

Глава 2

Продолжительные последствия родительского эгоцентризма

Гарри, 45 лет, занимает серьезную и ответственную должность, на которой прекрасно себя проявляет и получает хорошие деньги. Его любят и ценят жена, дети, коллеги. По всем признакам у него полноценная, насыщенная и продуктивная жизнь. При этом Гарри постоянно ставит под сомнение свою компетентность, пригодность и способность вызывать симпатию и порой легко поддается на манипуляции. Он все время пытается угодить другим, иногда ценой собственного комфорта и эмоционального состояния. Гарри не понимает, почему он не может говорить нет и не умеет стоять на своем, почему он всегда ищет чужого одобрения и пытается достичь какого-то фантастического уровня профессиональной квалификации, который не может даже описать.

Как детские переживания влияют на повзрослевшего ребенка

Родительские действия и слова, с которыми ребенок столкнулся в детстве, продолжают оказывать на него влияние даже во взрослой жизни. Эти действия и послания обладают большой силой, они встраиваются в личность ребенка, хотя он этого не осознает и не подозревает о том, что происходит. Они становятся частью его самооценки и оказывают воздействие уже на взрослого человека, в том числе бессознательно.

Негативные побочные эффекты действий отца или матери и идеи, которые они посеяли в ребенке, глубоко ранят его, и эти детские раны никогда не заживают. Далее вы узнаете, как некоторые послания и действия родителя, которые он демонстрировал при маленьком ребенке, могут оказывать на последнего влияние во взрослой жизни. И какую роль детские раны играют в самовосприятии взрослого ребенка.

Нарциссические раны

Нарциссические раны — это травмы, полученные личностно ориентированными посланиями, в которых говорится о фатальном изъяне, недостойности, ничтожности и тому подобном. Раны могут появиться еще в раннем детстве, когда ребенок не умеет выражать словами те мысли, чувства и идеи о самом себе, которые ему внушили послы взрослых. Так как обычно о ребенке заботятся родители, то даже их манера взаимодействия с младенцем может дать информацию о том, как родитель воспринимает своего малыша. Когда младенец или ребенок постарше не получает положительной ответной реакции, у него остаются долговременные нарциссические раны. Эти первые травмы могут усиливаться последующими, а кумулятивный эффект приводит к негативному восприятию себя во взрослой жизни.

Конечно, вы не понимали, что происходило в раннем детстве, и пока не можете полностью осознать, как старый опыт до сих пор влияет на вашу взрослую жизнь, отношения и даже некоторые поступки. Реакции родителя на вас, их сознательные и бессознательные послы о вашем личностном внутреннем «я», вашей личности и отклике на отца

или мать — сочетание всех этих аспектов мешает развитию и наносит травму, с последствиями которой вы сталкиваетесь до сих пор.

Родительская реакция на вас как подрастающего ребенка оказывает существенное влияние на внутреннюю самооценку. Эмпатия и сонастроенность отца или матери помогают ее поднимать. Если ваш родитель не мог или не хотел проявлять достаточно эмпатии из-за поглощенности самим собой, то вы не получили того сопереживания, которое ведет к ощущению собственной значимости и пониманию, что вас ценят и любят. Хотя формирование самооценки не полностью зависит от наличия или отсутствия эмпатии, все же, находясь в описанных выше условиях, человек обычно страдает от серьезных проблем с низкой самооценкой.

Сознательные и бессознательные послылы родителя также воспринимаются ребенком на сознательном и бессознательном уровнях, они встраиваются во внутреннее «я» и сказываются на нем, чаще неосознанно. То есть вы не осознаете, как эти слова отражаются на ваших мыслях и чувствах, на вашем отношении к себе и другим, а также на ваших поступках. Вы просто безапелляционно восприняли информацию о том, насколько отец или мать ценили вас как личность, уважали ваши взгляды, интеллект и способности, какую роль вы играли в семье и какие ожидания на вас возлагали, как сильно вас любили, и прочие подобные идеи. Отсюда весьма легко сделать вывод о долгосрочных последствиях родительских послылов.

Каждый человек уникален, и каждый обладает собственной личностью и по-своему реагирует на родителей. Все это соединяется и выдает результат, уникальный для каждого человека, хотя некоторые моменты поддаются обобщению. Например, все дети нарциссических родителей получили

травмы, которые не заживают даже после того, как ребенок вырастает, однако у разных людей эти травмы отличаются. В этой главе мы разберем некоторые возможные последствия сознательно и бессознательно интегрированных родительских посылов для повзрослевших детей.

А у вас была нарциссическая травма в раннем детстве?

Как вам понять, нанесли ли вам нарциссическую травму, если вы страдаете от раны, полученной сущностным «я», которая никак не затягивается? Если вас травмировали в младенчестве или раннем детстве, то это событие уже забылось, ведь оно произошло до появления способности хранить воспоминания в виде речи, которую вы используете и понимаете сегодня. Тем не менее эти самые первые травмы могут по-прежнему влиять на вас косвенными, скрытыми и незримыми способами. Например, некоторые люди сталкиваются с тем, что не могут строить и поддерживать серьезные, длительные отношения, других остро ранит критика. Раны раннего детства продолжают болеть и сегодня, влияя на вас на бессознательном уровне, отравляя вашу самооценку, что может привести к саморазрушительному поведению.

Вам необходимо понять себя и все свои убеждения относительно собственной значимости и ценности, которые появились в результате детской раны. Например, вы убеждены, что вам необходимы близкие интимные отношения, чтобы вы могли чувствовать себя любимым, компетентным, стоящим, защищенным и ценным? Вы склонны вступать в отношения, которые вас не удовлетворяют, в попытке получить от человека ту любовь, о которой так тоскуете? Если

да, то вам стоит пересмотреть свои действия и поступки, оказавшиеся результатом глубоко укоренившейся потребности в родительской заботе, которую вам недодали ваши эгоцентричные отец или мать.

Признаки нарциссической травмы раннего детства

Перед вами несколько показателей нарциссической травмы. Прочитайте следующие утверждения от первого лица и вспомните, посещали ли вас (возможно, неоднократно) эти мысли и чувства, когда вы находились рядом с другими людьми. Или они появляются из-за отношений, которые заставляют вас страдать?

- У меня множество недостатков. Если другие заметят во мне изъяны, они перестанут любить и ценить меня.
- Я не живу в соответствии со своими ценностями и принципами, потому что позволяю другим мной манипулировать.
- Я не способен защитить себя от действий, которые меня заставляют выполнять другие.
- Я считаю, что большинство окружающих гораздо компетентнее, способнее и достойнее меня.
- Я живу в страхе, что окружающие увидят меня таким, какой я есть на самом деле. Когда это случится, моя жизнь будет уничтожена.
- Я не выживу, если другие не будут любить и одобрять меня.
- Я не могу помешать людям разрушать и бросать меня.

Насколько правдивыми для вас оказались эти утверждения? К другим сигналам, указывающим на травму, также относятся следующие утверждения:

- Ваши личные отношения можно назвать нестабильными или нездоровыми.
- Вы чрезвычайно неудовлетворены собой, например вы недовольны своей внешностью.
- Вы никогда или крайне редко чувствуете удовлетворение и понимаете, что действительно сделали максимум возможного.
- Вы никогда не чувствуете, что достигли нужной планки.
- Вы не способны доверять другим.
- Вашей жизни недостает смысла и цели.
- Вы постоянно делаете негативные самовнушения.

Если в вас откликнулись два и более из перечисленных утверждений, то, скорее всего, вы живете с детской нарциссической травмой. Ниже приведен ряд объяснений, как эти травмы оказывают влияние на вас сегодняшнего, и несколько идей о том, как вам выйти на путь исцеления.

Убеждения о самом себе

Самовнушения, подобные приведенным ранее, — это нелогичные и иррациональные мысли о своей личности, которых вы придерживаетесь и которые делают вас восприимчивым к ранам. Мы обсудим адресованные самому себе утверждения в этой главе, и я предложу вам заменить их более разумными и рациональными аффирмациями.

Травмы возникают из-за ваших убеждений о сущностном внутреннем «я», которые приводят к появлению негативных

самовнушений, а не из-за действий или слов других людей. Если бы у вас не было этих убеждений о сущностном внутреннем «я», то ни слова, ни действия окружающих не вызвали бы у вас неприятных ощущений. Одни убеждения бывают осмысленными, и вы их осознаёте. Другие вытесняются из уровня сознания, но могут всплыть в любой момент, а третьи сидят глубоко в бессознательном, и единственный способ узнать об их существовании — это наблюдать за вашими реакциями. Вы можете осознанно отрицать, что придерживаетесь этих суждений, но у вас бы не появилось негативных ощущений, если бы вы в той или иной мере не занимались самовнушением. Ваша задача — начать узнавать и понимать свои суждения о самом себе и работать над теми, которые окажутся негативными, разрушительными и неконструктивными.

Обращенные к себе аффирмации, которые усугубляют ваши травмы, могут звучать следующим образом:

Я должен получить одобрение окружающих, чтобы выжить. Одобрение других очень поддерживает и вдохновляет. У вас появляется уверенность, что вас принимают. Когда вы получаете чужое одобрение, то уверены, что вас не бросят и не навредят вам. Хотя эти утверждения здесь звучат утрированно, но страх, подпитывающий потребность в одобрении, относится к числу основополагающих, хотя его обычно не включают в эту категорию. Каждый человек в какой-то степени боится, что его покинут или разобьют ему сердце, и всем хочется слышать слова одобрения.

Если вы в течение жизни получали достаточно одобрения от родственников и других значимых людей, создававших атмосферу раннего детства, то ваша уверенность в себе развилась в достаточной мере и вы верите, что вас примут, что другие будут оказывать вам поддержку. Вы получили

достаточно одобрения и признания в том случае, если другой человек любил и принимал вас таким, какой вы есть.

Я обязан быть идеальным. Уверенность в том, что вы обязаны все время достигать совершенства, причиняет вам много страданий, так как вы никогда не можете почувствовать удовлетворения от сущностного внутреннего «я». У вас никак не получается приблизиться к заветному идеалу, и никакие заверения со стороны, что вы и так достаточно постарались, не помогут вам принять и сильнее полюбить себя. Возможно, вы переносите свое стремление к совершенству на окружающих и требуете, чтобы они тоже были идеальными. Это вовлечение других в свои убеждения пагубным образом сказывается на ваших отношениях.

Я обязан всегда брать ответственность на себя и заботиться о других. Хотя стремление заботиться о других достойно уважения, но в автоматическом принятии ответственности за окружающих нет ничего разумного. Не стоит чрезмерно опекать или считать, что другие не способны позаботиться о себе. Нет необходимости постоянно навязывать свою помощь и заботу, настаивать на том, чтобы другие принимали ваши акты доброты, или чувствовать стыд и вину, если окружающим вас людям плохо. Эти признаки свидетельствуют о гипертответственности, непонимании границ личных обязательств и неспособности понять желание других быть независимыми и самодостаточными. Если это ваш случай, то вы, скорее всего, пытаетесь соответствовать старым родительским посылкам. Таким образом, когда вы не можете удовлетворить большинство или все наложенные на себя требования, вы беспокоитесь, стыдитесь или чувствуете себя виноватым.

Потребности других людей важнее, чем мои собственные. Возможно, с раннего детства вы уяснили, что ваши

потребности не так важны, как потребности других. Недостаток эмпатии со стороны родителя или опекуна, пренебрежение, обвинения, критика, нежелание принимать вас таким, какой вы есть, и ценить ваши достоинства и другой опыт подобного плана сформировали убеждение, что потребности других нужно ставить выше собственных. Вам будет очень сложно преодолеть эту установку и достичь удовлетворительного баланса между надлежащей заботой о себе и потребностью ухаживать за другими.

Во мне так много недостатков, что я никогда не смогу исправиться. Отчаяние, безнадежность и беспомощность — эти чувства возникают, когда вы думаете, что огромное количество ваших несовершенств не позволит вам стать лучше. Эти ощущения появляются в тот момент, когда вас обижают или стыдят, и могут довести до депрессии. Кажется, что, несмотря на все ваши старания, вы продолжаете совершать одни и те же ошибки, получать одни и те же критические замечания, обвинения и другие уничижительные выпады. Вы не знаете, почему не можете «сделать все правильно», когда у других такой проблемы нет.

Я не выживу без человека, который будет заботиться обо мне. Обычно когда люди чувствуют или думают о том, что им нужен другой человек, который ухаживал бы за ними, то эти чувства и мысли касаются эмоциональной и психологической заботы. Пожилые люди или инвалиды, которым реально нужен физический уход, действительно не могут выжить сами, и мы не включаем их в тему этого обсуждения. Здесь мы говорим о потребности в близких интимных отношениях с другими людьми. Если вы внушили себе эту мысль, то она может привести вас к душевной боли и чувству отверженности. Вы становитесь уязвимым для деструктивных отношений, вас легко принудить делать то, чего вы не хотите,

и вы терпите в свой адрес действия, которые вас унижают и обесценивают.

Я не могу позволить другим видеть настоящего меня, иначе они меня отвергнут. У вашей личности есть некоторые аспекты, которые вы осознанно хотите спрятать от других, потому что боитесь, что вас отвергнут, как только узнают с этой стороны. Скорее всего, вы воспринимаете эту часть сущностного внутреннего «я» как «настоящего» себя. Таким образом, поступки или слова других людей, которые внушают вам, что они знают о существовании вашего истинного «я», приносят вам боль. По вашему мнению, это знание в дальнейшем приведет к отвержению.

Я не настолько хороший (способный, умный и так далее), как другие. Когда вы убеждаете себя, что не настолько хороший и достойный, как другие, вы оказываетесь под ударом все новых и новых травм. Это происходит потому, что вы постоянно сталкиваетесь с доказательствами, что другие богаче, умнее, талантливее, красивее и респектабельнее. Кроме того, каждая совершенная вами ошибка становится еще одним голосом в пользу негативного суждения о вашем сущностном внутреннем «я». Чужие комментарии и замечания о ваших слабостях и отрицательных аспектах еще сильнее укрепляют убежденность в своей никчемности и очень глубоко ранят. Ваша внутренняя сущность постоянно испытывает боль.

Я никогда не получу то, что хочу и что мне нужно. Если вы чувствуете, что вам никогда не удастся получить желаемое, то вы убеждены в недостатке самоэффективности. Эта убежденность могла возникнуть в раннем детстве или в младенчестве, когда эгоцентричный родитель не спешил удовлетворять ваши потребности, пренебрегал вами или проявлял к вам безразличие.

Негативные убеждения и позитивные установки

Давайте подробнее рассмотрим эти негативные и нелогичные суждения о самом себе и проверим их на целесообразность, логику и эффективность. Кроме того, мы изучим позитивные установки, которые смогут их побороть.

Негативное убеждение. *Мне необходимо чужое одобрение.*

Если от общения с родителем вы получали опыт положительной оценки только в случаях, перечисленных ниже, то вы сознательно или бессознательно считаете, что не получаете достаточно одобрения:

- Вам всегда приходилось в точности выполнять требования отца или матери.
- Ожидалось, что вы можете «читать мысли» родителя и предугадывать все его желания и потребности.
- Родитель говорил, что доволен вами только в том случае, если вы делали что-то для него, а не просто были самим собой.
- Вы достигли значительного успеха, который служил источником гордости для вашего родителя. Отец или мать с удовольствием хвастались, похвалялись вами и демонстрировали иные признаки одобрительного отношения.
- Вы получали родительское одобрение, только когда побеждали, превосходили сверстников и добивались успеха.

Позитивная установка. *Мне нравится получать одобрение от этого человека, и мне это нужно, но со мной будет все в порядке, если я его не получу.*

Негативное убеждение. *Я должен быть идеальным.*

Откуда взялось это мнение? Когда вы усвоили его и убедили себя, что единственный способ выжить — добиваться совершенства? Обратите внимание, что здесь говорится не о стремлении к идеалу какой-то деятельности — идеальным нужно *быть* самому. Даже если вы осознаете, что совершенства не требуется и его невозможно достичь, вы все равно не можете отпустить свою убежденность в том, что должны быть безупречным. Родительская критика за ошибки и промахи и недостаток эмпатии со стороны отца или матери в раннем детстве привели к появлению этого самоунижения.

Для вас будет полезно осознать, что сконцентрированность на совершенстве не оказывает конструктивное влияние ни на вас, ни на ваши отношения. Начните работать с этой мыслью и развивайте внутреннее удовлетворение от того, что вы достаточно постарались, но по-прежнему стремитесь к лучшему. Вы можете достичь идеала в некоторых аспектах, но в других постарайтесь принимать себя и окружающих такими, какие они есть, — далекими от совершенства. В такой атмосфере вас уже не будет ранить невозможность достичь идеала или неспособность соответствовать чьим-то ожиданиям. Практикуйте позитивную аффирмацию с самим собой, потому что эта установка поможет вам принять недостатки и в других людях.

Позитивная установка. *Быть просто хорошим — этого уже достаточно. Я буду стремиться к лучшему, но все равно нравлюсь себе, даже если в чем-то не идеален.*

Негативное убеждение. *Я должен постоянно заботиться о других.*

Ключ к пониманию этого суждения находится в степени, до которой вы чувствуете себя ответственным

за благополучие других. Разумно испытывать потребность заботиться о тех, кому действительно нужен уход, например о детях и пожилых людях. Также нормально, если забота о других — ваша профессиональная обязанность. Кроме того, совершенно естественно принимать участие в жизни тех, кто менее удачлив или попал в беду. Мы говорим не об этом, а о желании бесконтрольно опекать окружающих вас взрослых людей (например, партнера), мешать им принимать собственные решения и совершать свои ошибки.

Как гиперответственность за чужое благополучие способствует появлению все новых и новых травм? Мы уже познакомились с одной из возможностей — вы чувствуете вину и стыд за чужие дискомфорт или горе, из-за чего начинаете негативно относиться к себе. Существуют и другие ситуации, которые могут вызвать стыд и вину, например, когда близкий человек просит не лезть в его дела и называет вас назойливым.

Вам нужно сохранить желание помочь и проявить заботу, но избавиться от тяги быть всегда впереди, быть в центре событий и руководить чужим спасением. Научитесь определять, где лежит ваша реальная ответственность, а где ее нет. Попробуйте произнести следующую установку, прежде чем кидаться кому-то на помощь.

Позитивная установка. *Я помогу сильнее, если продемонстрирую уверенность в том, что человек справится сам.*

Негативное убеждение. *Я должен беспокоиться о чужих потребностях.*

Еще одно суждение, тесно связанное с предыдущим, — это идея о том, что чужие потребности стоят выше собственных. При определенном стечении обстоятельств это может

быть правдой, и вам действительно придется отодвинуть свои нужды на второй план ради другого человека. Например, вы должны на время забыть о своих потребностях, если любимый человек болен, если вы ухаживаете за детьми или престарелыми людьми или если этого требует ваша работа. Такие ситуации мы здесь не рассматриваем. Я говорю о мировоззрении, которое никогда не позволяет вам ставить свои потребности выше чужих.

Когда бы вы ни чувствовали необходимость заботиться о других прежде, чем о себе, спрашивайте себя: «Этот человек или мои отношения с ним действительно пострадают, если я займусь собой?» Если в ответ на это вы скажете, что это неправильно — сначала думать о себе — или что вам будет легче, если вы прежде всего удовлетворите нужды других, то проговорите следующую аффирмацию.

Позитивная установка. *Иногда я, как и другие, заслуживаю приоритета, забота о себе имеет большое значение.*

Негативное убеждение. *Во мне полно недостатков.*

В дополнение к боли, которую приносят внешние события, вы еще сильнее раните себя убежденностью в изъянах сущностного внутреннего «я». Вы даже в какой-то степени уверены, что у вас больше недостатков, чем у других. Но если вас об этом спросят, скорее всего, будете все отрицать. Вы надеетесь, что другие не станут воспринимать вас таким, каким вы видите себя сами, хотя очень боитесь этого. Вероятно, вы пользуетесь различными установками, защитными приемами и другими стратегиями, чтобы замаскировать свои чувства и самовосприятие, например проявляете надменность, рационализировать или отрицаете.

Вы плохо относитесь к себе, но не хотите, чтобы другие об этом знали. Вы боитесь, что если это случится, то они вас бросят или уничтожат. Вы становитесь уязвимым для новых повторяющихся травм, и раненая душа ощущает боль еще сильнее. С годами травмы появляются чаще, и в итоге вы доходите до того, что боль может возникнуть из-за любого пустяка.

Чтобы преодолеть негативное самовосприятие и выстроить более позитивные отношения с собой, необходимо потратить много времени и сил. Я рекомендую вам начать работать прямо сейчас. Прежде чем вы пойдете дальше — самостоятельно или со специалистом, — попробуйте проговаривать аффирмацию, если чувствуете стыд, безнадежность или беспомощность.

Позитивная установка. *Я могу делать лучше, и у меня все получится.*

Негативное убеждение. *Мне нужно, чтобы обо мне кто-то заботился.*

Вы готовы практически на все, лишь бы не оставаться одному, но ваши отношения не доставляют вам особой радости и удовлетворения. Даже в отношениях вы чувствуете себя одиноким. Пока что попробуйте каждый день проговаривать эту аффирмацию в течение месяца или так долго, как пожелаете.

Позитивная установка. *Я достаточно силен, чтобы выжить в одиночестве. Я строю конструктивные отношения, которые приносят удовлетворение.*

Негативное убеждение. *Я не могу показать себя настоящего.*

Ваше настоящее «я» может быть скрыто даже от вас самих. У каждого человека есть такие аспекты, которые он не видит, но другие их замечают, а также всегда присутствуют недоступные по той или иной причине некоторые стороны внутреннего «я». Раскрытие подлинной индивидуальности — это процесс, который может затянуться на всю жизнь. Он требует участия компетентного специалиста по психическому здоровью. Какими бы ни были причины для сокрытия настоящего себя, из-за них вы подвергаетесь травмам, потому что не в состоянии спрятать все, что вам нужно. Да, есть люди, которым с виду это удается. Но при внимательном изучении их ситуации и обстоятельств можно обнаружить, что окружающие замечают некоторые из этих предположительно стыдных аспектов. При этом травмированный человек будет сопротивляться и отказываться признать, что его рассекретили. Такие люди часто прибегают к отрицанию, вытеснению и рационализации в поисках оправдания тому, что увидел или почувствовал другой человек.

Изучите свои личные характеристики, которые вы хотите оставить в тайне, и выясните, почему для вас важно прикрываться фасадом. Я не утверждаю, что вы должны обнародовать все свои секреты и постоянно рассказывать окружающим о своих качествах, которые считаете неприемлемыми. Ничего из этого делать не нужно. Вам будет полезно просто осознать, что у вас есть свои тайны и свойства, которые вы прячете из страха оказаться отвергнутым.

Позитивная установка. *Я могу шире открыть людям свое подлинное «я». Мне нравятся грани моей внутренней сути, и я позволяю другим видеть себя настоящего.*

Негативное убеждение. *Я бессилён что-либо изменить.*

Вы пытались добиться перемен, но безуспешно? Если вы похожи на большинство, то вы делали попытки что-то изменить и расстраивались, когда ваши планы не осуществлялись. Или ваши действия не увенчались полным успехом, а ваши старания сделали ситуацию только хуже. Вы снова и снова пытались измениться, но все безрезультатно. Особенно стыдно, если перемены касались личностных характеристик, когда вы сами старались стать другим или другой человек ждал от вас этого.

Что вы хотите в себе изменить и почему вам необходимы эти перемены? Что препятствует вашему успеху в этом деле? Вы не бессильны перед необходимостью перемен, даже если в прошлом у вас были неудачи. Вы просто еще не нашли, что вам нужно сделать и как это осуществить. Но на каком-то этапе вы убедили себя, что неспособны измениться, потому что ваша суть изначально испорчена. Эта убежденность в своем изъяне заставляет вас стыдиться и подпитывает ощущение бессилия.

Перемены состоят из нескольких ступеней, первая из которых — понимание своего опыта. На следующих этапах вы обдумываете, почему вы реагируете так, а не иначе, разрабатываете пошаговый план изменений и даете себе разрешение не достигать полного успеха одним махом. Для некоторых перемен может потребоваться помощь эксперта, что тоже заметно снижает ощущение бессилия. Попробуйте эту аффирмацию, когда почувствуете бессилие перед внутренними переменами.

Позитивная установка. *Я могу измениться, но я еще не нашел способ сделать это. Я не сдамся.*

Негативное убеждение. *Я не так ценен, как другие.*

Тому, что вы воспринимаете себя не таким важным, как другие, способствует низкая самооценка, недостаток уверенности в себе и чувство неполноценности. В этих условиях самовосприятие человека проигрывает восприятию им других. Кроме того, вы возлагаете на себя нереалистичные ожидания и считаете, что будете чего-то стоить только в том случае, если сравняетесь или превзойдете других во всех возможных аспектах. Но более реалистичный взгляд, который способствует принятию себя, — это понимание, что у вас есть как сильные, так и слабые стороны. У вашего сущностного «я» есть стороны, которые нуждаются в работе и развитии — как и у всех остальных людей. Вы не участвуете в соревновании, здесь не будет победителей и проигравших, и вы ничем не помогаете себе, когда концентрируетесь на постоянных сравнениях.

Для вас полезнее обратить внимание на свои сильные стороны. При этом не игнорируйте и не отрицайте собственные слабости, нуждающиеся в развитии. Продолжайте над ними работать, но постарайтесь не сформировать привычку постоянно обдумывать их, иначе ваши слабые стороны будут казаться хуже, чем они есть на самом деле. А это никак не поможет их устранить. Говоря в целом, вы настолько же достойный и ценный, как другие люди, со всеми своими недостатками и изъянами. Попробуйте проговаривать следующую аффирмацию:

Позитивная установка. *Большинство ошибок можно исправить. В следующий раз у меня получится лучше. Мне необходимо над этим потрудиться, но от этого я не стану менее ценным. Я получу максимум от того, кто я есть, чем обладаю и на что способен.*

Негативное убеждение. *Я не могу получить желаемое или необходимое.*

Подумайте об этом. На земле живет очень мало взрослых людей, которые действительно не могут позаботиться о своих потребностях и желаниях, особенно самых базовых. Эта убежденность в отношении ваших потребностей означает, что вы не можете заставить других заботиться о вас, а не то, что ваши желания и потребности не удовлетворяются. Обвиняющий перст указывает всегда на кого-то другого, как будто сторонний человек несет ответственность за ваши желания и нужды. Такие ожидания вполне свойственны младенцам, детям и нетрудоспособным, но они не оправданы со стороны здоровых взрослых людей. Вы несете ответственность за свои потребности, а не другие люди. Ваши нереалистичные ожидания и надежды способствуют углублению раны всякий раз, когда другие не дают вам того, что вы хотите.

Позитивная установка. *Я могу позаботиться о своих потребностях и удовлетворить свои желания самостоятельно.*

Как себе помочь

Теперь у вас появилось представление о том, как вы сами подвергаете себя душевным ранам. Иначе говоря, вы не обязаны получать травмы и чувствовать боль, не должны позволять словам и поступкам других людей превращаться в критику и обвинения. Ваше «я» достаточно надежное и сильное для саморефлексии, но оно не должно испытывать стыд за все подряд. Не стоит копить огорчения, обиды, агрессивные мысли и иррациональные убеждения о самом себе. Вы можете развить и укрепить сущностное внутреннее «я», чтобы воспитать в себе уверенность, повысить самооценку

и чувство самоэффективности. Ваше развитие уже началось, если вы осознали различные формы иррационального поведения и отношения к себе и опробовали позитивные установки, предложенные в этой главе.

Кроме того, вы можете добиться некоторых полезных сдвигов восприятия. То есть вы меняете свое текущее восприятие с иррационального, ведущего к саморазрушению, на другое, более конструктивное, логичное и реалистичное.

Вы не подводите хорошие стороны вашей личности, когда осуществляете сдвиг восприятия, — вы помогаете им стать еще сильнее и способнее и в то же самое время избавляетесь от стыда, вины, страхов, чувства неполноценности и других негативных мыслей о себе. Внимательно прочитайте примеры изменения восприятия и подумайте, возможно ли для вас осуществить этот сдвиг.

Переход от:	К:
Потребность в чужом одобрении	Самоутверждение
Потребность быть идеальным	Удовлетворенность тем, что вы достаточно хороший
Гиперответственность	Принятие разумной и ограниченной личной ответственности
Чувство, что вы хуже других	Признание и принятие своих сильных сторон
Зависимость	Независимость, взаимозависимость и взаимная забота
Непринятие себя	Полное принятие сущностного внутреннего «Я», в том числе его несимпатичных аспектов, которые вам хочется изменить
Бессилие, безнадежность	Делать все возможное и не думать об остальном

Как создать здоровое внутреннее ядро

В первой части этой главы мы рассуждали о том, как ваши сегодняшние мысли, чувства и поведение стали результатом общения с эгоцентричным родителем в раннем детстве и какое негативное влияние этот опыт оказывает на вашу самооценку, самовосприятие и даже на ваши отношения. В последующих главах приводятся дальнейшие рекомендации, как лучше понять себя и других и как создать здоровую внутреннюю основу. У вашего подлинного внутреннего «я» найдется множество здоровых аспектов, но вы, вероятно, недовольны, что не стали тем человеком, каким вам хотелось бы быть. Опыт раннего детства продолжает оказывать воздействие на ваше сознание и бессознательное. Если вы осмыслите это влияние, то сможете избавиться от негативных побочных эффектов поведения и мировоззрения своего эгоцентричного родителя.

Самое лучшее, что вы можете для себя сделать, — это начать работать над собой и стать тем человеком, которым вы хотите себя видеть, чтобы ваше изначальное внутреннее «я» стало увереннее, продуктивнее и полноценнее. Чтобы достичь этой цели, вам нужно утвердить и повысить эффективность следующих характеристик:

Смысл и цель. Найдите смысл и цель в своей жизни, работе и отношениях. Хотя смыслы и цели могут меняться в течение жизни, самое важное, чтобы они всегда у вас были. Некоторые задания из раздела «Практика» в конце каждой главы помогут вам и направят к обретению смысла и цели.

Проявление доброты. Каждый день проявляйте доброту и альтруизм. Альтруизм — это посвящение себя другим без

ожидания ответных услуг или награды. Это значит отдавать что-то бескорыстно. Ежедневные добрые дела — это форма альтруизма, которая помогает не только окружающим, но и вам.

Развитие эмпатии. Работайте над тем, чтобы стать отзывчивее. Глубокая эмпатия возникает, когда вы ставите себя на место другого человека и чувствуете, что он испытывает, но при этом не теряете себя, оставаясь обособленной индивидуальностью. Вы не попадаете в эмоциональные сети этого человека, вас не подавляют его чувства. Однако проявить отзывчивость можно и без глубокой эмпатии. Вы можете настроиться на другого человека и понять его чувства, не переживая его эмоции вместе с ним, и затем рассказать о своих ощущениях этому человеку. Признание и принятие чувств других приносит большую пользу отношениям и обогащает их.

Наращивание выносливости и жизнестойкости. Станьте жестче и крепче. Я не говорю о том, чтобы перестать чувствовать и реагировать на негатив, — смысл в том, чтобы перестать поддаваться ему. Сейчас вы расстроены, но вы снова встанете на ноги и приложите все силы, чтобы пойти в другом направлении.

Управление эмоциями. Научитесь контролировать трудные эмоции, особенно те, которые возникают при взаимодействии с эгоцентричными отцом или матерью. В следующих главах вы найдете рекомендации и упражнения, которые научат вас управлять эмоциями в момент их появления и в долгосрочной перспективе. Когда вы в состоянии контролировать и сдерживать неприятные и подчас интенсивные

эмоции, вы становитесь продуктивнее в общении с родителями и другими людьми. Кроме того, вы избавляетесь от длительных побочных эффектов этих сложных эмоций.

Самопрощение. Научитесь прощать себе промахи и ошибки вместо того, чтобы обвинять себя за несоответствие приемлемому уровню или идеалу. То, как вас раньше воспринимали отец или мать, усугубляет привычку обвинять себя, чувствовать стыд, вину и испытывать по отношению к себе другие негативные мысли и чувства. Описания и упражнения из этой книги помогут вам лучше понять, как прощать себя, отпускать негативные мысли и чувства и замещать их поддержкой и одобрением. Я не призываю вас перестать работать над тем, чтобы не совершать ошибки, просто не нужно одержимо винить себя за них — это разрушает самооценку.

У сущностного внутреннего «я» есть аспекты, которые непременно нуждаются во возвращении, развитии и уходе. Кроме того, укрепление этих аспектов поможет вам лучше управлять своими чувствами в момент общения с эгоцентричным родителем.

ПРАКТИКА

Коллаж

Подготовьте пять неразлинованных карточек для заметок, ножницы, мелки или фломастеры, журналы с фотографиями, клей или двусторонний скотч.

Найдите подходящее место для работы и с помощью материалов для творчества соберите коллаж для каждого

Они не изменятся

из следующих аспектов вашего «я»: когнитивный, эмоциональный, отражающий отношение к себе, творческий и вдохновляющий.

Письменная работа

Опишите свое идеальное «я» — такую личность, какой вы хотите стать. Обязательно остановитесь на идеальном когнитивном, эмоциональном, отношенческом, физическом, вдохновляющем и творческом аспектах вашего «я».

Визуализация

Визуализируйте идеального себя в отношениях и взаимодействиях с вашим отцом или матерью. Обратите внимание на детали вашей внешности, манеру говорить, вести себя и на то, какие ощущения они у вас вызывают.

Глава 3

До сих пор больно: повзрослевший ребенок

Моника вышла из себя из-за того, что мать назвала ее неблагодарной. А все потому, что Моника не захотела ехать с ней в отпуск. У Моника муж, двое детей и ответственная работа. Она пыталась объяснить матери, что не может вдруг все бросить и поехать с ней отдыхать. Но мать не понимала, почему Моника не сделала своим главным приоритетом удовлетворение ее желаний. Такая ситуация возникла не впервые — подобное происходит практически каждый день. Моника старается не чувствовать себя виноватой, когда отклоняет требования мамы, но безуспешно, потому что та постоянно давит на чувство вины и напоминает дочери, скольким она ради нее пожертвовала. Хотя Моника старается удерживать баланс между обязанностями взрослого человека, семьей и работой, ей не всегда это удается, поэтому ее отчаяние только растет.

Травмы, которые ребенку нанесли в момент развития личности, продолжают оказывать негативное влияние на сформировавшегося взрослого человека. Некоторые отрицательные последствия можно косвенно заметить в мыслях, чувствах и поступках взрослого. Многие детские травмы остаются погребены глубоко в памяти, и к ним невозможно получить доступ, потому что они хранятся в форме, которую мы уже не воспринимаем после развития речи. Эти воспоминания чем-то сродни информации на старом компьютерном языке,



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

