

ЕКАТЕРИНА СИГИТОВА

Рецепт счастья



**Принимайте
себя
три раза в день**

Екатерина СИГИТОВА

Рецепт счастья

«Альпина Диджитал»

2019

Сигитова Е.

Рецепт счастья / Е. Сигитова — «Альпина Диджитал», 2019

Принять и полюбить себя «как есть» – для многих недостижимая цель. Нам со всех сторон внушают, что мы должны становиться лучше, избавляться от недостатков или хотя бы их скрывать. Мы постоянно себя критикуем, чего-то стыдимся и никак не можем обрести внутреннюю гармонию. В этой книге Екатерина Сигитова, врач-психотерапевт с неизлечимым кожным заболеванием – ихтиозом, на примерах из собственной жизни и историй других людей рассказывает, как все-таки найти точку опоры и научиться любить себя с любыми особенностями и проблемами. Упражнения и задания из книги помогут по-новому взглянуть на себя и приблизиться к принятию независимо от того, насколько вы сейчас от этого далеки и что именно вам мешает.

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	9
Что такое принятие и зачем оно нам?	12
Почему важно и даже нужно принимать себя?	13
Самооценка	15
Образ себя, или Я-концепция	18
Супер-Эго, оно же Внутренний Критик	20
Специфика нашей ментальности	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30
Комментарии	

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 Паблицер», 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?^[1]*



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, синечешуйчатый 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 моя 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 мальчики. 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 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, становится 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 непринятия 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 поломают.

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^[10] и Сусанной Рубинштейн^[11].

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^[12]. Упражнение широко известно, 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).
 - Чаще, 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 расстраивались, 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 не критично 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 счастливичков, 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 дитя 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 высывайся. Пусть люди более достойные ищут своё счастье, свою любовь, благополучие. А ты не заработала. Прыгай ещё¹.

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 мерилем 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 высывайся» 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»

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.

«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 принять, 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 пойдёт 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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

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.