

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?	64
--	-----------

Ранимость и сверхчувствительность к критике	67
Заниженная или завышенная самооценка	68
Депрессия	69
Внутренний Критик-самоед	70
Перфекционизм	78
Тревога	83
Проблемы с сексом и со всем, что связано с телом	84
Неудовлетворяющие отношения с людьми	86
Синдром самозванца	87
Плохой контакт со своими потребностями, желаниями и целями	88
Конфликты и ситуации, в которых нас часто обижают	88
Хронические чувства вины и стыда	90

Глава 3

Принятие своего тела и внешности, или

Что, если я на свете не всех милее?..... 96

Как это начинается? 98

Почему всем так сложно принимать свои тела? 100

О «нормальной» внешности 102

Влияние общества на наш образ тела 112

О дисморфомании 117

Эйджизм, лукизм, фэтшейминг и др. 119

Глава 4

Что конкретно надо делать для принятия себя, или

Скока вешать в граммах?..... 124

Схема принятия себя 126

Что понадобится? 130

Чего не нужно делать? 133

А что нужно делать?..... 148

О потребностях тела, любви к нему и заботе о нём. 162

Глава 5

Принятие своего прошлого, или

Как помириться с собой, если о многом даже

и думать лишний раз не хочется?..... 168

Из чего состоит принятие себя как человека?..... 171

Обучение принятию выборов 172

Четыре всадника Апокалипсиса 175

Другие виды сложностей с прошлым 180

А зачем вообще принимать прошлое, что это даёт? 185

Как принять своё прошлое? 187

Как облегчить себе неприятные ощущения? 192

Что можно сделать для закрепления? 194

О прощении 196

Глава 6

Принятие своих ограничений, или

Как жить, если я никогда не смогу летать?..... 204

Что такое психологическая защита? 206

Почему понять, что лошадь сдохла, так трудно? 207

Отсутствие всемогущества	208
Болезни и любые физические ограничения	210
Идея, что «пятёрка — это норма»	213
Постоянное ощущение «Я недостаточно хорош(а)»	217
Среднячковость	218
Последствия психологических и физических травм и других тяжёлых событий	220
Невозможность выбрать	221
Бессилие	222
Что такое горе и что такое утрата?	223
Как облегчить себе горевание?	227
Как найти ценность в ограничениях?	232

Глава 7

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

Причины трудностей с принятием личности и характера	242
Как сделать так, чтобы стало лучше?	250
Валидация	256
Чувствительность к отвержению	270
Некоторые лайфхаки и секретики	284

Глава 8

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

Нарциссизм и перфекционизм	288
Что думают другие?	292
Типичная реакция на чужую слабость	294
Зачем вообще это в себе принимать?	299
Жизненный фон при непринятии своей слабости	306
Что можно сделать?	312
Копинг-стратегии и работа с ними	316

Заключение

Примечания

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 травил и избегали дети, стыдились родственники, постоянно ранили бурными реакциями и советами незнакомцы, со мной отказывались встречаться мальчишки. Кроме этого, мне нельзя было кучу продуктов, не было хороших ухаживающих средств... Весь окружающий мир буквально кричал, что таким, как я, нет в нём места.

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

Что такое принятие и зачем оно нам?

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

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

Термин «принятие себя» (от англ. *self-acceptance*) стал широко употребляться в 60–70-х гг. XX в. До этого идею принятия себя впервые ввёл в обиход учёный Уильям Джеймс². 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 Холл³, Пол Томас Янг⁴, Карл Рэнсом Роджерс⁵, Альберт Эллис⁶ 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 Вулферт⁷, 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 прошлого⁸.

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?⁹

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 неприятия себя и освободите ресурс. Надеюсь, мне удастся вам в этом помочь.

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

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

Самооценка

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru