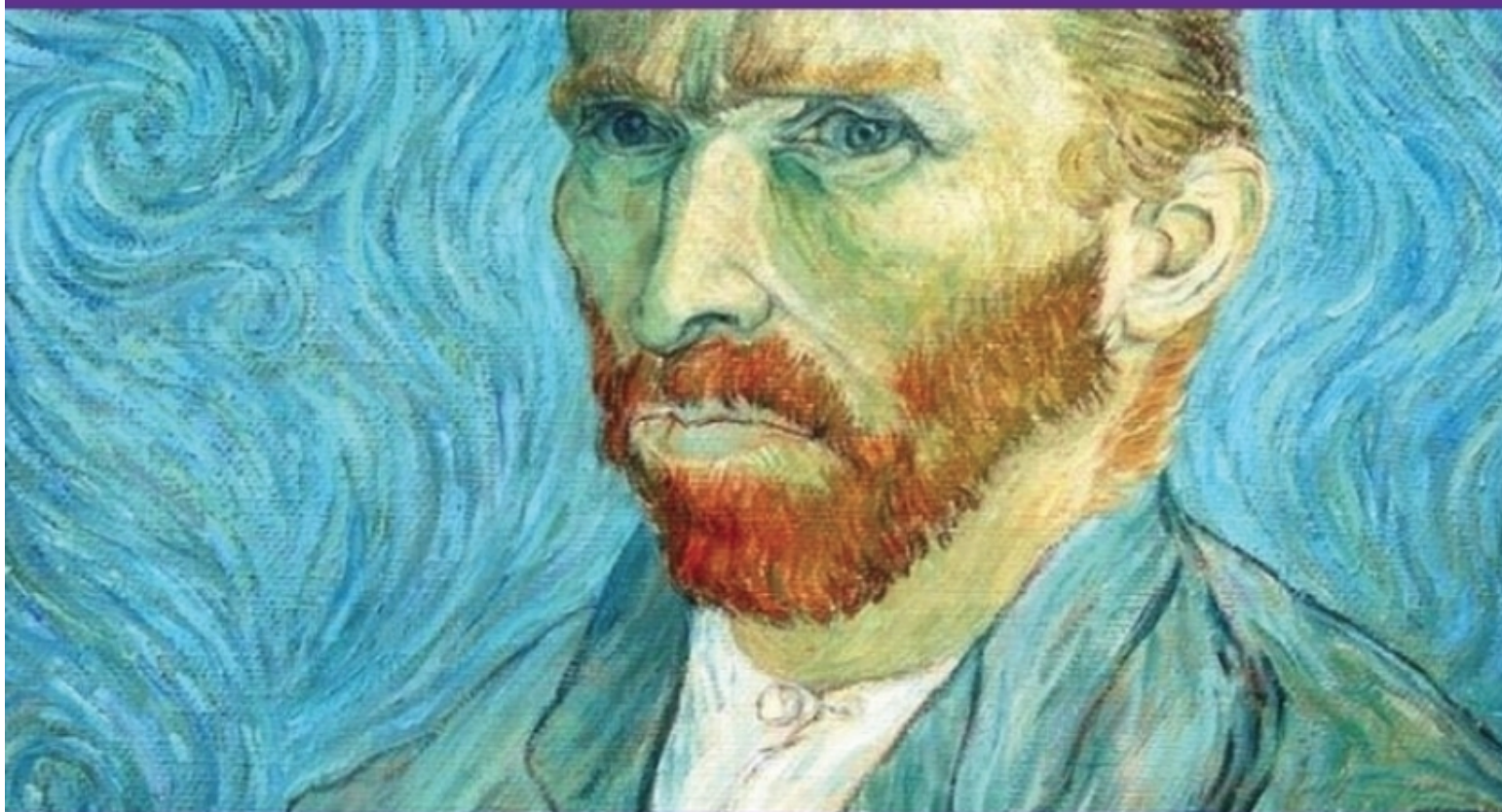


Роберта Миланезе

ОБМАНЧИВЫЙ страх не быть на высоте

*Стратегии признания
собственной ценности*



Краткосрочная Стратегическая
терапия

Современные методы в психотерапии

Роберта Миланезе

**Обманчивый страх не быть на
высоте. Стратегии признания
собственной ценности**

«И-трейд»

2020

Миланезе Р.

Обманчивый страх не быть на высоте. Стратегии признания собственной ценности / Р. Миланезе — «И-трейд», 2020 — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-454-1

Многочисленные исследования показывают, что почти все страны, где благосостояние достигло достаточно высокого уровня, страдают от одной и той же «болезни»: молодые поколения, находясь в условиях чрезмерной опеки со стороны семьи и общества, не испытывают препятствий в той мере, которая необходима для развития у них уверенности в своих личных силах и, не подвергаясь этим трудностям, они и сами отказываются подвергать себя испытаниям. В этом контексте страх оказаться не на высоте, даже когда он прикрывается высокомерием и интеллектуальным снобизмом, является расстройством, имеющим важное значение как для субъекта, так и для общества, так как оно ограничивает возможности развития и совершенствования их обоих. Эта книга, появившаяся в результате тщательного исследования и описания этого вида дискомфорта, показывает, как выбраться из коварного болота страха, в котором застрял человек, ощущающий себя в окружении всевозможных опасностей. С помощью многочисленных примеров автор описывает стратегии и терапевтические стратагемы, разработанные в рамках Краткосрочной Стратегической Психотерапии для терапии данного вида расстройств. Книга предназначена для специалистов-психотерапевтов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей и других читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих проблем. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-00144-454-1

© Миланезе Р., 2020

© И-трейд, 2020

Содержание

Предисловие	8
Эпидемия неуверенности	9
Глава 1. В поисках самооценки, которая была утрачена (или которой никогда не было)	11
1. Эта неизвестная самооценка	11
2. Ловушки неуверенности	13
3. Но что значит «быть на высоте»?	16
3.1. Когда судья снаружи	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Роберта Миланезе

Обманчивый страх не быть на высоте. Стратегии признания собственной ценности

«Лишь немногие люди имеют веру в себя, и из этих немногих некоторые считают её удобной слепотой или частичным помрачением собственного духа (что бы они увидели, если бы могли видеть себя до самых глубин!); иные должны заслужить её: всё, что они делают хорошего, выдающегося, великого, используется как аргумент в первую очередь против живущих в них самих скептиков, которых и требуется убедить, а для этого необходимо быть практически гениями. Это те великие, которые всегда недовольны собой».

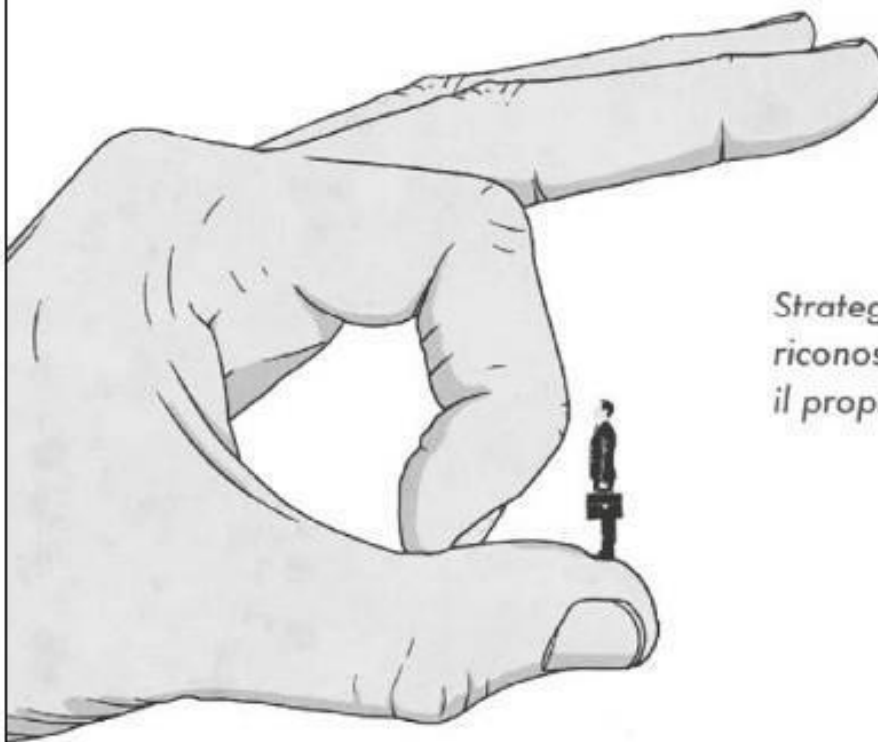
Фридрих Ницше, «Весёлая наука»

© 2020 Adriano Salani Editore s.u.r.l.

© 2022, ООО «И-трейд»

ROBERTA MILANESE

L'INGANNEVOLE PAURA DI NON ESSERE ALL'ALTEZZA



*Strategie per
riconoscere
il proprio valore*


PONTE ALLE GRAZIE

Предисловие

Один японский коан утверждает: «Страх быть не на высоте (прим. ред.: *«быть на высоте» означает соответствовать желаемому человеком образу – быть способным чего-то достигать, что-то иметь, как ресурсы, так и качества, не иметь каких-то недостатков*) заставляет нас каждый день делать один дополнительный шаг», подчёркивая, что это чувство может быть толчком, ведущим к совершенствованию. Однако, речь идет о точке зрения, присущей японской культуре, фундаментальными исторически сложившимися особенностями которой являются дисциплина и ярая ей приверженность. В западном же мире ощущение неспособности что-либо сделать, чувство страха или даже уверенность в неуспехе в большинстве случаев лишают сил того, кто их ощущает.

Для современной Европы образ героя эллинской мифологии, отважившегося преодолеть границы возможного ради великих дел, уже не близок: стоит вспомнить девиз, приписываемый Александру Македонскому: «Удача сопутствует смелым», в то время как нас, пожалуй, лучше всего описывает Фридрих Ницше, который, наблюдая за западным человеком в созданной им комфортной среде, лишённым всякого героического запала, говорил о «порочности». Сегодня многочисленные исследования показывают, что почти все страны, где благосостояние достигло достаточно высокого уровня, страдают от одной и той же «болезни»: молодые поколения, находясь в условиях чрезмерной опеки со стороны семьи и общества, не испытывают препятствий в той мере, которая необходима для развития у них уверенности в своих личных силах и, не подвергаясь этим трудностям, они и сами отказываются подвергать себя испытаниям. В этом контексте страх оказаться не на высоте, даже когда он прикрывается высокомерием и интеллектуальным снобизмом, является расстройством, имеющим важное значение как для субъекта, так и для общества, так как оно ограничивает возможности развития и совершенствования их обоих.

Эта блестящая книга Роберты Миланезе, появившаяся в результате тщательного исследования и описания ею этого вида дискомфорта, показывает, как выбраться из коварного болота страха, в котором застрял человек, ощущающий себя в окружении всевозможных опасностей – зыбучих песков, заражённой воды, змей, ядовитых насекомых...

С помощью многочисленных примеров автор в понятной и доступной даже для неспециалиста манере описывает стратегии и терапевтические стратагемы, разработанные в течение тридцати пяти лет исследовательской работы и клинического опыта в рамках Краткосрочной Стратегической Психотерапии для терапии данного вида расстройств.

Я считаю эту книгу незаменимым источником информации для специалистов и в то же время полезным чтением для широкой публики. Автор деликатно приведёт обе категории читателей к открытию, что даже самый сложный и причиняющий большие страдания недуг может быть преодолен с помощью простого терапевтического решения.

Центр Стратегической Терапии

Арецо

15 июня 2020

Джорджио Нардонэ

Эпидемия неуверенности

Работающие психотерапевтами и другими специалистами в сфере оказания психологической помощи, например, в форме консультирования или коучинга, в последние годы являются свидетелями настоящей «эпидемии неуверенности». Количество людей, проживающих каждый день своей жизни с ощущением, что они недостаточно хороши и не соответствуют некому требуемому уровню, а, возможно, вообще являются «бракованными» (именно так недавно назвал себя один наш пациент, имея в виду свой врождённый неясный и неустранимый дефект, мешающий ему чувствовать себя полноценным, чем бы он не занимался), постоянно растёт. Это чувство собственной неполноценности может затронуть все сферы жизни человека. Оно может проявляться в отношении внешности или способностей, интеллекта, сферы отношений и симпатий, уровня культуры, пока не породит генерализованное ощущение себя как человека, который «хуже других» независимо от того, что именно сравнивается и при каких обстоятельствах.

Очень часто человек боится не оправдать ожиданий других людей и не соответствовать высоким стандартам, которые навязывает общество. Он постоянно ощущает себя словно «на витрине», чему способствует и распространение социальных сетей, и это резко усиливает в нём потребность «казаться» и страх, что его посчитают неполноценным.

В других случаях более суровым судьёй оказывается внутренний голос, который продолжает напоминать нам, что, сколько бы мы ни делали, этого всегда недостаточно, что мы должны делать ещё больше и лучше, и что наш успех – это результат большого везения, а не наша заслуга, что на самом деле мы не так привлекательны и способны, как кажется другим, – и так можно продолжать до бесконечности.

И нас не должно удивлять, что в большинстве случаев те, кто больше всего испытывает это чувство неполноценности и неадекватности, в действительности являются очень способными и одарёнными людьми, которым остальные приписывают сильные качества и отличные характеристики. Это, как это ни парадоксально, ещё больше усиливает их страх быть разоблачёнными «самозванцами», маскирующимися под орлов воробьями, которые при первом же дуновении ветра потеряют свое фальшивое оперение и обнаружат свою истинную природу. Быть безупречным, уверенным в себе, способным в совершенстве управлять своими эмоциями, быть тем, кого ценят и кем восхищаются, и самому быть полностью удовлетворённым своей жизнью – похоже, это и есть новый стандарт, которого нужно придерживаться, чтобы чувствовать себя по-настоящему на высоте.

Страх оказаться не на высоте может коснуться всех трёх основных категорий отношений, в которых мы находимся в течение нашей жизни: наших отношений с самими собой, отношений между нами и другими людьми, отношений между нами и окружающим миром; и этот страх может негативно сказаться на всех этих уровнях.

Часто те, кто боятся оказаться не на высоте, проживают свою жизнь в состоянии напряжения и стресса, они словно живут «с включённым ручным тормозом», не сталкиваясь при этом с серьёзными препятствиями в выполнении повседневных дел. С другой стороны, мир, полный судей, готовых обвинить нас в наших слабостях и несовершенствах, также может способствовать развитию инвалидизирующего психологического расстройства.

Таким образом, мы видим людей, чей внутренний судья стал настолько «извращённым», что превратился в «инквизитора-преследователя», приковывающего их каждый день к их несовершенствам, которые он выдаёт за непростительные недостатки или ущербность. Другие живут в мире, населённом настоящими врагами, от которых они должны неустанно защищаться; и в судорожных попытках защитить себя и свою хрупкую самооценку они, насколько это возможно, то избегают контакта с окружающим миром, то превентивно нападают на пред-

полагаемых агрессоров. Есть и те, кто живут в душераздирающем сомнении, достаточно ли они хороши; они тратят свою жизнь на борьбу, чтобы доказать обратное. Другие, наоборот, настолько уверены в своей неполноценности, что сдаются без боя.

Знакомясь с реальными случаями психотерапевтического вмешательства или коучинга, читатель узнает об основных типах страха быть не на высоте – о страхе предъявления себя на публике, страхе быть непопулярным, о боязни конфликта, страхе отказа и собственной неполноценности, страхе неудачи, а также о том, как их можно преодолеть полностью и в самые быстрые сроки.

Глава 1. В поисках самооценки, которая была утрачена (или которой никогда не было)

Если вы сами не верите в себя, то кто поверит в вас?
Коби Брайант

1. Эта неизвестная самооценка

«Я решил прийти к Вам на приём, потому что всегда чувствую себя неуверенно, ощущаю себя бездарным, у меня нет чувства собственного достоинства», – именно так чаще всего начинают разговор те, кто обращается за помощью по поводу своего страха быть не на высоте. После чего следует рассказ об их жизни, прожитой в поисках этого философского камня, называемого «самооценкой» и представляющего собой мечту об уверенности в себе, такой желанной, но недостижимой.

В некоторых случаях это чувство неуверенности в себе уходит корнями в детство. Как, например, в случае Серены, которая рассказала нам, что с самого детства отец всегда критиковал её, называя дурочкой и утверждая, что она никогда ничего не добьётся в жизни. И несмотря на то, что она получила высшее образование и успешно работает, она продолжает пытаться доказать свою ценность себе и другим, чувствуя себя неполноценной и недостаточно способной. Риккардо делится тем, как в детстве одноклассники издевались над ним из-за его маленького роста и худобы. Он подчёркивает, что это были невинные поддразнивания, нередкие среди детей и не имеющие ничего общего с буллингом, но с тех пор, когда он оказывается в новой обстановке или при знакомстве с девушками, он чувствует себя неуверенно и не может проявить себя несмотря на то, что он весьма привлекательный тридцатилетний парень. Элеонора, выросшая в очень конфликтной семье, усвоила, что лучший способ избежать конфликтов – это выполнять просьбы других. Её согласие и ответ «да», с одной стороны, как будто бы гарантируют ей определённое признание в социуме, но, с другой стороны, утомляют её и заставляют глубоко переживать одиночество и неспособность отстаивать свои личные интересы и устанавливать подлинные и глубокие взаимоотношения.

Всем им не удалось достигнуть той уверенности в себе, которая, по их мнению, позволила бы полностью реализовать себя в жизни.

Но есть и те, кто были уверены в себе и наслаждались этим чувством до тех пор, пока не произошло некое травмирующее событие, несчастный случай, неудача, после которых их уверенность в себе пошатнулась.

Так, например, случилось с Массимо, весьма способным хирургом, который в один дождливый вечер, уставший, возвращаясь домой с работы, не справился с управлением автомобилем. С физиологической точки зрения, он отделался несколькими синяками, но с этого момента он почувствовал, что уверенность в себе, которая всегда по жизни была его непременной спутницей, дала трещину. Потеря контроля над автомобилем явилась настолько травмирующим опытом для него, всегда отлично контролирующего все свои действия, что он стал бояться потерять контроль и во время работы. Он стал представлять, что у него могут задрожать руки, и что коллеги заметят его волнение.

Анна всегда была образцовым сотрудником: в течение двадцати лет она работала в одной и той же компании, ценности которой она также полностью разделяла, кроме этого, у неё сложились доброжелательные отношения с коллегами. И тут внезапно случился кризис. Компания вынуждена провести сокращение, и Анна в любой день может быть уволена вместе с другими

людьми, работающими в её подразделении. «И меня действительно уволили», – продолжает повторять она, не упоминая причины. И неважно, что все пытаются ей объяснить, что случившееся не имеет отношения к ней лично или её способностям. Неожиданное увольнение повергает женщину в глубокое отчаяние и заставляет сомневаться в себе до такой степени, что ей с трудом удаётся ходить на собеседования в поисках новой работы. Поэтому чтобы вернуться к профессиональной деятельности, она принимает решение обратиться за помощью психотерапевта.

Что именно мы имеем в виду, когда говорим о самооценке? В словаре Треккани под заголовком «самооценка» мы находим следующее определение: «Представление человека о самом себе. Самооценивание как процесс, лежащий в основе самооценки, может проявляться как переоценка или как недооценка человеком самого себя в зависимости от мнения о себе, в сравнении с другими людьми или применительно к ситуации, в которой он находится».

Уже в определении присутствует идея о том, что на способность оценивать себя значительно влияют наши особенности восприятия, а порой и самообман относительно того, кем мы являемся по отношению к другим и к миру. На самом деле, как сейчас убедительно демонстрирует не только современная конструктивистская эпистемология (фон Фёрстер, 1973; Вацлавик, 1981; фон Глазерсфельд, 1995), но и исследования в области нейробиологии (Газзанига, 1999; Кандел, 2001; Голдберг, 2006; Дойдж, 2007, 2015), наш доступ к реальности никогда не бывает прямым, он всегда опосредуется нашими перцептивными, эмоциональными и когнитивными процессами, которые заставляют нас наблюдать и интерпретировать реальность, приближая её к нашим обычным убеждениям и моделям интерпретации (Нардонэ, 2014b; 2019). Так как это нормальный способ функционирования нашего мышления, никто из нас не может избежать самообмана; единственная возможность выбора, которую нам дают, – это решить, подчиниться самообману или управлять им, превращая дисфункциональный самообман в функциональный (Эльстер, 1979; Нардонэ, 1998; Миланезе, Мордацци, 2007; Нардонэ, Балби, 2008).

Следовательно, знанию того, как эффективно справляться с самообманами, оказывающими влияние на формирование нашей самооценки, необходимо уделять особое внимание, поскольку то, как мы ценим себя, неизбежно влияет на все сферы нашей жизни.

2. Ловушки неуверенности

Большинство людей, страдающих низкой самооценкой, обращаются за помощью, уже имея некое представление о своей ситуации. Довольно часто они рассказывают об уже пройденной терапии, направленной на анализ прошлого и поиск причин возникновения этого расстройства, но если она и приводила к лучшему пониманию природы их страха, то это редко вело к реальным изменениям. С другой стороны, знание (предполагаемых) причин наших проблем само по себе не является гарантией их решения. Очевидно, что мы не можем вернуться назад и исправить прошлое, мы можем вмешиваться только в последствия этого прошлого в настоящем. Кроме того, часто то, что является причиной, запустившей в прошлом процесс формирования проблемы, уже никак не влияет на устойчивость проблемы в настоящем. Как убедительно продемонстрировал стратегический подход, именно стратегии, которые человек применяет в попытках найти решение проблемы (так называемые «попытки решения»), в случае, если они не срабатывают, то в конечном итоге ещё более усугубляют проблему, которую они были призваны решить, и могут даже превратить её в настоящее психологическое расстройство (Вацлавик, Викланд, Фиш, 1974; Нардонэ, Вацлавик, 1990; Нардонэ, Портелли, 2005; Нардонэ, Балби, 2008; Виттезаэле, Нардонэ 2016; Нардонэ, Миланезе, 2018 г.). Поэтому вмешательство, имеющее целью изменение, должно быть сосредоточено на «здесь и сейчас» проблемы и вести к существенной модификации тех несостоятельных сценариев, которые человек склонен повторять в своих отношениях с самим собой, другими людьми и миром. Исходя из этих предположений, в процессе экспериментальной исследовательской работы, которая велась в Центре Стратегической Терапии в Ареццо в течение последних тридцати лет, для большинства психологических расстройств были разработаны специфические терапевтические стратегии и приемы, показавшие высокую эффективность (Вацлавик, Нардонэ, 1997; Нардонэ, Вацлавик, 2005; Нардонэ, Портелли, 2005; Нардонэ, Балби, 2008; Кастельнуово и др., 2011; Кастельнуово и др., 2013; Нардонэ, Сальвини, 2013; Пьетрабисса и др., 2014; Пьетрабисса и др., 2016; Нардонэ, Вальтерони, 2017; Джексон и др., 2018; Нардонэ, Миланезе, 2018 г.).¹

Что касается дисфункциональных попыток, предпринимаемых теми, кто боится оказаться не на высоте, то мы можем выделить несколько специфических перцептивно-реактивных сценариев или, если использовать более выразительный термин, введенный Джорджио Нардонэ (2013), «психологических ловушек».

Главная психологическая ловушка на уровне мышления – это «недооценивание – переоценивание». Как утверждал Джон Викленд, один из наилучших специалистов в краткосрочной психотерапии, большинство проблем, которые приводят к психопатологиям, тесно связаны со склонностью переоценивать или недооценивать себя, других и реальность. Например, человек, который боится осуждения, может переоценить малейшую критику по отношению к себе и увидеть в ней провокацию, на которую необходимо ответить агрессией. С другой стороны, доброжелательному человеку, наоборот, будет трудно распознать предупреждающие об опасности сигналы даже перед лицом явно ненадёжных людей. Что касается самооценки, излишняя склонность недооценивать себя или переоценивать других приводит к распространённым проблемам. Давайте вспомним тех, кто проявляют большие способности к работе, но продолжают

¹ Помимо клинической, модель успешно применялась и в других сферах, таких как организационная (Нардонэ, Мариотти, Миланезе, Фьоренца, 2000; Нардонэ, Миланезе, Прато Превиде, 2012; Нардонэ, Д'Андреа, 2015; Нардонэ, Тани, 2018), сфера образования (Нардонэ, Фьоренца, 1995; Нардонэ, Джаннотти, Рокки, 2001; Нардонэ & коллектив Центра Стратегической Терапии, 2012; Балби, Артини, 2012), сфера медицины и здравоохранения (Миланезе, Миланезе, 2015; Капуто, Миланезе, 2017; Камполми, Пренди, 2019), коучинг (Миланезе, Мордацци, 2007) и наука достижений (Нардонэ, Монтано, Сирович, 2012; Нардонэ, Бартоли, 2019).

считать, что они мало чего стоят, и постоянно живут во власти тревоги, или о привлекательных женщинах, которые, чувствуя себя недостаточно красивыми, подвергают себя бесполезным, если не вредным, косметическим операциям. Можно привести бесконечное множество таких примеров.

Другая психологическая ловушка разума, достаточно частая для этого типа страхов, – это уверенность в том, что «если я чувствую это, следовательно, так и есть». Механизм этой ловушки состоит в том, что мы приписываем кому-то или чему-то определённые свойства не на основе нашего эмпирического опыта, а на основании лишь наших ощущений. Это работает так, как если бы мы носили искажающие линзы, которые изменяют восприятие, заставляя нас видеть всё, что подтверждает наши ощущения, и делая незаметным то, что противоречит им. Эта психологическая ловушка очень сильна, особенно для тех, кто постоянно чувствуют, что их оценивают или критикуют, при этом их уверенность основана не на очевидных фактах, а на собственных ощущениях.

Обе эти психологические ловушки оказывают эффект не только на процесс восприятия тех, кто в них оказался, но и запускают в действие самые настоящие «самореализующиеся пророчества»², которые в итоге ещё больше подтверждают правильность первоначального восприятия. Например, человек, который чувствует себя не в состоянии справиться с определённой работой, постарается избежать её или прибегнуть к чьей-то помощи, если уклониться от неё не удастся. В результате, кроме того, что он ещё раз убедится в своей непригодности, он ещё и лишит себя возможности развития необходимых для работы навыков, становясь действительно ещё менее пригодным для неё. Точно так же девушка, которая считает себя непривлекательной и боится не понравиться, может дойти до того, что станет совсем незаметной, «невидимкой», выбрав неброскую одежду и замкнутый необщительный стиль поведения. И в этом случае тоже, к сожалению, результатом будет исполнение «пророчества»: «девушка – невидимка» получит подтверждение, что она непривлекательна, и ещё больше укрепит в своем самообмане. Та же участь уготована тем, кто, чувствуя себя отверженным, изолирует себя от общения с другими и заранее отвергает их, в результате чего и его опасения оправдываются.

Таким образом, к психологическим ловушкам на уровне мышления добавляются действия, сознательные или бессознательные, которые, повторяясь во времени, способствуют структурированию ригидных и дисфункциональных сценариев восприятия реальности и реакции на неё, заставляя человека проживать именно то, что он сам невольно построил (Нардонэ, 2013). Для тех, кто подвержен страху оказаться не на высоте, наиболее частыми психологическими ловушками на уровне поведения являются следующие:

а) *Избегание*. Одна из наиболее частых стратегий перед лицом страха – это избегание того, чего мы боимся. Однако это палка о двух концах: если, с одной стороны, избегание заставляет нас чувствовать себя в безопасности, то, с другой стороны, оно подтверждает нашу неспособность преодолевать трудности. Если этот сценарий разыгрывается снова и снова, то ощущение своей несостоятельности и неспособности, а также страх ещё более усиливаются, и в итоге человек начинает избегать всё большее количество ситуаций.

б) *Просьба о помощи*. Если просьба о помощи предполагает делегирование другим того, что мы должны сделать лично, то это производит эффект аналогичный избеганию, так как подтверждает нашу неспособность выполнить это задание самостоятельно. Помощь со стороны других лиц становится вредной всякий раз, когда она ограничивает возможность субъекта развивать собственную независимость, являющуюся прерогативой ответственной и зрелой личности.

² Под самореализующимся пророчеством мы подразумеваем пророчество или предположение, которое уже одним фактом своей формулировки делает предсказанное событие реальностью, тем самым подтверждая его истинность (Вацлавик, 1981).

в) *Избыточный контроль*. Это естественное поведение гармоничной личности при превышении «нормы» превращается в настоящий яд. «Ядовитый» эффект избыточного контроля может проявляться двумя способами. В первом случае избыточный контроль может привести к потере контроля. Типичный пример: люди, пытающиеся контролировать тревогу, в итоге всё больше поддаются ей и рискуют оказаться во власти паники. Во втором случае стремление держать всё под контролем или желание сделать что-то в совершенстве так хорошо помогает подавить страх, что само по себе становится необходимостью, от которой человек уже не может отказаться, и в итоге это нередко приводит к инвалидизирующим психологическим расстройствам, таким как обсессивно-компульсивное расстройство.

г) *Превентивная самозащита*. Это механизм срабатывает, когда мы опасаемся, что кто-то другой может каким-то образом повредить нам или нашей самооценке. Это очень мощный коммуникативный акт, который запускает дисфункциональный процесс общения, при котором, если мы заранее начинаем защищаться, то и другой будет поступать в соответствии с нашими действиями. В итоге это вызовет эскалацию недоверия и защитных реакций, которые будут препятствовать нам в построении здоровых взаимоотношений. Подобно бумерангу, превентивная защита оборачивается против тех, кто хотел защищаться, так как в результате они будут ещё сильнее убеждаться в необходимости самозащиты и укореняться в своей уверенности, что живут в мире, населённом врагами.

д) *Отказ*. Одна из самых вредных психологических ловушек. Когда неверие в свои способности заставляет человека отвергать испытания, которые ставит перед ним жизнь, это только подтверждает предполагаемую неспособность до тех пор, пока она не становится реальной.

3. Но что значит «быть на высоте»?

Один из вопросов, который чаще всего возникает, когда мы оцениваем себя, касается того, соответствуем ли мы какому-либо эталону. Будь то работа, партнёр, навык, который мы хотели бы приобрести или деятельность, которой мы посвятили себя, вопрос, на который мы пытаемся ответить, всегда один и тот же: «Буду ли я на высоте?», «Справлюсь ли я?»

Говоря образно, предполагается, что существует некий критерий, эталон, определяющий, что следует считать нормой в отношении тех или иных характеристик или свойств. В некоторых случаях, когда результат поддается объективному измерению, например, при прыжке в высоту, оценка не вызывает затруднений: либо вы прыгаете достаточно высоко и преодолеваете планку, либо нет. Остаётся только решить (что, конечно, тоже является немаловажным вопросом), на какой высоте установить эту планку. Но что касается нашей самооценки, то мало что можно измерить столь же легко: в большинстве случаев необходимо назначить «судью соревнований», то есть кого-то, кто сможет оценить наше положение относительно рассматриваемого критерия и определить, достигли ли мы нужной высоты или нет. И тут снова перед нами встаёт вопрос: какова эта «правильная» высота и кто её определяет?

Здесь мы можем выделить две обширные категории: тех, кто делегирует оценивание своему внутреннему судье, и тех, кто вместо этого находит судью снаружи, в конкретных людях или в мире в целом. И хотя в опыте отдельного человека эти две тенденции часто смешиваются, всегда есть первичный основной «судья». Как мы убедимся далее, умение определять, является ли судья внутренним или внешним, необходимо не только для различения типов страха быть не на высоте, но также, что очень важно, и для определения наиболее подходящих и эффективных методов терапевтического вмешательства для преодоления этого расстройства.

3.1. Когда судья снаружи

Люди, живущие в постоянном страхе перед осуждением со стороны других, представляют собой очень широкую и разнообразную категорию. Иногда страх осуждения относится только к некоторым областям или людям, иногда это страх, сопровождающий человека в любых жизненных обстоятельствах. Некоторые боятся осуждения только со стороны тех, кого считают «выше» себя, например, в работе, но не испытывают никакого страха при общении с коллегами или друзьями; другие боятся осуждения только со стороны своих знакомых, а третьи – только незнакомцев. У некоторых доходит до того, что они испытывают страх осуждения в любых социальных обстоятельствах, даже совершая покупки в магазине. Предполагаемый объект критики также может сильно различаться: одни опасаются критики их интеллекта («боюсь, что меня сочтут глупым, невежественным, неинтересным...»), другие – особенностей их внешности («некрасивый, ничтожный, невзрачный...»), или личностных характеристик («неприятный, слабохарактерный, излишне эмоциональный...»).

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.