

Глава 1

Почему нам интересно понятие самооценности?

Что это за ощущение — самоценность? Что она нам дает?

Я убеждена, что подлинное переживание своей ценности доступно не многим. Причем активное выставление себя напоказ в социальных сетях, известность, популярность часто не имеют к самооценности никакого отношения. Скорее, наоборот. Чем сильнее человеку хочется выставить напоказ себя, свои достижения, звания, дома и квартиры, тем вероятнее, что он компенсирует нехватку собственной ценности.

Подлинное ощущение ценности больше связано с верой в себя, доверием своим решениям, своему опыту, своим чувствам...

Я порой даже затрудняюсь это объяснить. Это ощущение внутренней полноты, не раздираемой страхами, сомнениями в себе, завистью к другим или чувством недостойности.

Меня обычно спрашивают: а вообще есть люди, которых вы описываете таким образом?

Я знаю множество людей, находящихся на пути к такому состоянию, которые изредка, или даже часто, или в определенных ситуациях чувствуют себя именно так.

Однако у подавляющего большинства людей очень сильны программы *Жертвы*. Эти программы характерны тем, что мы, напротив, не верим себе, больше слушаем других людей и нуждаемся в их одобрении и поддержке. Разумеется, это не случайные люди. Мы неосознанно выбираем на роли авторитетов тех, кто так или иначе напоминает нам авторитетных взрослых из нашего детства: родителей, учителей и других людей, от которых зависело наше благополучие.

Эти программы характерны и тем, что мы очень редко можем почувствовать себя нормальными, ценными, хорошими, достойными любви. Если у вас постоянно присутствует ощущение, что с вами что-то не так, или же вы переживаете это ощущение эпизодически, значит, ваше ощущение ценности не в порядке и вы нуждаетесь в принятии.

Мы переживаем свою «плохость», несоответствие неким образцам, так как мы поверили, что вот эти образцы хорошие, а мы нет.

Все держится на вере, но мы привыкли свои убеждения принимать за истину: если я чувствую себя плохой, значит, я — плохая.

Между тем мы поверили, что с нами что-то не так, что мы должны быть лучше, что мы должны исправлять себя, совершенствовать, — и только в таком случае мы можем заслужить покой «соответствия», когда нами довольны и считают хорошими. Тогда и мы можем успокоиться и тоже считать себя хорошими.

Все эти закономерности не бросаются в глаза. И заметить их можно, только начав обращать внимание на свои чувства: напряжение, страхи и все, что происходит внутри. Для этой цели нам нужен *Внутренний Наблюдатель* — та часть нас, которая не вовлекается в эмоции и видит их «снаружи». Чуть позже мы поговорим об этой части нас и о том, какую задачу она выполняет. Без этого Наблюдателя мы видим только вершину айсберга: как нас обижают, лишают поддержки, пугают и так далее.

«Мой муж сливает на меня все свое недовольство. Я не знаю, что с этим делать. Устала терпеть» — так или почти так жалуются клиенты, когда приходят в терапию.

Могут ли на таком уровне восприятия произойти желательные перемены? Чаще всего — нет, не могут.

Почему не могут произойти перемены, пока вы чувствуете себя плохим?

Когда мы оперируем такими выражениями, мы видим только одну сторону картины. Нам кажется, что все наши страдания и беды происходят из-за другого человека. В таком восприятии мы не видим, что делаем сами. И тем не менее мы всегда вносим вклад в свою судьбу — осознаем мы это или нет.

Например, занимаем позицию Жертвы. Как-то я спросила у женщины, которая сказала, что не любит своего мужа и терпит его, почему она так делает. Женщина ответила: «Приходится терпеть из-за детей и из-за денег».

*Когда вы терпите, потому что не можете
справиться с чувствами детей при разводе
или из-за того, что не знаете, как себя обеспечить, —
это позиция Жертвы. Для нее характерно переживание
«терпеть ради чего-то».*

Однако важнее даже не решимость развестись, а осознание, как вы попадаете в такую позицию. Что вам мешает чувствовать себя иначе, с достоинством и самоуважением? Если внутренне мы ощущаем свою ценность, у нас совершенно иначе складывается судьба.

Каким может быть вклад *Жертвы*? Высокая степень зависимости, много ожиданий, что ее спасут, и ответ партнера в виде контроля, а также попыток освободиться от навязанной роли *Спасателя*. Это выражается и в том, что он может злиться, и в том, что он начнет брать власть, контролировать и требовать (роль *Агрессора*, или *Преследователя*).

Достаточно внести энергию Жертвы — и треугольник запустится, хотите вы этого или нет.

Когда мы не осознаем свое участие, каким бы оно ни было, мы отдаем ответственность за свое самочувствие партнеру и хотим менять его, а не себя. Мы делаем это для того, чтобы он «все понял», «перестал поступать плохо». И это совершенно недостижимая цель по нескольким причинам.

Во-первых, другие люди меняются только по своему желанию. Да, они тоже могут руководствоваться страхом потери отношений, но все равно сами решают изменить свой стиль поведения.

Во-вторых, в паре складывается сценарий. То есть один человек реагирует на другого, и наоборот. Мы действуем в ответ на эмоции друг друга, ожидания и привычные реакции. И если наша привычная реакция — обесценивание или требовательность, то партнер на них будет реагировать своим поведением.

Сценарий меняется, если вы тоже готовы меняться. В том случае, если вы начнете отслеживать свою программу Жертвы, работать с травмами, которые ее питают, вы измените ваши отношения. Потому что вы будете вносить другой вклад в них.

Вы будете видеть ситуацию иначе, под другим углом. Вы заметите, что ведете себя как Жертва, и начнете размышлять, почему вы так активно становитесь ею в отношениях. Вы исчерпаете травму, из-за которой играете роль Жертвы.

Вы начнете по-другому вносить себя: иначе разговаривать, интонировать, по-новому расставлять акценты, опираться на другие аргументы, говорить там, где раньше молчали, и молчать там, где раньше говорили. У вас будет более целостное восприятие — а это значит, более миролюбивое и менее агрессивное.

Агрессия появляется на расщеплении, когда мы другого человека видим врагом, вредителем. Расщепление приводит к постоянным конфликтам и разобщению.

В этом другом вашем состоянии вы будете иначе договариваться. Возможно, что вы решите завершить отношения. И у вас не будет страха. Этот страх и удерживал вас от завершения раньше.

В общем, ваши изменения сделают жизнь гармоничнее. Но пока вы ждете, что мир вокруг вас поменяется, вы будете бесконечно продлевать свои страдания.

В этой книге вы найдете множество ответов и подсказок, конкретных примеров и практик, как изменить себя в своих же глазах. Оказывается, для этого нужно больше принимать себя, любить и доверять. И этому тоже придется учиться.

Когда мы чувствуем самооценность?

Мы чувствуем самооценность, когда перестаем осуждать себя за человеческие чувства или желания.

Всех нас когда-то и за что-то осудили, и мы отщепили от себя эти осужденные части. При этом нам не дали отреагировать чувства злости, обиды, отчаяния, и они тоже где-то застряли, и мы не научились их проживать, но зато стали их бояться. Нас беспокоит не то, что мы не целостные, а то, что неожиданно для себя мы можем почувствовать неприятные чувства!

Одна моя клиентка устала себя осуждать. Она заметила, как много ресурсов уходит на осуждение себя и на приведение себя к некой норме. Она осуждала себя за страх, хотела не бояться, но боялась. «Я уже долго в терапии, почему я все еще боюсь?»

Но «неприятные» чувства не уходят от осуждения. Они остаются и повторяются. Чувства снижают свою

интенсивность только от принятия. То есть нам нужно смириться с тем, что они есть, и не пытаться себя переделать. И только тогда чувства проживаются, отпускают.

Довольно быстро женщина вспомнила, что запрет пришел от отца: «Ты же моя дочь, как ты можешь бояться?» Что это? Это непринятие и запрет, как было уже отмечено. Если внутри нас живет запрет, будет осуждение себя. И будет постоянное повторение сценария: чувство появляется, потом мы его осуждаем, пытаемся от него избавиться, затем оно снова возвращается. И так бесконечное число раз.

Мы поработали с принятием страха. Оказалось, что женщина вовсе не хотела быть пугливой. Ей просто нужно было право быть не только сильной, но и уязвимой.

Принятие чувства позволяет переживать целостность: не нужно прятать от себя и осуждать неугодные состояния.

Потом я помогла ей принять нежелание. В семье не давали права «не хотеть», было слово «надо». Но при этом женщина не хотела стать маргиналом. Для нее было важно признание права на то, что она может чего-то не хотеть!

Когда мы принимаем себя настоящими, а не подгоняем себя под идеал, мы чувствуем себя свободнее.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

