

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	9
------------------	---

ОГЛЯДЫВАЯСЬ НАЗАД...

1. ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШИЛИ: ВИНА	17
2. БОЛЬШИЕ ЧЕРНЫЕ ПЯТНА	23
3. ПРОСТИТЬ ТЕХ, КТО ПРИЧИНИЛ НАМ БОЛЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ СПОКОЙНО?	29

НАШЕ СЕГОДНЯШНЕЕ «Я»

1. НАШИ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ	37
2. МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, КТО МЫ	57
3. НАЛАДИМ КОНТАКТ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ	75
4. ЛЮДИ, КОТОРЫХ МЫ БОИМСЯ, И ПОТРЕБНОСТЬ В ИХ ОДОБРЕНИИ	81
5. КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЧЕЛОВЕК, ЧТОБЫ МЫ ЗАХОТЕЛИ СДЕЛАТЬ ЕГО ЧАСТЬЮ СВОЕЙ ЖИЗНИ, РАЗРЕШИВ РАЗДЕЛИТЬ ЕЕ С НАМИ	85
6. ПОТРЕБНОСТЬ В ПОЛНОМ КОНТРОЛЕ И ТРЕВОГА ОЖИДАНИЯ	111

ГЛЯДЯ В БУДУЩЕЕ

1. ТО, ЧЕГО МЫ ХОТИМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ	117
2. ХОТЕТЬ — НЕ ЗНАЧИТ СМОЧЬ	121
3. МОЖЕМ ЛИ МЫ ЖИТЬ С САМИМИ СОБОЙ? НРАВИТСЯ ЛИ НАМ ЭТО? С ЭТИМ ЧЕЛОВЕКОМ НАМ ЖИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ	125
4. ЧЕЛОВЕЧНОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СУЩЕСТВО	129
Эпилог	135
Благодарности	139

ПРЕДИСЛОВИЕ

Раньше все эти разговоры о важности «познания самого себя» вызывали у меня недоумение. «Ты уже тридцать лет живешь с самой собой, чего тут можно не знать? Вы на самом деле считаете, что меня можно чем-то удивить?» — думала я. Короче говоря, для меня это было загадкой. Не понимала я и тех людей, которые говорили, что отправлялись в путешествие, чтобы узнать самих себя. «Они едут в обычный отпуск, а кажется, что это что-то особенное», — считала я.

Я действительно так думала до того момента, пока в моей жизни не сложились определенные обстоятельства и я не начала замечать перемены в самой себе. Они были вынужденными — нет, я не отправилась путешествовать по Таиланду. Я оказалась в очень сложной ситуации, которая довела меня и мое психическое здоровье до предела, — такое произошло со мной впервые. Я была бы рада, если бы ничего этого не случилось, — любые глупости, вроде «это способствовало твоему личностному росту», меня раздражают.

ДА, Я ПОЛУЧИЛА УРОК,
НО Я БЫЛА НАМНОГО СЧАСТЛИВЕЕ
БЕЗ ЭТИХ ЧЕРТОВЫХ ЗНАНИЙ,
УВЕРЯЮ ВАС.

В общем, к чему я это говорю. Я поняла, что значит самопознание, когда жизнь заставила меня прислушаться к себе и осознать, что что-то идет не так (кое-какие непорядочные люди приложили к этому руку). И да, тревожность также этому поспособствовала, нужно отдать ей должное. Сначала я ее ненавидела, но потом очень полюбила, потому что она в прямом смысле спасла мне жизнь, но это уже тема для другой книги. Моя тревога сработала как сигнализация, и до пожара дело не дошло.

Иногда мы не можем справиться с болью. Она так сильно влияет на нас, что мы не знаем, как от нее избавиться. Все идет не так, все причиняет боль, все вокруг кажется ужасным, а наша ситуация — провалом, и что хуже всего — мы думаем, что никогда не сможем преодолеть эти трудности. Именно боль мягко и деликатно надевает нам на глаза повязку, из-за которой мы не видим выхода. Она делает это медленно, нежно и незаметно, чтобы мы не могли понять, что это она. Чтобы мы стали обвинять самих себя, а фрустрация и чувство вины понемногу бы это подпитывали. Чтобы мы чувствовали себя недостойными и думали, что наша участь — страдание и отчасти мы это заслужили. Именно это и делает боль: ослепляет. Ну вот, я уже плачу. Это я еще

и страницы не написала, а что будет, когда я закончу книгу?

Так, я говорила, что боль ослепляет, и так как мы не можем видеть, мы должны уметь слушать. Слушать собственное тело.

- Где болит?
- Когда болит?
- Почему болит?
- Когда начало болеть?

И мой любимый вопрос: **что должно произойти, чтобы боль прошла?** В этот момент нужно представить различные сценарии того, что должно измениться, чтобы мы почувствовали себя лучше.

В этой книге я не буду пытаться разрешить чьи-то жизненные трудности. Книга может открыть глаза, показать, взволновать, дать нужный толчок, но она не дает ключи к решению всех проблем. Может показаться, что сейчас я скажу «это можешь сделать только ты сам», но нет. Это ложь, потому что **в жизни есть обстоятельства, которые ранят, причиняют боль и заставляют надолго затормозить.** Ситуации, которые ничему нас не научат, но оставят после себя много боли и последствий, и с этим придется долго работать. Не все зависит от нас, поэтому не все происходит по нашей вине или из-за нас.

Но раз уж мы не можем изменить то, что от нас не зависит, давайте сконцентрируемся на том, на что повлиять мы можем.

Поэтому, дорогая... нам нужно поговорить:

- Нам нужно поговорить, потому что ты прокручиваешь в голове одни и те же мысли и ведешь деструктивные диалоги с самой собой. Два раза в день тебя охватывают приступы тревоги относительно того, на что ты не можешь повлиять.
- Нам нужно поговорить, потому что мучений и бесконечных диалогов, конец которых еще хуже их начала, больше, чем уверенного общения с внутренним «я».

Нужно уметь разговаривать с самой собой, чтобы становиться лучше для себя и окружающих — от того, что называется **самовоспитанием**, выигрывают все.

Я не имею в виду стереотипное «полюби себя». Я говорю об умении общаться с собой правильно, уважительно и последовательно. Это включает в себя умение признавать ошибки и давать себе взбучку, чтобы не превратиться в жертву обстоятельств, которые входят в зону нашей ответственности. Перекладывание вины и ответственности на других не помогает расти, а только мешает. Последнее крайне важно для того, чтобы понять, когда мы действительно должны защищаться от других, устанавливать личные границы и не просить прощения за то, к чему не имеем никакого отношения.

Нужно быть честным и последовательным с самим собой в любых ситуациях — хороших и плохих.

ПРЕДИСЛОВИЕ

РЕЧИ В ДУХЕ «ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ»
ТАК ЖЕ БЕСПОЛЕЗНЫ, КАК И ТЕ,
КОТОРЫЕ ОПРАВДЫВАЮТ ПОЗИЦИЮ
ЖЕРТВЫ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.

Итак, давайте начнем, помня о трезвой оценке,
честности и уважении.

Ах, да! Я совсем забыла: в книге я пишу (говорю)
в женском и мужском родах поочередно. Этому есть
объяснение: хоть название этой книги в женском
роде, написала я ее абсолютно для всех.

Теперь, когда точки над *i* расставлены, вперед!

Оглядываясь
назад...

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШИЛИ: ВИНА

Мы очень часто вспоминаем прошлое и испытываем стыд за все плохое, что мы сделали. Мы оглядываемся назад и размышляем о том, как мы могли так себя повести.

Иногда мы даже не можем заснуть, думая обо всех глупостях, которые совершили, и задаемся вопросом, помнят ли их те, кто был рядом, и насколько сильно это повлияло на их мнение о нас. Мы мучаем себя, считая, что так облажаться могли только мы, и критикуем себя за ошибки резче, чем других.

Но невозможно всегда выходить сухими из воды, и признаться в том, что мы совершили ошибку, а иногда и причинили вред, — показатель зрелости. Мы стали плохими из-за этого? Нет. Это невозможно простить? Тоже нет.

ИНОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ ВИНУ ЗА ТО,
ЧТО МЫ СДЕЛАЛИ ИЛИ СКАЗАЛИ.

Ошибки, которые мы совершили и не простили себе, лежат камнями на дне увесистого рюкзака, который мы ежедневно, едва проснувшись, взваливаем себе на плечи.

Что мы делаем с ошибками, которые совершаем?

Просим за них прощения. Попросить прощения у человека, которого мы ранили, подразумевает также уважать его решение (нужно ли ему отдалиться от нас, побыть одному, принимает ли он извинения...). Как только мы попросили прощения и извлекли урок — отпустим ситуацию.

МЫ СОВЕРШАЕМ ОШИБКИ,
НО, ЕСЛИ БЫ ОНИ КЛЕЙМИЛИ НАС
НАВСЕГДА, МЫ ВСЕ БЫЛИ БЫ
ПЛОХИМИ ЛЮДЬМИ.

Поэтому наступает момент, когда мы должны понять, что мы не плохие. Да, мы совершили ошибки, но они не определяют нас. Более того, больше мы их не совершим, потому что сделали выводы.

Не нужно пытаться скрыть тот факт, что мы плохо обошлись с другими, что были отрицательными персонажами. Не нужно пытаться оправдать вред, который мы нанесли другим, — будем последовательны по отношению к себе и возьмем ответственность за плохие поступки. «Да, я облажался, но я очень

сожалею об этом, я попросил прощения и пообещал себе больше никогда так не делать».

Однако существует еще одна разновидность вины. Это вина не за то, что мы навредили другим, а за то, что позволили другим навредить себе.

ОЧЕНЬ ЧАСТО В АБЬЮЗИВНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ ОДИН ЧЕЛОВЕК
МАНИПУЛИРУЕТ ДРУГИМ,
ЧТОБЫ ПЕРЕЛОЖИТЬ НА ВТОРОГО
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЕ
НЕГАТИВНОЕ СОСТОЯНИЕ
И ТАКИМ ОБРАЗОМ УДЕРЖАТЬ.

Ответственность, которую на нас возлагают, является ложной, но она вызывает жалость к человеку из-за его ситуации и чувство вины из-за того, что мы плохие. Когда отношения заканчиваются, жалость и вина никуда не уходят, но постепенно трансформируются в «как я мог позволить, чтобы со мной так обращались?».

Близкие спрашивают, как мы могли столько терпеть, обвиняют нас в том, что мы не смогли установить личные границы, и заставляют чувствовать себя слабыми и ранимыми. Эти люди просто сами не были жертвами психологического насилия — те, кто испытал его на собственной шкуре (даже самые сильные

и умные), поняли бы, что дело здесь не в слабости или глупости. Каждый может стать жертвой абьюза, но больше шансов избежать его у тех, кто сам с ним столкнулся и научился вовремя распознавать.

В тот момент, когда мы начинаем обвинять себя в пережитом, боль становится невыносимой. Мы чувствуем, что предали самих себя, позволили растоптать, как будто это мы виноваты в существовании в мире плохих людей. Но мы не стали хуже от того, что дали навредить себе, и не можем всю жизнь наказывать себя за то, как с нами обошлись. Мы сделали все, что в наших силах, с помощью доступных средств. Произойдет ли это с нами снова? Скорее всего, нет.

Невозможно всегда
быть хорошим.

БОЛЬШИЕ ЧЕРНЫЕ ПЯТНА

Я долго искала подходящее название для неприятностей, которые случаются с нами на протяжении жизни и оставляют в ней след. В нашей памяти подобные травмирующие ситуации отмечены датой и точным временем, когда они произошли. Они выделены жирным шрифтом, и мы ясно помним тот день (или дни) и час. Эти события разделили нашу жизнь на до и после и потребовали терапевтической и/или самостоятельной работы. Я назвала их «черные пятна». Почти всем нам очень легко отыскать черные пятна в своей жизни, поворотные точки, которые продолжают занимать наши мысли каждый день. Эти события уже в прошлом, но каким-то образом остались с нами навсегда.

Мы слышим от окружающих: «Ты многому научился», «Благодаря этой ситуации ты изменилась», «Если бы с тобой не произошло первое, ты бы не узнал второе», но на самом деле никому этот опыт не нужен. Идите к черту со своим ростом «благодаря» травмирующим событиям — я не собираюсь никого за них благодарить. Не нужно быть признательными случившейся с нами неприятности, если мы не хотим.

Мы не обязаны извлекать никаких уроков — человеку лишь бы пережить несчастье, а не сидеть с блокнотом и ручкой и писать заметки об этом классном опыте, который мы обязательно применим в будущем. Из этих ситуаций мы часто выбираемся ползком или на четвереньках — как получается. «Стать лучшей версией себя» звучит красиво, но в реальности так происходит далеко не всегда.

Принять черные пятна прошлого означает также узнать себя. Принять, чтобы понять, что, к сожалению, эти события произошли, и сейчас они — часть нашей истории. Нам нужно научиться жить с ними и мысленно обнять того человека, которым мы тогда были.

Некоторые воспоминания причиняют такую боль, что нам становится невыносимо жаль самих себя — и в этом нет ничего удивительного. Эту боль нужно принять и отнестись к ней бережно. «Да, я много страдал, мне было очень плохо. Я выкарабкался как смог и сейчас пытаюсь понемногу прийти в себя». Это намного ближе к реальности, чем любые речи в духе «благодаря этому я стал лучше». Хотя в этом есть доля правды — может быть, пережитое действительно сделало нас сильнее, но если нет, то ничего страшного.

Очень важно то, как мы ведем диалог с самими собой, пытаясь объяснить случившееся, потому что мозг верит нашим словам, особенно если повторять

их по сто раз в день. Если мы говорим: «Я идиотка, влюбилась в бывшего как дура, позволила ему делать все, что угодно, и плохо обращаться со мной», — мы оскорбляем самих себя и берем ответственность за то, в чем виноват другой человек. Совсем другое дело сказать: «Я имела несчастье встретить абьюзера, не понять этого и влюбиться, а когда поняла, что столкнулась с насилием, не знала, что делать». Так мы сохраняем уважение к себе, не унижаем себя и не перекладываем ответственность с другого человека на себя.

Обращения к самим себе, содержащие оскорбления, — например, «я ничтожество», «я ни на что не гожусь», «я не заслуживаю того, что имею», — никому еще не помогли, поверьте. Эти слова превращают нас в пассивных зрителей нашей жизни. С такой риторикой мы никогда не сможем взять собственную жизнь под контроль. Мы не были идиотами, мы сделали все, что смогли, с помощью тех средств, которые у нас были в тот момент. Важно проанализировать наши черные пятна, чтобы суметь правильно объяснить их самим себе.

Таким образом, одна из наших главных задач на время чтения этой книги — объяснить себе то, что случилось в прошлом. Объяснить честно и с уважением, чтобы понять его и принять, чтобы каждый раз, оглядываясь в прошлое, мы видели именно это — свое объяснение. Объяснить без самоуничтожения, без ненависти, без упреков, но с принятием. Это наша история, и какой бы тяжелой

и неприятной она ни была, невозможно всю жизнь наказывать себя за нее. Мы поймем, что ответственность за одни события лежит на нас, вторые произошли просто из-за недопонимания, а третьи сделали из нас жертву обстоятельств. Внутренний диалог, который мы ведем, вспоминая о них, определяет то, как мы их переживаем. Поэтому давайте объясним их себе с уважением и заботой, будем последовательны и, самое главное, как можно ближе к реальности. Нам нужно сказать правду самим себе.

Некоторые
воспоминания
причиняют
такую боль,
что нам становится
невыносимо жаль
самих себя —
и в этом нет ничего
удивительного.

ПРОСТИТЬ ТЕХ, КТО ПРИЧИНИЛ НАМ БОЛЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ СПОКОЙНО?

«Простить, чтобы жить спокойно» — очень популярная фраза, как и идея того, что жизнь в ненависти — это не жизнь. Однако мы, те, кому причинили сильную боль, задаемся вопросом: «И как я должна простить этого человека?» Некоторые раны мы не забудем никогда и, к сожалению, всегда будем ощущать присутствие определенных людей в нашей жизни. Как я могу простить кого-то, если от его поступков все еще больно?

КОГДА НАМ ПРИЧИНЯЮТ
СИЛЬНУЮ БОЛЬ, МЫ ИМЕЕМ
ПОЛНОЕ ПРАВО РЕШИТЬ
НЕ ПРОЩАТЬ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА.

Как мы можем просить простить убийцу, насильника или абьюзера? Никак. Жертвы этих людей решат сами, хотят и могут ли простить их. Если они выбирают не прощать, что мы им скажем? Ничего, и это нормально. Некоторые обстоятельства непре-

одолимы, боль слишком сильна, а люди жестоки. Когда кто-то страдает из-за причиненной ему боли, а мы говорим: «Прости этого человека не ради него, а ради себя», мы оказываем ему медвежью услугу. Мы — простые смертные, и не обязаны уметь справляться со всем, знать, что делать со всеми нашими эмоциями, быть готовыми ко всему, что может произойти. Мы не обязаны всех прощать.

Во всех определениях слова «простить», которые я видела, мне встречалось слово «забыть» или его синонимы. Невозможно забыть то, что причинило нам боль (разве что удариться головой о стену, но это тоже сомнительная рекомендация), и отпустить обидчика порой может казаться нам несправедливым. Поэтому, если у нас не получается, если мы не можем простить, не стоит давить на себя всеми этими «простить ради нашего блага». Абсолютно уместно сказать: «Я решила не прощать то, что ты сделал, я буду продолжать жить своей жизнью и залечивать раны, но я не снимаю с тебя вину».

Итак, как я уже говорила, жизнь в ненависти — это не жизнь, и какими бы глубокими ни были наши раны, если мы постоянно вспоминаем о них и возвращаемся к ним, то рискуем застрять в прошлом.

Застрять в прошлом... Это может произойти помимо нашей воли. Сколько раз мы ловили себя на том, что говорим об одном и том же снова и снова? Когда что-то причиняет нам сильную боль, мы непроизвольно можем очень часто рассказывать об этом.

На подсознательном уровне мы пытаемся придать смысл произошедшему, снова и снова воскрешаем события в нашей памяти, чтобы сложились все пазлы. Но порой случается так, что, сколько бы мы ни повторяли и ни пережевывали одно и то же, картинка не складывается. При этом мы забываем о том, что были не единственными участниками этой истории, и то, что естественно для нас, неестественно для других, и наоборот.

ЕСЛИ МЫ БЕСКОНЕЧНО
ПРОКРУЧИВАЕМ СИТУАЦИЮ В ГОЛОВЕ,
ПОВТОРЯЯ ЕЕ ПО ПЯТЬСОТ РАЗ,
ЕСЛИ МЫ НАШЛИ ТЫСЯЧУ ОБЪЯСНЕНИЙ
И ВСЕ РАВНО ЧУВСТВУЕМ ПОТРЕБНОСТЬ
ПРОДОЛЖАТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ —
ПРИШЛО ВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ.

Пришло время остановиться, потому что от этого не становится лучше никому — ни тем, кто нас слушает, ни нам самим. Так мы не двинемся вперед. Возможно, пора принять тот факт, что то, как с нами поступили, не имеет рационального объяснения (по крайней мере, в нашей голове), как бы мы ни старались его найти. Принять, что нам причинили боль, и точка. Не искать сложностей там, где их нет, не перебирать все возможные альтернативы, потому что это порождает тревогу и заставляет нас переживать боль снова и снова. Нас больно ранили, и все на этом. Не имеет значения, почему в тот день и час

он сказал это, не имеет значения, почему она так поступила с тем человеком, — все это неважно. Давайте отпустим это. Отпустим потребность собирать недостающие кусочки, чтобы придать смысл произошедшему, — это ничего не решит и не исправит ситуацию. Как бы то ни было, это уже в прошлом.

Таким образом, речь идет не о том, чтобы простить другого, если мы не хотим, — другой человек здесь ни при чем. Речь о том, чтобы убрать его со сцены, отпустить. Принять то, как с нами поступили, и отпустить, чтобы больше сконцентрироваться на настоящем. «Легко сказать, но у нас нет кнопки “отпустить”, а так бы хотелось», — думаете вы. Я понимаю, но что нам остается? Жить и пытаться идти вперед, мертвой хваткой вцепившись в прошлое? Вряд ли это хорошая идея. Хотя сначала будет сложно, нужно постараться принять то, что произошло, потому что мы в этом не виноваты. И вне зависимости от того, решим ли мы простить или нет, мы должны начать отделять себя от того, как с нами поступили, чтобы это не влияло на всю нашу жизнь.

ДА, СЛУЧИВШЕЕСЯ —
ЧАСТЬ НАШЕГО ПРОШЛОГО,
НО ЕМУ НЕЗАЧЕМ БЫТЬ ЧАСТЬЮ НАШЕГО
НАСТОЯЩЕГО.

Мы не обязаны уметь
справляться со всем,
знать, что делать
со всеми нашими
эмоциями,
быть готовыми
ко всему, что может
произойти.

Наше
сегодняшнее
«Я»

НАШИ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

1.1. Наш внутренний голос

Если бы окружающие могли слышать наши мысли, то у нас бы не было ни друзей, ни семьи, ни партнера. Мы жили бы в состоянии конфликта со всеми. Почему? Потому что мы не контролируем все, что думаем в каждый конкретный момент, и в этом нет ничего страшного. Все мы осуждаем, критикуем и думаем что-то ужасное, но, слава Богу, об этом знаем только мы. Этот внутренний голос, который не следит за своими словами, — не мы сами. Этот голос может быть очень жестоким и иногда говорить то, что заставляет нас стыдиться собственных мыслей: «Как я мог так подумать?» Это нормально, такой голос есть у каждого из нас. Это голос пожилой соседки на лавочке, который осуждает то, что на сознательном уровне мы бы не осудили, который резко критикует и комментирует. Этот голос может делать расистские, сексистские и гомофобные высказывания, быть нетерпимым к полным людям... Он отпускает комментарии из глубинных слоев нашей

культуры, и иногда мы сами удивляемся, что, несмотря на всю работу над собой и самовоспитание, его не удалось искоренить.

Это необъяснимо, но внутренний голос живет в нас и будет продолжать жить. Мы не можем его прогнать, он всегда с нами, и чем больше мы пытаемся заставить его замолчать, тем больше он будет нам докучать. Что мы можем с ним сделать? Исправлять его и не обращать на него внимания. Я всегда говорю: **мы не наши бессознательные мысли, мы — голос, который их исправляет.** Мы не тот злобный голосок, который критикует все, что мы научили себя не критиковать. Мы — те, кто делает ему замечание, голос, который говорит себе: «Эта девушка надела мини-юбку потому, что у нее есть право одеваться так, как она хочет, а не потому, что у нее стыда нет», — этот голос и есть мы.

Одна из главных задач нашей жизни — воспитать этот внутренний голос, полный предрассудков, — работа, которая не имеет ни конца ни края, но с каждым днем дается нам все легче и легче. Это часть процесса демонтажа и критики того, что в нас заложено с детства. Приведу несколько примеров:

Недавно ставший отцом мужчина, которого мы видим на вечеринке, не вызывает у нас никаких эмоций. Он просто веселится. Однако, если на его месте будет женщина, мы подумаем: «Она же только родила. С кем она оставила ребенка? Что она с ним сделала? Ну и мамаша...» Мы произ-

вольно накладываем определенные обязательства на мать, но освобождаем от них отца. Почему? Потому что мы выросли в патриархальном обществе, где главным образом мать ответственна за ребенка. Мы можем попытаться оправдать наши мысли, сказав: «Она же кормит грудью», но это было бы глупым оправданием микромачизма. Если мы немного подумаем, то поймем, что не все матери кормят грудью, и даже если кормят, это не мешает им ненадолго выйти из дома и развеяться.

Оправдание нашего внутреннего голоса, руководствующегося предубеждениями, не способствует личностному росту, а, напротив, вредит ему. Как, например, в случае, когда кто-то критикует действия женщин и тем самым оправдывает свой мачизм. Как это происходит? Сейчас объясню:

Разговоры, в которых собеседник высказывается в поддержку феминизма или с сожалением говорит об убийстве женщины, неприятны этому человеку. Они вызывают неприятие из-за глубоко пустившего корни мачизма, и вместо того, чтобы спросить себя, почему у него возникло это чувство, человек ищет аргументы в поддержку своей позиции. Упс, ошибка! Тут он выдает: «А как же мужчины, которые погибают от рук своих жен?» Он не задался вопросом, почему чувствует то, что чувствует, есть ли в этом здравый смысл, откуда берутся чувства и эмоции, которые он испытывает, когда

слышит о феминизме... Он просто выбирает самый простой путь: с помощью идиотских аргументов отстаивать свои глубоко укоренившиеся убеждения, которые не может легко поменять. Я называю эти доводы идиотскими, потому что человек даже и десяти минут не потратил на то, чтобы разобраться в теме, где-то услышал фразу и подумал: «Супер, теперь мне есть чем ответить этим “феминаци”». Что происходит на самом деле? Вместо того, чтобы задуматься о причине неприятия, человек оправдывает его. Почему? Потому что намного проще привести аргумент, который ты услышал две недели назад, чем постараться перестроить свое мышление.

Исправлять этот внутренний голос — нелегкая работа, так как он не только говорит, но и пробуждает в нас эмоции, чувства и ощущения. Если мы выросли в семье расистов, то, скорее всего, при виде темнокожего человека наш внутренний голос скажет, чтобы мы держались от него подальше, и вызовет в нас чувства отвращения и неприятия. Это не имеет под собой никакой почвы, потому что этот человек совершенно ничего нам не сделал, но наше воспитание дает о себе знать. В этот момент мы, всю жизнь слышавшие, как в наших семьях с презрением говорили о темнокожих людях, можем выбрать, по какому пути пойти: привести те же самые аргументы и сказать, что они совершают больше преступлений, чем белые, или спросить себя, где корень того, что мы сейчас чувствуем, усомниться

и исправить себя. Какой путь легче? Естественно, повторять, как попугай, то, мы слышали всю жизнь. **Какой путь будет способствовать нашему личностному росту? Путь сомнений и самовоспитания.**

Наш внутренний голос не ограничивается монологом, и от этого путь исправления становится трудным. Нам нужно противостоять его словам, но нам также придется сопротивляться тому, как он заставляет нас себя чувствовать. К сожалению, недостаточно просто потребовать, чтобы он замолчал. Именно так и рождается самовоспитание, в тот момент, когда мы вынуждаем себя остановиться и сказать самим себе: «Эй! Что такое? Почему я так себя чувствую?»

Приведу пример.

*Мы встречаем полную женщину в шортах, фигура которой не соответствует стереотипам идеального тела. **«Как ей хватает смелости носить шорты с такими-то ногами?»** — говорит наш внутренний голос. Мы начинаем испытывать неприязнь по отношению к ней, хотя она абсолютно ничего нам не сделала и просто шла мимо. В этот момент, именно в этот конкретный момент, мы должны выбрать, по какому пути пойдём — лёгкому или трудному.*

***Мы выбираем самовоспитание (сложный путь)** и говорим себе: «Стоп, почему я так подумала и почему я чувствую неприязнь?»*

Возможно, наш внутренний голос попытается оправдать то, что мы сейчас подумали, сказав: «быть толстым(ой) вредно для здоровья».

Итак, пришло время задать себе вопросы. Мы прекрасно умеем сомневаться во всех и спорить с ними, но как только дело доходит до самих себя, тут у нас ничего не выходит. Скажите себе: «Дорогая я, нам нужно поговорить... Тебя правда волнует здоровье этого человека? Ты на самом деле испытываешь неприязнь, потому что тебя заботит его благополучие? Или это способ найти оправдание тому, что ты чувствуешь? Быть полным(ой) — синоним “иметь проблемы со здоровьем”? Обладаешь ли ты какими-нибудь знаниями о том, что все полные люди имеют проблемы со здоровьем? Известно ли тебе что-либо о здоровье этого человека?» В этот момент мы подвергаем сомнению свои установки. Существует миллион вопросов, которые мы можем задать себе, вопросов, которые приведут к другим вопросам и заставят нас усомниться еще больше. Это нормально.

Сейчас, когда мы задались вопросом о причине нашей неприязни, подкрепленной безосновательным убеждением (предубеждением), пора исправить себя. **Исправиться — значит ласково отругать себя**, чтобы наш внутренний голос понял, почему он не прав. Скажем себе что-то в таком духе: «Ты не имеешь ни малейшего представления о здоровье этой женщины, не пытайся оправдать

свою неприязнь к полным людям с помощью необоснованных аргументов. Даже если у этого человека проблемы со здоровьем, это не твое дело и не твоя жизнь, и если тебя на самом деле волнует его благополучие, то тебе надо проявить эмпатию и попытаться помочь (если тебя об этом просят), а не осуждать. Осуждение и неконструктивная критика не приносят пользы никому». С помощью этого мы не только корректируем аргумент «это вредно для здоровья», но и идем дальше к мысли «даже если так, это не мое дело». Раз уж мы решили себя исправлять, мы делаем это качественно. Не оставляя нашему внутреннему голосу ни малейшей возможности возразить нам. Можете представить, какие дискуссии я веду со своим внутренним голосом — ведь чтобы объяснить это, мне пришлось очень, очень много думать.

За этапом исправления себя следует не менее важный этап, о котором нельзя забывать, потому что он делает нас более человечными, — проявление сопереживания. Как мы это делаем? Ставим себя на место человека, которого осудили. Это можно делать по-разному, вот один пример: «Кроме того, ты также не имеешь ни малейшего представления о той внутренней работе, которую, возможно, пришлось провести этой женщине, чтобы надеть шорты. А ты просто осудила ее, как она посмела надеть эти два кусочка ткани. Может быть, выходя на улицу, эта девушка каждый раз думает о том, что из-за кого-то вроде тебя она будет стесняться своего тела. Ты не знаешь, насколько, вероятно, ей было сложно принять себя и полюбить такой, какая она есть».

Именно на этом этапе мы растем как личность, потому что вместо того, чтобы критиковать и осуждать, ставим себя на место другого человека.

Чтобы завершить урок, который мы только что преподали самим себе, в качестве вишенки на торте объясним себе причину, по которой мы подумали то, что подумали, и испытали неприязнь. Например: «То, что ты осудила ее за шорты, — результат того, насколько глубоко в твоем сознании укоренились стандарты красоты и насколько общепринято сейчас осуждать лишний вес. В действительности же эта женщина ничем не заслужила такого предвзятого отношения и имеет право одеваться как хочет». Таким образом мы ныряем в глубины своего воспитания, образования и опыта и практикуем самопознание.

ЗНАКОМИТЬСЯ
С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ ЗДОРОВО,
НО ВАЖНЕЕ ВСЕГО ПОЗНАКОМИТЬСЯ
С САМИМ СОБОЙ.