

Анна Иванютенко

ПСИХОЛОГИЯ. ЭТО РАБОТАЕТ!

ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ГНОБИТЬ



Как справиться
с неудобными эмоциями

РЕКОМЕНДОВАНО ЖУРНАЛОМ ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

Психология. Это работает!

Анна Иванютенко

**Любить нельзя гнобить.
Как справиться с
неудобными эмоциями**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Иванютенко А.

Любить нельзя гнобить. Как справляться с неудобными эмоциями
/ А. Иванютенко — «Издательство АСТ», 2023 — (Психология.
Это работает!)

ISBN 978-5-17-151519-5

Как научиться любить и жалеть себя? Этим вопросом мы часто задаемся в тяжелые минуты жизни, когда становимся для себя первыми и самыми строгими критиками. «Я не смогу, я не справлюсь, я глупый, некрасивый, у меня никогда ничего не получается». В книге Анны Иванютенко вы найдете подсказки, как начать относиться к себе с состраданием, научитесь преодолевать тревогу и поверите в себя. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-151519-5

© Иванютенко А., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение, которое стоит прочитать | 6 |
| Часть 1 | 9 |
| Глава 1. Самонападение как способ жить | 9 |
| Определимся в понятиях | 9 |
| Миф о человеке неправильном | 12 |
| Сложный период – детство | 13 |
| Как мы это делаем? | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

Анна Иванютенко
Любить нельзя гнобить. Как
справляться с неудобными эмоциями

© Текст. Анна Иванютенко, 2023

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

Введение, которое стоит прочитать

Введение обычно читают в начале – до того, как знакомятся со всем текстом. А вот пишут его, наоборот, в конце, практически закончив книгу. И я не исключение. А еще я надеялась, что мне будет легче написать введение именно потому, что я отложила его на потом, но я ошиблась в своих ожиданиях. Начинать все равно непросто. И, пожалуй, это первая важная мысль, которой я хочу с вами поделиться. Рано или поздно все мы что-то начинаем и, начиная, сталкиваемся с сопротивлением, неясной тревогой и почти бессилием перед тем новым, что сами же и инициируем. Сталкиваться с этими переживаниями – нормально: они сигнализируют о том, что вы входите в зону неизвестного, одновременно интересного и обещающего развитие. Волноваться и даже сопротивляться движению к этому неизвестному естественно, а вот корить себя за это не стоит, это все равно не поможет.

Я долго думала, как начать эту книгу, и решила поделиться своими чувствами и сомнениями. Я не знаю, как писать введение, но несколько месяцев назад я не знала, как писать книгу, а ведь как-то смогла это сделать. Начинать непросто, но мы начнем.

Замысел книги появился в 2017 году, тогда я еще не знала, какую форму он приобретет, но понимала, что тем открытием, которое я сделала, наблюдая за собой и своими клиентами, я хочу поделиться со многими людьми. Я писала тексты, проводила психологические мастерские, онлайн-курсы и даже выездные ретриты, на которых, помимо всего прочего, рассказывала о том, о чем написала в этой книге.

2017 год оказался переломным для меня. В начале я развелась, а в середине у меня начался еще более интересный процесс – я совершала карьерный переход, т. е. уходила из прежней профессии (стратегическое планирование в рекламе) в новую. Я начала практиковаться как гештальт-терапевт. У меня были первые клиенты, годы учебы за спиной, личный терапевт, супервизор, супервизорская группа, поддержка старых друзей и новых коллег, но все равно мне было очень страшно. В первую очередь я боялась того, что не смогу достаточно зарабатывать в новой профессии и мне придется вернуться к старой. Тогда еще не было онлайн-агрегаторов, соединяющих психологов и их клиентов. Тогда – а это было совсем недавно – посещение психотерапевта казалось чем-то скорее экзотическим, чем обычным, я только начала вести свой канал в «Телеграме».

Карьерный переход всегда сопряжен с высоким уровнем стресса, но мне, как я сейчас думаю, было как-то слишком страшно. И тогда я сделала одно наблюдение. Оказалось, что я очень жестока к себе. Например, за то, что потратила лишние деньги (хотя в тот период я ни разу не столкнулась с их недостатком), или за то, что провела целый день, не сделав ничего полезного. А еще за то, что в одиннадцатом классе я решила пойти на социолога, а не на психолога, а вот если бы сразу сделала правильный выбор, то сейчас... Мой внутренний критик был в ударе, он каждый день находил поводы повозить меня лицом по столу. Так я разговаривала с собой. А вот со своими клиентами я общалась совсем иначе: я находила для них поддерживающие слова, была внимательна к их чувствам, смотрела на происходящее с ними добрым взглядом, стремясь видеть не недостатки, а достоинства, ресурсы и зоны роста...

Когда я заметила этот контраст, я была поражена тому, насколько жестока и зла по отношению к себе и как много нежности и поддержки проявляю по отношению к тем, кто пришел ко мне за помощью, потому что им сейчас трудно. Но ведь мне тоже было трудно, возможно, я тоже нуждалась в поддержке и добром слове, а не в очередном требовании и обвинении. Параллельно с этим я видела, как расцветают мои клиенты от сочувствия и внимания, а мне тогда очень хотелось расцвести, а не зачахнуть. И я решила попробовать общаться с собой по-доброму, а не принуждать себя, и у меня получилось что-то довольно интересное. Я успешно совершила карьерный переход, развила практику, и она довольно быстро стала большой и

устойчивой. Начала активно вести телеграм-канал, на котором популяризировала психотерапию. Я стала относиться к себе так, словно я – свой клиент, и направила энергию на изменение условий окружающей среды к лучшему. И продолжаю это делать посредством этой книги.

Эта книга не для всех, и, возможно, вам не стоит ее читать. Если вы полагаете, что лучший способ мотивации – это, например, запугивание и обвинение себя в лени, то скорее всего вам стоит отложить эту книгу до тех пор, пока вы не убедитесь в том, что это не работает.

В книге я обращаюсь к милым, чувствительным, часто не очень уверенным в себе, нередко избегающим агрессии людям, которые предпочитают терпеть неудобство сами, нежели доставить его другим; тем, кто очень старается и перепроверяет за собой. Тем, кто хотел бы лучшего именно себе, но боится, что тогда не хватит на всех. А также к тем, кто винит себя в неудачах, шлифует свои мнимые и реальные недостатки, постоянно развивается и пытается стать лучше. А еще я обращаюсь к тем, кто при всем этом хочет сделать мир капельку лучше и верит, что это возможно. Я думаю, что это действительно возможно, особенно если начать с себя. Но придется прекратить всяческий «улучшайзинг», для этого нужно другое – начать жить с собой в мире.

Эта книга – путеводитель от самонападающего, аутоагрессивного поведения к поддерживающему, внимательному, сочувствующему отношению к себе, написанная тем, кто этот путь прошел сам, и теперь помогает другим. Если меня кто-то спросит, чем я занималась в 2022–2023 годах, то я так и отвечу: «Писала книгу о мирной жизни с собой». Жить с собой в мире всегда выгоднее – попробовав, вы в этом убедитесь, – а в сложное и тревожное время и подавно.

Книга включает в себя 2 части. В первой – исследование аутоагрессии, ее предпосылок и механизмов и поиск противоядия к ней. Во второй – описание и подробный разбор эмоций, которые принято считать негативными или неудобными. Я предлагаю вам 60 разнообразных практик и упражнений для наблюдения за собой, изучения своих поведенческих паттернов, работы с различными состояниями и эмоциями и, конечно, трансформации самонападения в доброе отношение к себе. Некоторые практики стоит выполнить письменно, некоторые потребуют времени, часть из них – скорая эмоциональная помощь, а какие-то – новые подходы к жизни и обращению со своими переживаниями, которые вы можете использовать всегда, когда посчитаете нужным.

Также вас ждет множество примеров и историй, одну из них я уже рассказала выше. Все они из моего опыта или опыта моих друзей и клиентов, поэтому каждая основана на реальных событиях, однако имена и детали изменены.

В процессе чтения вы можете столкнуться с сопротивлением и нежеланием читать дальше, тем более делать предложенные упражнения, и это нормально. На аутоагрессивное поведение можно смотреть как на вредную привычку, а избавляться от таковых бывает не так уж просто, поэтому дайте себе время сформировать новое отношение к себе, основанное на тех принципах, что я излагаю ниже, и продолжайте тогда, когда ощутите готовность.

В книге вам будут встречаться описания тех сложностей, с которыми я столкнулась, пока работала над ней. Творчество и создание чего-либо нового, а тем более в первый раз, открывает невероятные возможности для активности внутреннего критика. Конечно, сейчас он не столь жесток ко мне, как в 2017 году, но он достаточно проявлял себя, чтобы я могла наблюдать за ним и делиться этим с вами. Сейчас я пишу об этом еще и для того, чтобы сказать, что не только вам может быть непросто читать эту книгу, но и мне было порой непросто писать ее.

Поэтому я хочу поблагодарить тех людей, которые помогли мне в процессе ее создания. Во-первых, огромное спасибо моим клиентам, этим замечательным смелым людям, чьи жизненные истории и успехи дали много материала для наблюдения, анализа и творчества. Во-вторых, я благодарю мою подругу Анну, с ней мы сделали несколько совместных проектов, на которых я «обкатала» тот материал, которые излагаю в книге. В-третьих, я благодарю моих подруг Елену, Елизавету и Диану, которые верили, что я могу написать книгу задолго до того,

как в это поверила я. И, конечно, я очень благодарна моему мужу Василию, который был рядом со мной на протяжении всего творческого процесса. Когда я не справлялась со своим внутренним критиком, он всегда находил, как поддержать меня.

Эта книга – не просто текст, это практикум, поэтому уже во введении я хочу дать вам первое упражнение. Оно одновременно и очень простое, и очень эффективное. Однажды меня спросили, как мотивировать себя практиковать его. Я ответила, что примерно так же, как утопающему мотивировать себя хвататься за спасательный круг. Это палочка-выручалочка для выхода из интенсивных эмоциональных состояний. Может так случиться, что в процессе чтения будут всплывать тяжелые воспоминания или вас будут захватывать сложные, трудно переносимые эмоции, поэтому я хочу дать вам практику, которая поможет выйти из них. Также я буду активно ссылаться на нее во второй части книги. И конечно, вы можете использовать ее всегда, когда эмоций становится больше, чем вы способны выдержать.

ПРАКТИКА 1

Заземляемся и дышим

Эта практика, как понятно из ее названия, включает в себя два основных этапа. Иногда бывает достаточно сделать один из них, но лучше всего они работают вместе. Сначала потренируйтесь, сделав несколько повторений, заметьте, как меняется ваше состояние.

Важное замечание: практика выполняется только с открытыми глазами, с опорой на ноги, в процессе дышите спокойно.

Во-первых, нужно заземлиться.

- Сесть на стул с прямой спиной, не опираясь на спинку.
- Поставить ноги на пол, плотно уперев их в поверхность пола.
- Опереться на пол, почувствовать опору под ногами.
- Почувствовать, насколько пол твердый и плотный – он есть и никуда не уходит.
- Заметить, как вы опираетесь на стул своими ягодицами и тазом. Стул тоже твердый и плотный. Он на месте и никуда не уходит.
- Заметить, что вы опираетесь не только на пол и стул, что также вы опираетесь на собственную спину, на позвоночник – он держит вас и никуда не уходит. Почувствуйте опору и в нем.

Во-вторых, нужно дышать.

- Сделать медленный глубокий вдох через нос, чувствуя, как воздух наполняет нос, горло и легкие.
- Сделать еще более медленный (в 2–3 раза) выдох через рот, сложив губы трубочкой, словно вы медленно задуваете свечу.
- Повторить минимум 5 раз.

Это упражнение призвано стабилизировать вас. Стул не обязателен, главное – ощущение опоры. Лежа – не работает. Или стоя, или сидя, не облачиваясь на спинку.

Часть 1

Глава 1. Самонападение как способ жить

*Не пытайся все упростить, обвиняя себя.
Неизвестный автор*

Если бы мне давали копейку каждый раз, когда я смотрела на себя и плоды своего труда с раздражением и злостью, обрушивала на себя потоки обвинений в неудачах, требовала от себя делать больше и больше, не верила в себя и лишала себя поддержки, давала себе несбыточное обещание, а потом корила себя за его невыполнение, стыдила и стыдилась себя, останавливая в своих проявлениях, то я бы все равно не стала миллионером, потому что спустила бы все эти деньги на какую-нибудь ерунду, ведь лучшего ожидать от себя бессмысленно. Конечно, это шутка, но в ней есть доля правды. Самонападение – это образ жизни, который мы усваиваем в очень раннем возрасте, и к нему особенно уязвим тот, кто в детстве был послушным, покладистым ребенком, которому поручали разные ответственные задачи, и он с ними почти всегда справлялся, а когда не справлялся, сам винил и наказывал себя. Все сам: и проследил, чтобы не попасть в дурную компанию, и сам себя отругал, если попал, и сам утешил, и сам догадался, когда маме нужна поддержка, а братьям и сестрам – забота, и все остальное тоже сам. Это очень хорошие дети, из которых вырастают очень хорошие люди, которым не очень-то хорошо живется. Самонападение, аутоагрессия, внутренний критик – это не поломка, это способ выжить, который стихийно сформировался в обстоятельствах вашего детства, но теперь он мешает, а не помогает.

Определимся в понятиях

Попробуйте почувствовать разницу между этими тремя понятиями: аутоагрессия, самонападение, внутренний критик. Какой ассоциативный ряд всплывает за каждым из них? Какое представляется более понятным? Какое привычным? Какое вызывает больше всего эмоций?

Я поделюсь с вами своим ощущением от этих слов.

Аутоагрессия – что-то научное, греческий префикс и латинский корень, про агрессию к самому себе. И здесь возникают вопросы: «Почему я направляю ее на себя? Зачем я так с собой?».

Внутренний критик – понятие из популярной психологии. Словно внутри меня живет кто-то другой, кто считает, что он в праве придирается к моим действиям, мыслям и переживаниям. И, может быть, он прав, но почему мне с ним так неприятно?

И мое самое любимое слово в этом ряду – самонападение, – смысл которого на поверхности: я нападаю на себя. Мне оно нравится, потому что оно не такое сложное, как аутоагрессия. Ассоциативный ряд ясный, и, в отличие от понятия «внутренний критик», здесь очевидно, что это я сама мешаю себе жить, а не кто-то неведомый внутри меня. Здесь также можно обнаружить возможность взять на себя ответственность за эти негативные действия и возможность их остановить и трансформировать во что-то более конструктивное.

В дальнейшем я буду использовать термины «самонападение» и «аутоагрессия» как синонимы, поскольку первое является буквальным переводом второго, а также слова «самокритика», «самообвинение» и другие, чтобы подчеркнуть разные аспекты этого процесса. Понятие «внутренний критик», а также «внутренний агрессор» и другие синонимичные я буду использовать немного реже, и в основном в практическом смысле, предлагая вам психологические

упражнения. Физики описывают свет как волну и частицу и утверждают, что это природное явление демонстрирует разные свойства в разных ситуациях. Но можно сказать об этом иначе. Люди способны наблюдать свет то как волну, то как частицу, а свет всегда остается светом. Я привожу эту общеизвестную информацию, чтобы продемонстрировать, как между собой соотносятся «самонападение» и «внутренний критик». Первое описывает такое человеческое поведение как некий процесс взаимодействия со своей агрессией и организацией контакта с окружающей средой, а второе – как некую структуру или инстанцию внутри личности, ее часть, которая оказывает контролирующее воздействие. Нам пригодятся обе точки зрения, чтобы лучше понять, как и зачем люди оборачивают свою агрессию против себя.

Самонападение – это поведение, которое достаточно легко наблюдать у себя и у других. Приведу некоторые примеры:

- человек винит себя и отказывается видеть ситуацию в целом;
- человек стыдит себя и лишает возможности проявлять себя;
- человек обесценивает себя, свои достижения и усилия, сравнивает себя с другими;
- человек ругает и оскорбляет себя;
- человек лишает себя поддержки и не позволяет себе за ней обращаться;
- человек требует от себя очень многого, часто невозможного;
- человек подозревает себя во всех грехах и отказывается видеть ситуацию в целом;
- человек наказывает себя, полагая, что именно он – причина своих несчастий, отказываясь оглядеться вокруг;
- человек постоянно развивает и совершенствует себя (физически, интеллектуально, даже психологически), не зная меры и не замечая своих ограничений;
- человек лишает себя сна, пищи, физической активности и общения или выбирает неудобные одежду и обувь ради какой-то «высокой» цели;
- человек злоупотребляет алкоголем, кофе, сигаретами, поверхностными связями, потреблением контента и косметическими процедурами – да, все эти пункты в одной строчке и через запятую;
- человек терпит плохое обращение с ним, выбирает промолчать и стиснуть зубы, а не ответить обидчику, потому что именно так поступают воспитанные люди.

В своей терапевтической практике и в жизни я наблюдала множество раз, как люди нападают на себя. Например, моя клиентка Екатерина переживает разрыв отношений, она обвиняет именно себя в том, что это произошло, даже наказывает и не замечает, как ей самой плохо и тяжело. Или Дмитрий, который не получил новую заветную должность, очень расстроен, но не сочувствует себе, а стыдит и обзывает себя неудачником, игнорируя тот факт, что на этот пост претендовало больше 10 высококлассных специалистов. Светлана наказывает себя тренировками за каждую сладость. А Ольга требует от себя быть и успешной руководительницей отдела, и женой, и мамой, а когда у нее что-то не получается, она срывается на детей и подчиненных, а потом проводит часы в самообвинениях. Александр ежедневно чувствует стыд, глядя на себя в зеркало, потому что ему уже 35 лет, а он все еще не стал таким успешным, как мечтал в юности («Школа, универ, туда-сюда, миллионер»). А еще он стыдит себя на совещаниях и не решается представить свои идеи руководству. Дарья живет с мамой, двум взрослым женщинам сложно существовать рядом, но они терпят друг друга и удерживают свою агрессию, иногда ссорятся, но не находят никакого другого способа выйти из обстоятельств, которые создали сами. Евгений критикует себя и своих детей, потому что уверен, что критика – это хорошо и «нечего самолюбованием заниматься». Можно еще долго перечислять, как именно в поведенческих паттернах проявляется самонападение, и обнаружить множество его вариантов. Если вы читаете эту книгу, то наверняка узнали себя хотя бы в нескольких из указанных пунктов, а также

наблюдали какие-то из этих действий у своих близких и, может быть, успели убедиться, что самонападение не помогает, а мешает жить.

Оно может проявляться на уровне мыслей и на уровне поступков. В первом случае человек как бы разговаривает с самим собой: винит, стыдит, обесценивает, сравнивает или даже угрожает. Во втором случае он совершает те или иные действия, которые могут причинить физический вред, например, ношение неудобной обуви, ограничение в питании, сне или чрезмерная спортивная нагрузка. Или он поступает не так, как для него хорошо и выгодно, а, может быть, даже выбирает делать то, что для него плохо. Например, отказывается от простого решения ситуации, потому что он не ищет легких путей, или не спит ночами и лишает себя досуга, потому что это не соответствует образу хорошей матери, или соглашаться на то, чего не хочется, лишь бы не обидеть партнера. На самом деле это очень условное разделение. Мы обычно одновременно нападаем на себя на обоих уровнях.

Важно различать самонападающее и самоповреждающее поведение. К последнему относятся все формы селф-харма (нанесения себе физического вреда), а также зависимости, беспорядочные сексуальные отношения и рисковое поведение за рулем. Можно сказать, что самоповреждающее поведение – это форма самонападения, но есть и разница. Нападая на себя, человек с одной стороны как-то регулирует свое эмоциональное состояние, а с другой стороны – выстраивает контакт с окружающим миром, не зная более экологичной для себя формы. Повреждающий себя человек преимущественно регулирует себя и свое состояние – превращает душевную боль в физическую и таким своеобразным способом словно бы возвращает себе контроль над ситуацией (я сам причиняю себе страдание, а не кто-то другой).

Но в этой книге мы исследуем именно самонападающее поведение. Ее цель – помочь всем прочитавшим трансформировать недоброжелательное отношение к себе в более поддерживающее и конструктивное, снизить аутоагрессию. Насколько? Может быть, это будет всего 1 %. Хотя как это можно измерить? Если, читая эту книгу, вы хотя бы иногда будете замечать, как нападаете на себя, и начнете в этот момент останавливаться и относиться к себе добрее и конструктивнее, это уже очень хорошо. Цель этой книги – не избавить вас от такого поведения, а снизить его частоту. Полностью избавиться от паттернов самонападающего поведения невозможно: в случае сильного стресса вы будете возвращаться «к базовым настройкам» и привычно винить или ругать себя. Так бывает. И здесь важно не попасть в ловушку аутоагрессии – не начать нападать на себя за то, что нападаешь на себя. Лучше сказать себе: «Да, и такое бывает. Зато мне удалось заметить, что я нападаю на себя». Если попытаться каким-то волшебным образом резко лишить себя поведенческих привычек, в т. ч. к самонападению, то это приведет не к улучшению ситуации, а к ее ухудшению. Эти паттерны возникли не на пустом месте, и когда-то они служили, а может быть, служат и сейчас, для саморегуляции и даже снижения тревоги; помогают как-то обойтись с непредсказуемостью этого мира и жить в нем.

Пока вы читаете эту книгу, я предлагаю вам следовать следующей аксиоме. Если в вашей голове прозвучал обвиняющий, стыдящий голос, который говорит: «Это твоя вина, твои неудавшиеся отношения, неудавшаяся карьера, твои сложные отношения с близкими, с детьми, с партнером, потому что ты это выбрал(а)» или что-то другое, то будьте уверены на 100 %, что вы сейчас нуждаетесь в поддержке, помощи и заботе. Активация внутреннего критика или паттернов самонападения – это сигнал к тому, что вы сейчас находитесь в сложной ситуации, и ваших ресурсов (опыта, знаний, навыков, сил и даже денег) недостаточно, чтобы ее разрешить. Возможно, сейчас происходит что-то очень небезопасное или даже угрожающее вам, возможно, что-то очень трепетное и желанное, слишком желанное, возможно, очень новое или, наоборот, что-то напоминающее любимые грабли. Это сигнал о том, что именно сейчас важно отнестись к себе с сочувствием и, возможно, попросить окружающих о помощи и поддержке.

Если человек оказался в сложной жизненной ситуации, то, конечно, это результат его выборов, но это не означает, что он сознательно выбирал эти трудности. Человек не устраивается на работу, надеясь, что там его унизят и уволят. Он не заводит роман, чтобы ему разбили сердце. Человек не вступает в брак, чтобы оказаться в абьюзивных отношениях. Сложности начитаются потом, поэтому винить себя за эти выборы странно и бессмысленно. А если человек оказался в сложных жизненных обстоятельствах, не имея достаточно ресурсов, чтобы из них выйти, значит, ему нужна помощь, поддержка и доброе отношение для того, чтобы изменить ситуацию, а не закопать себя еще сильнее, и вернуться к нормальной жизни.

Вероятно, вы догадываетесь, что подобное отношение к себе вырастает из того, как с вами обращались в детстве, но, прежде чем мы начнем рассматривать происхождение самонападающего поведения с исторической (для личности) точки зрения, я предлагаю разрушить один очень живучий миф. Его опровержение не менее эффективно, чем исследование истории своего детства.

Миф о человеке неправильном

У него есть брат-близнец – миф о человеке правильном. Это миф о том, что вы недостаточны сами по себе, нехороши, неуспешны, невоспитанны, неуместны, с вами что-то не так, вам чего-то не хватает. А потому вас нужно доделать и улучшить, вам нужно прилагать усилия, чтобы не быть человеком неправильным. А миф о человеке правильном рассказывает, в сущности, такую же историю, но только не о том, каким вы являетесь, а о том, каким могли бы быть, если бы постарались, и тогда у вас было бы все, что вы хотите, и получали бы вы это легко и непринужденно. Сел на велосипед и сразу поехал без всех этих нелепых падений.

Миф о собственной неправильности заставляет человека оставаться недовольным собой, провоцирует его требовать от себя больше и бесконечно себя улучшать, надеясь, что эти улучшения наконец-то принесут желаемое. *Вот похудею, и на меня начнут обращать внимание – завтра на диету и в зал. Вот выучу иностранный язык и точно смогу устроиться на высокооплачиваемую работу. Вот еще докторскую защитю и тогда смогу сказать, что не зря живу.* Миф о том, что недостижимый идеал, во-первых, достижим, а во-вторых, принесет счастье и умиротворение, провоцирует «искать блох» и замыкаться в самонападении, а «улучшайзинг» является частым проявлением аутоагрессии. Чуть позже поясню почему, а сейчас продолжим развенчивать мифы.

Из идеи о человеке неправильном проистекает идея о совершенном мире, в котором все есть, а если нет, то... это значит, что ты плохо стараешься. Если мы исходим из фантазии, что в мире уже есть все, что мы хотим, то для того, чтобы объяснить себе, почему эта щедрая и изобильная окружающая среда нам чего-то не дает, мы вынуждены, во-первых, поддерживать идею о собственной неправильности, а во-вторых, направлять свою агрессию на себя вновь и вновь, стремясь отполировать себя до такого уровня, чтобы желаемое свалилось к нам прямо в руки. Но этого никогда не произойдет. Но не потому, что вы плохо стараетесь или недостойны этого, а потому, что мир вовсе не совершенен.

Когда я писала эти строки, моей книги еще не было, мне еще предстояло ее создать, а мои привычные паттерны самонападения и мерзкий голос внутреннего критика были при мне.

«Но ведь у других есть...» – скажет кто-то. А я возражу: сравнивать себя с другими – это пример самонападающего поведения, которое мешает видеть реальные обстоятельства и заставляет фиксировать внимание на конкретных качествах и свойствах себя, игнорируя реальные обстоятельства своей жизни и окружающей реальности. Если у вас чего-то нет, то, скорее всего, этого просто нет нигде, но это вовсе не означает, что оно не может появиться. Создавать то, чего нет в этом несовершенном мире, – это конструктивно, шлифовать себя до «лучшей версии себя», пытаясь обогнать «сына маминой подруги», – не очень.

За этой лучшей версией стоит обесценивание, критика и сравнение себя с другими, неведение в собственные силы и лишение себя поддержки, претензии и придирки к нынешнему себе. И все это выражается в определенных действиях и решениях, организующих время человеческой жизни, которую он откладывает на потом. А еще нередко «улучшайзинг» требует больших денег, которые, во-первых, могли быть потрачены на что-то другое – более приятное и интересное, – а во-вторых, даже просто и не заработаны. Может быть, вам бы не пришлось столько трудиться, если бы не надо было оплачивать все курсы, тренинги, процедуры и прочие усилия, направленные на изменение себя.

Конечно, я не призываю вас отказаться от личностного роста и развития. Продолжайте изучать языки и получать новые навыки и знания, заниматься спортом и своим здоровьем, посещать психотерапевта, развивать художественный вкус и т. д. Где проходит эта грань между здоровым улучшением и аутоагрессивным? Чтобы обнаружить ее, давайте зададимся вопросами: «Если я улучшаю себя, то для кого? А если я делаю лучше себе, то действительно ли улучшать себя – это единственный способ?». Почувствуйте разницу между «делать лучше себя» и «делать лучше себе» – она велика. Если человек обходится с собой, как с объектом, который надо усовершенствовать, чтобы его жизнь стала лучше, – это про аутоагрессию. А если повышение квалификации, изучение языков, занятие спортом, забота о красоте – это способы повысить качество своей жизни, то не про нее.

Вернемся к мифам. Такое восприятие реальности формируется в раннем детстве, о котором мы с вами поговорим чуть позже. С одной стороны, оно связано со спецификой детского мышления, а с другой стороны, это следствие бытующего в нашей культуре воспитания «хороших мальчиков и девочек»: послушных, покладистых, помогающих родителям. Вспомните историю про Санта-Клауса, который хорошим детям приносит подарки, а плохим – угольки. Вот он, миф о человеке неправильном и мире, в котором есть все, что ты хочешь, главное быть хорошим.

И это восприятие реальности, поддержанное воспитанием, оказывается удивительно живучим. Взрослые и самостоятельные люди продолжают верить, что их неудачи являются следствием их неправильности или недостойности, и как следствие отказывают себе в поддержке и сочувствии. Но это еще полбеды. Будучи уверенными, что проблема в них и только в них, они не стремятся изменить окружающую реальность и, улучшая себя, упускают множество возможностей вокруг.

Если у вас что-то не получается, то, возможно, дело не в вас, осмотритесь вокруг и поищите другие возможности для получения желаемого. Есть вероятность, что они вам не понравятся или даже вы так и не получите желаемого. И это повод для сочувствия к себе, а не для нападения на себя.

Сложный период – детство

Представьте человека, полностью зависящего от других людей, отношения с которыми он не выбирал. Они определяют, что этот человек ест, когда спит, во что одевается, как проводит время. Это полная финансовая, физическая и эмоциональная зависимость. У нашего героя нет не только денежных ресурсов, чтобы выйти из нее, но и в принципе никаких ресурсов и жизненного опыта, а чаще всего даже нет желания сделать это – так сильна эмоциональная связь. А еще законодательство большинства стран закрепляет эти отношения. Герой сопротивляется и даже борется за независимость, используя все доступные средства. В популярной психологической литературе такие бунты называют «кризис 3-х лет» и «подростковый возраст».

В нашем привычном восприятии детство – это счастливая пора беззаботного времяпрепровождения, когда о ребенке заботятся родители, принимая все важные жизненные решения и обеспечивая его существование. И я не оспариваю такой взгляд, я его дополняю и обращаю

внимание на то, что это еще и довольно сложный период, когда человек полностью зависит от других людей и вынужден подстраиваться под них, чтобы выжить. В этот период формируется и закрепляется то, как человек будет строить контакт с собой, другими людьми и миром в целом. Ваши паттерны самонападающего поведения сложились в раннем детстве и стали частью способа строить отношения с собой и окружающими. Если они наблюдаются у вас сейчас, значит, тогда они оказались крайне полезными и эффективными, и в тех условиях, которые имели место в вашем детстве, никакие другие сформироваться не могли.

Маленькой Дине не было и 4-х лет, когда у ее мамы, еще совсем молодой женщины, обнаружили опухоль мозга. Она очень плохо себя чувствовала, постоянно пропадала в больницах. А когда мама была дома, нужно было разговаривать тихо и удерживать себя от резких движений: у мамы часто болела голова, а если становилось шумно, она уходила к себе и не общалась с Диной. Девочка научилась останавливать себя и быть очень тихой, чтобы оставаться в контакте с матерью, но иногда у нее случались неожиданные и неконтролируемые всплески эмоций, даже гнева, за которые она ругала себя и старалась контролировать себя еще сильнее. И сейчас, когда Дине уже за 30, она долго удерживает себя, даже не замечая, как делает это, оставаясь почти невидимой, а потом резко взрывается, казалось бы, без повода, и после чувствует вину и нападает на себя. Она пыталась работать со своим гневом и этими вспышками, еще больше развивать самоконтроль, но лучше не становилось. Терапевтическая работа в данном случае должна быть направлена на изменение паттернов удержания и самонаказания за срывы – только тогда их может стать меньше.

Этот пример я привожу для того, чтобы, с одной стороны, проиллюстрировать, как детский опыт влияет на формирование самонападающего поведения, а с другой стороны, показать, что в этой ситуации никто не виноват. К сожалению, очень часто бывает, что в семье что-то такое происходит (болезни, финансовые или жилищные проблемы, личные и парные кризисы родителей и другие неурядицы), из-за чего просто не остается достаточно ресурсов, чтобы вырастить малыша. И ему, как всем в этой семье, приходится как-то приспосабливаться к происходящему, чтобы жить. И одним из таких способов является удерживание эмоционального возбуждения (любого) и перенаправление его на себя. Это верно не только для агрессии (подробнее мы поговорим об этом во второй части книги), но в первую очередь это, конечно, о ней.

Формирование аутоагрессивного поведения в детстве происходит по 2 векторам: оно складывается, во-первых, из того, что делают с ребенком, а во-вторых, из того, что он сам делает с собой. Любое закрепившееся поведение – это результат взаимодействия и «совместного творчества» организма и среды. Я использую слово «организм», чтоб подчеркнуть, что этот тезис верен не только для человека, но и для любого живого существа, а также то, что речь идет вовсе не о сознательной деятельности, а о стихийно возникающих реакциях тела и психики.

Первый вектор – это воздействие родителей и близкого окружения на ребенка. Яркий пример такого воздействия – реакции родителей на неожиданное падение чада. Попробуйте вспомнить прямо сейчас, как это было у вас. Малыш и мама идут по улице, он засматривается по сторонам, спотыкается, падает, плачет от боли и испуга. Что ему скажет мама? «Надо было под ноги смотреть!». Таким образом, ребенок узнает, что если тебе больно, если ты оступился, возможно, совершил ошибку, то ты не заслуживаешь поддержки, защиты и помощи, ты должен себя обвинять за то, что не досмотрел, потому что именно так поступает мама. А для ребенка то, что делает мама, верно. В результате формируется привычка нападать на себя, стыдя или обвиняя.

Приведу пример со словом «надо» из своего детства. Моя мама, молодой врач, точно знала, что мне надо, даже если я совсем не хотела это есть, этим заниматься или это носить. Она не замечала не только мое нежелание, но и свою усталость, а потому могла быть резкой и

даже гневной, заплетая мне косички или кормя меня. Спорить с уставшей мамой было опасно, и я научилась терпеть и не чувствовать свое неудобство, потому что «надо», «полезно» или «вырастешь – скажешь мне спасибо».

Еще одна иллюстрация, в которой я использую анекдот. Кобра убивает ядом 99 % своих жертв. «А почему не 100 %?» – спрашивает папа кобры. Если я получала четверку, то очень часто слышала от своих родителей: «А почему не пять?». Любопытно, что за этим вопросом редко следовали разбор полетов, работа над ошибками и помощь мне в непонятной для меня теме. Обычно это была просто манифестация требований ко мне. Я должна была стать отличницей, а чтобы я лучше это усвоила, родители рассказывали мне о своих успехах в школе. Таким образом, ребенок учится требовать от себя больше и игнорировать свои реальные возможности. И я научилась.

Другая ситуация, которую я называю «сын маминой подруги»: родители сравнивают вас и ставят в пример какого-то персонажа, который якобы вас превосходит. Может быть, это соседский ребенок, брат или сестра или даже сам родитель в детстве, как в моем случае. И это всегда нелестное сравнение с кем-то не очень настоящим – у вас нет возможности действительно помериться силами и удостовериться в его преимуществе. В будущем, игнорируя реальные обстоятельства, эти выросшие дети сравнивают себя с успешными людьми, включая блогеров и кинозвезд.

Мой последний в этом блоке пример будет о любящей семье. Ее члены стараются заботиться друг о друге и общем пространстве, а потому привычно удерживают естественные в близких отношениях раздражение, обиду, гнев, которые накапливаются, а затем в самый неожиданный момент выплескиваются на ребенка. Он разбил любимую чашку мамы или не убрался в комнате – причиной может стать любая мелочь, которая сама по себе не вызвала бы такой яркой реакции, но кумулятивный эффект удерживаемой агрессии привел именно к ней. Мама сорвалась, ребенок плачет, мама извиняется... Формируется нестабильная полярная ситуация, в которой ребенок, во-первых, перенимает аутоагрессивные паттерны родителей (верно – терпеть и удерживать негатив, «быть хорошим»), а во-вторых, дополнительно учится удерживать свое возбуждение, чтобы не провоцировать срывы матери.

Я привела эти примеры для того, чтобы проиллюстрировать, что разнообразное самонападающее поведение формируется не только в выражено агрессивной, атакующей среде дисфункциональной семьи – оно может выработаться и в довольно любящей, «обычной» семье.

Рассмотрим второй вектор – действия самого ребенка. Напомню, что детство – это удивительный период, когда человек полностью зависит от других людей и у него не так уже много рычагов давления на них. Спектр чувств, которые ребенок испытывает к матери, чрезвычайно широк: от самой чистой и пламенной любви до жгучей ненависти, от искренней нежности до интенсивнейшей ярости. И ширина этого спектра является следствием близости матери и ребенка и его полной от нее зависимости. Крик младенца – это воплощение ярости, и обращен он к матери.

А теперь давайте представим ситуацию, в которой у ребенка нет возможности выражать свою агрессию в отношениях с родителями, в частности с матерью. Возможно, она сама очень боится ярких эмоций и старательно подавляет их в себе и, как следствие, в своем малыше. Возможно, она очень вспыльчивая и склонна атаковать, а потому проявлять агрессию в контакте с ней опасно. Возможно, для нее характерно избегающее поведение, и она оставляет ребенка, когда он недоволен. Возможно, она склонна отвлекать и закармливать малыша, когда тот злится или расстроен. Или комплекс из предложенных мною вариантов. Как в такой ситуации ребенок может оповестить мать о своем неудовольствии или даже неудовольстве ею и ее действиями? Это оказывается невозможным, запрещенным или даже опасным. И ребенок – точнее его психика – находит решение: сделать себе плохо, таким образом выразить свою агрессию и сообщить матери, что что-то не так. К сожалению, обычно эти послания, зашиф-

рованные в симптомах, разгадываются спустя лет тридцать в кабинете психотерапевта. Из детского бессилия ребенок, сам того не осознавая (это очень важный момент), начинает причинять себе вред.

Вернусь к своему примеру с «надо». Мне очень хорошо объяснили, как надо и не надо себя вести. В итоге, когда меня трехлетнюю кормили едой, которая мне была не по вкусу, я не выплевывала ее, а сидела с полным ртом, пока папа читал мне книжки, а мама (у нее редко хватало терпения на мое кормление) обычно ругалась, и я испуганно глотала. Мне этот пример нравится тем, что он наглядно иллюстрирует, как я, во-первых, отказывалась от агрессии и удерживала ее (выплюнуть), во-вторых, насколько было возможно, информировала родители о своем неудовольствии, в-третьих, все-таки сдавалась под натиском маминого гнева (с папой есть было вкуснее).

Аутоагрессия – это, с одной стороны, способ ребенка хоть как-то выразить свои переживания, агрессию и сообщить о них родителям, а с другой стороны, это его посильный вклад в стабильность семейной системы. Вспомните пример про маленькую Дину, приведенный выше.

Или другой яркий пример. У родителей пятилетнего Левы кризис парных отношений, который проявляется в том, что они то шумно ругаются, то днями не разговаривают друг с другом, и не ясно, что страшнее – когда дом сотрясается от криков или когда повисает давящая тишина. Лева замечает, что иногда он становится причиной скандалов, или ему кажется, что это именно он. И здесь я добавлю, что для маленьких детей очень естественно такое мировосприятие: считать себя причиной бед, происходящих с ними и их близкими, – это способ спрятаться от бессилия что-то изменить. *Я виноват в том, что происходит, я плохой, я могу себя наказать за это, я могу себя поменять, я могу пытаться быть лучше, послушнее, усидчивее...* И самое страшное – иногда это срабатывает: ребенок начинает вести себя тише, у родителей меньше раздражителей, появляется ресурс на то, чтобы разрешить конфликт. Или это просто совпадение – родители как-то сумели договориться, но ребенку может казаться, что это произошло благодаря его усилиям.

Родители маленького Левы не договорились, скандалы закончились разводом, а механизм избегания собственного бессилия через трансформацию его в самонаказание сохранился. И уже будучи взрослым и сталкиваясь с конфликтами и напряжением, он погрязает в самообвинениях, иногда глуша их алкоголем, уходя из контакта и не видя возможностей что-то изменить.

Самонападающее поведение часто связано с иллюзией невозможности что-то изменить в окружающем мире и является способом не встречаться с этим бессилием. Но у бессилия есть мера, оно не всеобъемлющее, даже если в 5 лет казалось именно так. То, что не удалось справиться и предотвратить развод родителей (это невозможно), когда тебе было 5, не означает, что невозможно что-то сделать для сохранения своих супружеских отношений в тридцать пять лет. Но для того, чтобы увидеть, что и когда нужно сделать, придется вынырнуть из привычного самообвинения и осмотреться вокруг.

Подведем небольшой итог. Все это происходило с вами тогда, в детстве – вы это делали, с вами это делали, но важно не это. Важно то, что вы делаете с собой сейчас. Мы заглянули в детство, чтобы понять, насколько давние корни у этого поведения, и мы его не выбирали – это было лучшее из того, что «было под рукой». И то, что вы читаете эту книгу, – уже шаг к снижению количества собственной агрессии и насилия в отношении себя. Сейчас мы посветим фонариком осознанности на собственные привычные паттерны самонападающего поведения для того, чтобы их сделать чуть более прозрачными и ясными для себя, более подвижными и управляемыми, чтобы теперь это стало вашим выбором – привычно напасть на себя или найти какой-то другой способ разрешить сложную ситуацию.

Как мы это делаем?

Для того, чтобы возникло аутоагрессивное поведение, необходимы двое: я и окружающая среда. В качестве иллюстрации мы рассмотрим отношения маленького ребенка и мамы, где она будет воплощать среду. Это может быть и отец, и любой другой значимый взрослый. Пример с мамой нагляднее – только поэтому я выбираю его.

Между мамой и ребенком есть какой-то контакт, они как-то взаимодействуют друг с другом. Иногда этот контакт оказывается неудачным для ребенка – либо он не получает от нее желаемого, либо она от него, либо мать воздействует на дитя так, как ему не нравится. Ребенок на это реагирует недовольством, которое проявляется в эмоциональном и телесном возбуждении: он краснеет, возможно, кричит или вырывается, плачет – эта реакция не выбирается им, она с ним происходит. В идеальных условиях это возбуждение может быть выражено в форме отказа, протеста, требования или даже какой-то деструкции по отношению к маме. Например, ребенок может вырваться из рук или плевать едой. Таким образом он отвечает маме (а в ее лице всему миру) на нежелательное воздействие (или бездействие) или отсутствие желательного. Но возникает какое-то препятствие, что-то мешает ребенку выразить свое несогласие, например, встречная агрессия мамы в виде угроз, ругани, наказания или игнорирования. И, встречаясь с этим препятствием, ребенок переживает испуг и ужас как отклик на агрессию матери и бессилие, связанное с невозможностью как-то повлиять на происходящее. Ребенок замирает, но возбуждение недовольства уже поднялось – его эндокринная система уже сработала, пульс участился, лицо покраснело. Однако он замирает, потому что ужас от встречи с материнской агрессией велик, потому что бессилие непреодолимо, а со своим возбуждением тоже придется что-то сделать. Это очень сложный момент для ребенка: агрессия есть вовне (мама) и внутри. И та, и другая пугают. Если выпустить внутреннюю, то внешняя только возрастет, поэтому свои переживания приходится подавлять. Таким образом, удержание своего недовольства оказывается способом и сохранить контакт с матерью, и отрегулировать свое состояние: я больше не злюсь, и мама перестает или хотя бы не начинает злиться сильнее. Но телесное возбуждение, каким являются все эмоции, можно подавить только телесно – через задержку дыхания, сжатие межреберных мышц и диафрагмы (в детстве это может привести даже к рвоте или приступу астмы). Это высокая цена. В результате, даже не имея намерения причинить себе боль, ребенок делает это, удерживая возникшее возбуждение, чтобы избежать гнева матери. Так работает наше тело, и этот паттерн закрепляется на физическом уровне.

Давайте сделаем шаг назад. Напомню, что это возбуждение изначально возникло как ответ на некое нежелательное воздействие или бездействие, которое принесло либо ущерб, либо фрустрацию, т. е. ребенок уже пережил что-то неприятное. Когда он попытался выразить это маме (миру), он столкнулся с дополнительным уроном в виде атакующего поведения и собственного телесного сжатия от испуга и ужаса. Таким образом закрепляется паттерн в ответ на нежелательное воздействие мира реагировать удержанием своей агрессии, и само это удержание уже неприятно, но агрессия никуда не исчезает – ей все равно нужен объект, и единственный, кто попадает под руку ребенку, – это сам ребенок. И чем более выражена агрессия матери к ребенку в этот момент (это не только ругань или телесное наказание, это может быть и игнорирование или оставление в одиночестве, и увещания о том, как ведут себя хорошие дети), тем более жестким будет его обращение с самим собой. В дальнейшем этот паттерн разовьется, и у него будут разные проявления, о которых мы с вами говорили и еще будем говорить, а также станет самовоспроизводиться не только при реальном столкновении с нежелательным воздействием, но и при фантазировании о нем. *Меня точно никто не возьмет на работу, кому я такой нужен, верно про меня мама говорила...*

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.