Оглавление

Предисловие 7

Глава 1
С чего всё началось, или
Почему нам бывает так трудно принимать себя? 10

Что такое принятие и зачем оно нам? 13
Почему важно и даже нужно принимать себя? 15
Самооценка 18
Образ себя, или Я-концепция 22
Супер-Эго, оно же Внутренний Критик 24
Специфика нашей ментальности 37
Традиции воспитания детей в России 45
Эпидемия нарциссизма в XXI в. 49
Специфика трудностей с принятием себя
у некоторых групп людей 51

Глава 2
Трудности с собой и другими, или
Как понять, насколько всё запущено? 66

Ранимость и сверхчувствительность к критике 69
Заниженная или завышенная самооценка 70
Депрессия 71
Внутренний Критик-самоед 72
Перфекционизм 80
Тревога 85
Проблемы с сексом и со всем, что связано с телом 86
Неудовлетворяющие отношения с людьми 88
Синдром самозванца 89
Плохой контакт со своими потребностями,
желаниями и целями 90
Конфликты и ситуации, в которых нас часто обижают 90
Хронические чувства вины и стыда 92

Глава 3
Принятие своего тела и внешности, или Что, если я на свете не всех милее? 98

Как это начинается? 100
Почему всем так сложно принимать свои тела? 102
О «нормальной» внешности 104
Влияние общества на наш образ тела 114
О дисморфомании 119
Эйджизм, лукизм, фэтшейминг и др. 121

Глава 4
Что конкретно надо делать для принятия себя, или Скока вешать в граммах? 126

Схема принятия себя 128
Что понадобится? 132
Чего не нужно делать? 135
А что нужно делать? 150
О потребностях тела, любви к нему и заботе о нём 164

Глава 5
Принятие своего прошлого, или Как помириться с собой, если о многом даже и думать лишний раз не хочется? 170

Из чего состоит принятие себя как человека? 173
Обучение принятию выборов 174
Четыре всадника Апокалипсиса 177
Другие виды сложностей с прошлым 182
А зачем вообще принимать прошлое, что это даёт? 187
Как принять своё прошлое? 189
Как облегчить себе неприятные ощущения? 194
Что можно сделать для закрепления? 196
О прощении 198

Глава 6
Принятие своих ограничений, или Как жить, если я никогда не смогу летать? 206

Что такое психологическая защита? 208
Почему понять, что лошадь сдохла, так трудно? 209

Отсутствие всемогущества 210
Болезни и любые физические ограничения 212
Идея, что «пятёрка — это норма» 215
Постоянное ощущение «Я недостаточно хорош(а)» 219
Середнячковость 220
Последствия психологических и физических травм и других тяжёлых событий 222
Невозможность выбрать 223
Бессилие 224
Что такое горе и что такое утрата? 225
Как облегчить себе горевание? 229
Как найти ценность в ограничениях? 234

Глава 7
Принятие своего характера, или Как превратиться из лентяйки и неряхи в хорошего человека, ничего в себе не меняя? 240

Причины трудностей с принятием личности и характера 244
Как сделать так, чтобы стало лучше? 252
Валидация 258
Чувствительность к отвержению 272
Некоторые лайфхаки и секретики 286

Глава 8
Принятие своих отличий, несовершенства, слабости и уязвимости, или То, что принять вроде как и невозможно 288

Нарциссизм и перфекционизм 290
Что думают другие? 294
Типичная реакция на чужую слабость 296
Зачем вообще это в себе принимать? 301
Жизненный фон при непринятии своей слабости 308
Что можно сделать? 314
Копинг-стратегии и работа с ними 318

Заключение 331

Примечания 333

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 инва-

лидности 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, сине-чешуйчатый вид, другой мутант — Магнито — сказал ей важное: «Если ты будешь тратить половину своих ресурсов на то, чтобы выглядеть нормально, тогда у тебя останется лишь половина на остальное. Разве, когда мы смотрим на тигра, нам хочется его прикрыть?»

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

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

Когда я говорю что-то подобное, меня часто спрашивают: «Как тебе удалось? Как ты смогла не сломаться?» На самом деле мне не удалось и я, конечно, сломалась. Ещё в детстве. И много лет жила кое-как. Ребёнок-инвалид, да ещё и с ярким, заметным «дефектом внешности», в России сразу после рождения попадает в такие условия, что вырасти без психологических травм и глубоких личностных проблем у него просто нет шанса. Вот и у меня не было. Меня травили и избегали дети, стыдились родственники, постоянно ранили бурными реакциями и советами незнакомцы, со мной отказывались встречаться 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, ACT, сокр. от англ. acceptance and commitment therapy — терапия принятия и ответственности).

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

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

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

Итак, принятие — это гармоничное присвоение и признание всех своих свойств, сторон и характеристик (психологических, физических, философских), а также выборов, поведения и их последствий, как хороших, так и плохих.

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

- знание о себе, своих сильных и слабых сторонах, возможностях и ограничениях;

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

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

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

После этого обычно наступают облегчение и покой.

Почему важно и даже нужно принимать себя?

Чем дольше я работаю психотерапевтом и живу, принимая себя, тем больше начинаю понимать, что на принятии тем или иным образом завязано чуть ли не сто процентов нашего душевного здоровья. В частности, принятие себя сопряжено с хорошим знанием о себе, о своих возможностях и ограничениях. Принятие себя связано с теплом и заботой по отношению к себе, с самоподдержкой, с возможностью слышать свои

потребности. Принятие позволяет полнее и шире чувствовать. Принятие избавляет от излишней самокритики, токсических стыда и вины. Принятие даёт нам гибкость в поиске решения своих проблем, из-за чего мы больше не чувствуем себя в тупике. Принятие даёт силы. Принятие даёт свободу. Принятие помогает по-настоящему изменить свою жизнь.

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

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

Ответ:

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

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

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

Когда только делала набросок этой главы, я хотела сразу дать какие-то тесты и упражнения, которые помогли бы людям понять степень 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, окружа-

ющий 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 — Тамарой 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 86–100	Нереалистичная
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 известное, возможно, вы его уже когда-то делали.

Ход упражнения:

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

   Готово!
4. Это животное — ваш своеобразный портрет, конечно, не буквальный, а косвенный. Давайте попробуем посмотреть на своих несуществующих животных и кое-что понять про себя. Какие особенности вы видите?
   - Шипы, иглы, колючки, острые когти и устрашающие зубы, направленные вперёд, — признаки агрессии. При этом агрессия обычно есть и в описании животного.
   - Шипы и т. д., направленные на рисунке вверх и в разные стороны, — агрессия в этом случае может быть защитной.
   - Что-то вроде панциря, чешуи или толстой шкуры; животное сидит в домике или в клетке или живёт где-то в норе и редко выходит на свет — страхи либо желание отгородиться от мира и людей.

- Тонкие, прерывистые линии, много исправлений, «дрожащая» или очень тщательная мелкая штриховка — признаки тревожности.
- «Механизированное» животное с неживыми элементами — сложности с общением, конформностью (следованием социальным нормам).
- Красивые глаза с ресничками, локоны и завитки, декоративные элементы — признаки чувствительности.
- Отсутствие органов чувств (ушей, глаз, языка и т. д.) — возможно, сниженная эмпатия или даже шизоидность характера.
- Вычурные детали во внешности или в анатомии — нехватка внимания, демонстративность характера.
- Животное не стоит на земле или полу, а как бы висит на листе, если у него тонкие слабые ноги или их нет — нехватка «жизненной базы», уверенности в себе.

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

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

Супер-Эго, оно же Внутренний Критик

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

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

2. Бессознательная часть (Ид, или Оно). Она довольно большая и обычно включает в себя инстинкты, желания, удовольствия, конфликты — ну и некоторые другие штуки.
3. Сверх-Я (Супер-Эго). Это совесть и мораль, формирование идеалов и контроль поведения с целью сделать его общественно приемлемым.

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

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

Откуда же этот жёсткий Внутренний Критик берётся?

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

Сложности начинаются потом, когда ребёнок немного подрастает. К сожалению, многие родители — обычно в силу

собственных проблем: перфекционизма, беспомощности, нарциссизма и пр. — устойчиво ставят себя в позицию жёсткого судьи по отношению к своим детям. Например, постоянно стыдят, ругают, требуют, обвиняют, оценивают и обесценивают, судят и критикуют, совсем не хвалят, не поддерживают.

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

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

Упражнение
«Тестируем Внутреннего Критика»

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

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

1. Вы с приятелем (подругой) собрались в театр. Вышли из дома, идёте к остановке автобуса, которая за углом. Приятель (подруга) идёт слишком быстро, вы просите помедленнее. Уже подходя к углу, вы видите отъезжающий нужный автобус. Следующий будет только через 20 минут, и вы можете опоздать. Ваш спутник (спутница) расстроенно 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 натыкаетесь 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 X. 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 окиды-

вают 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 попробуете 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, поищете, 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).