отсутствием всемогущества в самый неподходящий момент, и это порой так больно, что трудно дышать. Независимо от возраста. Особенно больно бывает уже раненым людям – тяга к всемогуществу и боль от его отсутствия естественным образом обостряются, если пришлось перенести нечто по-настоящему страшное, ведь «неволебные» способы, очевидно, не сработали.

Меня очень огорчает иногда то, что я мало чего в мире могу изменить (типа глобального потепления, вырубки лесов, загрязнения окружающей среды и пр.). С одной стороны, понимаю, что надо начинать с себя и всё такое, но с другой стороны иногда накатывает вот это жуткое ощущение бесполезности и бессилия.

В то очень жаркое лето, в которое в Москве стоял дым, умерла бабушка. От инсульта, вызванного скачком давления в жару. Я на пару лет провалилась в мучительное горе и вину, даже мимо её дома не могла ездить довольно долго, потому что всё это душило. Не могла себе простить, что чего-то важного не сделала тогда, какой-то мелочи, которая бы её спасла. Удивительно, но оказалось, что даже терапия с таким грузом на сердце почти не помогает.

У меня нет голоса. Вот это меня мучит. Не того чтоб петь. Голоса отстоять себя, защитить сына. Я год не могла успокоиться, что в детской больнице плакала за закрытой дверью, а не открыла её, не отстояла. Понимаю, что факторы были, но принять не могла. Корила себя очень. Только после сорока и начала догадываться, что границы личные у меня есть. То есть должны быть. Но поправны. Мать, твою ж мать. Жаль, много лет ушло на ненужное.

Сюда также примешивается популярный нынче слоган о том, что возможно всё, если правильно стараться (ну или ещё что-нибудь такое правильное делать – наполнить себя правильной энергией, я не знаю, пойти к правильным гуру). Даже крылатая фраза такая есть (принадлежит Сократу) – кто хочет, ищет способы, кто не хочет, ищет причины. И не одна. Если покопать интернет, то там будут тонны цитат о том, что ограничений просто не существует, это такие ловушки для ума, на самом деле мы всё можем, стоит только захотеть и постараться. Понятно также, что именно всякие гуру и коучи очень охотно тиражируют такую идею. Это ведь способ их заработка, который является не чем иным, как спекуляцией на отчаянной жажде всемогущества. Но сама эта идея всемогущества была и остаётся столь же отчаянно неправдивой и помогает нам оставаться в отрицании.

Болезни и любые физические ограничения

Думаю, я, как женщина с инвалидностью, легко могу написать отдельную главу о том, что чувствует человек, который постоянно в чём-то ограничен физически. Но целая глава нам с вами тут не нужна, так что попробую вкратце. Наверное, полностью здоровые люди редко спотыкаются о такого рода физические лимиты. Но фокус в том, что полностью здоровых среди нас почти нет. Поэтому то, что чувствую я, так или иначе чувствуют в своей жизни все, просто в «разведённом» виде. Все сталкиваются со своей слабостью, с вынужденным подчинением физиологии, с неожиданными «подарками» со стороны генов. С тем, что тело не выдерживает каких-то нагрузок. С тем, что оно болит и сбоит, иногда постоянно в одних и тех же местах. Что оно чего-то совсем-совсем не может, как ни старайся, – например, похудеть, или выносить ребёнка, или заново отрастить отсутствующие части. Что оно такое, какое досталось, и его нельзя обмануть, поменять или расколдовать.

У меня астма. Мне было очень сложно научиться с ней обращаться, пойти к доктору. Стыдно всегда (и как-то неуютно) пользоваться на людях ингалятором. Страшно признаться бывало, что у меня приступ, мне плохо, но ингалятор закончился, денег нет на новый, и мне нужна скорая.

После удаления щитовидки не могу быть такой активной, как раньше. А учитывая, что и раньше я была вовсе не энерджайзер, то сейчас я иногда несколько дней подряд не встаю с постели, нипочему, просто нет сил. Раньше в такие моменты я себя ругала и через не могу,

заставляла встать и что-то делать. Но сейчас я думаю – а пошло оно всё! Вот позавчера я была бодра и переделала кучу дел, подгрребла все хвосты. А сегодня я не бодра, ну и ладно. Но иногда меня накрывает, что это возраст, что даже в хорошие дни у меня не столько энергии, сколько было раньше в хорошие, что больше не могу ходить в горы, потому что сразу начинаю задыхаться...

Я аутичный человек, я понимаю и принимаю мои ограничения (мне тяжело начинать и поддерживать социальные контакты, общаться устно, отвечать на звонки и звонить самой, я не справлюсь с сильными эмоциями), но мне очень тяжело даётся самоадвокация. Я очень эмоциональный человек и хочу быть среди людей, но моё лицо и поведение не выражает эмоций вообще, люди считают меня холодной, всегда нейтральной, даже чёрствой и нелюдимой. Я не чувствую социальной иерархии и не умею облекать слова в красивые и обтекаемые формулировки, поэтому некоторые считают меня неуважительной, грубой и излишне прямолинейной.

Человеческая реакция на физические ограничения любой природы (не важно, являлись ли причиной этим ограничениям болезнь или что-то другое) огромна. Не знаю, свойство ли это нашего менталитета или общий мировой тренд, но огромность этой реакции и её влияние на жизнь постоянно недооцениваются и обесцениваются. Те, кто пытаются об этом говорить и хотят это учитывать, часто получают обвинения в жалости к себе, ипохондрии и нытье, а также их стыдят за «размазывание соплей».

Столкновение с физическим ограничением ведёт не только к нарушению привычной жизни организма, но (часто) и к нарушению способности работать, к сокращению жизни, к сбоям в социальном функционировании, к тяжёлым эмоциональным переживаниям. В общем, здорово вмешивается в устоявшийся порядок, который очень важен человеку. То есть даже лёгкие ограничения имеют большую внутреннюю значимость и большой вес, они формируют сильные эмоции и особые состояния.

Как это получается?

- Через физическую и душевную боль, которая присутствует при многих ограничениях и вызывает депрессию и тревогу (что приводит к потере безопасности и ощущению уязвимости).
- Через плохое самочувствие, слабость и другие физические симптомы, которые бывают при некоторых ограничениях (что приводит не только к ошибкам, сбоям, неадекватности в поведении, но и к подавленности и

астении, т. е. состоянию психического истощения).

- Через стресс от самого ограничения и от попыток его компенсировать, т. е. через напряжение оставшихся органов и систем, их функционирование в аварийном режиме с большими затратами ресурсов (что тоже приводит к состоянию психического и иногда физического истощения).

- Через невозможность делать обычные дела, связанные с этим ограничением, а также (иногда) работать, общаться и даже думать, не прилагая дополнительные усилия (что приводит к потере контроля и тревоге).

- Через непонимание причин и последствий этого ограничения, целиком или частично (что приводит к тревоге и страху за будущее, а также самообвинениям и внутреннему поиску крайнего).

- Через конфликт общекультурных установок, ожиданий окружающих, ваших особенностей характера и самого ограничения (что, например, частенько приводит русскоязычных людей к уже знакомым нам чувствам стыда и вины за сам факт наличия физических ограничений).

Всё это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** мешает, раздражает, достаёт, приводит в отчаяние и заставляет чувствовать бессилие.

Идея, что «пятёрка – это норма»

Ох, сколько всего у меня бурлит внутри, когда я в очередной раз встречаю человека, погнутого и покорябанного этой идеей! К сожалению, большинство из нас, выросших в СССР и пост-СССР, в том или ином виде встречались с таким лозунгом. Иногда даже слишком близко – в семье, например. Когда-то кто-то решил, что дети будут воспитываться эффективнее и станут более лучшими людьми, если им внушить, что достижения – это не достижения, а так и должно быть. А вот ошибки и провалы – это большая проблема, их нужно акцентировать, разбирать и ругать за них. Понятно, что никакой ребёнок не может воспринимать мир в отрыве от картины мира родителей, поэтому любая идея, даже такая кривая, усваивается влёт. И берётся за руководство к действию во всей дальнейшей жизни. Таким образом, получается, что всё, что ниже условной «пятёрки», воспринимается как ограничение, дефект, ошибка и проблема. А всё, что ей равно, мгновенно обесценивается.

Есть пристрастный наблюдатель, который сверяется со своими списками пятёрочных норм. Награда – просто позволение существовать, не больше. Оценщика как такового нет. Точнее, он такой сильный внутри, что все остальные и рядом не стояли. Как пример, пришла врач

показать упражнения для младенца. А у нас нет мячика. «Кааааак это у ребёнка нет мячика?!» И всё. Не могу отделаться от этого голоса уже третью неделю.

Ещё привычный сценарий – перенапрячься, а потом заболеть. Я с трудом мирюсь с тем, что у меня мало жизненной энергии. Чуть-чуть что-то поделала – надо отдохнуть, если получился целый день насыщенным и активным, то следующий день должен быть пустой, без стрессовых дел и без всяких встреч. Я только совсем недавно призналась себе, что дела обстоят так. Если же я не слушаю себя, думаю: ну что за лентяйка, вот люди впахивают по 8–10 часов каждый день годами, а ты неженка у нас, одну встречу провела – надо отдохнуть! Тогда регулярно, каждый месяц, я получаю головную боль такой силы, что не могу выползти из постели от 3 дней до недели. Ну или простуды всегда на подхвате тоже, и тоже от пары дней до недели.

За «пятёрки» меня в детстве не хвалили, потому у меня периодически бывают перекосы с «я недостаточно хороша»... Даже во взрослом возрасте – мама и бабушка регулярно «пилили» меня как мать... Думаю, это многим знакомо.

Одна из распространённых сложностей людей с недостатком принятия себя – это постоянное переживание своих отличий от других не как фактов, а как собственного дефекта. Например, если узнал(а), что кто-то весит меньше, – то это не просто моё отличие, это я толстый/толстая. Если у кого-то что-то получилось, а у меня нет, то это не просто две разные истории, это я тупой/тупая. Если у кого-то что-то случилось плохое, то мои беды смешны по сравнению с этим.

Такое частично происходит из-за привычки к самообесцениванию (привет Внутреннему Критику) и частично из-за стремления к слиянию. Эти два вектора взаимосвязаны. Слияние – это такое комфортное состояние, при котором как бы вообще нет границ и нет отличий. В раннем детстве, например, слияние с родителями естественно. Позже дети обычно выходят из него, постепенно всё больше и больше отличаясь от мам и пап, пока не сепарируются совсем. То есть к выходу из слияния (реального или кажущегося) приводят в том числе и различия между людьми, их осмысление и осознание.

К сожалению, некоторые из вас уже узнали на своём опыте, что выходить из слияния может быть опасно, потому что, скажем, родители или партнёры не терпели ваших с ними различий и либо представляли их как дефект (ваш, конечно, а чей же ещё), либо наказывали за них. Поэтому

сливаться с ними, подстраиваться под них, отвергая свои особенности и отличия, было долгое время безопаснее, чем обнаруживать их. Поэтому многие привыкли переживать различия как свою проблему, немедленно чувствовать себя неполноценными в этом месте.

Упражнение «Обнаружение различий»

Это упражнение может стать для вас стартовой ступенькой для выхода из слияния. С помощью его вы обнаружите, а затем попробуете по-новому посмотреть на свои особенности.

Срок выполнения – 2–4 дня.

Ход упражнения:

1. Найдите собеседников для этого упражнения. Поскольку существует интернет, то они легко отыщутся, главное, чтобы их не было слишком много.
2. Вспомните свою особенность, которую вам трудно принять. Можете рассказать о ней собеседникам, а можете и не рассказывать.
3. Узнайте, как обстоит дело с этой особенностью у ваших собеседников и вообще у других людей. Разберите, в чём конкретно отличия.
4. Попробуйте не свалиться в ощущение своей дефектности и неполноценности и не пытаться подстроиться под собеседников, а проживать этот опыт ТОЛЬКО как обнаружение различий: «Вау, у вас совсем иначе! Надо же, я и не думал(а), что так бывает. Интересно! Любопытно! Мы все такие разные».
5. Обдумайте свои впечатления. Удалось что-то пережить по-новому? Нет? Как вообще ощущения?

Постоянное ощущение «Я недостаточно хорош(а)»

Есть научное мнение, что если такое ощущение в принципе у человека присутствует как фон, то оно, скорее всего, связано с явным или неявным перфекционизмом. У них полностью отсутствует это чувство «достаточно хорошо» или просто «достаточно», они на него не способны в силу определённых причин (о причинах будет дальше, в главе 8 про принятие своего несовершенства и уязвимости). А чувство это для психического здоровья и счастья чуть ли не самое важное. Поэтому человек с перфекционизмом нередко проводит всю жизнь в безуспешной погоне за этим чувством, не зная, что именно он(а) ищет и что это ему/ей даст.

Способы, которые люди применяют для поиска этого чувства, в основном сводятся к достижению идеала и избеганию ограничений, неудач и ошибок. Есть иллюзия, что, если так делать, искомое чувство появится, т. е. наконец станет достаточно хорошо (на самом деле – нет).

Я нормальная по всем параметрам, но всегда немного «недо». Недостройная, недоспортивная, недотрудлюбивая, недоумная. Это один из аспектов, который вот только недавно смогла осознать и опрокинуть с психологом – идеала, как точки стремления, не существует и что я могу быть (разрешено) «не такой» в хорошем смысле, а не в уничижительном. Пытаюсь это осознать. Основная проблема – быстро забывается всё и по старым колеям...

Механизм здесь такой. Ребёнок в первые 7–8 лет своей жизни не способен ощущать своё Я как отдельное, поэтому видит себя глазами родителей. Некоторые мамы и папы на полном серьёзе чувствуют, что их ребёнок недостаточно хорош, недостаточно красив, недостаточно умен, ненормальный, неуспешный, хуже других детей и т. д. Это чувство в определённых случаях может быть очень мучительно, его может быть крайне трудно удерживать внутри, поэтому если родители не справляются с этой задачей, то оно просачивается в отношения с ребёнком.

В голове у детей это ощущаемое от родителей чувство преобразуется в довольно токсичную идею условной любви. «Неприемлемые», недостаточно хорошие стороны их личности, тела или жизни явно не любимы их родителями, а значит, и весь ребёнок не может быть любим, пока они у него есть. И вообще он не может быть любим просто так, ни за что. А поскольку дети естественным образом всё же хотят быть любимыми и при этом ещё хотят быть хорошими и не расстраивать родителей, они быстро усваивают, что надо делать. Не только избегать каких-то «неприемлемых» и недостаточно хороших сторон себя, например ошибок и несовершенства, – но и воевать с ними, скрывать их, стыдиться, отрицать их существование, вечно пытаться стать ещё лучше и всё такое прочее.

Середнячковость

Я намеренно употребляю именно это слово, несмотря на его оценочность и негативное значение. Дело в том, что большинство из нас с вами – обычные люди, «крепкие середнячки». Мы не обречены на успех, мы не находимся среди 2 % чрезвычайно умных людей, мы не особо талантливы, мы даже не всегда что-то хорошо умеем. И хотя всё это не

ограничения, а обычное дело, такое бывает очень больно осознавать. В том числе потому, что мы живём в эпоху всеобщей нарциссизации (от слова «нарциссизм»), где быть обычным человеком чуть ли не преступление.

Уточню, что я говорю не о клиническом диагнозе, а о социальной тенденции. Совершенно очевидно, что сейчас очень популярны идеи: достигать вершин, выделяться из массы, быть уникальными и невероятно успешными, не довольствоваться обычной жизнью и обычной работой. Последствием этого является завышение базового стандарта, нетерпимость к слабостям и нежелание учитывать нормальные жизненные реалии.

Сюда же относится повальное увлечение соцсетями, которые для многих людей являются лёгким способом создания образов (в том числе впечатления выдающихся жизни и судьбы). Эти фантастические образы доказанно влияют на эмоциональное состояние уже других людей, тоже заражённых «вирусом нарциссизма», заставляя их чувствовать себя неудачницами и неудачниками.

Гарри Поттер в свои 17 уже Волан-де-Морта убил, а мне намного больше, и я даже среднюю европейскую зарплату не получаю. Моему брату на 10 лет меньше, и у него уже докторская, а у меня всё ещё только бакалавр. Я талантливый человек, но конкурирую за работу со значительно более талантливыми людьми, младше меня на 10 лет.

Сюда же я бы отнесла проблемы современной меритократии (в пер. с лат. «власть достойных»). Здравая в целом идея – согласно которой неплохо бы оценивать людей на основании их личного вклада и достижений, а не происхождения и достатка – видоизменилась до неузнаваемости. Если ты ничего не добился, значит, лично с тобой что-то не так, ведь в современном мире все, кто достаточно стараются, чего-то достигают. Сюда ещё часто приплетают пресловутую зону комфорта и нежелание из неё выходить (о зоне комфорта я писала в главе 1, в разделе «Почему важно и даже нужно принимать себя?»).

Всё это имеет прямое отношение к нашей с вами теме – к середнячковости и к тому, как от неё убежать любой ценой. Ведь на самом деле мы все совершенно обычные, живые, не хватающие с неба звёзд «человеки». Мы можем быть очень разными, в том числе глупыми, странными, слабыми, уязвимыми. Мы ошибаемся, врём и совершаем не только хорошие и добрые поступки. Это всё свойства человеческой натуры, если хотите, и быть таким человеком глубоко нормально. Но пока наша культура пронизана нарциссизмом, там нет места нормальности. Там есть место только сверкающим, всемогущим, идеальным, безупречным

богам. Побежишь тут.

Последствия психологических и физических травм и других тяжёлых событий

Здесь всё просто. Сначала мы имели какие-то возможности, а потом бац – травма! И лишила нас их. Сделав это максимально болезненным и грубым способом. Даже при очень хорошем восстановлении от травмы наш мозг «помнит» о ней пожизненно, что, например, выражается в более длинном нейрохимическом «шлейфе» от стресса, в более резкой и глубокой реакции на определённые раздражители, в меньшем количестве сил в принципе. И это только скрытые последствия, а ведь есть ещё и явные, которые в буквальном смысле представляют собой стенку, в которую вы внезапно врзаетесь. Прежде чем ограничения будут присвоены и вы из усечённого Я превратитесь в просто Я, пройдёт довольно много времени. Весь этот период ограничения, на которые вы не подписывались, болят.

Иначе как насилием я не могу назвать то, что меня так покорёжило, организовало жизнь-боль. Да, понимаю, что те, кто записал на меня (ребёнка, чистого листа) вот такие схемы, а «магнетизм ребёнка безупречен», тоже могли передать только то, что они есть, что сами получили.

Но меня сделали себе удобной. Получилось это. А мне в этом некомфортно очень...

Сложно принять, что после неправильно пролеченного сотрясения у меня явно снизились когнитивные способности. И теперь даже в хорошие периоды я не могу рассчитывать на то, что мой мозг будет работать так же хорошо и быстро, как он это делал раньше.

Сложно принять, что с приходом гипотиреоза мне пришлось ограничить физические активности (танцы, походы, бег – всё мимо, всё это я сейчас не могу, и очень страдаю).

Ну и последнее – депрессии и депрессивные состояния. Это и психологически та часть меня, которую просто хочется отщепить и не признавать, не видеть. И страдание по поводу того, что я не могу на себя рассчитывать, что вот пытаюсь сейчас освоить профессию, которая позволила бы мне работать наплывами (и это очень узкий выбор) (и освоить мне тяжело, тяжело, тяжело).

Невозможность выбрать

Тоже общая проблема современных людей, частично связанная с тем, что выборов стало слишком много. Сам по себе выбор означает, с одной стороны, взятие ответственности за то, что будет после выбора (т. е. ответственность, которой некоторые люди уже перегружены). С другой – каждый выбор означает потерю или отказ от дальнейшего контроля, потому что один из вариантов приходится упускать, и никогда заранее не известно, будет ли это правильно. Поэтому многие люди бессознательно пытаются искать решение, которое было бы со всех позиций идеальным. То есть таким, которое не будет вызывать негативных эмоций, от которого никто не пострадает и т. д. К сожалению или к счастью, это недостижимо, потому что каждый выбор несёт в себе ограничения. Это заложено в самой ситуации выбора: если бы было нечего терять и нечего приобретать, то не надо было бы выбирать вообще. Тут-то нам и становится трудно.

Бессилие

О самом бессилии я писала в главе 5, а тут хочу обратить внимание на то, как это чувство связано с ограничениями. Современный мир всё больше делает упор на думание и делание, а не на чувствование и проживание. Эффективность, КПД, результат, достижения, успех – мы это слышим со всех сторон. Это формирует наш характер и наши копинг-стратегии (т. е. то, что делает человек осознанно, чтобы как-то встроить имеющуюся проблему или цель в свою жизнь). Мы всё меньше хотим чувствовать себя в тупике, всё меньше хотим проводить время в переживаниях невозможности. Мы хотим думать, что возможно всё, мы хотим постоянно что-то делать, чтобы себе это доказать. Поэтому бессилие даётся нам всё сложнее и сложнее.

Отсутствие всемогущества и бессилие – наверно, часто бывают сиамскими близнецами... Например, когда у сына был аппендицит, я чувствовала себя примерно так: если бы я могла, я бы сделала, чтобы это не происходило, но не могу. Когда ждали его из операционной, приходили всякие мысли о том, какие бывают осложнения и врачебные ошибки (в том числе, из опыта моих родных со всякими негативными последствиями), и что я совсем ничего не могу сделать, чтобы точно всё прошло благополучно...

Вот, пожалуй, основные причины наших трудностей с принятием

ограничений. Я думаю, бо́льшая часть вам знакома, ведь мы все похожи, мы все очень обычные, и наши переживания должны иметь много общего.

Как же нам всем двигаться в сторону принятия, учитывая всё вышесказанное? А вот как. По уже известной нам схеме, такой же, как и в случаях с телом и принятием прошлого.

Тут тоже есть особенности на каждом из этапов, я вам сейчас про них расскажу.



Очень жаль, что наблюдение – самый мучительный этап из всех. И он же самый нужный. Чтобы принять свои ограничения, надо сначала о них узнать. Фактически лицом к лицу встретиться с тем, чего вы, возможно, избегали довольно долгое время. И это будет совсем непросто, потому что это запустит процесс переживания утраты.

Давайте я расскажу вам немного о том, как устроено горевание?

Что такое горе и что такое утрата?

Горе – это естественная эмоциональная реакция на утрату, т. е. на ощущение пустоты и отсутствия там, где раньше что-то было. Принято говорить о горе и об утрате в контексте смерти, но с психологической точки зрения это не только про очень конкретную смерть, но и про нечто гораздо большее. Про все наши потери в жизни, когда у нас сначала что-то было, а потом оно кончается или исчезает. Про конечность существования живых существ, некоторых предметов, процессов и периодов. Про несбывшиеся мечты, про расставание и прощание. Всё это неотъемлемая часть обычной жизни, и это многократно переживает каждый человек, начиная с самого нежного возраста.

Именно поэтому большинство из вас хорошо знакомы с эмоцией горя, с переживанием сильной грусти о том, чего больше нет в вашей жизни. Если вам случалось утрачивать что-то или кого-то очень значимого, то вы не спутаете это чувство ни с чем. Обнимаю. Но даже если вам пока везло и утраты, с которыми вы сталкивались, были не очень большие, всё равно процесс горевания один и тот же.

Когда мы горюем об ограничениях, мы тоже переживаем утрату, хоть и не такую острую. Утрату надежд, новых возможностей, утрату какого-то образа себя. Мы прощаемся с предыдущей версией реальности. И это происходит не в один момент, а постепенно.

Наверное, уже не осталось человека, которому не была бы знакома цепочка проживания горя, описанная Элизабет Кюблер-Росс: отрицание – гнев – торг – депрессия – принятие^[36]. Да, у многих людей действительно есть перечисленные стадии. Однако стоит помнить, что в таком виде цепочка может не иметь к вам лично никакого отношения. Есть те, кто не проходят все стадии. Некоторые не проходят их последовательно, или возвращаются на предыдущие, или вообще хаотично путешествуют между ними. Например, как на рисунке справа^[3].

Стадии горя



Как было у меня



Лучше рассматривать горе как процесс и как работу: здесь есть

определённые задачи, начало и конец. А внутри них могут быть совершенно разные стадии – что неплохо отображено на этой иллюстрации.

Горе чрезвычайно неприятная штука, скажу вам честно. Ничего компенсирующего и хорошего найти в нём обычно нельзя. Просто очень грустно, и грусть не проходит длительное время, как рана – болит и не заживает.

«Так зачем переживать это горе по своим ограничениям? – спросите вы. – Нельзя ли как-нибудь так?»

По одной простой причине.

В случае принятия ограничений горевание по невозможности «стать как новенький» – это расчищение завалов и старт для новой свободы, как бы странно это ни звучало. Только горе позволяет отпустить эмоцию, чтобы она улетела и растворилась в небе. Только горе даёт возможность по-новому использовать то пространство, которое эмоция раньше занимала. И эта новая свобода, это пространство основаны на адаптации к настоящей реальности, которая может начаться только после того, как о потере стало известно очень точно и конкретно, вплоть до размеров и последствий. Все альтернативы вроде «зато я нюхаю и слышу хорошо» и пр. запускают адаптацию именно к нереальной зыбкой версии, а не к реальным ограничениям. Соответственно, помочь вам эта адаптация ничем не может, а настоящая адаптация начинается каждый раз заново – тогда, когда жизнь всё-таки столкнёт вас с ограничением как следует.

Есть вещь, про которую мне очень сложно сказать, чего мне не хватало. Вроде, всё было. А выбор сделан неправильный, и простить себя за него не получается. Я могла, могла сделать по-другому. Но не сделала.

Хотя нет. Не хватило упёртости в своей правоте. Пошла на поводу у окружающих. Они хотели как лучше, но были не правы. Можно ли простить себя за отсутствие упёртости? Нет, конечно. Но можно попытаться пожить с мыслью, что её не оказалось с собой в нужный момент, и это – горе. А у горя – есть заложенная внутри конечность длительности и остаток в виде печали, с которым уже можно жить и гораздо легче.

Да, фаза горевания неприятная. Но её можно прожить, она конечна, и в конце есть воздух. Поэтому самое лучшее, что можно сделать, – не мешайте себе. Пусть идёт как идёт. Поддержите себя в горевании и в утрате, насколько сможете, или обратитесь за внешней поддержкой. Все

горюющие, в том числе те, кто переживают свои ограничения, должны пройти этот путь до конца, чтобы собрать себя снова и вернуться к полной и радостной жизни. То есть горе – это боль, но боль заживающей раны. Свет в конце туннеля обязательно появится, я обещаю вам.

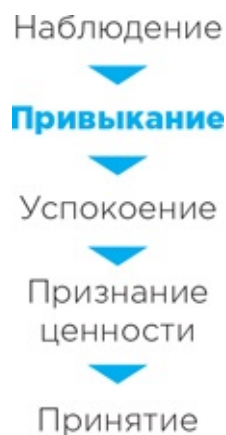
Что конкретно можно сделать, чтобы облегчить себе процесс встречи с ограничениями и горевания?

Как облегчить себе горевание?

Поговорить с кем-то. Желательно поискать человека, действительно понимающего, о чём речь, который не будет утешать вас словами, например: «Ты чё, никто ж не умер!» – от них вам, скорее всего, не станет легче. Увы, большинство людей не очень-то умеют поддерживать других в горевании, особенно когда оно, по их мнению, происходит по «странному» поводу – не из-за смерти, а из-за ограничений, например.

Выражать свои чувства. Можно писать письма в стол, можно обратиться к соцсетям, можно рисовать, можно писать стихи и песни, можно смотреть фильмы и сериалы и находить что-то похожее внутри. Важно найти что-то внешнее.

Разобрать свои ограничения на части. А также попробовать понять и мысленно подробно описать, почему вам так тяжело их принять, что именно эти ограничения в вас задевают, чего конкретно лишают. И переживать каждую часть отдельно.



Стараться жить свою жизнь обычными способами. Не замыкаться – дышать, есть, пить, спать, делать рутинные дела, работать или учиться. Время лечит, и в этом случае оно тоже поможет.

Как и с другими трудными для принятия штуками, в момент, когда

наступает привыкание, вы чувствуете себя немного лучше. Боль, горевание и острое ощущение отсутствия возможностей отступают и притупляются. И, как и с другими трудными для принятия штуками, желательно на этом этапе закрепить успех. Как это можно сделать?

Вы можете подумать вот о чём:

- Ограничения – это часть реальности, такая же естественная, как, например, наличие у нас с вами желаний и потребностей. Нет, это не досадная проблема и не дефект, который надо исправлять. Это именно составная часть, делающая реальность реальной. Поэтому бороться с ограничениями, конечно, нужно, но в некоторых вопросах бессмысленно. Тут всё так же, как с ошибками: если считать их изъянами на пути к совершенству, то, конечно, больно. А если смотреть на них как на признак продвижения вперёд, а на свои переживания о них как на свидетельство этого продвижения (что-то изменилось, и нам перестало казаться, что так было правильно делать!), то всё приобретает немного другие очертания.

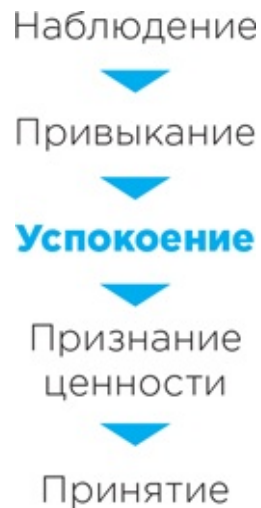
- Никто из ныне живущих людей не является на сто процентов теми, кем им бы хотелось быть. Даже если таковое декларируется. Я бы сказала – особенно если таковое декларируется! Как известно, истина не требует настойчивого произнесения вслух, иначе это уже аутотренинг. Не соответствовать на все сто своим идеалам абсолютно нормально. Как я уже писала раньше, мы – не чистые листы бумаги, на которых можно написать что угодно. Всё это – большое уравнение, в котором, кроме нас самих и наших усилий, есть ещё куча вводных. Например, разные люди стартуют с различных позиций, поэтому нормально, что одних ограничивает одно, а других – другое.

- Да, мы не можем подчинить ветер, но мы можем изменить направление плавания. Многие люди так хорошо распоряжаются своими скудными ресурсами внутри больших ограничений, что живут лучше, чем люди без ограничений в этой зоне. Нет, не в отрицании – но счастливо и спокойно. Этот процесс вполне возможно начать – после того, как ограничения и мысли о них больше не будут вызывать такой острой боли, как на этапе наблюдения.

- Ограничениям свойственны собственные ограничения. В частности, никакие ограничения не тотальны – они действуют либо в какой-то зоне, либо во времени, либо ещё где. Но без вдумчивого поиска довольно трудно найти, где они начинаются и где заканчиваются и что это значит лично для вас.

- Компенсации и поиск положительного в отрицательном тоже своего рода отрицание. Психика современных людей устроена так, что всем

очень-очень нужен хеппи-энд, хотя бы маленький. И мы иногда буквально начинаем биться сами о себя, чтобы его получить. Так вот. Иногда воспринимать свои ограничения как есть может быть гораздо важнее, чем утешаться поиском каких-нибудь «зато». Потому что это означает, что вы готовы оставаться собой не только в радости.



Переход на этап «успокоение» обычно означает, что вы перестали воспринимать ограничения как петлю на шее и вас отпустило. Недостатки и изъязны превратились в особенности, «позорные» штуки стали штуками из серии «Так бывает со всеми», мучительное «Ну почему я?» поменялось на «Что ж, будем жить», а попытки компенсировать что-либо отвалились за ненужностью.

В этом году вместе с диагностикой дочери я узнала, что у меня тоже синдром Аспергера. Это было самое освобождающее и умиротворяющее открытие за всю мою жизнь! Ты перестаёшь терпеть себя, смиряться и переделывать то, что просто всегда было тобой. Все твои странности, трудности, отличия обретают имя и объяснение. Твои недостатки становятся ограничениями, которые надо учитывать, а не исправлять.

Поздравляю!

Без шуток, это замечательное время, в которое можно уже попробовать научиться чему-то новому, так как, успокоившись и привыкнув, вы сами сняли с себя главное ограничение – то, что мешало вам принять себя. Такая вот тавтология.

Чему тут можно учиться?

Например, сравнивать себя не с другими людьми, а с самими собой.

Это заезженное клише, поэтому многие люди не понимают, как его использовать. Вот как:

- Я и Я прошлый/прошлая: насколько я продвинулся/продвинулась по сравнению с тем, что было год (два, пять...) назад?

- Я и Я целый/целая: сколько из своего потенциала я использую? Можно ли как-то это поменять, улучшить?

- Я и Моя цель: насколько далеко я от цели, которая меня привлекает? Устраивает ли меня скорость, с которой я к ней двигаюсь? Если нет, то что конкретно я могу поменять?

Например, воспринимать любой свой параметр по-другому. Не как кубок-приз в престижной гонке и не как печать на справке о вашей неполноценности, а как процесс, с помощью которого вы можете развиваться, или как набор определённых ценностей и приоритетов, внутри которого вы перемещаетесь. Принятие ваших ограничений в этом процессе тоже часть вашего развития. Как минимум это формирование новых нейронных связей и улучшение ментальной гибкости, т. е. профилактика многих возрастных проблем. Но есть ещё и другие бонусы.

Если вы переживаете, что не чрезвычайно умны, то давайте определимся, что конкретно вы имеете в виду под умом? Показатель IQ? Он и правда может быть средним и даже ниже среднего. А как насчёт понимания, что не всё вокруг точно такое, каким кажется? Или знания, что нужно рассматривать любую мысль и факт как минимум с двух ракурсов? Или важности поиска истины, а не победы в дискуссии? Или идеи оценки объективности источников, которыми вы пользуетесь? Или способности синтезировать информацию и видеть в ней закономерности? Или возможности отбросить старую привычную идею, если новые знания ей противоречат? Разве это можно измерить точно? И разве человек с высоким IQ не будет абсолютно беспомощен, если у него не будет всех этих умений и навыков?

Например, делать акцент на своих сильных сторонах. Без внутреннего смятения. Чем больше энергии в них вложите — тем менее важным будет то, что где-то у вас что-то не выходит и вы чего-то совсем не можете. Как в старой притче: побеждает не добрый волк и не злой, а тот, кого больше кормишь. Да, этот пункт вроде как противоречит идее отказа от компенсирующих «зато». Потому что на самом деле он не про «зато». У нас всех есть слабые и сильные стороны, это совершенно нормально (когда повторяю это слово ещё 10 раз, прибью себе звёздочку на язык). Сильные стороны существуют не вопреки слабым, а одновременно с ними. Важно

понимать, что ту энергию, которую вы когда-то тратили на переживание слабых сторон и ограничений, вы можете теперь направить на развитие сильных. И кто знает, куда вас это приведёт.



Вот мы и добрались туда, где можно попробовать найти что-то ценное в своих ограничениях. Найти уже не потому, что срочно требуется пятый угол, а из точки принятия и тепла.

Как найти ценность в ограничениях?

Во-первых, попробовать привыкнуть к идее, что ограничения – это часть вас, поэтому они так же важны, как и вы. Они делают вас вами вместе со всем остальным. Да, многие ограничения и их последствия весьма трудно воспринимать как что-то хорошее и ценное. Трудно, но не невозможно: например, ограничения часто вынуждают нас замедлиться там, где мы бы этого делать не стали, если бы всё могли. Заставляют нас кое-что нетипичное для себя замечать и признавать, бороться с отрицанием и с достигаторством внутри, перефокусироваться с результата на процесс, искать способы адаптации и ювелирно распоряжаться скудными имеющимися ресурсами. По факту только ПОСЛЕ столкновения с некоторыми ограничениями мы начинаем по-настоящему исследовать пространство вокруг. И иногда находим там нечто бесценное.

С этой целью – поиска ценности – некоторые виды ограничений и несправедливости можно прямо-таки использовать для того, чтобы развиваться. Это помогает не чувствовать себя слишком бессильными и обиженными жизнью, даже если конкретно сейчас ничего нельзя исправить.

Многие люди, у которых было очень мало денег и игрушек в детстве, выросли и получили хорошее образование, чтобы найти достойную работу и обеспечить игрушками не только своих детей, но и других.

Многие люди, которых где-то травили и обижали, выросли и стали помогать другим справиться с этими и другими проблемами.

Многие женщины, столкнувшиеся с несправедливостью, стали бороться за права других женщин.

Всё это не значит, что ограничения – хорошо, но иногда мы можем использовать свои плохие чувства, чтобы что-то сделать и улучшить ситуацию – как для себя, так и для других. В общем-то так возникло большинство улучшений в мире – просто кому-то было сначала настолько плохо, что они решили не терпеть, а действовать. И всё поменялось.

Попробуйте эту идею, она интересная.

Во-вторых, изучите свои вторичные выгоды. Что это такое? Это некая «дополнительная прибыль» от ситуации, которая на первом уровне не всегда заметна, потому что не такая явная. Изначально термин использовался, чтобы доказать, что некоторые люди склонны специально удерживаться в «больном» состоянии, т. к. у них слишком много этих самых вторичных выгод и им совершенно нет смысла становиться сильнее

и независимее. Но последующие исследования доказали, что всё чуть сложнее.

Тем не менее в ограничениях очень даже могут быть вторичные выгоды. Они ничем вам не помогут и не помешают, т. к. от самих ограничений вы избавиться не можете. Но они могут сделать отдельные моменты вашей жизни немного приятнее.

Что это может быть? Приведу несколько примеров:

- Плохое здоровье и самочувствие могут давать нам внутреннее разрешение посещать только те мероприятия и встречи, на которые мы по-настоящему хотим попасть, и позволять не ходить туда, куда нам не очень-то хотелось.

- Неожиданные сложности на работе могут дать время для размышлений и помочь осознать, что мы занимаемся не совсем тем, чем хотим, и именно поэтому не достигли больших успехов.

- Ссоры и конфликты с друзьями, возникшие от расхождения в векторах и приводящие к потере дружбы, позволяют нам сохранить силы и освободить пространство для новых людей, которые будут нас лучше понимать и разделять наши ценности больше.

- Бессонница и депрессия могут дать нам много времени на размышления, а это, в свою очередь, даст нам возможность, как белке, выскочить из вечного колеса и пойти куда-то ещё, найти что-то новое или кого-то нового, которых мы полюбим.

Упражнение «Вторичные выгоды»

Чем принятие своих ограничений может быть полезно? О, много чем. Например, оно от чего-то защищает, или спасает от чувства вины, или оно позволяет занять какую-то позицию, которая очень-очень вам нужна. Как ни странно, даже сами страдания и внутренние конфликты могут нести в себе незримую выгоду. К сожалению, всё это довольно трудно не то что признать, но даже и осознать, поэтому можно долгое время мучиться, не понимая, что же вам мешает помириться с собой.

1. Возьмите лист бумаги и ручку или создайте заметку в телефоне. Это упражнение можно делать и мысленно. Но полезнее записать, т. к. мысли забыть легче, а ведь мы и так имеем дело с сопротивлением – значит, шансы стереть их из памяти у нас повышенные.

2. Выберите что-то одно из ваших ограничений, которые вам трудно принять. Пусть для примера это будет невозможность похудеть. Чтобы было проще, представьте какого-то абстрактного человека, у которого есть такое же неустранимое ограничение, как и у вас. И этот человек

никак не может принять себя с этим ограничением.

3. Поразмышляйте и ответьте на вопрос: какие вероятные плюсы этот незнакомый человек получает от своего ограничения? Плюсы могут быть очень нелогичными, фантастическими и даже глупыми, это не важно. Запишите 5–10 вариантов.

Например, если человек примет свою невозможность похудеть, то это значит, что ему/ей придётся переживать:

- Болезненную утрату надежды на то, что когда-нибудь он(а) всё-таки похудеет.
- Свои беспомощность и бессилие в достижении цели.
- Отказ от контроля за своим телом.
- Негативные эмоции свои и других людей, направленные собирательно на тех, кто «даже не пытается ничего сделать».
- Встречу с чувством собственной слабости и «дефектности», ощущение глобального проигрыша.

Избегание всего этого и есть вторичные выгоды. Иногда они бывают не только в избегании, но и в чём-то другом.

4. После того как вы записали все выгоды, которые смогли придумать, давайте вернёмся от абстрактного человека к вам. Честно ответьте ещё на один вопрос: есть ли у вас силы отказаться от каждой из найденных выгод или всё же таких сил пока нет?

5. Если ответ «сил нет», то надо искать, как эту выгоду можно реализовать другими способами, получить её в другом месте, в другом виде. Есть такие способы и такие места? А если подумать?

6. Если вы готовы отказаться от каких-то пунктов, то ответьте себе на третий вопрос: какие плюсы вы получите, когда откажетесь от каждой из выгод? Решение – это ведь всегда некая чаша весов. Так вот, что лежит на противоположной стороне? Хватит ли вам этого, чтобы снова не сползти в получение вторичной выгоды?

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Поздравляю, вы на месте! Ну как? Есть тут воздух?

Как человек, много лет живущий с ограничениями, хочу вам напоследок дать несколько лайфхаков, которые становятся актуальны именно на этом этапе – принятия:

- Важно держать свои границы около ограничений гибкими, чтобы всегда можно было позаботиться о себе и сдать назад, если вдруг окажется, что ваши возможности слегка изменились. Иначе вы будете постоянно в зоне риска перерасхода сил и вынужденного или случайного выхода за свои ограничения, что бывает небезопасно.

- Следите за иерархией приоритетов в той области, где лежат ваши ограничения. Кое-где приоритетами должны быть сами ограничения и их чёткое соблюдение, кое-где они будут не так важны сами по себе, а будет важно что-то другое. Осознанность и в том и в другом случае – ключ к гармонии.

- Вкладывайтесь в ювелирное использование доступного пространства. Даже если оно размером 3×3 см, это всё равно ваш ценнейший капитал. Для такого ювелирного использования вам чаще всего нужно будет хорошо знать природу и источник всех ваших ограничений, а также то, как работают ваш организм и ваша психика близко к точке «не могу».

- Главное. Что бы вы ни потеряли из своих возможностей и как бы сильно это потерянное ни болело, настойчиво ищите рядом и вокруг – чтобы найти то, что для вас работает, то, что вы сможете любить, а не только принимать. Это поможет вам почувствовать, что вы потеряли НЕ ВСЁ.

Глава 7

Принятие своего характера, или Как превратиться из лентяйки и неряхи в хорошего человека, ничего в себе не меняя?

Я полностью состою из изъянов, которые соединены в один организм нитью благих намерений.

Огюстен Берроуз.

Магическое мышление^{[37](#)}



В эпоху Facebook, Instagram, LinkedIn и «ВКонтакте», всевозможных

форумов, ЖЖ и вообще всяческих мест, где можно сконструировать себе онлайн-идентичность, мы все поневоле начинаем видеть также и свой характер, и личность, и себя в целом как набор из «хороших» и «плохих» черт. Понятно, что «хорошие» – это те, что хорошо бывает показывать и развивать, те, что вызывают положительный отклик у общества и у других людей. От «плохих» же черт желательно избавляться, а если не получается, то по крайней мере пытаться всё же «работать» с ними, ну или на худой конец их прятать. Ну или допускается их проявлять где-нибудь анонимно, в альтернативной идентичности. Принимать их и любить нельзя – есть даже выражение такое, «guilty pleasure», т. е. «виноватое удовольствие». Частенько под ним понимают как раз склонность к чему-то стыдному и нежелательному, т. е. без чувства вины никак.

Понятно, что проблема с принятием себя касается обычно именно «плохих» черт характера. Именно тех, что принимать вроде как и не полагается, а полагается с ними беспощадно воевать и стыдиться их.

Вы наверняка спросите меня: «Но чем же это плохо? Разве надо как-то по-другому? Мы же все хотим развивать в себе лучшее и не развивать худшее».

Сейчас поясню.

На мой взгляд, в этом подходе много чего не так, поэтому на выходе мы имеем скорее новую проблему, чем решение старой.

Во-первых, стремление делить что-либо на «плохое» и «хорошее», да и в принципе присваивать чему-то очень сложному простые ярлыки и категории – признак довольно незрелых отношений с миром, потому что такая степень упрощения отсекает у упрощаемого объекта кучу важных нюансов. К сожалению, нам это упрощение навязывается много где, причём весьма безапелляционно. Вот, мол, это у нас нынче считается хорошим и плохим быть не может, а это наоборот. Вон тот тип личности благоприятный и приличный, а тот не такой и т. д. и т. п.

Во-вторых, это самая что ни на есть «пропаганда» расщепления, т. е. представление саморазделения на «плохое» и «хорошее» как чего-то позитивного, того, что приведёт вас к счастью и успеху. Извините, но, как специалист по душевному здоровью, I am not buying it. Все наши части и стороны взаимосвязаны, они составляют целое, и это целое не было бы возможно без любой из частей. Человек, находящийся в конфликте с частью этого целого, безусловно, может быть весьма успешным – мы же не знаем, что за демоны за ним/ней гонятся! – но продолжительно счастливым/счастливой он(а) будет очень вряд ли. Так уж устроены наши мозг и психика, что состояние гармонии и покоя при расщеплении просто

не включается.

В-третьих, это насквозь манипулятивный подход. Он выгоден скорее внешнему Родителю, чем нам самим: государству, реальным родителям, учителям, начальникам и вообще всем тем, кому от нас что-то надо. Потому что нам самим надо довольно немного (все мы помним пирамиду Маслоу^[38]): чтобы любили, чтобы не убили, чтобы к чему-то принадлежать и чтобы что-то собой выражать (плюс физиологические потребности, конечно). Но если нам внешний Родитель впарит идею, что какие-то стороны нашей личности являются плохими, невозможно плохими, то... Пирамиду потребностей становится возможным растить в любую удобную (не нам) сторону, причём делать это практически бесконечно. Надо, например, чтобы человек был более эффективен? Легко, всего лишь требуется убедить его/её в том, что быть расслабленным/расслабленной и ленивым/ленивой плохо, и – глядь! – он(а) сам(а) же начнёт с собой бороться. И так далее.

Я подозреваю, что многим из вас мои объяснения не кажутся здоровыми (мягко говоря) и, может быть, они даже вас раздражают. Понимаю и ни в коем случае не агитирую. Всё это закономерно. Люди, которые в своей жизни уже очень многое вложили в эту идею и потратили много сил на борьбу с «плохой» частью себя, обычно испытывают довольно сильные негативные эмоции, если вдруг кто-то им совсем чуть-чуть намекает, что всё это было необязательно.

Скажу вам по секрету, я не думаю, что всё это было необязательно и что вы что-то сделали зря. Если вспомнить главу 5, в которой я рассказывала про принятие своих выборов и прошлого, то мы все в каждый момент делаем максимум из возможного. А значит, те, кто долгие годы следовали идее про «плохие» и «хорошие» черты характера, имели на это веские причины. Да, на это бывает потрачено много времени и сил, да и вообще конфликт с собой – жутко неприятная вещь. Это порой очень горько осознавать, потому что не всё можно откатить назад. Об этом, наверное, стоит горевать и сожалеть (тут можно вспомнить уже главу 6 про принятие ограничений). А сожалеть гораздо сложнее, чем злиться на человека, который принёс вам новую идею, это я вам могу сказать точно.

Поэтому я не настаиваю на своём мнении, и всё дальнейшее можно читать совершенно без учёта вышесказанного.

Причины трудностей с принятием личности и характера

Есть две большие причины. И первая из них – это родители.

Это, пожалуй, главный источник наших внутренних конфликтов, особенно давних и глубинных. К сожалению, даже те родители, у которых были только хорошие намерения, могут сделать в отношении своих детей много такого, что закладывает основу для последующего непринятия себя, для восприятия частей своего характера как неприемлемых.

Во-первых, родители могут постоянно акцентировать и критиковать какие-то части личности и характера ребёнка, причём делать это без отрыва от самой личности. То есть суммировать свой воспитательный пыл в виде сообщения «Ты такой/такая... (вставить нужное) и поэтому плохой/плохая». Из психологических исследований и из своего опыта мы уже знаем, что это сообщение усваивается детьми безоговорочно.

Понятно, что в плохие личностные черты попадают те, что были неудобны конкретно этим родителям. У них ведь есть собственные интересы, а ещё у них есть образ идеального Ребёнка. Например (из исследований), родители часто считают плохими чертами характера у детей медлительность, агрессивность, нежелание делиться, эмоциональную неустойчивость, ранимость, упрямство, расслабленность, тревожность и т. д. Легко заметить, что и противоположные этому списку качества тоже многими родителями считались бы за плохие. Что будет отнесено к плохим – зависит только от характеров конкретных родителей и от их идей относительно того, каким должен быть ребёнок. Иногда туда попадают довольно абсурдные или совершенно обычные штуки.

Во-вторых, у родителей есть собственные идеи о том, что в них самих хорошо и плохо, и эти идеи они так или иначе переносят на семью и детей. Борются с тем, от чего пострадали сами, или с тем, чего хотели бы избежать сами, или с тем, за что их ругали их родители... К сожалению, обычно такая борьба идёт проективным способом – т. е. слепым переносом на маленького человека, без проверки, актуально ли для этого человека то же самое, что было актуально для родителя. И хорошо бы речь шла, скажем, о моральных качествах – они более или менее актуальны, наверное, для всех. Но нет, здесь, как и в предыдущем случае, «плохой» чертой может оказаться что угодно. А ребёнок, повторюсь, усваивает всю идею «я плохой, потому что я (например) медленный» целиком, без деления и без сомнения.

В-третьих, родители с высокими ожиданиями, с жёстким и требовательным характером формируют в ребёнке такую часть, как Внутренний Критик, о котором мы в этой книге уже несколько раз говорили. Внутренний Критик обычно действует по схеме «lose-lose» – т. е. находит плохие стороны в каком угодно вашем поступке и в какой угодно личностной черте. Это такая лупа, через которую всё видится ужасным, не важно, какое оно на самом деле.

В-четвёртых, как я уже упоминала в предыдущих главах, родители – сознательно или бессознательно – стимулируют и награждают ребёнка, когда он проявляет «хорошие» черты личности. Дают положительное подкрепление в случае «хорошего» поведения и отрицательное – в случае «плохого» (мы помним, что это очень субъективные «плохое» и «хорошее»). Подкрепление, разумеется, работает не только на уровне формирования условных рефлексов у собак, но и парой уровней глубже, у людей. В частности, постепенно созревает ощущение, что родительская любовь и хорошее отношение безусловны, они зависят от того, насколько ребёнок соответствует ожиданиям, насколько он больше проявляет свою «хорошую» часть.

У меня очень много сложностей с этим. Когда я стала подростком, семья начала упрекать меня в том, что я эгоистка, неласковая, невесёлая, нерадостная, злая и думаю только о себе.

Потом в долгих отношениях партнёрша тоже мне говорила, что я эгоистка, не забочусь о других людях, сосредоточена на себе и меня всегда «слишком много».

В итоге пришла в терапию с ощущением, что нет хуже меня человека вообще, что я неспособна любить и заиклена только на себе.

Стоит ли говорить, что всё это время я на самом деле все силы тратила только на то, чтобы угодить другим с периодическими вспышками бунта.

Сейчас я в терапии уже пять лет, стало гораздо проще себя принимать в этих аспектах, я научилась себя отстаивать и прекращать отношения с людьми, которые меня критикуют, но всё равно самооценка очень хрупкая в том, что касается моих «человеческих качеств», и стоит кому-то обвинить меня в неговорчивости и/или эгоизме, я могу развалиться на несколько дней.

Такая же история с гневом, раздражительностью, грустью – всё это в моей семье было запрещено, и поэтому у меня чувство, что я недовольна и ною буквально всё время, ругаю себя за это, конечно, тоже, хотя

головой понимаю, что ругань точно не помогает.

Пару дней назад партнёр мне сказал, что я не из милых людей. У меня даже нет ценности быть милой, – но я всё равно до сих пор расстроена.

Поэтому меня часто разрывает, т. к. кажется, что быть собой и быть принятой другими – взаимоисключающие вещи.

Нередко это детское ощущение приводит к настоящему мучительному расщеплению. К тому, что растущий человек полностью изолирует все свои «плохие», тёмные качества и черты в одно большое и страшное Внутреннее Чудовище, в демона. И запирает Чудовище где-то глубоко в каменном подвале. Разумеется, хорошо запереть удаётся не всегда, плюс Чудовище сидеть там совершенно не хочет. Поэтому периодически оно вырывается на волю, взламывая и взрывая всё то, что успела за это время нажать «хорошая» часть. Конечно, тем самым Чудовище укрепляет «хорошую» часть во мнении, что подвал самое правильное для него место. Ну и заодно обычно становится предельно ясно, что выпускать Чудовище не стоит никогда. Оно настолько сильное, что способно подчинить и разрушить просто всё, и, однажды потеряв контроль, «хорошая» часть его уже никогда не восстановит. Поэтому Чудовищу навешиваются стокилограммовые кандалы и на подвал ставятся толстые решётки. То есть контроль, подавление и ещё раз контроль. А самое лучшее – про эту «плохую» часть вообще никогда не вспоминать.

Помните жестокую историю-миф о Прокрусте и его ложе? Прокруст приглашал в свой дом людей и укладывал их в свою кровать. Если кровать была слишком велика для гостя, то разбойник растягивал его в соответствии с размером кровати, а если, наоборот, человек был велик для кровати, то Прокруст просто-напросто отрезал ему части тела. Короче говоря, у него было своё представление о норме и он стремился подгонять под неё людей любой ценой. К сожалению, иногда семья становится для детей таким вот прокрустовым ложем – конечно, физически родители никого не растягивают и от детей ничего не отрезают, но психически на это бывает очень даже похоже.

Если вся эта история с Внутренним Чудовищем напоминает ваш случай, то дальше у меня будет для вас хорошее упражнение (первое в этой главе). А пока продолжим разбирать, какая ещё есть причина наших сложностей с принятием своего характера.

Вторая причина – это окружающий мир. Даже в крайне деструктивных семьях люди худо-бедно становятся взрослыми и выходят из-под влияния

родителей. Но и это не всегда помогает принятию себя! Потому что окружающий мир очень ясно и чётко декларирует, что какие-то наши черты личности – это стыдно, плохо, неуспешно, неэффективно, снова плохо, плохо, плохо. При этом тот же окружающий мир ухитряется посылать нам позитивные и принимающие лозунги: «Будьте собой!», «Ваши плохие привычки делают вас уникальными!». Но как только речь заходит о весьма конкретных вещах вроде интровертности или тревожности, вся эта готовность мира к принятию нашей уникальности тускнеет и размывается.

Чаще и больше всего в последние годы достаётся именно интровертам, потому что среда становится всё более дружелюбной к экстравертам и заточенной под них. Соответственно, огромная куча бессознательных сообщений и ожиданий просто исключает интровертов из общей человеческой зоны.

Но и людям с другими личностными особенностями приходится несладко, например: тревожным людям, людям шизоидного или депрессивного склада, с демонстративными чертами, недобрым и неприветливым, любящим деньги и т. д. Список «общественно неприемлемых черт» очень длинный, и я хотела бы посмотреть на человека, который ни по одному параметру в него не вошёл бы. Но, видимо, такие люди всё же есть. Или всё же их нет?

Экстравертов тоже не любят. Я всё время слышу, что надо больше скрывать, люди злые, воспользуются. Или когда накапливается про политику – тебя же посадят, молчи, у тебя дети. При том, что я никогда ничего никому не желаю, пишу наблюдения, и пишу про себя – чужих секретов нет. Кстати, тревожность все ругают, а помочь и рассказать, как это работает – буквально единицы психологов в сети, ну и на теле про эмоции. Дома было – где твоя гордость? Ты что нас позоришь? А я не могу, из меня высовывается со всех сторон, то я расплакалась у врача или в банке, то я рассказываю, почему меня не было в школе (а мы хоронили бабушку), то меня рвёт, то ещё что-то – человек-неприятность.

Когда я ещё только планировала эту главу, я провела опрос в Facebook. Поинтересовалась у подписчиков, что им сложнее всего принимать в себе, и получила около 150 развёрнутых ответов. Вот несколько личностных черт, которые в своих ответах перечислили люди. Это более или менее то, что всем нам трудно в себе принимать (тут приведены черты, упомянутые по несколько раз):

- гиперчувствительность нервной системы;

- депрессивность;
- эмоциональная холодность;
- подозрительность;
- сложный и трудный характер;
- желание внимания;
- агрессивность, раздражительность, вспыльчивость;
- стеснительность;
- нечуткость к людям;
- неконфликтность, пассивность, конформность;
- завистливость;
- травмированность;
- медлительность;
- властность;
- эгоизм и нарциссизм;
- неаккуратность;
- эмоциональные перепады;
- непрактичность;
- склонность к прокрастинации и лени;
- зависимость от других людей;
- интровертность, замкнутость;
- трудности с сосредоточением и доведением дел до конца;
- жёсткость и жестокость;
- слабоволие, ненадёжность.

С одной стороны, тут много черт, которые вроде бы совсем даже и неплохие. Простым обывателям, как мы с вами, может быть непонятно, с чем связана трудность принять их в себе. Но, с другой стороны, есть и то, что обществом открыто порицается, особенно что-то, связанное с влиянием на других людей. Попробуйте-ка спокойно сказать где-нибудь на людях, что вы принимаете собственную жестокость, властность или там эмоциональную холодность и нечуткость. Думаю, совсем вас не съедят, но пожуют изрядно, надавив на все эмоциональные рычаги, на которые смогут. Особенно если вы – женщина.

Нет, ну конечно, если это как-нибудь очень красиво подать, в сверкающей обёртке, то, может, не пожуют, а даже и поаплодируют. Присвоение чего-либо декларативно-нарциссичным способом в сегодняшнем обществе хорошо срабатывает. Но если просто, без всякой позы, заикнуться о принятии «общественно неприемлемого», реакция даже той близкой части общества, которая вас окружает, скорее всего, не будет принимающей. Потому что эти люди живут в том же самом обществе и

точно так же не принимают то же в себе. Как же они могут разрешить это делать вам?

Из-за этого возникает замкнутый круг, подобный замкнутым кругам, описанным в предыдущих главах. У большинства обычных людей нет супергеройских сил, чтобы противостоять мощной негативной реакции общества и близких. Поэтому многие идут естественным путём – не сопротивляются и усваивают эту общественную норму с помощью интроецирования^[4]. То есть весь ресурс принятия расходуют на принятие и интеграцию идеи, что в их личности есть что-то неприемлемое. Такой парадокс.

Не подумайте, что я этими словами кого-то за это критикую. Это не вина и не ошибка, а беда. Наша общая беда. К сожалению, все мы – продукты своей эпохи и культуры, а также дети своих родителей и ученики своих учителей. Мы пытаемся делать лучшее из возможного, но иногда среди вариантов этого «лучшего» нет ни одного толкового, так уж сложилось. И приходится выбирать то, что легче. Похоже, это как раз тот самый случай.

Хорошо, стало понятно, почему всё так плохо.

Как сделать так, чтобы стало лучше?

Как принимать свои «плохие» стороны, учитывая тот факт, что сама эта идея – принять что-то плохое в себе – кажется довольно странной и не очень-то откликается внутри?

И снова мы с вами пойдём по уже знакомой схеме, такой же, как и в случае с телом, как и в случае с принятием прошлого и ограничений. Вы, наверное, уже поняли, что я вижу свои особенности на каждом из этапов, и в этой главе вам тоже не удастся отвертеться от того, чтобы я о них рассказала. ☺

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Снова очень неприятная часть, которая связана с «экспозицией» неприятного, – период наблюдения. То есть, к сожалению, первым шагом к принятию снова будет «знакомство с собой заново» – а значит, погружение во все эти ощущения, которые либо были причиной вашего внутреннего конфликта, либо уже много лет его сопровождают.

Среди этих ощущений и чувств есть наши старые друзья – стыд, вина, отчаяние и бессилие. Иногда к ним ещё добавляются отвращение, раздражение, грусть, гнев, тревога, растерянность... в общем, много чего. Обычно на этом этапе ещё совершенно не видно цели впереди и кажется, что неприятные эмоции вкупе с неприятием своих «неправильных» и «плохих» черт характера будут всегда. А также бывает много сомнений – ведь идея про «плохие» и «хорошие» качества сидит в нас всех очень плотно, поэтому начинать работу по принятию вроде как означает выдать себе индульгенцию на то, чтобы оставаться плохим, да ещё и радоваться этому.

Поэтому погружаться совершенно не хочется.

Тем не менее без этого очень важного шага мы с вами не сможем пройти дальше. Поэтому вам имеет смысл пытаться его сделать, хотя бы в каком-то виде.

Вот некоторые способы облегчить себе наблюдение.

Упражнение «Внутреннее Чудовище»

Это упражнение поможет облегчить прохождение этапа наблюдения. Тут мы попробуем познакомиться со своим Внутренним Чудовищем.

Ход упражнения:

1. Возьмите лист бумаги или откройте новую заметку в телефоне.

2. Запишите все те личностные черты, которые вам трудно в себе принять, поэтому вы их в себе отвергаете и мучитесь этим. Сделайте что-то вроде списка своих «плохих» качеств.

3. Попробуйте мысленно соединить получившиеся пункты списка – например, представить себе существо, которое обладает всеми качествами одновременно, причём в сильной степени, гораздо сильнее, чем вы. Если у вас есть желание порисовать, то вы можете изобразить это существо. Это человек или не совсем? Кто это? Какой он(а)? Придумайте существу имя. Попробуйте составить монолог Внутреннего Чудовища, его/её рассказ о себе и о своей жизни. Как ему живётся? В чём ему плохо, чего ему не хватает? Добавьте к мысленному образу или рисунку что-то, чего не хватает вашему существу.

Упражнение «Процессинг»

Если предыдущее упражнение сделано, можно приступить к этому. Оно также поможет сделать этап наблюдения максимально безболезненным.

Ход упражнения:

1. Возьмите список из предыдущего упражнения и допишите или подумайте к каждому пункту немного подробностей про себя самих.

- Когда у вас появилось это качество?
- Почему? В связи с чем или с кем?
- Сразу ли оно стало вам сильно мешать?
- Почему, как вам кажется, вам трудно это в себе принимать?

2. Не надо делать из упражнения никаких выводов, просто зафиксируйте ответы на эти вопросы у себя в голове или на любом носителе, и всё. Не пытайтесь контролировать возникающие эмоции – они могут быть неприятными, это нормально. Дайте им проходить через вас, как проходят воздух или микрочастицы света.

3. Вы также можете с кем-то поговорить про этот список или про какой-то пункт из него. Или постарайтесь почаще думать об этом, например каждый день по 10–15 минут. Повторюсь, не надо пытаться прийти ни к каким выводам – просто расскажите себе или другим людям про свои «симптомы» и трудности, как если бы вы давали интервью или были на приёме у врача.

Упражнение «Корректируем личный словарь обзывалок»

В завершение приведу ещё один способ облегчить себе этот этап.

Ход упражнения:

1. Возьмите листок от упражнения «Личный словарь обзывалок» (см. главу 4) или откройте файл с записями.

2. Попробуйте переформулировать каждую фразу и каждое слово так, чтобы стало лучше, и запишите её рядом.

Пример:

«Ну я и тетеря! Вечно всё забываю!» – «Ну я и жар-птица! Как разгонюсь на взлёте, так мимо чего-нибудь проскочу!»

Правила для переформулирования:

- без частиц «не» и отрицания;
- без гиперобобщений «вечно», «постоянно», «никогда»;
- критикующие и злые слова и глаголы поменять на антонимы или противоположные по смыслу и эмоциональному посылу.

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Как и в других трудных для принятия зонах, в момент перехода на этап привыкания вы обычно замечаете, что стало немножко меньше плохо. Иногда это выражается как явное чувство облегчения. Иногда вы вдруг случайно обнаруживаете, что, оказывается, уже можете вспоминать про своё неприемлемое без укола острой боли и без яркого внутреннего протеста. Бинго! Это оно.

Вообще, лично мне кажется, что привыкание – самый важный этап именно в деле принятия своих личности и характера. Потому что, если вы хорошо привыкнете к своим «отрицательным» чертам, т. е. пробудете в позиции наблюдателя достаточно долгое время и не свалитесь в протест, все последующие этапы пройдут у вас быстро и гладко. Такова сила рациональной части нашего мозга. Именно её мы в основном будем тут использовать.

Давайте подумаем, как нам с вами закрепить успех и хорошенько привыкнуть к себе.

Упражнение «Создаём персонажа»

Предлагаю вам воспользоваться наработками писательской индустрии и создать своего персонажа – так, будто бы вы писали книгу или рассказ. Американский автор Чак Самбучино в 2013 г. предложил схему из девяти шагов, помогающую ничего не забыть^[39]. Рассмотрим восемь из них ниже.

Ход упражнения:

1. История. Откуда вообще взялся именно этот характер у персонажа? Что его сформировало, слепило? Детство? Семья, школа, окружение? Учёба? Разные жизненные выборы?

2. Впечатление. Как «выглядит» этот персонаж для других людей в плане характера и личности? (Персонажи не должны быть слишком безупречными и величественными, потому что большинство реальных людей являются обычными, значит, и этот конкретный персонаж тоже таким может быть.)

3. Амбиции и цели. Какая у персонажа главная жизненная страсть, если есть? Может быть, он(а) к чему-то движется? Есть ли у него/неё нераспознанные внутренние стремления и что он(а) с ними делает?

4. То, что считается изъянами характера. Эгоцентризм? Упрямство? Лень? Зависимость от других? Не бойтесь, перечисляйте всё. Это важно, это то, что делает персонажа уникальным.

5. Отношения. Друзья, семья, работа, общение? Как этот персонаж строит отношения и находится в них? Есть ли у него/неё какие-то паттерны и сценарии? Почему?

6. Стиль общения. Как персонаж разговаривает? Есть ли у него/неё какие-то фразочки, любимые слова, манера самовыражения? Быстро ли он(а) говорит? Какой у него/неё голос? Как он(а) ведёт себя в компании?

7. Ограничения. Какие личные трудности и жизненные тупики преодолевает или не преодолевает ваш персонаж? Как строится его/её жизнь потом?

8. Мысли. Какой внутренний диалог идёт в голове у этого персонажа? Как он(а) видит свои проблемы и трудности? Как обдумывает выборы? Нет ли каких-то внутренних конфликтов?

Когда будете составлять это описание, постарайтесь останавливать себя

от оценок. Писателю не всегда требуется выразить своё отношение к персонажу или к его/её отдельным качествам, нет, ему важно показать читателю все подробности, какие посчитает нужным. А читатель сделает выводы сам.

Следующее, что я бы предлагала сделать для закрепления результата, – это валидация своих «неприемлемых» черт личности. Термин «эмоциональная валидация» психотерапевтический, но вообще-то все мы ежедневно по многу раз проделываем эту штуку с собой и другими, потому что это одна из базовых составляющих человеческого общения и жизни.

Валидация

Валидация – это подтверждение соответствия некоего выбора или эмоции реальному ходу вещей. Валидация не значит одобрение, попустительство или какие-либо индульгенции. Она, по сути, означает только одно: я признаю, что у тебя/меня были на это веские причины и иначе было нельзя.

Чтобы вам тут было легче понять идею и повторить её со своими пунктами из списка «плохих» черт, я возьму ответы из опроса про принятие, который приводила несколькими страницами ранее, и покажу, как я бы валидировала некоторые из пунктов.

(Возможно, среди этих пунктов есть что-то ваше?)

Гиперчувствительность нервной системы

Сложно принять свою уязвимость. Тонкокожесть. Кажется, что это лузерство какое-то, что меня может задеть то, что «нормальных» людей не задевает: косой взгляд, обидная интонация. Кажется, что правильно – это быть совершенно независимой, как кот, пуленепробиваемой и железной. А мягкой, чувствительной, податливой – нельзя.

Не смогла научиться вождению, потому что, как только инструктор начинает разговаривать раздражённым тоном, я начинаю рыдать и не могу остановиться. И так с каждым инструктором. С огромным трудом заставляю себя работать каждый день. При любом более-менее сильном стрессе (а его много в моей работе) обостряется тревожное расстройство, появляется тяжёлая, изматывающая тревога. Чувствую себя плохой матерью, потому что не хватает сил на детей.

Быть слишком чувствительными – нормально. Мы живём в 2019 г., в мире с огромным множеством сигналов, раздражителей и мигающих уведомлений. Мы вынуждены переваривать такое количество общения и нагрузки на органы чувств, какие наши предки не имели за всю свою жизнь. Неудивительно, что у некоторых людей с не очень большим ресурсом развивается своего рода внутренняя защита. Их нервная система довольно быстро начинает сигнализировать о перегрузках. Да и сами эти перегрузки – и эмоциональные, и нервные, и сенсорные – накапливаются в целом быстрее, чем у многих других. К сожалению, это приносит массу проблем «носителям» такой чувствительной нервной системы. Свой внутренний ресурс, как правило, им невозможно радикально поменять

(«чтобы стал большой» – увы, не выйдет), хотя они могут постепенно немного наращивать. Самое лучшее решение, конечно же, принять в себе эту черту и научиться хорошо слышать эти сигналы о перегрузке, а также тщательно выбирать окружение и отмерять себе дела по силам.

Депрессивность

Чтобы чувствовать себя хорошо, мне нужно спать 9 часов в день, не работать больше 9–10 часов, не носить грузы больше 1 кг на длинные дистанции, включая рюкзак, тратить на дорогу до работы не больше двух часов в день, сидеть на регламентированных охраной труда стульях, а иначе мне просто больно. Я с этим всем как-то справляюсь, менеджерю ресурсы, требую от работодателей вменяемое рабочее место, собрал себе полную домашнюю рабочую станцию, чтобы по возможности работать из дома. Но, в общем и целом, вся моя жизнь напоминает какой-то альпинизм, передышки в котором должны быть строго дозированы, а иначе «замёрзнешь насмерть» – депрессия. Мне кажется, что в принципе у меня накопилось где-то процентов 40 принятия именно в плане физического своих ТТХ, а остальные 60 все привязаны к моей конкурентоспособности на рынке труда, и в этих вопросах меня сразу плющит, что есть более молодые, талантливые, здоровые, у которых ничего не болит, которые могут вкалывать, имея на сон по 4–5 часов, и т. д.

Быть депрессивными – нормально. В последнее время выходит много исследований на тему возникновения депрессии и депрессивного характера. Есть разные теории, но большинство учёных сходятся в одном: никогда не бывает так, чтобы появилась одна-единственная причина и после неё всё пошло не так. Нет, всё сложнее. Люди рождаются с предрасположенностью к депрессии, люди становятся депрессивными из-за перенесённого опыта и особенностей семейного воспитания, люди перенимают ролевые модели своих близких, люди просто могут иметь такой характер. Кстати, он довольно безобидный для окружающих и приносит наибольшие проблемы в основном своему носителю. Здесь мало что можно изменить: это как «настройки по умолчанию», к которым человек будет непроизвольно откатываться при любом серьёзном изменении. Да, тяжело. Да, сложно. Да, можно немного улучшить себе качество жизни – с помощью психотерапии или различных практик, связанных с поисками в себе скрытых запасов энергии. Принятие такой своей черты личности помогает не тратить часть этой энергии на конфликт

с собой, что бывает очень ценно. В случае с депрессивностью любой кусочек сил имеет значение.

Сложный и трудный характер

Мне трудно принять, что я жадная. Не могу спокойно разрешать другим радоваться. Или завидую, если это чужие, или высчитываю, сколько мне должны, по справедливости, если свои. Не могу радоваться покупкам – всегда жалею, что трачу деньги. Не могу радоваться подаркам: если они не подходящие, жалею, что не дали деньгами. Мы с мужем уже давно друг другу ничего не дарим: мне каждый раз жаль тратить деньги. При этом я плохая хозяйка: на быт уходит всегда больше, чем я зарабатываю. Не могу выбрасывать ненужное тоже из-за этого. Вообще вопрос денег и нематериальных кредитов меня постоянно заботит: столько ли я получаю, сколько отдаю? Не раз чувствовала, как это негативно влияет на мои отношения.

Иметь трудный характер – нормально. Под этим обычно подразумевают такой характер, с которым непросто не только самому человеку, но и окружающим. Как правило, в сложный характер люди включают ранимость и обидчивость, завистливость, неприветливость, властность, жадность, конфликтность и склочность и т. д. По моему опыту (не проверяла, подтверждено ли это исследованиями), трудными для других часто бывают те, кому пришлось многое пережить. И у кого по каким-то причинам не вышло переработать и переварить этот тяжёлый опыт, поэтому он осел своеобразным камнем на шее и на всей личности. Чем раньше случились события, которые нужно было переваривать, тем больше на них ушло сил и тем выше вероятность развития «тяжёлого» характера. Он немного корректируется в психотерапии, но полностью другим человеком даже с помощью специалиста стать всё-таки непросто. Поэтому принятие может помочь – убрать хотя бы одну из сложностей, внутренний протест против себя.

Желание внимания

До смешного, задевает отсутствие лайка от подруги. Ну как можно такой быть нелепо зависимой от чужого внимания – постоянный вопрос к себе.

Я не могу принять в себе желание быть в центре внимания, нравиться и потребность в признании. Всегда сильно раздражает, когда

окружающие могут себе это позволить, а мне всё как то стыдно, «надо быть скромным, пусть тебя заметят и оценят по заслугам», наверное, гораздо выше и проще был бы мой путь по карьерной лестнице, если бы самопиар и искусство самопрезентации не вызывали бы во мне такую неуверенность, которая легко считывалась потенциальным работодателем. Всегда стремилась к ярким истероидным людям, они меня восхищали и вызывали зависть. Блин, ну почему же я-то так не могу!

Хотеть внимания – нормально. Потребность во внимании бывает свойственна людям, которым его в какой-то период жизни (в основном в детстве) не досталось сколько нужно, и этот опыт у них застрял, зафиксировался как основной способ поведения. Видимо, иначе не получилось бы выжить. Чья-то жажда внимания, как правило, сильно раздражает других людей. Есть теория, что раздражает только тех, кто и сам бы не прочь получить побольше, но почему-то не может себе позволить об этом прямо заявить или открыто пытаться привлекать взгляды других людей. Но это не так важно, важнее другое: те, кого чужая жажда раздражает, часто преподносят это как что-то стыдное. Но в этом нет ничего стыдного. Это такая же равноправная особенность личности, как и все другие, основанная на конкретном эмоциональном опыте и способах его в дальнейшем избегать.

Агрессивность, раздражительность, вспыльчивость

Очень тяжело принять свою агрессивность (а она совершенно не зашкаливающая) и отстаивать свои интересы, быть «на своей стороне».

За неделю до месячных я превращаюсь в мегеру (если не начну пить валерианочку) – любой проступок / мелочь на кухне / ответ «неправильным» тоном – и я взрываюсь... Головой понимаю, что веду себя отвратительно, но остановиться не могу. Потом хожу и извиняюсь, объясняю, насколько это возможно. Но стыдно невероятно...

Высокий уровень агрессии, которая раньше выливалась на себя, сейчас стараюсь это отслеживать, но всё равно меня шокирует, что я не милый котик, а часто шиплю сквозь зубы на окружающие предметы, когда что-то упало, я сама не так поставила, так же про себя посылаю кого-то в пешее эротическое и т. д. и т. п.

Мне сложно принять, что я абьюзер. Склонна обижать слабых и зависимых от меня. Чем больше на эту тему знаю, тем лучше контролирую. Думаю, досталось в наследство от папы.

Быть агрессивными и вспыльчивыми – нормально. Всем живым существам это свойственно и необходимо для многого, в частности для адекватной защиты. Когда говорят об агрессивности как о личностной черте, обычно имеют в виду, что всего слишком много: человек избыточно обороняется, либо сам(а) нападает, либо у него/неё плохой контроль импульсов и т. п. Генетически обусловленная высокая агрессивность встречается нечасто. Гораздо чаще так ведут себя люди, у которых либо была подобная ролевая модель очень-очень близко в семье, либо (или в сочетании) неадекватная злоба была когда-то применена к ним самим, т. е. они были жертвами насилия. Если есть опыт психологической травмы, связанной с насилием, и эта рана не была исцелена (в нашей культуре это нередкая ситуация, увы), то вероятность повышенной агрессии в поведении и в структуре личности пострадавшего человека весьма высокая. Только монстр может победить монстра, поэтому внутри у большинства жертв насилия такой монстр вырастает (увы, победить внешнее зло ему удаётся не всегда...). Понятное дело, потом этот монстр никуда не девается, выпрыгивает тут и там, не особо советуясь с «хозяином». Принятие, как ни странно, помогает лучше справляться со своими раздражительными выплесками, потому что освобождаются силы, которые раньше уходили на попытки отвержения.

Нечуткость к людям / избыточная эмпатия

У меня проблемы с общением, особенно с малознакомыми людьми, но и с хорошо знакомыми часто тоже. Я обычно совершенно не знаю, что говорить, и предоставляю это право другим людям. Если они молчат – мне обычно комфортно тоже молчать, но мне кажется, что им нет, и они прямо проклинают момент, когда по какой-то причине остались со мной наедине. О себе мне самой начинать говорить неловко, спрашивать других об их каких-то вещах тоже неловко, потому что я не чувствую границы, боюсь зайти в слишком личную область. В общем, в итоге у меня создаётся впечатление, что я самый скучный человек на свете. И даже после общения с хорошо знакомыми людьми у меня часто возникает такое «похмельное» чувство, что я сделала что-то не то и сказала что-то не так. Никогда не знаю, когда правильно позвонить, когда спросить о самочувствии, т. е. какие-то даже технические вещи, с которыми другие очевидно справляются.

Быть избыточно чуткими, как и недостаточно чуткими, – нормально. Начнём с того, что всё-таки нет никакого эталона чуткости и

эмпатичности, несмотря на широкое распространение опросников, это измеряющих, в которых даётся некий «нормальный» диапазон. Нет. Всё дело в адаптации к среде: если вас и ваших близких в основном устраивает ваша способность к эмпатии, то всё в порядке, какой бы балл вы ни заработали. Но в современном обществе, в котором, с одной стороны, модно и престижно иметь высокий эмоциональный интеллект, а с другой – каждый второй бравирует своей похожестью на людей с синдромом Аспергера, пройдя какой-нибудь тест, естественно, как нечуткие люди, так и чуткие имеют множество проблем. Обычно и то и другое родом из раннего детства, из опыта близкого эмоционального сопровождения ребёнка внимательным взрослым. Если что-то в этом сопровождении до 2–3 лет было не так, то это может здорово отразиться на способности чувствовать других людей как в сторону плюса, так и в сторону минуса. Учёные выяснили, что избыточную эмпатию почти совсем нельзя уменьшить, а вот недостаточную можно чуть-чуть отрастить, если, конечно, это не генетически унаследованная штука (так тоже бывает). И конечно же, исследования показывают, что принятие себя как есть помогает в обоих случаях.

Неконфликтность, пассивность, конформность

Я очень трусливый человек, боюсь вступать в конфликты, боюсь всего нового, даже того, чего сама очень давно хотела. Боюсь незнакомых людей, говорить с ними, звонков по телефону – мне это не нравится, мешает жить, стыдно, мне проще молча уйти, если я чувствую угрозу. Боюсь сморозить глупость, показаться тупой (знаю, что всем всё равно, но от этого страх быть глупой не проходит).

Не принимаю свою мягкотелость и безответность. Очень злилась на рабочую ситуацию и собиралась отстаивать свои права, но когда дошло до дела, смогла только выдать «конечно, всё сделаю». Почему же я не могу постоять за себя? Чувствую себя тряпкой. На днях при мне обижали коллегу, а я за него не заступилась, до сих пор ужасно неприятно.

Хотеть избегать конфликтов – нормально. Многие люди так сильно не любят ссориться и быть неудобными для других, что достигают в этом больших успехов, вплоть до полного отсутствия споров. За это приходится платить довольно высокую цену – во многих случаях для того, чтобы конфликта не было, необходим отказ от своих целей и потребностей, от своего мнения, вообще от себя. Несмотря на то что такие люди очень

удобны окружающим, негласно считается, что эту личностную черту иметь плохо, есть даже презрительное выражение – «тряпка». Почему так бывает, почему люди такие бывают? Если когда-то в прошлом конфликт, несогласие или ссора принесли человеку по-настоящему серьёзные проблемы, он(а) может начать думать, что причина не в конкретной ситуации и не в том, с кем он поссорился, а именно в самом конфликте. Понятно, что если вслед за обществом считать себя тряпкой, то довольно трудно принимать в себе такую податливость и умение избегать агрессии и стычек. Но можно, если перестать воспринимать это как некое постыдное клеймо и начать рассматривать как руку или ногу – ведь она именно такая нужна!

Завистливость

Я завистливая, очень завидую чужому успеху, особенно в разрезе того, что ведь могут же люди – а я не могу, и вроде как сама же дура виновата, если бы поднапрячься и впахивать, то глядишь и смогла бы. Вот эта тема прям даже хуже лишнего веса для меня, получается. Принятие своих слабостей и несовершенства. А усугубляется всё это ещё и моей неадекватной, болезненной реакцией на мнение и высказывания мужа в духе, что надо бы делать больше, а то ишь сижу тут в фейсбукике, лучше бы чем-то полезным занялась...

Я ужасно завистливая. Хоть и знаю, что это связано с моей собственной жизнью, что когда у меня больше сил и дел – я не завидую. Но с завистью очень одиноко, если о других своих трудностях я могу говорить с близкими, то подавляющее большинство будут очень не рады узнать, что им завидуешь...

Завидовать – нормально. Моя коллега Полина Гавердовская блестяще определила здоровую зависть: «...Это чувство, которое при помощи боли показывает, чего тебе не хватает для счастья»^[40]. В обществе считается, что завидовать плохо и стыдно. Поэтому многим людям трудно принимать это в себе. Но с психологической точки зрения завидовать нормально: это показывает либо уровень ваших притязаний (т. е. насколько многого вам не хватает), либо уровень вашей душевной зрелости (т. е. в состоянии ли вы переживать эту боль «отсутствия желаемого» без злости). Зависть бывает двух видов: зависть-восхищение с положительными эмоциями – «Круто! Вот бы мне так!» (её часто называют белой или зрелой) и зависть-ненависть – желание уничтожения объекта или разрушения того, чем он

обладает (носит название чёрной или детской). Принятие этого чувства может помочь войти в контакт с его причинами – тем, чего не хватает, или каким-то личностным фоном, который перерабатывает чужие успехи именно этим способом. И станет легче, правда.

Травмированность

Я не могу принять в себе черты созависимости. Я выросла в семье, где отец страдал и до сих пор страдает алкоголизмом, а мама бесконечно его спасала. В общем, был очень живой и как замкнутый круг, сплошной, треугольник Карпмана, по которому мы все бродили. Как результат, я вечно стремилась заслужить любовь холодных и обесценивающих меня людей, бесконечно терпела, когда мною манипулировали или нарушали мои границы. Сейчас я прохожу, где-то около 5–6 месяцев индивидуальную терапию. Пока конца-краю этому процессу не видно. Лишь на сороковом году своей жизни я что-то начала понимать про границы, манипуляторов и прочих абьюзеров-нарциссо-психопатов. Но, вот, парадокс – умом, да, всё понимаю, но эмоции... они оттуда, родом из раннего детства, и реагирую я, оказываясь в токсичных для меня ситуациях, так по-детски, и ничего с ними сделать-то, оказывается, невозможно, никакая психотерапия их не перекроет. Не изобрели ещё такую волшебную таблетку... вот, эти вот свои незрелые эмоции, родом из детства, эти реакции, продиктованные не здравым смыслом, а детскими механизмами травмы, принять никак не могу...

Нести на себе следы перенесённой травмы – нормально. Травма – это по определению что-то такое, что не может не оставить отпечатка. Обычно под признаками травмированности понимают неадекватные реакции, перепады эмоций, ранимость, слабость и «позицию жертвы». Увы, всё это – естественные шрамы от травмирующего воздействия (т. е. непреодолимой на тот момент силы), и они иногда остаются даже у тех, кто прошёл лечение. Но общество не любит тех, кто требует особого подхода, поэтому в числе прочих уязвимых групп оно стыдит пострадавших за то, что по ним заметна их травма. Из-за этого и из-за стыда и вины, сопровождающих саму травму, невероятно трудно принимать в себе травмированность. Даже не то что трудно – совсем не хочется. Хотя принятие здесь поможет как нигде, потому что наш самовосстановительный процесс полностью зависит от того, насколько мы к себе добры, насколько мы себя принимаем. Об этом можно написать отдельную главу или даже книгу, и, может быть, я когда-нибудь это

сделаю.

Упражнение «Отпускаем с благодарностью»

Благодарность – чувство, подобное целительному эликсиру. Когда мы начинаем замечать то светлое, что происходит вокруг и внутри нас, жизнь расцветает яркими красками. Считается, что регулярное осмысление и выражение благодарности (кому угодно, хоть своему коту или хорошей погоде) улучшает самочувствие и настроение. Будем же учиться выражать благодарность сами себе! Причём в довольно неожиданных местах.

Некоторые из наших способов защиты, черт характера и личностных особенностей стали такими не просто так. Когда-то они возникли в весьма плохих для нас условиях, чтобы буквально помочь нам выжить. То, что актуально в «военное время», может быть очень странным и кривым, особенно когда оно кончилось и началось время мирное. Поэтому нам бывает крайне сложно принимать подобные штуки в себе – они действительно мало подходят для нормальной жизни, они как бы всё время обращены в прошлое, ждут плохого и планируют жизнь с учётом этого.

Если в вас есть то, что когда-то было актуально для выживания и зацепилось, приросло к вам как постоянная черта или привычка, – проделайте с ней вот что.

Ход упражнения:

1. Представьте или мысленно опишите эту свою особенность как можно подробнее: когда она появилась, от чего вас защищала, какими способами.
2. Поблагодарите её за то, что она смогла вас защитить и вы остались живы, и даже сохранили какие-то психические силы.
3. Мысленно или письменно разрешите этой особенности уйти на отдых, как командир отпускает на побывку отслужившего солдата.

Пример:

Ты (подробное описание) была очень нужна мне тогда-то, теперь выполнила свою задачу и можешь отдохнуть. Спасибо за всё, что ты для меня сделала. Я отпускаю тебя.

Медлительность

Я очень медлительная, просто на порядок, чем другие люди, с

проблемами с вниманием, концентрацией, организацией и т. п. Поэтому там где у людей 10 у.е. любой конструктивной деятельности, у меня одна. Иногда у меня прямо зашкаливает неприятие себя, когда оглянусь и вижу эту одну у.е., когда необходимо совсем другое. Плюс у меня несколько хронических заболеваний, поэтому ещё много что превращается в пляски вокруг: а смогу ли я пойти, вдруг холодно, вдруг ветер, простужусь; а будет ли стульчик присесть, иначе будет обострение со спиной, нельзя то и это... Уже лучше понимаю, что тут какие-то вещи базовые и врождённые, а какие-то от болезней, а не только от того, что я такая плохая и ленивая, но, бывает, всё равно накрывает.

Быть медлительными – нормально. Все люди – разные, даже на клеточном уровне! Давно известно, что скорость пробегания нервного импульса по отростку нервной клетки у людей тоже разная, поэтому некоторые реагируют и действуют очень быстро, а некоторые не очень быстро, даже медленно. Почему-то так сложилось, что именно над неторопливыми людьми часто смеются и ругают их, начиная буквально с детского сада, хотя они ничего плохого не сделали, они просто такими родились. Наверное, быстрым людям трудно приспособливаться к другой скорости, а может быть, это просто очередной способ подогнать всех под один стандарт – тот, который удобнее подгоняющему. Иногда медлительность бывает не врождённой, а развившейся как поведенческая модель. Например, те, кого родители постоянно торопили и не давали выработать собственный темп, часто действуют медленнее, чем могут. Для них это и способ протеста, и возможность всё-таки оставаться спокойными и делать дела среди постоянного поторапливания. Да много чего может быть. Конечно, стоит работать над принятием своей медлительности – тогда вам просто будет спокойнее с собой, тем более что дела-то так или иначе делаются.

Чувствительность к отвержению

Я труслива, пуглива, боюсь унижающей оценки. Руки опускаются. Трудно постоять за себя. Наверное, боюсь отвержения. Очень трудно предъявлять себя такую. Поэтому легче быть одной.

Быть чувствительными к отвержению – нормально. Какое-то время назад учёные обнаружили, что некоторые люди не только имеют проблемы с принятием себя, но и довольно чувствительны к неуловимым и часто невидимым признакам отвержения со стороны других, будто у них есть какая-то хитрая антенна, которая это улавливает. Получившуюся особенность личности назвали rejection sensitivity, т. е. чувствительность к отвержению. Понятно, что такую «антенну» люди отрачивают не просто так, а, как правило, неоднократно столкнувшись в жизни с реальным отвержением. Когда учёные стали исследовать дальше, выяснилось, что эта чувствительность приводит к избеганию других (т. к. человек, обладающий «антенной», не может управлять ни признаками отвержения, ни своей болезненной реакцией). Также оказалось, что эта чувствительность не всегда связана с реальной способностью распознать отвержение. То есть «антенна» посылает множество ложноположительных сигналов – сообщает, что отвержение есть, а по факту его нет. У людей, имеющих проблемы с принятием себя, эта «антенна» присутствует в том или ином виде.

Упражнение «Валидация»

Попробуйте валидацию сами? Можете взять свои личные качества, а можете потренироваться на тех, что вам не свойственны. Вот вам большой список на выбор, я перевела некоторые пункты из онлайн-статьи для писателей «123 изъяна характера»^{[411](#)}. К первым 20 даны пояснения, чтобы легче было их валидировать:

1. Вечно мысленно отсутствующий – мечтатель, невнимательный, забывчивый.
2. Абьюзивный – часто жестоко или зло ведущий себя с другими.
3. Бесцельный – не знающий, куда ему надо и что хочет.
4. Тревожный – полный суматохи и внутреннего стресса, беспокойный, неусидчивый.
5. Высокомерный – ведущий себя снобистски и обесценивающе, как будто является исключительным.
6. Наглый – склонный к нарушению правил, границ и

договорённостей по своему желанию.

7. Болтун – слишком громкий, или слишком разговорчивый, или любитель слухов.

8. Фанатик – приверженец какой-то идеи, нетолерантный к другим идеям и людям.

9. Слишком прямой – говорящий всё, что думает, где надо и где не надо, нечуткий, грубоватый.

10. Напористый – рвущийся к цели, не учитывая ничего, слишком самоуверен, нескромный, грубый.

11. Злой – ожесточённый эмоционально, не проявляющий ничего хорошего к другим.

12. Инфантильный – часто ведущий себя по-детски, ему не хватает зрелости и рассудительности.

13. Охваченный комплексами – слишком озабоченный возможным негативным впечатлением, производимым им на других.

14. Вредный – подлый и осознанно злонамеренный в поступках, затрагивающих других людей.

15. Страдалец – жертва по призванию, постоянно активно жалующийся и мучащийся.

16. Зависимый – неспособный существовать автономно, ничего не могущий без помощи или вектора, приданного другими.

17. Нечестный – нелояльный, готовый на предательство и одностороннее изменение договорённостей.

18. Беспорядочный, разобранный – неспособный к организации себя и пространства вокруг.

19. Эгоистичный – считающий, что он, его фигура и его нужды важнее других.

20. Истеричный – склонный к яркой избыточной негативной реакции (истерике) на всё подряд.

21. Придирчивый, занудный.

22. За цикливающийся.

23. Расторможенный, фривольный.

24. Импульсивный.

25. Доверчивый, наивный, простодушный.

26. Непрактичный идеалист.

27. Равнодушный.

28. Нетерпеливый.

29. Игривый.

30. Нерешительный.

31. Осуждающий.
32. Ленивый.
33. Лживый.
34. Жертвенный, мазохистичный.
35. Трусливый.
36. Сверхамбициозный.
37. Самоуверенный.
38. Чересчур эмоциональный.
39. Увлекающийся.
40. Параноик.
41. Перфекционист.
42. Пессимист.
43. Непредсказуемый.
44. Гордец.
45. Бунтарь.
46. Непоседливый, беспокойный.
47. Жестокий.
48. Властный.
49. Скептик.
50. Ловкач.
51. Юморист.
52. Мягкосердечный.
53. Упрямый.
54. Слишком духовно ориентированный.
55. Бестактный.
56. Темпераментный.
57. Театральный, с нарочитым поведением.
58. Бедовый.
59. Слабовольный.

Давайте ещё немного поговорим о последнем качестве из тех, что валидировала я, – о чувствительности к отвержению. Это важно.

Теоретически мы все, люди, должны быть сколько-нибудь чувствительны к отвержению, потому что мы живём в обществе и принадлежность к нему для нас критически важна. Быть вместе с другими – значит не только выживать и размножаться (в 2019 г. мы можем всё это и сами), но и чувствовать определённые эмоции во взаимодействии с другими, важные для нашей жизни. Поэтому отвержение неприятно для подавляющего большинства людей. Это легко объяснить эволюционно:

чтобы человек выжил как вид, он(а) должен/должна уметь распознать тех, с кем ему/ей не стоит дальше общаться, справиться с эмоциями на эту тему и выбрать тех, кто его/её не отвергает. Неприятные ощущения как раз тот самый способ распознать, куда не надо идти.

Но откуда берётся именно чрезмерная чувствительность к отвержению? И что это вообще такое – «антенна»?

У чрезмерной чувствительности к отвержению есть четыре обязательных компонента:

1. Тревожное ожидание отвержения.
2. Чуткое обнаружение признаков отвержения.
3. Готовность к нему.
4. Избыточно острая, «аллергическая» реакция на него.

Обычные триггеры для запуска этой «антенны» такие:

- Ощущение того, что вас отвергают, дразнят, смеются над вами или критикуют.

- Ощущение ошибки, неудачи, провала.

- Ощущение недостижения собственного стандарта или несоответствия ожиданиям других.

- Ощущение разочарования в себе от других людей.

- Ощущение неуважения, неодобрения и нелюбви от других людей.

Обратите внимание, что во всех пунктах речь идёт именно об *ощущении*, потому что «антенна» работает так, что реального отвержения (неуважения, разочарования и пр.) во всём этом может и не быть.

Считается, что причина активации этой «антенны» – ранний опыт отвержения (в основном в семье), приводящий к развитию небезопасных типов привязанности – тревожного, избегающего или дезорганизованного. Например, избыточное количество критики в семье приводит к тому, что ребёнок «внутренне сдаётся» и вместо активных ответов начинает избегать сложных ситуаций и изолироваться от людей в целом. Чем раньше случился такой опыт отвержения, тем тяжелее последствия и тем более мощная отрастает «антенна».

Есть теории, согласно которым такая «антенна» является частью других состояний вроде синдрома дефицита внимания (СДВ), синдрома Аспергера, других состояний аутистического спектра и т. д. Никаких диагнозов это само по себе не означает. Если у вас есть что-то из этого (например, СДВ) и вам очень знакомо то, что описано выше, поищите возможность проконсультироваться у специалиста по психодиагностике, т. к. чувствительность к отвержению при этих состояниях может быть ошибочно диагностирована как депрессия, биполярное расстройство или

пограничное расстройство.

Кстати, а какие конкретно последствия у такой чувствительности бывают? Кроме конфликта с собой люди с высокой чувствительностью к отвержению статистически чаще страдают от депрессии, бывают повышено конфликтны и агрессивны в общении (т. к. ситуации, в которых они чувствуют отвержение, причиняют им невыносимую боль). Также доказано, что они чаще прерывают отношения и чаще ссорятся со своими партнёрами и друзьями. Это связано с тем, что болезненная реакция на ощущение отвержения мешает регулировать свои эмоции и действия и нарушает способности психики к трезвому анализу ситуаций.

Как понять, есть ли у вас эта черта?

Упражнение «Тест на чувствительность к отвержению»

Перед вами небольшой адаптированный скрининговый опросник из статей профессора Уильяма Додсона. Он строго для личного, внеклинического использования.

1. Вы отмечаете у себя внезапные интенсивные вспышки ярости в момент, когда ваши чувства задеты:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

2. Вы буквально падаете в депрессивное состояние, когда у вас есть чувство, что вас отвергают или критикуют:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

3. Правда ли, что вы самый жёсткий критик себя самого/самой?

- Да (1 балл).
- Нет (0 баллов).

4. Часто ли вы чувствуете тревогу в ситуациях общения с людьми, поскольку предполагаете, что никто не захочет с вами общаться и вы никому не понравитесь?

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

5. Вы подстраиваетесь под других людей и пытаетесь сделать как удобно им, чтобы к вам относились лучше:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

6. Как часто вы не берётесь за проекты или упускаете возможности из-за сильного страха провала или ошибки?

- Часто (1 балл).

- Нечасто (0 баллов).

7. Вы слышите от других, что вы очень сложный в общении человек, из-за ваших непредсказуемых и болезненных эмоциональных реакций:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

8. Случается, что вы тратите слишком много времени на устранение огрехов и проблем в том, что делаете, чтобы совсем-совсем нельзя было придаться:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

9. Вам приходится ощущать негативные эмоции физически, например как реальную боль в груди, ощущение удара под дых, ранение:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

10. Часто ли вы чувствуете стыд за недостаточный контроль над своими эмоциями?

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

11. Говорили ли вам когда-нибудь, что у вас, возможно, депрессия? Биполярное расстройство? Пограничное расстройство личности?

- Да (1 балл).
- Нет (0 баллов).

12. Вы избегаете сближения с людьми, предполагая, что, как только они увидят, какой/какая вы на самом деле, они не захотят продолжать с вами общаться:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

13. Как часто вы беспричинно предполагаете всё самое худшее в обычных ситуациях – например, сразу ожидаете увольнения, если шеф позвонил вам и вызвал к себе?

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

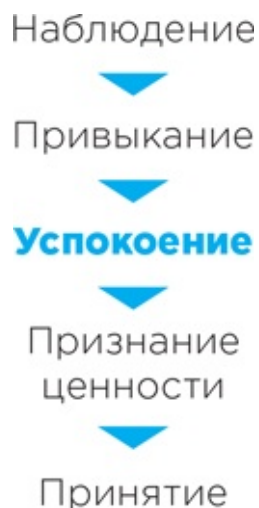
14. Часто ли вы думаете, что так сильно переживать больше нельзя?

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

15. Вы избегаете знакомств с новыми людьми и каких-то новых затей из-за того, что ваш страх отвержения и критики слишком велик:

- Часто (1 балл).
- Нечасто (0 баллов).

Подсчитайте сумму баллов. Если вы набрали более 8 баллов, то у вас с большой вероятностью есть повышенная чувствительность к отвержению. Чем выше балл – тем она сильнее, тем больше ваша «антенна» и тем больше ложноположительных сигналов об отвержении она вам посылает.



Этап успокоения, как и в предыдущих главах, принесёт вам покой. Вам всё ещё не будет нравиться, что вы, например, склонны к прокрастинации или нерешительны. Но вы сможете в любой момент вспоминать и даже говорить с другими об этом, не морщась и не особо стыдясь. Если продолжать метафору про Внутреннее Чудовище, о котором я рассказывала чуть раньше в этой главе, то на этапе успокоения оно уже живёт с вами (хоть вы этого и не приветствуете), у него есть свои тарелка и стул, а вам неплохо известны его повадки.

Многие люди так хорошо чувствуют себя на этом этапе, что выбирают не двигаться дальше. Это вполне правомерное решение: не все хотят совершать дополнительную душевную работу, когда только-только наступило спокойствие.

Если же вы из тех, кому одного успокоения мало и хочется присвоения ценности, а может быть, даже и любви, то пойдёмте вперёд.

Что можно делать на этом этапе, чтобы закрепить успех и продвинуться дальше в принятии своих «негативных» черт характера и особенностей личности?

Продолжайте наблюдение за собой. Выявляйте многочисленные «щупальца» и маски своей личности, осмысливайте их, обрабатывайте. Здесь, как правило, у вас уже не будет ярких отрицательных эмоций, т. к. раны зажили и вы больше не чувствуете опасности, вы знаете, что

уживётесь с собой в любом случае. Но может появляться удивление: «Э, как хитро закручено-то у меня всё!»

Если вы не проходили психотерапию, то на этом этапе можете пойти. Терапия катализирует процесс принятия, потому что психологи умеют обращаться с самыми разными людьми и характерами и подскажут вам много хорошего. Ну, я – подсказываю (вы не поверите, но есть огромная куча всего, что не вмещается в эту, хоть и очень большую, книгу).

Вне психотерапии тоже есть варианты, в частности такие. Попробуйте «стать своим мучителем», превратиться целиком в ту субличность (т. е. часть нас), которой свойственна ваша «плохая» личностная черта. Например, примерьте на себя шкуру Депрессии (Лени, Зависти, Ненадёжности и так далее из вашего списка) и поговорите сами с собой. Попробуйте по-настоящему понять, что этой части надо, что она чувствует и почему так себя ведёт. Ответы иногда оказываются любопытными...

Полностью откажитесь от сопротивления этой «плохой» черте и самим себе. Да, это даже звучит страшно, ведь если только дать слабину, то ваша «плохая» часть захватит всё и уже не отдаст власть обратно. Плавали, знаем. На самом деле происходит вот что: пока вы с чем-то боретесь, вы от этого точно так же несвободны, как если бы оно уже захватило власть и распоряжалось. Только этой несвободы не видно, потому что она замаскирована вашими огромными усилиями. Так вот. Вы много лет сопротивлялись себе, и это, кажется, вообще не помогло. Теперь попробуйте ничего не делать и посмотрите, что произойдёт.

Упражнение «Кнопка внутри»

Проблема людей, часто сталкивавшихся с отвержением (в том числе внутренним), – это неугасимое желание как-то иначе прожить эти повторяющиеся ситуации, что часто приводит к импульсам выносить себя на суд других. То есть мы пытаемся добиться сигнала извне – хорошие мы или нет, красивые или нет, умные или нет и т. д. И невольно лезем в ситуации, в которых его можно получить. К сожалению, сигналы нам посылают не только те, которых мы ждём, но часто прямо противоположные. Ситуация отвержения повторяется, от чего нам снова становится плохо.

Если обобщить, то получается, что кнопка управления принятием себя частенько оказывается снаружи, у других людей. А не внутри нас. Хорошо бы переместить её обратно, туда, где она и должна быть, – к нам.

Ход упражнения:

1. Вспомните типичные ситуации, в которых вы ищете внешней оценки или одобрения. Например, материнство, внешность, успех в жизни, профессионализм и т. п.

2. Подумайте, какой вопрос вы задаёте в этот момент другим людям или мирозданию в целом? Примеры: «Хороший/хорошая ли я папа/мама?», «Красивый/красивая ли я?», «Умный/умная ли я?» «Успешный/успешная ли я?» и т. д.

3. Ответьте себе сами на этот вопрос и запомните ваш вариант.

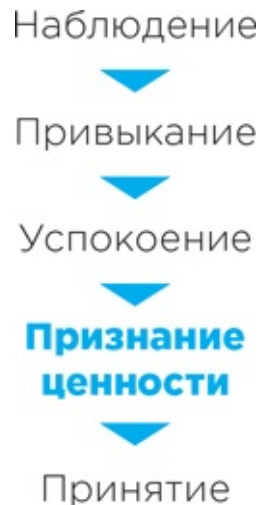
4. Впредь каждый раз, когда будете попадать в ситуацию поиска внешней оценки, вспоминайте, что уже ответили на этот вопрос и никто извне не может знать про это лучше вас.

Спойлер. Я ни разу за свою практику и за свою жизнь не встречала такого, чтобы негативная черта характера или целое Внутреннее Чудовище оказалось на самом деле таким страшным, каким оно мерещилось человеку. Наоборот, гораздо чаще люди имеют дело с живым анекдотом:

– НЕ БУДИ ВО МНЕ ЗВЕРЯ!

– Да не боюсь я твоего хомячка!

Отгоняйте надежду на стопроцентное принятие себя в этом. Мне не попадались ещё люди, которым удалось принять себя на сто процентов. И сама я такой не являюсь. Мы все – «вечно незавершённые произведения», и в этой области тоже. Всегда есть что-то, что не устраивает, и это, в общем, неудивительно. Наша личность, этот сложный пазл из множества взаимосвязанных кусочков, – очень давнее образование, крайне устойчивое, это буквально наш ментальный дом. Бывает ли дом абсолютно завершённым и идеально подходящим, не требующим текущего ремонта или изменения дизайна, не раздражающим ни в чём? Иногда, не очень часто, бывает такое мимолётное чувство, что всё в порядке. Но в целом нормально то, что всё сложно и не везде гладко. Поэтому в возможность абсолютного принятия своих «негативных» сторон я не верю и советовать в этом направлении не буду. Направление, в котором я буду советовать, – это не способы достичь идеальной гармонии, а способы научиться видеть, отслеживать, быть в контакте и иметь альтернативы. То есть опираться на что-то кроме этого, а не привычно жариться на сковороде. Этого вполне достаточно.



Легко говорить – «опираться на что-то, кроме этого». На что тут обопрёшься, если эта черта личности приносит одни проблемы?

Всё же можно кое на что. Признание ценности – это предпоследний этап, на котором на самом деле достаточно хорошо и спокойно живётся. Главный процесс тут – это присвоение своих черт характера по модулю (как в упражнении «По модулю»). То есть как равноправной и ценной части целого – вашей личностной структуры. Как «нечто», которое сделало вас ровно теми, кто вы есть. Дорогой ценой сделало, не поспоришь.

А раз эта часть ценная, то у неё есть функции, задачи и бонусы, с ней можно договариваться и самое главное – её можно иногда не слушать. Перестаём страдать! Ну, потихонечку.

Упражнение «Переформулирование негативных мыслей»

Это техника, которой учат когнитивно-поведенческие психотерапевты. Как правило, внутренние конфликты связаны с целым ворохом мыслей, которые сами по себе буквально программируют человека на определённое поведение и определённое отношение к себе, а ситуация развивается чуть ли не сценарно:

«Я вечный интроверт».

«Я неадекватен/неадекватна».

«Они надо мной из-за этого смеются».

...И тому подобное. Поскольку трудно в это не верить, то, конечно, практически невозможно действовать как-то иначе.

Ход упражнения:

1. Когда у вас возникают подобные мысли, не отгоняйте их, а признайте их наличие, ещё лучше – запишите их, прямо так, как они

звучат.

2. После этого письменно переформулируйте мысль так, чтобы она стала отвечать вот этим простым правилам:

- Фраза не должна содержать определений и характеристик себя как человека, только описание поведения. Не «Я ужасно стеснительный/стеснительная», а «Я сегодня вёл/вела себя скромно».

- Не должно быть гиперобобщений типа «всегда», «никогда», «ужасно», «дико», «вечно я...», так же как в упражнении «Личный словарь обзывалок».

- Суждения о других людях также недопустимы. Вы не можете знать, что они подумают и почувствуют в связи с вашими особенностями, потому что не сидите в их голове. Предположения о том, что всё-таки думают другие, будут основываться на ваших суждениях, а не на реальности. Поэтому не «Люди думают, что я скучный», а «У людей часто не бывает возможности лучше узнать меня из-за... (вставить причину)».

- Должна быть перспектива для будущего, не содержащая отрицаний (частицы «не») и «кастрирующих» глаголов («прекратить», «перестать» и т. д.). Например, не «Я вечно смущаюсь и нервничаю, пора перестать тупить», а «В следующий раз я постараюсь быть спокойнее».

3. Когда снова поймаете себя на привычном ходе мыслей, попробуйте думать уже новую мысль, переформулированную.

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Поздравляю! Вы завоевали очередную вершину, буквально Эверест. Ну как? Что новое видно с этой точки?

Между прочим, это самый продуктивный и приятный этап. Тут есть своя сотня лайфхаков и секретиков. Я нежадная, напишу пять важных. (И останусь без работы! Мечты-мечты:)).

Некоторые лайфхаки и секретики

Учитесь отделять ярлыки «плохой» и «хороший» от конкретных поступков и свойств характера. Когда мы не знаем о ценности каждой своей части, мы бессознательно склеиваемся с этими ярлыками и потом обрушиваемся сами же на себя всей мощью. Так что не поддавайтесь. Не «Я плохой/плохая, потому что я конфликтный/конфликтная», а «Я конфликтный/конфликтная, но всё равно я хороший/хорошая».

Разграничивайте вину и ответственность. За всё – за последствия ваших поступков и за особенности характера. Ответственность – это размер нашего вклада в ситуацию, а вина – его моральная оценка. Второе нужно не всегда! Отцепите этот вагон, и пусть он постоит где-нибудь на запасных путях.

Выращивайте в себе противовесы. Например, внутреннюю Добрую Бабушку, которая говорит про ваш характер всё только хорошее (и про «плохие» его черты тоже находит что сказать положительное!). Пусть противовес будет хотя бы размером с ладошку, а лучше побольше. Да, это возможно, хоть и занимает время.

Избавляйтесь от привычки ориентироваться «по самому хорошему дню», когда планируете свою занятость и пишете списки дел. Хорошие дни, в которые у вас много энергии и вы многое успеваете и не очень много проявляете свои «отрицательные» личностные качества, – исключение. Вместо этого ориентируйтесь по самому плохому дню, когда вы тупили, уставали, делали всё как обычно и ваше типичное свойство характера торчало во все стороны. Все другие дни – бонусы!

Юмор – лучшее лекарство. Ну, почти. Научитесь подшучивать над своими «негативными» личностными чертами. Делайте это по-доброму, но с таким знанием себя, которое только вы можете обеспечить, – и вам сразу станет легче жить. Можно искать шутки где-нибудь в интернете, можно сочинять их самим. Смеясь над собой, мы все немножечко освобождаемся. А этого очень не хватает.

Глава 8

Принятие своих отличий, несовершенства, слабости и уязвимости, или То, что принять вроде как и невозможно

Если приглядеться, то через некоторые дыры в груди можно увидеть свет завтрашнего дня.

Подслушано где-то на улице



Это – самая сложная глава, сложная не по количеству слов, не по

содержанию и длине. А по той душевной работе, которую предстоит проделать любому, кто хочет двигаться в сторону принятия всего того, что перечислено в названии.

Дело в том, что принимать именно это – труднее, чем принимать что угодно другое.

Как бы странно это ни звучало, но быть слабым, уязвимым и уж тем более особенным в 2019 г. стало как-то немодно и местами небезопасно. Да, несмотря на книги Брене Браун^[5], на признание существования дискриминируемых групп и на то, что психотерапия, бодипозитив и феминизм потихоньку становятся не просто странными незнакомыми словами. Увы, мы всё ещё являемся продуктами нашей культуры и нашего времени и боремся всё с теми же ветряными мельницами. Я говорю «мы», потому что я, конечно, тоже с ними борюсь. Инвалидность дала мне возможность пройти по этому пути немного дальше, чем удаётся в среднем обычному человеку, – но не избавила меня от проблем принятия всех этих трудных штук полностью. Периодически я чувствую то же самое, что чувствуете вы. И это, правда, очень грустно.

Почему?

Ответ довольно прост и прозрачен и состоит из двух страшных слов...

Нарциссизм и перфекционизм

Нет, я снова не имею в виду личные диагнозы. Я об окружающей среде.

Слабость и уязвимость (любого плана) в современной перфекционистско-нарциссической культуре являются настолько стыдными, что сравниться с этим стыдом ничего не может. Он как клеймо, он почти что несовместим с жизнью. Соответственно, общество и отдельные люди реагируют на чужую слабость прежде всего мучительным стыдом и отвержением.

Кроме этого, слабость и уязвимость в российской среде проявлять бывает просто опасно. Жизнь с каждым годом становится жёстче, моральные ценности – мягче, конкуренция – больше, агрессия – выше, иерархия и расслоение – гуще, требования – хлеще. Неудивительно, что вокруг появляется всё больше людей, которые охотно будут пользоваться чужими слабостью и уязвимостью, чтобы улучшить свою жизнь, откусить побольше власти и извлечь пользу. И даже необязательно они это будут делать каким-то низким и аморальным способом. (Хотя и таким тоже могут.) Многие поступают так неосознанно, просто желая выжить или почувствовать себя немного лучше. Но результата это не меняет –

показывать свои слабости становится всё страшнее и страшнее. Если случайно или специально показать людям такое место, где НА САМОМ ДЕЛЕ не можешь защищаться и вообще чего-то не можешь, – это быстро приведёт к проблемам, потому что это запомнят и туда обязательно как-нибудь пнут. Может быть, не явно и не сразу.

Ну не станет же здравомыслящий человек рисовать у себя такую мишень на лбу, а?

Поэтому нередко осознанные проявления уязвимости сводятся к демонстрациям фальшивой слабости – того, что в действительности хорошо защищено и может выдержать множество атак.

Поэтому родители воспитывают детей так, чтобы они сами хотели избавляться от слабостей, чтобы считали их чем-то неприличным и недопустимым.

Поэтому мы все, осознанно или нет, стараемся скрыть свои слабости и уязвимости, ну или избавиться от них, но уж никак не принять в себе.

Недавно поймала себя на фактах, что описывая свою выполненную работу принижаю её. Не хватает мужества признать перед окружающими свою слабость. Страшно выглядеть тупой, непонятливой, глупой и неумехой.

Раньше я думала, что я интроверт: тяжело схожусь с людьми, устаю от коллектива, общения. Но при этом, если выпью, вполне себе раскована и вполне себе разговорчива. Зато трезвая не могу поддержать даже мало-мальский смолл-ток с коллегами, которых знаю много лет, или с друзьями, с которыми вот уже второй десяток лет вполне себе полноценно общаюсь на форумах. Но до сих пор не набралась смелости развиртуализироваться со многими из них. А с теми, с кем да, хоть и общаюсь, но потом от напряжения жутко болит голова. В общем, я панически боюсь людей. Да, этому есть предпосылки в прошлом, да, я пыталась проработать всё это, но только недавно я поняла, насколько всё запущено, даже если я и есть интроверт.

Мне с трудом удаётся (но потихоньку удаётся) принять цикличность своих состояний, перепады настроения, спонтанность и неусидчивость. Неумение равномерно и планомерно вести деятельность, порой теряю к ней интерес и не довожу до конца (из детства помню рассказы, как это плохо). Слабость, склонность поддаваться депрессивным настроениям я тоже не вполне принимаю. Не одобряю желание избежать стрессов и вызовов жизни.

Что же касается несовершенства, неидеальности, то предлагаю вам

вспомнить главу 2, в которой я немного рассказывала про перфекционизм. Ошибок, изъянов и неудач с точки зрения этой системы координат быть не должно вообще, впрочем, как и несовершенства. А если они всё же есть, то это не что иное, как знак плохой работы над собой. Надо продолжать работать над собой, чтобы их устранить, а не заниматься какой-то ерундой вроде принятия (по перфекционистской логике принять такое означает расписаться в собственной дефектности навсегда).

Ну и ещё отличия. Не мне вам рассказывать о жёсткости русскоязычного мира по отношению ко всем «не таким», что приводит к букету проблем (а их и без того, в общем, немало). Только у одной меня в памяти хранится чуть ли не сотня грустных историй взаимодействия с людьми, от которых вера в человечество тает, как снег в раскалённой пустыне. Почему-то наличие, например, болезни или каких-то её последствий всё ещё является поводом подоминировать, проявить агрессию, высмеять, пристыдить, сказать откровенную гадость, прицельно постараться задеть побольнее.

Мне кажется, причина тут та же, что и со слабостью, и с уязвимостью. У нас у всех мало ресурсов, и из-за этого нам всем сложно принимать чьи-то особые условия. Этих запасов сил не хватает даже на поддержку самих себя, не говоря уже о минимальных душевных усилиях для кого-то другого. Поэтому любые намёки на то, что есть более слабые и уязвимые люди и неплохо бы что-то по отношению к ним соблюдать, у многих вызывают агрессию. Эти многие не хотят и отказываются напрягаться и реагируют соответственно своим первым импульсам. Об этом я ещё немного напишу дальше.

А у многих слабость, уязвимость и отличия вызывают желание этим воспользоваться.

Картина, которую я сейчас нарисовала, получилась уж очень мрачной и буквально постапокалиптической, да? Мне кажется, большинству естественным образом захочется с ней поспорить, прежде всего имея в виду себя самих. Многие из вас уже изрядно поработали над собой и принимают слабости, отличия и уязвимости других людей без какого-либо второго дна, без желания это использовать и без агрессии.

Я абсолютно уверена, что лично с вами всё так и есть.

Но на уровне общества, увы, до этого ещё очень и очень далеко. Общественная норма – противоположная. Иначе таких огромных проблем с присвоением своей обычной человеческой природы не было бы ни у кого.

Приведу вам всего один пример, чтобы проиллюстрировать это наглядно.

Что думают другие?

Когда я только приступала к этой главе, я снова пошла в Google – почитать, что пишут другие. Оказывается, довольно много людей задаются вопросами о том, как принять своё несовершенство и свою слабость, и получают большое количество ответов.

Вот, например, типичные ответы с сайта Quora^[6], на котором часто бывают умные мысли и на который заходят в целом люди очень понимающие (далее мой перевод с английского).

Ответ 1. О боже, вы что, шутите? Вы хотите, чтобы мы своими ответами подтвердили вам, что вы являетесь слабым человеком? Любому, кто так сделает, должно быть запрещено давать какие бы то ни было советы. Единственный возможный ответ на этот вопрос – пощёчина. Проснитесь! Перестаньте разыгрывать карту жертвы. Встаньте и примите ответственность. Сделайте это прямо сейчас и никогда больше не поворачивайтесь назад. И никогда не позволяйте никому говорить вам, что вы слабый. Даже если так говорят ваши собственные мысли и чувства. И да, больше не задавайте таких вопросов. А теперь идите и живите.

Ответ 2. Слабость – это субъективное ощущение, и, мне кажется, оно фальшивое. Как любой взрослый человек, вы пережили многое, и жизнь, наверное, кажется неприятной, потому что у вас чего-то нет. Но даже это выживание в безумном мире уже делает вас героем в моих глазах. Я бы хотел, чтобы вы чувствовали к себе столько же восхищения и уважения. Так что попробуйте восстановиться после этих мучительных чувств о собственной слабости. Вот музыка, которую я бы для этого порекомендовал...

Ответ 3. Вы будете страдать только в том случае, если продолжите думать, что вы слабы. Но лучше вместо этого размышлять о своём потенциале и о том, что, если вы выберете неправильный путь, ваш внутренний монстр испортит вам жизнь. Боритесь! Не сдавайтесь! Слабости всегда означают силу, они не могут работать друг без друга. Так что это ощущение будет продолжаться только до тех пор, пока вы не найдёте, в чём была ваша ошибка.

Ответ 4. Во-первых, все в чём-то хороши, и вы тоже. Во-вторых, нужны очень разные люди для того, чтобы получилось общество. Куда-то вы очень хорошо подойдёте и будете там нужны.

Ни одного ответа, который был бы сформулирован с иным посылом, я

там не нашла.

Не знаю, видите ли вы в них то, что вижу я. Очень похоже на обычные ответы про ограничения – под маской принятия на самом деле предлагается колоссальное количество отрицания. Ни один из таких ответов, как по мне, не продвинет человека в принятии своей слабости (кроме разве что последнего, да и то в небольшой степени). Все они, напротив, используют разные приёмы и рассуждения для того, чтобы объяснить: слабым/слабой быть не стоит, это неправда, это стыдно, плохо, вы таким/такой в действительности не являетесь, очнитесь, посмотрите вокруг и не страдайте больше дурью.

Как человек, принявший в себе слабость и уязвимость и переосмысливший в связи с этим многое, я знаю, что для этого ответы нужны совсем другие. И я бы ответила иначе. Но там были, скорее всего, обычные люди, которым не так повезло с уникальным жизненным опытом, как мне. Поэтому ответы такие, какие есть, и отражают общественную норму. Судя по всему, при появлении триггера – в нашем случае некой информации про слабость другого человека – у обычных людей запускается психологический процесс, показывающий их собственные взаимоотношения со слабостью, с несовершенством, с уязвимостью и с отличиями.

Возможно, такой же процесс запускается и у вас внутри? Тогда, наверное, вы обычный человек! Это прекрасно. Я думаю, эта глава – то, что вам нужно, чтобы посмотреть на проблему с необычного ракурса.

Типичная реакция на чужую слабость

Внутренний процесс, о котором я говорю, состоит из двух основных слоёв.

Первый – это реакция на позу «жертвы» (реальную или кажущуюся).

Давно известный факт: человека, который делает какой-то запрос из слабой позиции, например ищет поддержки, жалуется, окружающие быстро записывают в «жертвы», не особенно вдаваясь в детали. И тогда живые реакции прямо на глазах превращаются в агрессивные штампы: «Возьми себя в руки», «Сколько можно ныть?», «Это неконструктивно», «Нужно встать и начать что-то делать».

Частично это проблема нетвёрдых личных границ, частично – компульсивного стремления помогать всем страждущим, частично – высокой эмпатии и одновременно неспособности хорошо переносить безвыходность. Боль и мучения другого человека вызывают сильные

эмоции практически у всех, а вот справляться с этими эмоциями уже не всем под силу. Фактически сообщение «хватит ныть» означает, что нужно немедленно прекратить быть «страдающей жертвой» и больше не мучить окружающих своим видом, настроением и реакциями. Например, начать что-то делать для своего спасения, чтобы окружающие успокоились и безвыходность больше не была такой густой. Если это никак не получается, то желательно исчезнуть. С глаз долой – из сердца вон. Было бы смешно, если бы не было так грустно...

Нелишним здесь будет вспомнить и треугольник Карпмана. В нём есть три роли: Жертва, Агрессор и Спасатель. Человека, по которому заметны его/её слабость, уязвимость или какая-то другая проблема подобного же плана, легко записать в Жертвы. (Иногда бывает, что он(а) и сам(а) туда записаться не прочь.) Соответственно, некоторые люди могут мгновенно переключаться на роль Спасателя или Агрессора (смотря что ближе лежало или смотря что логичнее в конкретной ситуации). А дальше возможно бесчисленное множество сочетаний:

- Спасателю удалось спасти Жертву и почувствовать себя хорошим.
- У Спасателя не получилось никого спасти, и он злится.
- Агрессору привычно хочется пнуть Жертву, аж нога чешется.
- Жертве хочется пнуть другую Жертву, «а чё он(а)...».
- Агрессор и Спасатель сцепились.

И так далее, и всё это в одной бедной голове (иногда в нашей же собственной).

Была одна ситуация, и как способ реагирования на стресс я выбрала самонаказание. Возник вопрос – почему? И вот какие мысли пришли в мою голову: Жертва (в этом случае я выбираю явно эту роль) сама себя наказывает за плохое: накопившиеся мелочи, унижения, микрооскорбления от других, обиды за разочарования и несбывшиеся ожидания, за недостаток любви и поддержки от близких, за отсутствие близости... Это всё накапливается, и происходит событие с эффектом «последней капли», которое «добивает». И Жертва вдруг заболевает, отравляется, падает, что-то вредит себе физически... Психосоматическое самонаказание (аутоагрессия) за недостаточный Контроль за ситуацией. Треугольник Карпмана разыгрывается внутри самого человека: он(а) становится сам(а) себе Преследователем за то, что не проконтролировал(а) = не спас(ла) ситуацию, не справился/справилась (Спасатель), поэтому назначается Жертва. И это всё один человек. В основе такого реагирования, возможно, лежит воспитанная с детства

реакция гиперконтроля (суперответственности) по отношению к своей жизни... И второе, раз возникает аутоагрессия, может, её (агрессию) надо научиться переводить во внешнее? Во что только?

Во всех этих случаях речь о равнодушии. Равнодушным людям бывает сложно принять тот факт, что иногда помощь невозможна, а иногда – не нужна, потому что ресурса на изменения у человека всё равно нет. Они упорно пытаются «нанести пользу», реализовать идеальную картинку «спасения утопающего». Если этот пазл не складывается, например утопающий хочет продолжать утонуть, т. е. жить со своей слабостью, уязвимостью, беспомощностью и т. д., – то равнодушные люди или начинают штурм сначала, или переключаются в агрессию, или пытаются всё запретить, или убегают, не в силах оставаться рядом просто так и смотреть.

И причина этому – второй слой, он же... страх.

Да, в основном равнодушным людям довольно страшно. И у этого страха – боязни слабости и уязвимости – есть два основных вида.

Первый вид страха связан вот с чем. Многие люди, встретившись с чем-то вроде слабости, болезни или физической особенности, мгновенно примеряют это на себя или своих близких, испытывают эмоции огромной силы и так же мгновенно выплёскивают их на человека, который и стал для них поводом. Большинство понимают свою реакцию как сочувствие и обижаются, если её не принимают. На деле это обычно именно страх и переживание абсолютной невозможности жить ТАК.

Могу вам тут хороший пример из своей жизни привести.

– О БОЖЕ! ЧТО у тебя с лицом? – трагически восклицает недавняя знакомая, сразу после первых «привет-как-дела».

– Ихтиоз... а что?.. – Я аж вздрагиваю, не ожидая такого напора.

– ОЙ. Ну ты не переживай – ПРОЙДЁТ! – Знакомая, видимо ожидавшая услышать что-то вроде «обгорела», немедленно пытается меня утешить.

– Не пройдёт, это неизлечимо. Но я не переживаю. – Надо же что-то отвечать.

– БЕДНАЯ! Расскажи тогда, ЧТО ты делаешь, чтобы ЭТО выглядело ЛУЧШЕ?

– Э... лучше? – Достая из сумки зеркальце и вижу там своё обычное лицо: – В смысле? Вроде нормально всё...

–..!! – Знакомая понимает, что что-то пошло не так, не может выдержать неожиданной безвыходности сценария и... убегает, чтобы

больше никогда мне не звонить.

Второй вид страха – посттравматический. Когда-то человек сам был в беде, был слабым, был жертвой, и ему никто достаточно не помог. Поэтому он окончательно утратил надежду на сочувствие и поддержку, даваемые просто так. Он как-то выстоял, он превратился в лёд, и теперь ему страшно снова поверить, показать свою уязвимость даже себе самому. Поэтому он не может это разрешить никому другому – ведь тогда получается, и ему было можно?

У меня посттравматический страх: я не могу выносить нытьё старшего сына, потому что я ведь в своё время «сгруппировалась» и замкнулась, а он чё творит...

Хочу дополнить, что есть наученность реагировать агрессией вместо сочувствия. У себя это заметила. Отсылка к родителям, конечно. То есть здесь не то, что если мне нельзя ныть, так и другому нечего. А просто в опыте нет получения сочувствия. Я помню свой шок, когда терапевт мне посочувствовала, то есть оказалась добрее ко мне, чем я к себе. И как я смогла пересмотреть свои реакции на других людей, которые в бессилии и слабости.

Вот и весь психологический процесс, объясняющий и ответы на вопрос о принятии слабости, приведённый выше, и невероятные сложности, с которыми сталкиваются желающие всё-таки это в себе принять. Ведь бороться приходится не только с собой – а ещё и с этой стоголовой гидрой, лезущей из каждого встречного и поперечного.

Ну что, попробуем побороться? Для начала – с тем, что мешает лично нам.

Зачем вообще это в себе принимать?

А перед началом борьбы я расскажу вам, что хорошее может произойти после принятия слабости, уязвимости, отличий и несовершенства.

Полное присвоение своей личности и себя целиком. Ощущение целостности, как я уже писала, даёт много удовольствия от себя. Не конкретного, не мазохистического удовольствия от явно плохих и мешающих штук. Нет, изменится сразу весь фон, и появится больше сил и приятной энергии.

Освобождение от многих процессов и переживаний. Вы станете гораздо меньше стыдиться себя и мучиться от вины, разочарования или отчаяния в тот момент, когда будете сталкиваться со своими слабостью, уязвимостью, несовершенством или их последствиями. Пока от этого не избавишься, даже трудно оценить, насколько этого бывает много и насколько оно везде!

Упражнение «Извините → спасибо»

Подходит тем, кто слишком часто чувствуют себя виноватыми за что-то в себе самих и слишком много за это извиняются.

Чувство вины – плохой спутник, не даёт вам развиваться и улучшаться, не поддерживает, а лишь сжигает всё вокруг. Но оно, как ни странно, хорошо конвертируется в благодарность, и весь этот процесс конвертирования помогает принятию себя в целом как есть.

Ход упражнения:

Каждый раз, когда вам хочется привычно извиниться, переформулируйте это в благодарность. Далее либо скажите благодарность вместо извинения, либо прибавьте вторым предложением. Таким образом, акценты сместятся с самоуничижения (отрицательный оттенок) на тепло и признательность (положительный оттенок).

Примеры:

- «Извините за опоздание» – «Спасибо, что подождали».
- «Прости, что я этого не тяну» – «Спасибо, что помогаешь и поддерживаешь».
- «Извини, что я такой/такая» – «Спасибо, что ты всё ещё со мной».
- «Извините, что отрываю вас от дел» – «Спасибо, что согласились уделить время».
- «Извини, что я это сделал(а)» – «Спасибо, что даёшь мне

возможность исправить что можно».

Понимание, что вы не одиноки. Множество людей ведут ту же самую борьбу, и это – лучшая часть человечества, без преувеличений. Вы сможете неуловимо опознавать друг друга, и выбирать друг друга, и чувствовать эту мощную многотысячную поддержку, это так здорово!

Улучшение отношения к вам. Некоторые люди искренне верят, что другие смотрят на них уничижительно и обращаются с ними плохо из-за их слабости, особенностей, несовершенства и уязвимости. Иногда это и правда так, а иногда это трансляция наружу внутреннего отношения к себе, которое окружающие хорошо улавливают и воспроизводят, сами того не осознавая. Понятно, что если это внутреннее отношение станет мягче, то окружающие тоже его уловят и воспроизведут.

Превращение дезадаптивного перфекционизма в адаптивный. Чем хорош адаптивный перфекционизм? Тот самый, который помог гениям стать гениями, первооткрывателям первооткрыть, а людям искусства добиться выдающихся результатов. Адаптивность здесь – это умение использовать перфекционизм как суперсилу. В некоторых ситуациях перфекционизм бывает настолько ценен, что и описать сложно.

Итак, адаптивный перфекционизм – значит:

- Добросовестность и надёжность. Перфекционисты делают всё, что они делают, с максимальной тщательностью и на совесть, что в некоторых профессиях и в некоторых жизненных ситуациях абсолютно необходимо.
- Ответственность. На перфекционистов зачастую можно положиться, т. к. они следят сами за собой, им не особо нужен внешний контроль – самый жёсткий контролёр всё равно у них внутри.
- Настойчивость, готовность на усилия. Мало кто способен проявить такое леденящее душу упорство в достижении целей и результатов, как это делают перфекционисты. Поэтому они добиваются многого там, где другие давно сдались.
- Скрупулёзность и педантичность. Качество проработки всех деталей, которое способны обеспечить перфекционисты, поражает воображение. Также поражает воображение, насколько они чувствительны к малейшим искажениям и неровностям где бы то ни было, что даёт им возможность находить и исправлять то, чего другие вообще не видят.
- Высокие морально-этические стандарты. Многие перфекционисты имеют твёрдые принципы, высокоморальны и щепетильны во всех личных и деловых вопросах, т. к. им важен образ себя как человека, следующего определённым ценностям. Это делает их очень безопасными в общении и в

делах, кроме того, по этой причине с ними может быть приятно работать и общаться.

- Высокая производительность труда. У адаптивных перфекционистов уровень прокрастинации ниже, чем даже у неперфекционистов, т. е. они делают дела эффективнее большинства людей. А всё потому, что стремление к совершенству находится у них на службе, а не мешает.

- Эффективность в условиях стресса. Перфекционисты и так живут в условиях постоянного стресса, поэтому, когда его чуть больше, чем обычно, это совершенно не является проблемой. Напротив, это открывает много возможностей там, где другим крайне сложно.

- Пунктуальность и обязательность. Как правило, перфекционисты очень пунктуальны и обязательны, что в сочетании с высокими внутренними стандартами качества и моральными ценностями делает их желанными партнёрами, коллегами, подрядчиками и т. д.

- Аккуратность, чистоплотность. Если перфекционисты начинают убираться или наводить систему в хаосе, то им просто не может быть равных. Добиться настолько стерильной чистоты и идеального порядка мало кто может. Также именно перфекционисты создают работающие структуры из ничего, потому что перфекционизм – это суперталант.

Улучшение вашего отношения к людям. Есть такой миф: люди, не принимающие себя, не принимают и других. Это не так. Люди, у которых есть трудности с принятием себя, по характеру часто бывают очень милыми и добрыми. Они готовы бесконечно понимать и принимать окружающих, они часто входят в положение, они очень поддерживающие и тёплые. Поэтому окружающим бывает трудно поверить, что такой человек может быть довольно строг и даже жесток по отношению к самому/самой себе, к своим слабостям и ошибкам. Самое грустное, что для людей с проблемами внутренней гармонии тут нет никакого противоречия. Логическая база безупречна: другим можно, а мне нельзя, ведь это же я, для меня действуют особые правила.

Но иногда люди, не принимающие свои слабости, бывают такими же осуждающими и в отношении других. Принятие сделает это жало ненужным, что окружающие, конечно же, оценят.

Возможность лучше справляться с неудачами. Если раньше неудачи и ошибки были печатью на сертификате о вашей неполноценности, то теперь они будут восприниматься либо как ценный фидбэк (то, что можно улучшить), либо как некое дополнение на пути к цели, либо как ещё что-нибудь вполне конструктивное и переносимое. Вы сможете видеть свою жизнь как череду очень разных отрезков, в которых вы учитесь, пробуете,

ошибаетесь, не успеваете, снова пробуете и т. д. И ничто из этого больше не будет разъедать вас подобно кислоте.

Адаптация ваших жизненных целей под вас. К сожалению, многие из наших целей тоже родились из общественного требования безупречности и грандиозности. Признание своих слабостей и несовершенства помогает установить новые цели, более человеческие и более подходящие лично вам. Плюсом в них является ещё и то, что вы не надорвётесь, т. к. получите возможность учитывать, что можете и чего не можете, и вовремя слышать сигналы о перегрузках.

Способность доверять себе. Ничто так не обучает доверию к себе, как принятие своих слабости и уязвимости. Это ведь что-то очень нежное и хрупкое, требующее бережного отношения. Когда вы научитесь ценить эту хрупкость в себе, вы сможете и больше доверять себе. Причём это произойдёт незаметно, но результат вас поразит.

Ну как, нравится? Хочется так же?

Давайте же скорее разбираться, что конкретно надо делать.

Открываем нашу ось принятия...

И без лишних слов переходим к первому этапу – наблюдение.

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Начало и сопротивление

Вы уже знаете, что легко не будет. Также вы, надеюсь, уже поняли, что этот этап закончится и станет легче. И чем качественнее вы его проработаете, тем быстрее он закончится и тем лучше вы будете себя чувствовать потом.

Что важно помнить в процессе наблюдения?

Одну-единственную вещь. То, что сейчас вы имеете дело с очень

неподатливой структурой, которая будет довольно сильно сопротивляться вашим попыткам за ней понаблюдать и её принять. Это сопротивление будет выражаться и в том, к чему вы уже привыкли, – в неприятных эмоциях, – и в других вариантах. Например, вы можете обнаружить, что, как только смогли нащупать какую-то слабость и попробовать за ней понаблюдать, вы начинаете постоянно отвлекаться. Или же вам нестерпимо хочется утешить себя, подвести базу под эту слабость, объяснить её, найти в ней какую-то силу, пообещать себе скорое изменение к лучшему... и успокоиться, т. к. больше ни за чем наблюдать не требуется.

Из всего этого крайне желательно себя вытаскивать, как Мюнхгаузен из болота, за косичку. Насколько сможете. Потому что все эти защиты (а это именно защитные механизмы) замедляют ваше движение.

Здесь нам очень поможет следующее упражнение.

Упражнение «Да, это так»

Это упражнение помогает преодолевать внутреннее сопротивление принятию.

Ход упражнения:

1. Вспомните какой-нибудь факт о себе или нечто, о чём вам трудно думать без внутреннего сопротивления. Попробуйте сформулировать эту мысль одной фразой, например:

- «Я бываю вспыльчивым/вспыльчивой и наезжаю на людей ни за что».
- «Я ненадёжен/ненадёжна, срываю дедлайны».
- «Иногда я слишком много говорю и перебиваю людей».

2. Скажите эту фразу вслух, медленно и чётко. Можно несколько раз подряд.

3. Временно остановите весь мыслительный и эмоциональный поток, который поднимается внутри после того, как вы произнесли эту фразу.

4. Произнесите вслух медленно и чётко: «Да. Это так. Я такой/такая. Это я». Покивайте себе головой или опустите голову. Разведите руками в стороны в растерянности. Изобразите фейспалм. Потопайте ногами. Сделайте любой другой жест или гримасу, которые вам кажутся уместными. Чур, волосы на голове не рвать! Только неагрессивные жесты!

5. Теперь отпустите эмоциональный и мыслительный поток. Старайтесь глубоко и ровно дышать. Вас, возможно, будут заливать очень сильные чувства: грусть, стыд, отвращение, отчаяние, бессилие,

тревога. Важно выделить им место, т. е. давать им через себя проходить вместе с воздухом, не пытаясь немедленно их отогнать, подавить или переспорить. Дышите. Ещё дышите. Осталось совсем чуть-чуть.

6. Постарайтесь побыть в этом состоянии несколько минут. Если так долго не получается – ничего страшного, можно будет попробовать в другой раз.

7. Это упражнение можно повторять. Обычно оно очень мучительно вначале, но с каждым повторением становится самую чуточку легче.

Жизненный фон при принятии своей слабости

А теперь давайте ещё немного углубим наблюдение и попробуем увидеть фон – то, из чего складывается жизнь человека, которому трудно принимать свои слабости и несовершенство. Эти наблюдения уже не будут так болезненны, как упражнение «Да, это так», тем не менее они тоже важны, потому что помогут вам не терять мотивацию. Вы ведь уже на пути к новой жизни!

Итак, из чего всё это складывается?

Из постоянного высокого уровня стресса. Нормальный стресс – это состояние, которое нам необходимо, чтобы выжить. Оно обслуживается нейронными сетями в нашей нервной системе (в которую входят не только головной мозг, но и спинной, и сами нервы, и нервные клетки по всему организму). Это работает так: к нам постоянно поступают разные сигналы, которые нервная система оценивает как (возможно) опасные или неопасные. На то, какой именно вывод она делает, влияют разные факторы, в том числе, например, наше отношение к своим слабостям и ошибкам. Если сигнал не маркируется как опасный, реакции не возникает. В противном же случае возникает тревога, которая ведёт к изменениям в поведении и физиологии мозга. Поступление «опасного» сигнала активирует вегетативную (автономную) нервную систему, происходит выброс адреналина, что ускоряет дыхание и сердцебиение. Эти реакции, в свою очередь, запускают активацию гормонов стресса – в основном кортизола.

Биологически наш организм способен справляться с периодическими угрозами и стрессом от них, но на постоянный стресс, вызванный маркировкой множества обычных сигналов как «опасных», он не рассчитан. Человек, находящийся в конфликте со своей слабой и несовершенной субличностью, живёт в этом хроническом стрессе годами и уже не замечает ни фона, ни последствий, потому что вообще не знает, как

это – жить без постоянного ощущения нависающего над головой топора.

Из высоких рисков по ряду заболеваний и состояний. К 2019 г. вышло несколько сотен исследований, однозначно связывающих такую жёсткость к своим слабостям с депрессиями, тревожными расстройствами, аддикциями, пищевыми расстройствами, психосоматическими нарушениями и даже суицидом. Хронический стресс добавляет в этот список проблемы с желудочно-кишечным трактом, головные боли, бессонницу и постоянную усталость. Всё это неудивительно, т. к., во-первых, такое отношение к себе часто формируется как компенсация у людей, которые и так в группе риска по всем этим проблемам. Во-вторых, мучительное и постоянное ощущение собственного несовершенства и «дефектности» может далеко завести. Это не шутки.

Из махровой прокрастинации. Люди, стремящиеся быть безупречными и всегда сильными, – самые прокрастинаторские прокрастинаторы из ныне живущих. Это просто какая-то пандемия. Страх провала и избегание неудач так сильно тормозят любую деятельность, что никакого ресурса внутренней батарейки не хватает на то, чтобы начать хоть что-нибудь. На эту тему даже шутка есть: лучше сделать идеально и никогда, чем сейчас и кое-как. Многие люди над ней уже даже не смеются.

У меня привычка избегать ответственности, не делать вовремя нужных (объективно нужных) вещей или действий или решений. Тяну до последнего, и даже могу соврать, что, мол, я уже всё сделала. Прочитала все на свете книги о том, как этого НЕ делать, но нет ресурса и мотивации что-то менять, видимо.

Прокрастинация. Пытаюсь с ней договориться, обмануть и всё такое. Хотя обычно просто довожу до цейтнота и только тогда делаю, что надо делать.

Из проблем с мышлением. Типичные неосознаваемые когнитивные ловушки, в которые регулярно попадают те, кто негативно относятся к своим слабостям, отличиям и неидеальности, следующие:

- Чёрное или белое. Всё, что неидеально, не считается; или хорошо, или никак; просить помощи у других – значит быть лузером и т. д.
- Негативизм. Постоянный поиск и раскручивание только негативных сценариев развития событий, даже если они маловероятны.
- Катастрофичность. Если сделать это неправильно, то не вынести позора; «ну, теперь всё пропало» и т. д.
- Изобилие долженствований. «Все матери должны...», «следовало бы...», «категорически не стоит...» и т. д.

Из постоянного избегания неудач вместо достижения успеха. Ошибок и неудач, как мы уже говорили, быть не должно вообще, впрочем, как и несовершенства – а если они всё же есть, то это не что иное, как знак плохой работы над собой. Поэтому многие люди часто избегают тех чувств, мыслей и ситуаций, в которых есть риск увидеть свою слабость, несостоятельность, неидеальность. Иногда они избегают вообще любых чувств и неопределённости как таковой. Неминуемо это выстраивает всю их жизнь вокруг поиска и предотвращения неудач. На поиск потенциально успешных сценариев просто не остаётся энергии.

Из опоры на нереальное и неважное. Человек, нацеленный на безупречность, живёт в мучительном полёте между идеализацией и обесцениванием, с краткими моментами просветления. Это ощущается как качели: малейшая внутренняя проблема вызывает мгновенное перемещение к другому полюсу, вынуждающее со свистом пролетать всю середину и не дающее ни в одной из точек опереться на землю. Если вам кажется, что это не очень большая проблема, спросите знакомых. Они скажут вам, что кризисы, вызванные разочарованием в себе, могут причинять душевную боль огромной силы, а наличие небольшого изъяна полностью отменяет для них значимость целого объекта, и с этим ничего нельзя сделать.

Упражнение «Идеальный образ»

Когда мы валимся в отвержение себя или самокритику, часто у нас внутри лейтмотивом идёт отсылка к некоему идеальному образу себя. Где-то в параллельной Вселенной мы должны уметь и то, и это, быть такими-то и такими-то, не быть сякими-то и сякими-то, быть лучше, счастливее, успешнее и умнее... И тем большее оттого, что этот образ – кто угодно, но не мы реальные.

Ход упражнения:

1. Возьмите лист бумаги и ручку или откройте новую заметку в телефоне.

2. Опишите вашего идеального двойника. Что он(а) может, умеет, чего достиг(ла), какие альтернативные выборы сделал(а), как выглядит, чем он(а) лучше вас и т. д.

3. Закончив описание, перечитайте его. Вам нужно постараться увидеть этого двойника наоборот, но не в виде «бесконечного лузера» – вас, а в виде сочетания уязвимостей и потребностей, на которых и выросла эта идея «А вот лучше бы я был(а) другим/другой...».

4. Ответьте на вопросы:

- Какие уязвимые места в вашей сегодняшней реальности «прикрывает» этот образ?
- От чего вы так устали в своей жизни, что вам хочется нафантазировать себе другую жизнь, где вы так уставать от этого не будете? Что «это» такое?
- Чего вам хочется так сильно, но никак не получается? Только в фантазиях?

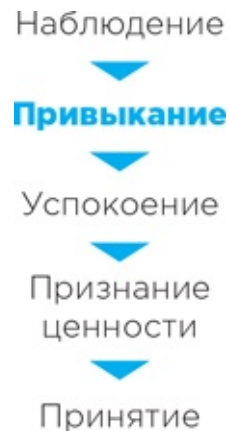
Из неэффективной траты сил. Устранение малейших недостатков, предотвращение ошибок и вечная работа над искоренением слабостей требуют огромных ресурсов. Как ни парадоксально, хоть вся такая система и направлена на то, чтобы стать лучше, но работает она с такими затратами, что нередко становится только хуже. В частности, многие люди могут проводить часы, выискивая идеальный вариант чего-нибудь, что не очень важно, или исправляя маленькую ошибку, или пытаясь что-нибудь скрыть. В процессе этого им ещё и приходится подавлять тревогу от неопределённости и от мучительного отсутствия идеала. Итогом будет полная измочаленность, а идеальный вариант может так и не выйти, что в текущей общественной системе ценностей означает «как будто ничего и не делал(а)». Замкнутый круг.

Из плохой способности к адаптации. Неумение принимать свои слабости и несовершенство прочно связано с ригидностью, т. е. с негибкостью и низкой адаптацией к изменениям. Это легко объяснимо – старый-то расклад с трудом освоили, изучили тропинки, выяснили все возможные погрешности и научились их худо-бедно обходить. А тут всё заново! И риск ошибок выше, и неопределённости больше. Короче, ужас, кошмар, инфаркт. Поэтому многие люди – ретрограды и крепко держатся за существующий порядок вещей. Их можно понять.

Из почти полной неспособности к удовольствиям. Всё перечисленное приводит к тому, что бывает очень сложно отпраздновать победу, порадоваться спонтанности или почувствовать что-то хорошее, когда наконец всё получилось. Или когда освоено что-то новое, или когда преодолена очередная вершина в саморазвитии. Всё, что завершено и доделано, в ту же секунду гаснет и исчезает в сознании, как будто этого и не было вообще. А фокус внимания и луч прожектора перемещаются вперёд – на новую ступеньку, новую вершину и новую цель.

Именно это я имела в виду, когда в начале книги упоминала, что проблема с отсутствием чувства «Я достаточно хорош(а)» – не в

достижениях и не в ошибках. Она в том, что человек просто не может почувствовать удовольствие от сделанного дела или от себя, он(а) может только ненадолго ощутить облегчение. Облегчение вызвано тем, что хотя бы короткое время не надо бороться с собой и терпеть тревогу. Это облегчение настолько контрастирует с обычным фоновым состоянием, что его на самом деле легко принять за удовольствие. Но это не оно. Более того, через очень небольшое время всё начинается заново.



Ну вот, по опыту предыдущих попыток принятия вы уже знаете, что ощущение облегчения – сигнал о переходе на второй этап, где вы можете вспоминать о своих слабостях, отличиях, проблемах и несовершенстве без мгновенной боли. Хотя, возможно, морщиться всё ещё будете.

Что можно сделать?

Можно разобрать способы, которые вы применяете, чтобы справиться с жизнью, – т. е. копинг-стратегии (далее будет список из 10 страшных пунктов). И заодно сделать ещё одно упражнение.

Упражнение «Копинг-стратегии»

Это упражнение поможет понять, каковы ваши основные жизненные стратегии в преодолении проблем.

Ход упражнения:

1. Отметьте, что из перечисленного вам знакомо. (Я уже приводила этот список в главе 2 в разделе «Перфекционизм», но там он был без пояснений.)

1. **Тотальный (само)контроль.** Своего рода бессознательная фантазия о всемогуществе, т. е., если всё контролировать и ничего не

упускать, можно достичь совершенства (на самом деле нет). Сигнал к применению контроля – повышение тревоги, а тревога растёт из-за неопределённости. Ещё один момент в тотальном самоконтроле – это попытка обуздать свои чувства, желания и импульсы, ощущающиеся как опасные и вредные.

2. Обесценивание сделанного. Всё, что неидеально, не заслуживает права быть и быть оценённым, потому что если признать несовершенство, ошибки и изъяны, то возникает сильное чувство вины или стыда: «Все увидят, что я не соответствую». Но даже и то, что сделано безупречно, часто обесценивается. Как я уже писала чуть выше, ровно в ту секунду, когда дело завершено, оно исчезает в темноте, и фокус внимания снова перемещается вперёд. Это связано с почти полной невозможностью получать удовольствие от достижений.

3. Изоляция чувств и эмоций. Чувства и эмоции, особенно «неприемлемые» по какой-нибудь личной шкале (например, гнев, стыд или страх), отдаляют человека от сверкающего совершенства. Как бы делают его/её хуже, неорганизованнее, неуправляемое, слабее и т. д. Поэтому легче делать акцент на «думании» и «делании» вместо чувствования, присутствия, игры и спонтанности.

4. Зацикливание на малозначимом. Почти физическая неспособность чувствовать себя спокойно, если хотя бы что-то не так. Даже малейшая деталь. Даже если это никому не видно, кроме вас. Поэтому в стремлении к совершенству и в методичном доделывании, рихтовке и допиливании можно проводить часы, дни, недели. Тратя на это все силы и не замечая, что уже далеко отступили от главной цели.

5. Изнуряющие самокритика и вина. Конечно же, все ошибки и проблемы, а также недостаточные результаты – это следствия плохой работы над собой, личных проблем и малого количества усилий. «Я плохой/плохая, непоправимо плохой/плохая. Ну-ка, я буду дубасить себя посильнее (как меня, возможно, уже дубасили за эту “плохость” другие), и обязательно что-нибудь из этого выйдет!»

6. Отказ от выбора. Выбор означает, с одной стороны, ответственность за последствия, которой вы и так нагружены до предела. С другой, выбор – это потеря контроля, т. к. какой-то вариант придётся отпустить (а ведь, возможно, именно он был наилучшим). Короче, надо всегда пытаться найти идеальное со всех точек зрения решение. Идеальное – то, что не будет вызывать вины, стыда, корчей и сомнений. Также к этому пункту относится компульсивный выбор, совершающийся ещё до рассмотрения альтернатив, – чтобы избежать мучений.

7. Моральный мазохизм. У некоторых людей есть сильный страх собственных «низменных» чувств и импульсов, причём они судят себя уже за само наличие этих чувств, а не за поступки (каких-то плохих поступков от них как раз-таки ждать не стоит). Моральный мазохизм может быть направлен или на себя – и в этом случае является одним из способов отвержения, или на других – тогда это морализаторство.

8. Самосаботаж. Очень страшно встретиться с фактом, что вы на самом деле не такой/такая безупречный(ая) и не настолько хорошо всё делаете. Поэтому желательно полностью исключить ситуации, в которых эта встреча возможна. Например, у вас скоро дедлайн и надо как-нибудь так ухитриться, чтобы что-то такое случилось, что совершенно объективно не оставляет вам времени на высококачественную работу. Тогда будет удобное объяснение, почему личный стандарт не достигнут: ну, обстоятельства.

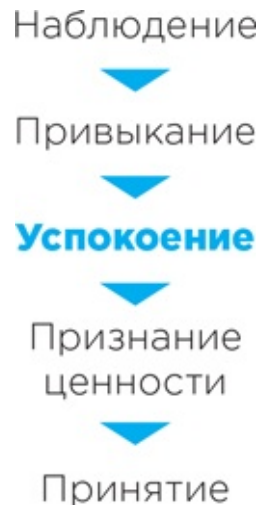
9. Отказ от реальности. Стандарты и ожидания устанавливаются такой высоты, что их просто невозможно выполнить. Та реальность, которая не соответствует таким стандартам и ожиданиям, игнорируется или атакуется, будь она хоть сто раз нормальна. Или чёрное, или белое, полутонов нет. Или всё, или ничего, неидеальное не имеет права быть.

10. Терпячка. Годы и десятилетия, проведённые во всём вышеперечисленном, развивают невероятную способность терпеть дискомфорт. Человек, обладающий этой чертой, может игнорировать и терпеть практически что угодно и сколько угодно, далеко за пределами любых физиологических или ментальных нормативов. Это ещё и хороший способ контроля себя и дел, так что применяется как способ по умолчанию.

2. Начислите себе 1 балл за каждый выбранный пункт.

Посчитаем результаты?

Баллы	Расшифровка
0-3	Всё очень даже хорошо! Надо только чуть-чуть допилить
4-6	Сложно, но вполне поправимо. Не сбивайтесь с курса!
7-9	Вам придётся попотеть, чтобы стало лучше. Но вы всё сможете!



Пока вы делали это упражнение и размышляли над ним, вы ещё немножечко привыкли к себе. И пришло... успокоение!

И вот мы уже там, где мы стали практически равнодушны к тому, что у нас есть слабые места, или к несовершенству, или к тому, что мы чем-то отличаемся от большинства. Хорошее время для закрепления этого замечательного результата. Вот вам совсем крошечное упражнение, которое поможет ещё больше успокоиться и продвинуться к принятию.

Упражнение «Тонглен»

Это буддийская практика, основанная на двух процессах – приёме и передаче.

Ход упражнения:

1. Сделайте глубокий вдох. Вдыхая, с воздухом втягивайте внутрь свою боль от той части вас, которую вы не можете принять и которая доставляет вам проблемы.

Сделайте выдох. Выдохните эту боль обратно.

2. Сделайте ещё один вдох. В этот раз вдыхайте всю боль всех людей на Земле, кто страдает от того же самого.

Сделайте выдох. Вместе с болью выдыхайте спокойствие, принятие и любовь для всех этих людей. Почувствуйте, как это всё летит в мир и тихонечко находит адресатов.

3. Сделайте третий вдох. В этот раз вдыхайте одновременно и свою боль, и боль всех людей, кто страдает от того же самого.

Сделайте выдох. Вместе с болью выдыхайте спокойствие, принятие и любовь для всех этих людей и для себя. Почувствуйте, как часть этого выдоха возвращается к вам и помогает зажить вашим ранам.

4. Можете повторить необходимое количество раз.

Копинг-стратегии и работа с ними

На этапе успокоения также можно начинать работу со своими копинг-стратегиями, перечисленными выше, чтобы они больше не мешали вам принимать свои слабости и несовершенство. Да, это возможно! Если будете прикладывать по чуть-чуть усилий на любой из этих точек, то ваша внутренняя жёсткость сама по себе будет постепенно уменьшаться, так как вы будете двигаться по оси принятия, описанной выше. Часто это делается в психотерапии с помощью специалиста, но вы можете попробовать и самостоятельно. Сейчас я расскажу подробно, как именно.

Тотальный (само)контроль. Что можно делать: тренировать устойчивость к неопределённости и работать над снижением тревоги. Хорошо подходят медитация (например, упражнение «Медитация-релаксация»), психотерапия, курс противотревожных лекарств (если тревога достигает клинического уровня), успокаивающие напитки, танцы вроде фламенко, музыка вроде джаза и эмбиент и т. д. Также полезно осознание своих триггеров, запускающих контролирующее поведение. А ещё помогает, находя маленькие ошибки и шероховатости, оставлять их как есть. Чтобы было немножечко несовершенным.

Упражнение «Медитация-релаксация»

Вы можете делать это под специальную медитативную музыку или в тишине. Постарайтесь найти место, где вам не будут мешать 10–15 минут.

1. Сядьте или лягте в удобную для вас позицию. Если сидите, постарайтесь держать спину прямо (но без излишнего напряжения). Это может быть поза по-турецки, а может, вы предпочтёте удобный стул, но при этом следите, чтобы ноги обязательно стояли на полу полной ступнёй.

2. Закройте глаза и положите руки на колени или вдоль туловища ладонями вверх.

3. Дышите глубоко. Несколько минут просто наблюдайте за вашим дыханием. Осознайте и прочувствуйте, как воздух проходит через ваши ноздри и горло. Почувствуйте, как во время дыхания поднимается и опускается ваша грудная клетка.

4. Если вас отвлекают какие-либо неприятные ощущения в вашем теле, постарайтесь найти такую позицию, в которой вы сможете максимально расслабиться. Позвольте всем телесным ощущениям быть.

5. Измените ритм вашего дыхания. Сделайте глубокий вдох на счёт «раз», затем задержите ваше дыхание на счёт «один-два-три-четыре» и выдыхайте медленно на счёт «два». Продолжайте дышать так – «один» (вдох), «один-два-три-четыре» (задержка дыхания), «два» (выдох) – в течение 3–4 минут.

6. Перенесите своё внимание на кончики пальцев ног, сосредоточьтесь на малейших ощущениях, которые возникают в них. Представьте себе, как вы направляете своё дыхание к пальцам, наполняя их ощущением тепла и энергии, и они расслабляются. Слушайте, как мышечное напряжение мягко покидает пальцы ног, вместе с выдыхаемым воздухом через рот.

7. Когда эта зона полностью расслабится, переведите ваше внимание на ступни ног, голеностопные суставы. Сосредоточьтесь на малейших ощущениях, которые возникают в них. Представьте себе, как вы направляете своё дыхание к ступням и они наполняются теплом и энергией, расслабляясь, а напряжение уходит из них вместе с выдыхаемым воздухом.

8. По мере расслабления каждой зоны перемещайте ваше внимание вверх: к коленям, бёдрам, области таза, спине, животу и груди, плечам и рукам, шее – и, наконец, к голове и лицу.

9. Для расслабления мышц рта беззвучно произнесите звук «э», позвольте своей челюсти отвиснуть. Расслабьте язык с помощью беззвучного слога «тэ». Понаблюдайте, как по лицу и голове в этот момент проходит волна расслабления, как тяжелеют веки.

10. Почувствуйте тепло, расслабление и спокойствие, которые полностью окутывают ваше тело. Сделайте 15 вдохов-выдохов в спокойном темпе. На 15-м вдохе потянитесь всем телом и на выдохе откройте глаза.

11. Упражнение закончено. Если есть возможность, полежите или посидите в таком состоянии несколько минут, перед тем как вставать.

Обесценивание сделанного. Что можно делать: ваша цель – развивать фокус на процессе, а не на результате. Понимать, что затраченные усилия сами по себе тоже ценны. Понимать, что, если результата нет или он не такой, как хотелось, – это не обнуляет пути. Хорошо работает в этом плане отказ от измерения прогресса числами и шкалами (например, упражнение «Метод овечек»). Ещё один хороший вариант – внедрение ритуала празднования любой победы. Так вы немного задержите себя в зоне возможного удовольствия, и это со временем даст свои плоды.

Упражнение «Метод овечек»

Метод основан на переносе внимания с результата на процесс. Вместо овечек могут быть любые животные – даже ваши магниты с холодильника подойдут!

Срок выполнения – 2–4 недели.

Ход упражнения:

1. Вам понадобится длинный лист бумаги, его можно сделать, склеив два листа А4 короткими сторонами. Ещё возьмите карандаш или ручку, линейку и кусок бумаги для вырезания фигурок.

2. Начертите 4–6 параллельных линий от одного короткого края листа до другого (т. е. линии должны быть параллельны длинной стороне). Важно: на линиях не должно быть никакой разметки, просто линии и всё.

Каждая линия – это какая-то важная область вашей жизни, в которой вам трудно видеть процесс и свои старания, поэтому вообще нет ощущения от пройденного пути до тех пор, пока не появится зримый результат (а может быть, даже и после него нет).

Примеры областей жизни:

- здоровье;
- работа;
- забота о себе;
- дом и быт;
- семья.

3. Запишите рядом с началом линий названия, которые значимы лично для вас.

4. Вырежьте из бумаги овечек по числу линий. Вместо овечек можно сделать котиков, свинок, попугайчиков и даже инопланетян. Получившиеся фигурки по желанию раскрасьте в разные цвета. Кроме того, повторяюсь, можно взять магниты (тогда лист нужно будет повесить на дверцу холодильника).

5. Поставьте всех овечек на старт, на дорожку у левой короткой части листа.

6. А теперь внимание, начали! Каждый раз, когда вы делаете что-то, что относится к написанным на листе областям вашей жизни, вам нужно подойти к листу и передвинуть соответствующую овечку. На сколько – решать вам, ориентируйтесь на сложность сделанного дела. Много

сделали – передвигайте намного вперёд, маленькое дело – чуть-чуть.

Волшебная сила этого упражнения в том, что уже через несколько дней овечки как-то распределятся по дорожкам: кто-то вырвется вперёд, кто-то будет чуть позади. Их положение будет постоянно меняться. При этом у вашей головы, привыкшей к критике своей продуктивности и к оценкам, вообще не будет никаких конкретных цифр для опоры. Много вы сделали в этой области или мало? Непонятно. Вы будете видеть только то, что овечка идёт вперёд по своей дорожке. Вы увидите, что она в принципе движется, даже когда вам кажется, что вы ничего не делаете! И иногда она очень быстра.

Изоляция чувств и эмоций. Что можно делать: пойти на психотерапию, а ещё завести себе «эмоциональный» словарь и стараться почаще спрашивать себя: «Что я сейчас чувствую?», как в упражнении «Определитель эмоций». Важно при этом помнить, что наличие любых чувств не патология, чувствовать не стыдно и не плохо. Обычные чувства можно выдержать и не развалиться (при некоторой тренировке).

Упражнение «Определитель эмоций»

Это упражнение поможет вам расширить эмоциональный словарь и улучшить осознанность.

Срок выполнения – 2–4 недели.

Ход упражнения:

1. Возьмите бумагу и ручку или откройте заметку в телефоне (бывает нужно, чтобы записи всегда были с вами).

2. Запишите подряд все эмоции, которые вы вообще знаете (знакомые слова). При этом оставляйте промежутки между строчками, чтобы потом добавлять.

3. Отметьте в списке те эмоции, которые вы можете у себя опознавать, т. е. понимаете, что это, когда эмоция возникает.

4. Запишите к каждой отмеченной эмоции дополнения по следующей схеме:

- Какие мысли у вас бывают, когда вы переживаете эту эмоцию?
- Что вам в этот момент хочется сделать?
- Какие у вас в этот момент бывают лицо и поза?
- Какие у вас в этот момент бывают ощущения в теле?
- Какие у вас в этот момент бывают воспоминания и ассоциации?

5. Теперь попробуйте записать такие же дополнения к тем эмоциям,

которые у вас НЕ отмечены, поскольку вам нелегко их узнавать. Если совсем нет идей, пофантазируйте и порассуждайте, как оно бывает в теории. Можете кого-нибудь спросить или пойти в Google.

6. Допишите в свой словарь недостающие эмоции из моего краткого списка и придумайте и к ним такие же, как выше, дополнения:

- беспокойство;
- бешенство;
- благодарность;
- вина;
- восторг;
- восхищение;
- гнев;
- горе;
- грусть;
- интерес;
- любопытство;
- нежность;
- ненависть;
- обида;
- отчаяние;
- презрение;
- радость;
- раздражение;
- стыд;
- тревога;
- удивление;
- умиление;
- умиротворение;
- ярость.

7. Теперь при любом переживании можете спрашивать себя: «Что именно я сейчас чувствую?» Если определить эмоцию трудно, если ничего не понятно, достаньте свой «эмоциональный» словарь и попытайтесь найти её по описанию. Если ничего похожего нет, запишите то, что с вами сейчас происходит, в отдельную строчку. Название придёт потом, когда будете немного лучше ориентироваться в себе.

Защипывание на малозначимом. Что можно делать: помнить, что состояние «нахожусь в поиске идеального варианта» невероятно энергозатратно, оно высасывает вас каждую секунду и его желательно

прерывать. Можно принудительно ограничить время, которое вы проводите за доведением до совершенства. Например, у вас достаточно сильная воля, то вы можете хорошо следовать рамкам. Так вот, установите себе ограничение, скажем, «не больше часа на доделку проекта / редактирование письма». Ещё можно ориентироваться на состояние усталости и при её первых признаках прекращать потуги в сторону идеальности. Это бывает сложно, т. к. вы, скорее всего, привыкли терпеть и усталость тоже.

Изнуряющие самокритика и вина. Что можно делать: бороться с Внутренним Критиком. Пока он ещё силён, в качестве тактического решения хорошо работает резинка на запястье: каждый раз, когда поймали себя на жёсткой самокритике или чувстве вины, оттягиваете резинку и делаете чувствительный «Шлёп!». Это привычный нам способ, немного похожий на наказание, поэтому он хорошо работает – помогает вспомнить, зачем вообще всё это и что происходит. Если не хотите, чтобы было похоже на наказание, то можете попробовать гладить себя по руке или целовать себя в руку.

Отказ от выбора. Что можно делать: стратегическая цель – мочь выносить все эти сложные чувства, связанные с выбором, ошибками, слабостью и ответственностью за последствия. Тактическая цель – самоподдержка. Принимать свои трудности, валидировать свои основания для отказа от выбора, не подгонять себя, не искать бесконечно советов и дополнительной информации, это только всё усложнит. Психотерапия тут тоже помогает.

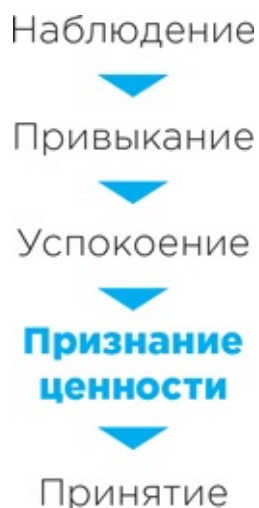
Моральный мазохизм. Что можно делать: приучать себя к доброжелательности по поводу всех своих проявлений. Понимать, что сильный конфликт при мыслях о каких-то «низменных», «примитивных» и неприемлемых вещах является признаком хорошей защиты и бояться потери контроля тут не стоит. Если можете с кем-то делиться этими переживаниями и этот кто-то вполне принимающий (например, психотерапевт, или друг/подруга, или партнёр(ша)) – то делайте это, безопасное переживание стыда в присутствии другого человека очень хорошо лечит.

Самосаботаж. Что можно делать: осознавать эту схему и накапливать силы на то, чтобы в какой-нибудь один раз саботировать чуть поменьше. Да, есть риск увидеть, что вы физически не можете следовать вами же заданному стандарту. Значит, так и есть, стандарт завышен, его надо снизить, и к этому придётся привыкать.

Отказ от реальности. Что можно делать: экспозицию реальности.

Постоянно напоминать себе, какое должно быть реальное в этом конкретном случае, смотреть на это реальное, не отворачиваясь. Стараться не сбегать в идеальное и безупречное. Если речь о теле – то почаще смотреть на своё тело. Если речь о каких-то особенностях характера – то почаще иметь с ними честный контакт. И так далее.

Терпячка. Что можно делать: восстанавливать контакт с телом, а тело вывезет остальное. Например, можно установить на телефон напоминалки, чтобы несколько раз в день спрашивать себя: «Мне удобно? Не хочу ли я есть? Не хочу ли я в туалет? Чего я хочу?» Со временем вы научитесь помнить про эти вопросы и без напоминалок, а когда-нибудь вдруг заметите какой-то свежий сигнал от тела сами. Ещё важно помнить про своё стремление терпеть и про свои большие возможности в этом плане, чтобы иногда сознательно отказываться от терпения.



Ну что ж, если вы хотите двигаться дальше, то можно оставить этот этап и переходить к следующему – к поиску и признанию ценности.

Вот мы и у предпоследнего рубежа. Здесь нам снова будет немного трудно, но не больно, а, скорее, непонятно. Ведь это довольно странная идея – искать ценность в слабостях, в несовершенстве и в негативных отличиях, или в том, что общество считает плохим. Особенно если всё это уже стоило нам чего-то большого и важного (как будто бывает иначе).

Могу подсказать несколько типичных векторов, а дальше вы сами:

- Ценно ли для вас быть человеком? Иметь человеческую природу и психику? Действовать по человеческим законам и нормам? Выглядеть как человек, ощущать себя как человек? А не как биоробот? Тогда слабости и несовершенство непременно должны у вас быть, потому что без них

«человеки» не получаются. И отличия тоже должны быть, даже если вы здоровы и вписываетесь в «общую норму», потому что одинаковых людей не бывает – все разные. Быть человеком – это как набор, не разделяющийся на составные части. Да, иногда это значит, что вы чего-то не можете, что вы слабы, недотягиваете, ошибаетесь и т. д. А иногда – наоборот. Это грустно и весело одновременно. И это так, как есть. Вы – человек.

- Ценно ли для вас быть собой? Именно вами, и никем иным? А ведь это тоже набор. Или пазл. Или коктейль, как хотите. Все ингредиенты в нём уравновешены и дополняют друг друга. Некоторые кажутся портящими вкус или вид напитка. Но это только потому, что никто не знает оригинальную задумку. А она была такая: создать уникальное сочетание и сделать вас вами. Да, только это. И поэтому любой кусочек тоже направлен на делание вас вами. В том числе то, что считается «плохим». Если вы слабы или небезупречны в этом конкретном месте, это тоже делает вас вами. Ваши способы справиться с ударами судьбы тоже делают вас вами. Даже если они не очень-то красивые и аккуратные. Это всё – вы. Такие дела.

- Ценно ли для вас сохранять объективность, непредвзятость и гибкость? Видеть красоту там, где её не принято видеть? В том числе в разнообразии? Замечать совершенство, возникающее из несовершенства? Восхищаться слабостью и уязвимостью во всей её невероятной силе? Для этого хорошо подходит вся идея принятия себя, а не только принятие своих слабостей и отличий. Потому что принятие себя заставляет освободиться от рамок и ожиданий, оно вынуждает постоянно смотреть на себя под необычным углом и тренировать свой мозг. И в результате вы получаете возможность увидеть себя самих по-настоящему. Так, как никто до этого вас не видел. Только вы так можете, и только вы так сделаете.

- Ценно ли для вас сохранять метапозицию? То есть зависнуть над проблемой и попробовать позитивно оценить то, что мешает вам пробовать и позитивно оценивать. Возможно ли найти нечто ценное в своей жёсткости к себе и в отвержении, которые через череду проблем привели вас в эту точку? И открыли перед вами новые возможности, которых другими путями у вас никак бы не возникло. Мне кажется, что ценно. Уже по одному тому, что вы досюда дочитали и честно пытаетесь всё это понять, вышеперечисленное – верно.

Может быть, вам осталось совсем чуть-чуть, чтобы всё это в себе увидеть?

Попробуйте посмотреть на себя моими глазами. И тогда слабости станут не только досадной неувязкой, а чем-то большим. Они станут

равноправной частью вас, которая ровно так же не заслуживает гонений, как и все другие части.

Просто потому, что это – вы.

Наблюдение



Привыкание



Успокоение



Признание
ценности



Принятие

Вперёд!

Ну что ж, мы с вами хотя бы приблизительно разобрались с последним и самым крепким орешком в списке того, что имеет смысл в себе принимать и понимать.

А заодно подошла к концу и книга. Получилось о-о-очень много текста, я устала его писать, но надеюсь, вы доползли досюда и всё это вам чем-нибудь да поможет.

Заключение

Пока я писала эту книгу, то много раз думала, что острое чувство неприятия себя очень похоже на ощущение, которое люди испытывают, примеряя в магазине не совсем подходящую им по стилю, но приглянувшуюся вещь. Скажем, некая Люся прикидывает на себя длинное вязаное пальто, всего за три тысячи рублей. Это не одежда – это мостик в альтернативную реальность, где к пальто вдруг добавляются красный маникюр, свитер, шарф и ботинки Timberland (ничего такого у Люси нет). Люся смотрит в зеркало и видит, как она пружинисто вышагивает в этом аутфите по городу и, оказывается, чувствует себя принципиально иначе. Не такой усталой. Не такой полной. Не такой тяжёлой на подъём. Не такой умной и рассудительной. Не такой заботливой. Не с такой больной спиной. Не такой, не такой, не такой, не такой...

А причина-то вовсе не в пальто.

Причина в том, что Люся ужасно устала от себя и отчаянно хочет бытовой магии. Например, другую реальность, в которой она, Люся, совсем другая, в которой ей живётся легко и хорошо. И чтобы заплатить за переправу надо было всего-то три тысячи рублей, а не менять много чего в жизни и в себе, тем более что и сама возможность этих изменений как-то не очень реальна.

Так вот.

Когда мы не принимаем себя, многие из наших действий – это попытка построить ровно такой недорогой иллюзорный мостик в другую жизнь, где мы – совершенно иные люди. И чем больше мы замучиваемся от конфликта с собой реальными и от своей текущей жизни – тем этот мостик нужнее. Удивительно, но без принятия можно замучиться, даже когда всё более или менее хорошо. И можно так сильно хотеть в эти другие ощущения и так сильно не хотеть строить настоящий мост, что не описать словами. Именно тогда мы составляем списки целей, даём зароки, покупаем неподходящие вещи и записываемся на курсы, на которые потом не ходим. Нам просто нужно вынудить себя поверить, что мост в альтернативную жизнь и других себя – он есть, он крепкий и мы уже даже как бы одной ногой там. Стоит только зажмуриться.

Уже довольно много лет мой эквивалент вязаного пальто остаётся в магазине. Я знаю, что у меня не получится чувствовать себя другим человеком, а значит, одежда не поможет. Я также не дописываю списки – всё равно сделаю только то, что осилю, а значит, нагромождение планов не

поможет. Короче говоря, я больше не строю иллюзорных мостиков, потому что поняла одну важную вещь.

Мост, по которому действительно можно перейти в другую жизнь, лежит через принятие себя.

Так что этой книгой я попыталась помочь с этим и вам. Чтобы вы смогли перераспределить свои небольшие ресурсы, чтобы вам стало немножечко получше на ЭТОМ берегу, какой уж он есть. Чтобы вы попробовали увидеть и полюбить себя таких, какие вы есть, – усталых, полных, с больной спиной и без пальто. И тогда окажется, что не так уж он и плох, этот берег.

Вы сможете, правда-правда.

И никакой бытовой магии.

Сноски

1

Здесь и далее я привожу истории незнакомых мне людей из интернета, которые поделились своими трудностями в принятии себя. Они все дали согласие на публикацию историй анонимно в моей книге, с ними согласовано точное место размещения их истории и окружающий контент в книге. Истории своих пациентов я не вправе использовать. Это запрещено этическим кодексом. Цитаты незначительно отредактированы с сохранением авторского стиля.

2

Лесбиянки (lesbian), геи (gay) и гендерквир-люди (genderqueer), бисексуалы (bi), трансгендеры (trans), квир-люди (queer), интерсекс-люди (intersex), асексуалы (asexual/aromantic) и другие люди, не вошедшие в список.

3

Рисунок взят с сайта <http://www.lostandfoundozarks.com/>. – *Пер. авт.*

4

Интроецирование – процесс включения в свой внутренний мир чужих взглядов, мотивов, установок и пр. (интроектов). Автор термина – венгерский аналитик Шандор Ференци.

5

Брене Браун – психолог, профессор Университета Хьюстона, автор книг, посвященных вопросам уязвимости, стыда и полноценной жизни («Великие дерзания», «Вопреки», «Стать сильнее», «Дары несовершенства»).

6

Социальный сервис обмена знаниями www.quora.com.

Комментарии

1

John Powell, *Why am I afraid to tell you who I am?* (Zondervan, 1999).

2

James W., *The principles of psychology* (Cambridge, MA: Harvard University Press, [1890] 1983).

3

Hall G. S., 'Morale in war and after', *Psychological Bulletin*, 1918, 15 (11), pp. 361–426.

4

Young P. T., 'The phenomenological point of view', *Psychological Review*, 1924, 31, pp. 288–296.

5

Rogers C. R., 'What understanding and acceptance mean to me', *Journal of Humanistic Psychology*, 1995, 35 (4), pp. 7–22.

6

Ellis A., 'How I learned to help clients feel better and get better', *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 1996, 33 (1), pp. 149–151.

7

Wulfert, E. 'Acceptance in the treatment of alcoholism'. In: S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette and M. J. Dougher (eds.). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (Context Press, 1994, pp. 13–32).

8

Shepard, L. A., 'Self-acceptance: The evaluative component of the self-

concept construct', *American Educational Research Journal*, 1979, 16(2), pp. 139–160.

9

Kabat-Zinn, J., *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Dell, 1990).

10

Дембо Т. В. Приспособление к увечью – проблема социально-психологической реабилитации. Рукопись / пер. с англ., 1962.

11

Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. Ч. 1, 2. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2010. – 224 с.

12

Музыченко Г. Ф. Проективная методика «Несуществующее животное». Руководство и результаты психодиагностического исследования взрослых пациентов с различными расстройствами эмоционально-личностной сферы. – СПб.: Речь, 2013. – 556 с.

13

López De Victoria, "I LOVE ME!": A Q&A About Narcissism, <https://psychcentral.com/blog/i-love-me-aqa-about-narcissism/> (опубликовано 8 июля 2018 г.).

14

'Be A Lady They Said', <https://writingsofafuriouswoman.wordpress.com/2017/12/09/be-a-lady-they-said/> (опубликовано 9 декабря 2017 г.).

15

Laditan Bunmi, 'How To Be A Mom in 2017', <https://www.facebook.com/BunmiKLaditan/posts/how-to-be-a-mom-in-2017-make-sure-your-childrens-academic-emotional-psychologica/1899244270322560/> (опубликовано 2 мая 2017 г.).

16

Jinghui Wang et al., 'Prevalence of Depression and Depressive Symptoms among Outpatients: A Systematic Review and Meta-Analysis', <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5640125/> (опубликовано 23 августа 2017 г.).

17

Seligman M., *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (W. H. Freeman, 1975).

18

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (Eds.), 'Cognitive therapy for evaluation anxieties'. In: C. G. Lindemann (Ed.), *Handbook of the treatment of the anxiety disorders* (2nd ed.) (Lanham, MD: Jason Aronson, 1996, pp. 235–260).

19

Horwitz A. V., 'How an Age of Anxiety Became an Age of Depression', *Milbank Q.* Mar 2010, 88 (1): 112–138.

20

Curran T., Hill A. P., 'Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016', *Psychological Bulletin*, 2017.

21

Williamson M., *A Return to Love: Reflections on the Principles of 'a Course in Miracles'* (Harper-Collins, 1992, 336 p.).

22

Burlew, L. D., Shurts, W. M., 'Men and body image: Current issues and counseling implications', *Journal of Counseling & Development*, 2013, 91 (4), 428–435.

23

Brennan M. A., Lalonde C. E., Bain J. L., 'Body image perceptions: Do gender differences exist?', *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 2010, 15, 1089–4136.

24

Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 288–318.

25

Ануфриев А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей: Психодиагностические таблицы, психодиагностические методики, коррекционные упражнения. – М.: Ось-89, 2007.

26

Цит. по: Марголин А. Д. Роль и значение Ломброзо в эволюции понятий о преступлении и наказании. – Киев: Типография С. Г. Слюсаревского, 1910. – 20 с.

27

Цит. по: Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика. – Н. Новгород: Изд-во НГМД, 1998.

28

Гиппенрейтер Ю. Б., Пузырей А. А. Психология личности. Тексты. Хрестоматия. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.

29

Уиндем Дж. Отклонение от нормы. – М.: Мир, 1990. – 157 с.

30

MDSCI Staff, 'Hollywood sticks to the script: Films aren't more inclusive, despite a decade of advocacy', <https://annenberg.usc.edu/research/mdsci/hollywood-sticks-script-films-arent-more-inclusive-despite-decade-advocacy> (проверено 31 июля 2017 г.).

31

Hayes L., *Score your soulmate* (Motivation Press, 2015).

32

Бронникова С. Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть. – М.: Эксмо, 2015.

33

Powers D. G., *How to Say a Few Words* (Doubleday, 1953).

34

Sam A., 'In Memory of Sigmund Freud', Modernism Lab, <https://modernism.coursepress.yale.edu/in-memory-of-sigmund-freud/> (проверено 13 февраля 2019 г.).

35

Эрхардт У. Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 282 с.

36

Michèle Catherine Gantois Chaban, *The Life Work of Dr. Elisabeth Kübler-Ross and Its Impact on the Death Awareness Movement* (E. Mellen Press, 2000).

37

Augusten Burroughs, *Magical Thinking: True Stories* (St. Martin's Press, 2004).

38

Maslow A. H., *The farther reaches of human nature* (N.Y.: Arkana, 1993, pp. 270–286). Reprinted from *Journal of Transpersonal Psychology*, 1969, 1 (2), 31–47.

39

Chuck Sambuchino, 'The 9 Ingredients of Character Development',
<https://www.writersdigest.com/editor-blogs/guide-to-literary-agents/the-9-ingredients-of-character-development> (опубликовано 30 марта 2013 г.).

40

Полина Гавердовская, «Я, мне, моё: размышления о зависти»,
<http://gaverdovskaya.ru/public/old/story1801.htm> (проверено 13 февраля 2019 г.).

41

123 Ideas For Character Flaws, (опубликовано 25 июня 2000 г.).