

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Знакомство с собой	6
Глава 2. Прошлое: пересмотр жизненных событий	32
Глава 3. Корректируем настройки психики	94
Глава 4. Настоящее	116
Глава 5. Будущее	132
Напоследок	140
Об авторе	141

ПРЕДИСЛОВИЕ

С каким бы запросом ни обратился к психологу человек, речь все равно пойдет о его отношениях с самим собой. В них корень всех остальных сложностей. Как только внутри устанавливается мир и дружба, налаживается жизнь. А потому тема этой книги — отношение к себе, надеюсь, любимому.

Представь, что где-то на чердаке валяется давно заброшенный ящик со всякими-разными вещами: какие-то из них — совсем как новые, а какие-то лежат глубоко или покрыты пылью. Это ящик твоего бессознательного. Все, что когда-либо происходило с тобой, оказывается в его недрах: реальные события, фантазии, страхи, влечения, мысли, заблуждения. Все, что было тобой воспринято, — там. Огромное множество этих вещей никогда не будет востребовано и не всплывет в твоём сознании, а какие-то ты время от времени достаешь. Но что бы ни лежало в сундучке бессознательного, оно никуда не денется и будет так или иначе на тебя влиять.

Мы заглянем в это хранилище и рассмотрим его содержимое, наведем порядок, стряхнем пыль со старого, что-то переложим поближе, а что-то спрячем поглубже.

Один из основных принципов психологии: если не можешь изменить ситуацию, поменяй отношение к ней. Это действительно дельный совет. На страницах книги мы обсудим различные инструменты, которые помогут придерживаться этого принципа.

Я позволила себе обращение на «ты», чтобы быть ближе к читателю и создать ощущение уютной беседы, словно на маленькой кухоньке в свете абажура. Прежде всего это нужно мне, ведь в книге я раскрываю

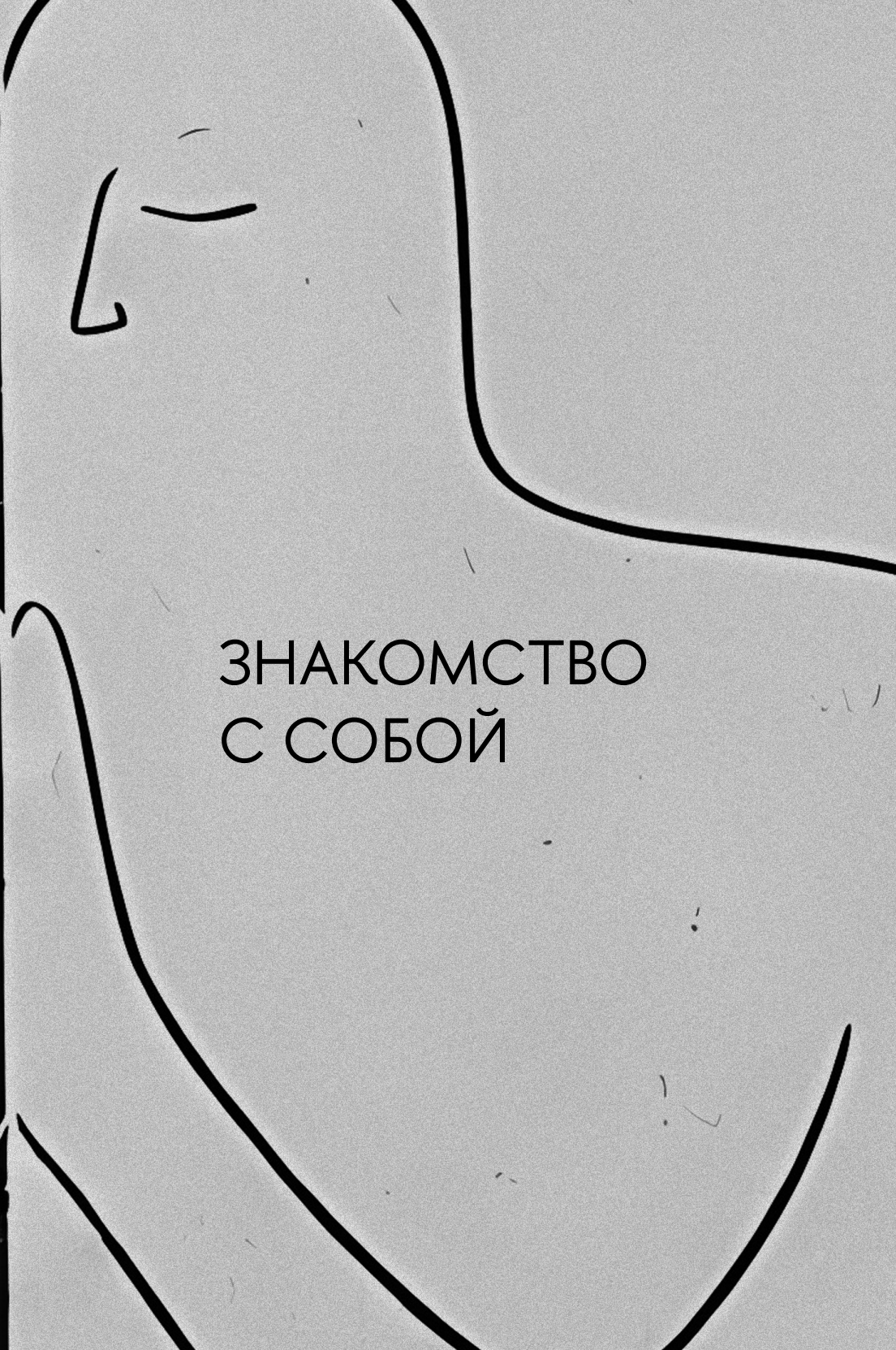
немало личных историй, чего никогда не делаю в частной практике. Иногда привожу случаи пациентов, соблюдая необходимые правила конфиденциальности, что-то публикую с разрешения. Страницы этой книги наполнены практическими упражнениями и наглядными примерами, чтобы психологические конструкторы воспринимались легко и понятно. Будет действительно полезно работать с блокнотом и ручкой, выполнять все предложенные задания. Оговорюсь: тех, кто приходит в психотерапию, я называю пациентами. Именно так принято в психоанализе, к которому я тяготею в работе. Еще точнее было бы сказать «анализанты», но такое обозначение совсем уж чуждо российской аудитории. «Клиенты» же отсылают нас в сферу услуг. Юридически, возможно, это так, но по смыслу наша работа все же ближе к медицинской помощи. Однако слово «пациенты» тоже несет в себе нежелательный смысл, направляет в область болезней, чего совсем не хотелось бы. Так что здесь я буду говорить «клиенты».

Это книга о тебе. Ты окунешься в воспоминания о давно прошедшем, исследуешь свое настоящее и обеспечишь задел на будущее. По элементам разберешь свой жизненный путь, а потом соберешь его в качественно другую картинку. Очень надеюсь, что эта книга станет для тебя исцеляющей.

Ну что ж, в добрый путь!

1.



An abstract line drawing of a person's head and shoulders, rendered in black outlines on a light gray background. The drawing is minimalist, focusing on the basic shapes of the face, neck, and shoulders. The head is tilted slightly to the left, and the shoulders are broad and rounded. The lines are smooth and continuous, creating a sense of fluidity and movement. The overall style is modern and graphic.

ЗНАКОМСТВО
С СОБОЙ

1.1. ТРИ СЛОВА О СЕБЕ

Плавное погружение в крепкую любовь к самому себе мы начнем прямо сейчас с интересного и быстрого задания.

Представь, что смотришь на свою фотографию, будто бы сделанную только что. Это ты как есть. Фото показывает тебя в той же позе и одежде, в которой ты сейчас. Словно кто-то подловил тебя за прочтением этих строк. Взгляни на себя со стороны. Насколько хорошо ты с собой знаком?

Вопрос звучит глупо, ведь кто, как не ты, знает о тебе все. Поверь, к последним страницам книги это знание расширится.

Очень важно сделать такой шаг к себе — познакомиться. Да, ты живешь с собой много лет, сколько себя помнишь. Однако присмотреться, углубиться, обратить взгляд вовнутрь всегда полезно, и зачастую это влечет за собой удивительные открытия. В череде рутинных дел и бешено мелькающих будней, уверена, ты давно по-настоящему о себе не думал.

О нет, речь не о массажах, кремах, салонах красоты и отпуске. Я говорю именно о *тебе*.

В моей копилке всяких волшебных психологических штучек есть очень простой экспресс-тест. Я называю его «Три слова о себе». Предлагаю его пройти.

Задание элементарное. Ответь на вопрос: если бы о тебе можно было сказать только три слова, какие

это были бы слова? Не читай дальше. Остановись. Запиши, что получилось.

Часто возникают сомнения:

1. А что писать? Что другие обо мне думают или что я думаю о себе?
2. Использовать прилагательные или существительные?
3. Описать положительные или отрицательные качества?

Поясняю:

1. Важно написать именно то, что думаешь о себе *ты*.
2. Подойдут прилагательные, существительные, хоть наречия. Как тебе угодно!
3. А вот это уже тебе решать.

Давай проанализируем то, что у тебя получилось.

» **Есть ли среди этих трех слов отрицательные характеристики?**

Если оценки позитивны или нейтральны, то мы идем дальше. А если ты все-таки написал что-то не очень приятное о себе вроде «ленивый», «неуклюжий», «забывчивая» и тому подобное, давай разбираться.

Нужно было назвать всего три слова! Почему же ты предпочел сказать что-то негативное о себе в таких ограниченных условиях?

Как показывает практика, тому есть две причины.

1. Ты действительно не очень хорошего мнения о себе. Вполне вероятно, за этой характеристикой скрывается пониженная или неустойчивая самооценка, неуверенность в себе, комплексы, которые тебя тяготят. Количество отрицательных оценок говорит о степени негативного отношения к себе. Одно такое сло-

вечко — повод задуматься. Два — друг, пора что-то делать! Три? На твоём месте я давно сидела бы в кабинете у психолога. Но, честно говоря, не помню такого примера, чтобы человек описывал себя исключительно негативно.

2. Возможно, тебе не хочется очень уж сильно себя расхваливать. В нашем обществе и правда принято подсмеиваться над теми, кто хвастается и выпячивает какие-то свои качества. «Надо быть скромнее», — слышат многие из нас ещё с пеленок. Те, кто придерживаются такой позиции, предпочитают отвечать на этот вопрос в социально приемлемых рамках: мол, я, конечно, хорош, но и вполне осведомлен о своих минусах и знаю, над чем стоит поработать.

Интересно, какой вариант твой?

- » **Какие слова ты использовал в описании себя: прилагательные, существительные или, может, какое-то емкое предложение из трех слов?**

Примерно в 80% случаев люди описывают себя прилагательными. Например, «веселая, приятная, ответственная». А вот использование других частей речи — это уже заявочка на оригинальность личности, креативность, нестандартность. Так, возможны комбинации: «коты, солнце, море», «самая непоседливая девчонка» или «случайно выживший пацан».

- » **Теперь давай обратимся к содержательной составляющей.**

Если очень внимательно всмотреться, то можно увидеть направленность личности. Например, «веселая, яркая, эмоциональная»: здесь чувствуется компанейскость, стремление к социальным контактам, к дружественному и легкому времяпрепровождению.

«Эмпатичная, заботливая, добрая»: это тоже направленность на людей, но присутствует и склонность к душевной близости, узкому кругу общения, прочным связям. Такой человек, как правило, хороший друг.

«Глубокая, чувственная, эмоциональная»: такой набор говорит о внутренней направленности, интровертированности, о важности внутреннего мира для этого человека.

«Умный, прагматик, надежный»: в этом случае очевидно, что человек полагается на интеллект.

«Неординарная, красивая, харизматичная»: такому человеку важно произвести впечатление на окружающих. Скорее всего, девушка осознает себя через внешность.

«Исполнительный, ответственный, пунктуальный»: это тот случай, когда к человеку прирастает профессиональная маска. Такой ответ отлично вписался бы в формат резюме, он нередко является признаком трудоголизма и концентрации на работе. Если это твой случай, притормози. Что еще есть в твоей жизни, кроме совещаний, дедлайнов, презентаций и плана продаж? Думаю, спустя почти полторы сотни страниц ты выберешь другие три слова о себе.

Ориентируясь на эти примеры, ты сможешь определить и свою направленность. Вполне вероятно, что твои слова говорят о значимости разных сфер жизни — и это отличный здоровый вариант.

Но это еще не все, что можно почерпнуть из задания.

» **Уложился ли ты в три слова?**

Это моя любимая и неочевидная часть анализа. Если ты сумел соблюсти условия задания, идем дальше. Однако бывают случаи, когда человеку мало трех

слов. Он продолжает описывать себя или объясняет, почему выбрал те или иные эпитеты.

Но мы живем в социальных рамках и ограничениях. Так или иначе, каждый подчиняется правилам и законам. А те, кто с трудом вписываются в рамки задания, в основном хуже адаптируются в обществе и на работе, им сложнее соблюдать нормы и правила. Посмотри, насколько это относится к тебе?

После первичного знакомства хорошо бы расширить представление о себе. Самое время обратиться с таким же вопросом к своему окружению. Спроси, какими тремя словами могут охарактеризовать тебя близкие, друзья, коллеги. Поверь, это очень увлекательный эксперимент. Столько нового о себе узнаешь! И точно удивишься.

Конечно, ты — это не только три слова. И даже не полный список описательных характеристик. Каждый из нас соткан из гораздо более тонких нюансов. Человек — словно небоскреб, где помимо огромного количества этажей есть еще и несколько уровней подземного паркинга, несущие железобетонные опоры, много-много квартир, комнат, а еще жители и посетители, и даже маленький горшочек с кактусом на подоконнике 1237-й квартиры — неотъемлемая часть конкретного небоскреба. Так же и с нами, людьми: очень много деталей дополняют образ нашей личности.

1.2. СЕМЕЙНЫЙ МИФ

Один из наименее очевидных, но очень мощных аспектов, влияющих на тебя, — семейный миф. Он словно лимфатическая система: большинство из нас понятия не имеют, как она работает, но ее важность для жизнедеятельности организма трудно переоценить.

Так же и семейный миф. Он не бросается в глаза. Ты не думаешь о нем за чашечкой кофе в рабочий перерыв или стоя в пробке под «Европу Плюс». Он просто есть и влияет на твои убеждения, поведение и способ реагирования. Если угодно, семейный миф — это ткань, из которой ты соткан. Некая легенда, которую можно уместить в одну фразу и которая склеивает, объединяет членов одной семьи.

В какой-то семье миф может звучать как «нам закон не писан» (пример скорее отрицательный, но встречающийся). Соответственно, все родственники отличаются склонностью к риску, дерзостью и провокационным поведением по отношению к органам власти.

Семья с мифом «мы спортсмены» декларирует здоровый образ жизни. Все представители рода в разных поколениях активно занимались физическими нагрузками. Девушки и юноши вступают в брак с теми, кто разделяет эти взгляды (при этом в семье избранника или избранницы может быть другой миф).

Откуда он берется и как формируется? Семейный миф — красная нить всех историй, которые ты

слышал о своих предках. Это лейтмотив, звучащий каждый раз, когда твои родные говорят о семье.

Вспомни, какие истории вместо сказок рассказывала на ночь бабушка. Чем делилась мама, замешивая тесто для пирожков. Чем хвастался отец, провожая в школу.

В каждой семье есть свои любимые, ходовые истории, всплывающие в разговоре при любом удобном случае. Как прадед немецкого солдата напугал, как племянку всем селом в город снаряжали в педагогический поступать, как тетка по грибы пошла и три дня по лесу блуждала...

Вспомни и запиши хотя бы кратко популярные семейные истории. Перечитай несколько раз, присмотрись и найди в них что-то общее. Может, их характер и настроение подскажут, какой в твоей семье миф, в каком нарративе ты воспитывался.

Нарратив — это осмысленное **изложение событий**. Не просто набор фактов, а история, где действующие лица могут даже отличаться от реальных, если так необходимо для интерпретации событий.

Этому будет посвящен целый раздел книги, потому что нарратив — мощный инструмент. Если знать, как им пользоваться, можно многое поменять в своей жизни.

Миф моей семьи звучит как «наша жизнь — преодоление». Корнями он уходит в военное прошлое, непростое у каждой советской семьи. Мне много рассказывали о бабушкином тяжелом детстве: она ежедневно проходила по десять километров до школы и обратно, а летом полола грядки наравне с взрослыми, чтобы немного заработать, в то время как старшие братья-сестры были кто на войне, кто на учебе, а кто на хозяйстве.

Подобные истории наверняка найдутся и у тебя, но важно, под каким соусом это преподносится.

Я знаю семью, где с подобным прошлым сформировался совсем другой миф: его можно уложить во фразу «женщина в семье главная, все на женских плечах».

Я очень удивилась, услышав, как моя родная сестра в общей компании рассказывает о нашем тяжелом детстве. Странно, ведь мне оно совсем не казалось таковым. Но именно в тот момент в голове что-то щелкнуло, как открывшийся кодовый замок, как будто пазл сложился, и я осознала, что мы транслируем друг другу из поколения в поколение.

Мне сразу припомнились папины истории о непростой службе в воинской части. О том, как им с другом удалось купить ГАЗ-66 на двоих, о том, как он подрабатывал грузчиком и развозил мороженое в магазины, когда задерживали зарплату.

Я осознала, что и в моих историях сквозит мотив преодоления. И наконец призналась себе, что теряю интерес, когда все хорошо и не нужно справляться с трудностями. Думаю, во многом из-за этого я люблю восхождения, преодоление в самом прямом смысле. И вполне вероятно, что семейный миф повлиял на мой выбор профессии, ведь разобраться в сложных судьбах клиентов — задача со звездочкой.

Для чего нужно знать свой семейный миф? Это одна из граней твоей личности. То, что связывает тебя с корнями, с родом, с семьей. Такое знание укрепляет человека, как фундамент — здание. Это одна из точек опоры, мощная и непоколебимая. Вот она — связь поколений. Ты не один. Вас много. Твоих много.

Может быть и так, что никто не рассказывал тебе подобные истории. А может, ты никогда и не знал свою биологическую семью. Как быть в этом случае, расскажу далее.

Если с мифом пока сложновато, вспомни любимые слова своих родных, то, что передавалось тебе как

мудрость при каждом удобном случае. Мне, например, в качестве наследия от отца досталась присказка «если опаздываешь — выходи за два дня» (и сам папа очень организованный, пунктуальный и ответственный человек), от мамы — «язык до Киева доведет» (она открытая, общительная, великолепный продавец от природы: однажды чуть не продала помаду, просто подкрашивая губы в метро на эскалаторе). Бабушка твердила: «Надо жить для себя», и это наставление было адресовано скорее ей самой, так как о себе она думала меньше всего. Дедушка был дистанцированным и необщительным, но мудрости от него были излишни, он все показывал своим примером: всегда был при деле и каждое утро начинал с зарядки. Родной дядя любит приговаривать: «Завтра такого не будет» — и учит использовать возможности не раздумывая. Это мое наследие. Это часть меня.

И у тебя оно есть. Просто в таком разрезе ты наверняка об этом никогда не думал. Пособирай мудрости своих предков и родственников, запиши. Это твое богатство. Священный Грааль *твоего* Рода.

1.3. СЕМЕЙНОЕ ДРЕВО: ГЕНОГРАММА

Говорят, искать своих предков и составлять семейное древо — тренд последних лет. Даже если так, это хороший тренд, хотя я из тех, кто привык с ходу отрешаться от всего популярного как от чего-то поверхностного (кстати, это сильно сужает восприятие и служит ярким примером ограничивающего убеждения. Об этом подробнее поговорим далее).

Семейное древо — это именно то, что ты сейчас себе представил: разветвленное изображение всех родственных линий в нескольких поколениях, которое не умещается на один лист бумаги.

В семейной психологии это называется «генограмма», то есть графическое представление семейной истории. На ней показаны связи и отношения между членами семьи на протяжении нескольких поколений.

В отличие от привычного семейного древа, где указаны имена и годы жизни родственников, генограмма включает дополнительную информацию о членах семьи:

- род занятий;
- проблемы со здоровьем;
- особенности взаимоотношений;
- причины смерти.

Генограмма помогает увидеть сам семейный миф, а также повторяющиеся семейные сценарии.

Если у тебя еще нет семейного древа, давай его составим. Как правило, дело это небыстрое, но увлекательное.

С чего начать? Начни с себя: по центру листа внизу нарисуй круг (женская фигура) или квадрат (мужская фигура). Если ты состоишь в браке, отметь партнера и связь между вами: брак обозначается сплошной линией, гражданский брак — пунктирной, развод — зачеркнутой.

Ниже нарисуй своих детей, если они у тебя имеются. Выше — тех, плодом чьей любви являешься ты. Отобрази всех, кого знаешь. Да, для этого потребуются большой лист бумаги, может быть, гораздо больше, чем тебе представлялось изначально. Кому-то удобнее составлять генограмму на компьютере, и это хороший вариант, так как сложно создать чистовую версию сразу.

А теперь самое интересное: нужно наполнить генограмму смыслами и фактами. Какая информация будет нам полезна:

- чем человек занимался;
- от чего умер;
- особенности его характера;
- его слабые и сильные стороны;
- были ли у него страхи, кризисы, судьбоносные события в жизни.

Все это можно узнать, пообщавшись с родственниками, изучив семейные или общедоступные архивы. Такая работа обычно увлекает: находятся всевозможные факты, собираются слухи. Уже в процессе сбора информации можно приступить к анализу.

- » **Какие закономерности ты видишь?**
- » **Что бросается в глаза?**
- » **О чем хочется поразмыслить?**

Иногда полезен взгляд со стороны. В идеале — взгляд психолога. Когда ты внутри семейной системы, сложно ее анализировать. Это как описывать огромное здание, находясь лишь в одной из его маленьких комнаток.

Посмотри на свое семейное древо. Ощути, как все эти люди стоят у тебя за спиной. Целый род, огромное количество родных, и каждый из них где-то там тебя поддерживает и защищает. Попробуй визуализировать всех тех, кого ты вспомнил и отразил на генограмме.

Закрой глаза, мысленно обернись и увидь за спиной сначала ближайших родственников, потом более отдаленных. Все они касаются плеча впереди стоящего, и таким образом руки, лежащие на твоём плече, передают тебе всю силу рода, весь опыт, который зарабатывался десятками, сотнями лет. Почувствуй, как надплечье согревается от ладони близкого. Как вливается в тебя то, что должно быть передано, — опыт, знания, энергия. Тебе доступно все пережитое твоим родом. Ты можешь быть таким же сильным и отважным, как прадед, ведь в твоих жилах течет его кровь. Ты можешь быть гибким и находчивым, ведь двоюродный дед был замечательным дипломатом и улаживал конфликты на уровне первых лиц. Ты можешь быть предприимчивым, ведь родная тетя выпуталась из множества передряг в лихие девяностые и смогла построить свой бизнес. Частица всех этих людей — в тебе.

Приятно осознавать это, когда есть возможность нарисовать генограмму. Но некоторые читатели воспитывались вне своих биологических семей. Что делать тогда?

Если ты не знаком со своей семьей, это не означает, что у тебя нет корней. Где-то произошел разрыв этой цепочки, и в этой части большой пробел, но за твоей

спиной так же незримо стоят предки, которые поддерживают и направляют. У тебя есть возможность достроить недостающие звенья цепочки в своем воображении, пофантазировать, кто бы мог быть твоим родственником. Какая кровь течет в твоих жилах? Какое наследие тебе передалось? Какие корни тебе хотелось бы иметь? Заполни эти пробелы на свое усмотрение.

Есть еще альтернативный вариант того, как можно дополнить пазлы своей истории. У тебя есть фамилия и имя. Сейчас столько возможностей узнать происхождение фамилии через электронные генеалогические архивы! Даже если твоя фамилия распространенная, все равно попробуй. Можно обнаружить много интересного и присвоить себе качества и характеристики, приписываемые обладателям такой фамилии, как у тебя. Знаю, бывают случаи, когда фамилия дается непосредственно в воспитательном учреждении. Ну и что! Ты ее носишь. Так же, как и имя — его тоже можно исследовать, изучить и получить знания о себе. Ты можешь как присвоить себе какие-то характеристики, так и отречься от них. Точно так же можно поступить с любой информацией из генограммы.

Однако помимо позитивного наследства, которое ты наверняка увидел в своей генограмме, могут обнаружиться ответы на незадаанные вопросы.

В моей практике был интересный пример: мужчина панически боялся воды, и любая попытка научиться плавать приводила к дикому стрессу и разочарованию. В его прошлом не было найдено никаких травмирующих событий, способных сформировать этот страх, а вот в генограмме обнаружилось несколько несчастных случаев, связанных с водой. Нет, это передалось не генетически или как-то энергетически. У этого феномена вполне объяснимая причина: дело

в том, что никто из близких никогда не рассказывал об этих случаях. Но если родственники не говорят об этом, они говорят (!) об этом. Избегание водной темы, игнорирование отдыха на море, отказы от приглашения в аквапарк — все это создает определенный ореол. Междометия, полутона, намеки — уже нарратив (а ты помнишь это умное слово), в котором развивается человек. Когда мужчина увидел причины своей паники в генограмме, напряжение отступило. Важно было понять корни проблемы, отделить чужой страх от своего опыта.

У игнорирования вообще есть обратный эффект. Что-то нарочито не замечая, мы, наоборот, это выделяем. Ведь чтобы обходить что-то стороной, куда-то не наступить, надо сначала это обозначить, подчеркнуть, обратить внимание.

Это как бойкот, который должен бы наказать конкретного человека игнорированием, а в итоге делает из него героя дня — ведь только с ним не общаются. Вот такой интересный парадокс.

Так что многие венцы безбрачия, порчи и родовые проклятия уходят корнями в поведение родственников и истории предков. Далее я расскажу, как работают экстрасенсы и целители и почему зачастую это помогает.

Итак, если ты не хочешь идти по стопам родственников, копировать судьбу как родовой сценарий, давай разомкнем эту цепь. Такую работу хорошо бы провести со специалистом, но, если ты самостоятельно заметил паттерн, повторяющийся в семье, значит, ты уже наполовину освобожден от его влияния. Ведь теперь ты знаешь, что это не твое.

Есть такая аксиома в психологии: когда ты это видишь, ты перестаешь этим быть. Ведь невозможно одновременно быть в процессе и смотреть на него со стороны. Заняв позицию наблюдателя и глядя

на происходящее, ты перестаешь быть внутри и действовать под влиянием этого происходящего. Ты либо зритель, либо актер.

Теперь, замечая в себе поведение, свойственное твоим родственникам, ты можешь им управлять. На первом этапе достаточно следить за этим. А когда ты научишься с ходу ловить себя, например, на паранойе и распознавать в ней мамину подозрительность, то можно перейти ко второму этапу и работать над исправлением, то есть над выработкой собственной стратегии поведения и взаимодействия.

Что предстоит делать:

- 1.** Наблюдать за своим поведением. Если есть что-то, что выводит тебя из равновесия, вызывает сильные эмоции, — анализируй. Ищи причину. Загляни в генограмму. Может, эта реакция досталась тебе «по наследству».
- 2.** Каждый раз, сталкиваясь с подобной ситуацией, напоминай себе, что это не твое. Так реагировали папа/мама/дед. И просто смотри на себя как бы со стороны.

Придумай другой способ реагирования. Пробуй его внедрять, чтобы выработать другое поведение и закрепить его.

1.4. КОМПЛЕКСЫ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ

В теме знакомства с собой не могу пройти мимо комплексов. Любой подросток без раздумий назовет кучу всего, что его в себе не устраивает. Со взрослым сложнее. На первый взгляд кажется, что мы все это перерастаем (в конце концов проблемная кожа очищается, грудь увеличивается, а уши уже не кажутся такими большими), с чем-то мы смиряемся (короткие ноги корректируем каблуками, писклявый голос перестаем замечать) и даже как будто забываем про свои комплексы. Но на самом деле мы просто прячем их подальше в сундучок бессознательного, чтобы не сталкиваться с ними никогда больше. А в кабинете психолога спотыкаемся о забытые, но актуальные комплексы на первых же сессиях.

Отвернуться от комплексов нельзя. Их надо пере-собрать.

Что вообще такое комплекс неполноценности? Это совокупность эмоциональных ощущений, вызванных глубоким убеждением в собственной ущербности, несостоятельности и превосходстве окружающих. Автор термина — психолог Альфред Адлер, сам в детстве испытывавший колоссальный комплекс неполноценности. Он же считал, что зачастую в качестве гиперкомпенсации у человека может сфор-

мироваться комплекс превосходства сродни наполеоновскому. Недаром говорят, что французский император достиг сумасшедшей власти, компенсируя свой комплекс из-за небольшого роста.

По мнению Адлера, чувство неполноценности — вариант нормы, а вот комплекс, то есть более глубокое и болезненное переживание, уже влияет на качество жизни.

Поэтому, если у тебя нос с горбинкой и ты маскируешь его скульптурированием, а зачастую просто расслабляешься и перестаешь думать о своей особенности, это не комплекс неполноценности. Но если же проблема неровного носа беспокоит тебя настолько, что ты носишь длинную челку, большие капюшоны, копишь деньги на пластическую операцию и без специального макияжа не выходишь из дома, это и правда серьезно.

На что бы ни жаловался клиент, у меня всегда есть волшебный вопрос: «Это как-то меняет вашу жизнь?» Если ответ утвердительный, то мы с этим работаем. Если отрицательный, человек понимает: дело не стоит дальнейшего обсуждения.

Так вот, капюшон и челка — маркеры того, что проблема управляет человеком.

Так было и у меня.

Недавно я прошла курс у логопеда. Мои знакомые удивлялись, не понимали цели этих занятий. Все вокруг как бы намекали на то, что речь у меня хорошо поставлена, все звуки на месте, понятно, что я говорю... Но! Всю жизнь я жила с комплексом невнятной речи. Сейчас мне это не мешает. Я не сильно об этом задумываюсь и вряд ли вспомню, если спросят, имеются ли у меня комплексы. Но когда-то это была целая проблема.

У меня есть старшая сестра. Знаешь, что такое *старшая сестра*? О, это причина гордости и...

неудовлетворенности. Старшая сестра — недостижимый идеал. Три года разницы в детстве казались очень внушительными. Она всегда будет старше, умнее, красивее, популярнее. Да и по складу личности она яркая, активная, быстрая, сообразительная, настоящий лидер с непоколебимым характером. Конечно же, хотелось быть такой же! А я... А что я? Медлительная, нерасторопная, невнятная — такой я представлялась себе на ее фоне, пытаюсь подражать ей во всем.

Еще сестра очень быстро говорила. Конечно же, я старалась не отставать. Однако мой артикуляционный аппарат был недостаточно развит в силу возраста. Звуки то и дело замешивались в неразборчивую кашу. Мне советовали говорить помедленнее, но ничего не помогало, ведь я не хотела отставать от сестры.

Как-то раз ей в школе задали выучить фрагмент стихотворения о войне. Она выходила «к доске» — к окну комнаты, представляя перед собой одноклассников, и воодушевленно читала. Мне легко было запомнить те же строки, ведь раз за разом я восхищенно слушала сестру.

В то время я была первоклашкой, а она училась в пятом классе. Можно представить, какая пропасть лежала между нашими школьными программами. Но когда и мне задали выучить любое стихотворение, я ни минуты не сомневалась в выборе.

И вот на уроке подошла моя очередь. Я встала и проникновенно произнесла: «Роберт Рождественский. “Баллада о зенитчицах”». Даже эта первая фраза была для меня нелегким речевым тренажером, но я справилась. Забегая вперед, скажу: я обожала это стихотворение. Значительно позже выступала с ним на конкурсе чтецов вплоть до девятого класса. Такие сильные слова, столько чувств и эмоций вызывают

эти строки! Даже тогда, в первом классе, я понимала всю их тяжесть, выражающую отношение к войне.

В общем, стоя перед классом, я с трепетом продолжала: «Как разглядеть за днями след нечеткий? Хочу приблизить к сердцу этот след...» И в этот момент меня раздраженно прерывает учительница: «Что? Ничего не понятно. Давай еще раз». Я, не ожидавшая такого грубого вмешательства, обескураженно начинаю опять: «Как разглядеть за днями след нечеткий? Хочу приблизить к сердцу этот след. На батарее были сплошь девчонки...» И снова учительница не дала мне продолжить: «Подожди. Плохо понятно, что ты говоришь. Давай-ка еще раз». Я с негодованием и уже более четко, но совсем безэмоционально пробовала опять. Уже не помню, рассказала я в итоге эту балладу или нет. Но точно помню как сейчас, что переживала в тот момент. Меня злило, что учительница, вместо того чтобы услышать боль стихотворения и вникнуть в него, придирается к моей речи.

Когда я пишу эти строки, мне уже кажется, что проблема могла быть вовсе не во мне. Сейчас я намного старше, чем тогда была наша классная руководительница. Она явно не рассчитывала услышать от первоклашки что-то подобное (а я, между прочим, делала ставку на то, чтобы сразить своим выбором всех). Думаю, она ожидала чего-то понятного из Маршака или Барто. А тут — Рождественский. Так что, может, это стечение обстоятельств: моя невнятная речь, выбор произведения, неоправданные ожидания педагога и ее досада, вызванная невозможностью расслышать или самой девочкой-выскочкой.

Должен ли был тогда учитель поступить иначе? Пожалуй. Наверное, можно было подобрать поддерживающие слова, чтобы прокомментировать мое выступление. Правда есть вероятность, что я всю

жизнь мучила бы людей своей невнятной речью. Тактичность — всегда палка о двух концах. Занять позицию доброго и понимающего — значит не обидеть, но оказать медвежью услугу, ведь тогда нежелательное поведение может быть воспринято как норма. Выразить свое истинное мнение — значит обидеть человека, сформировать комплексы, но при этом мотивировать его совершенствоваться.

Похожий сюжет представлен в фильме «Карнавал» с Ириной Муравьевой. Ты можешь помнить этот фильм по песне «Позвони мне, позвони» (кстати, на стихи Роберта Рождественского). Главная героиня мечтала стать артисткой, и на вступительном экзамене ей предстояло прочесть стихотворение. Однако от волнения она начинала читать сразу, при входе, даже не представившись. После того как девушку несколько раз прервали для уточнения формальных вопросов, запал был потерян, и строки зазвучали неуверенно и пресно.

Я тоже хотела стать актрисой. Конечно же, как и сестра. Старалась участвовать во всех школьных спектаклях, ходила в кружок кукольного театра и драматического театра в городском Доме офицеров. Актерское мастерство нам преподавала дама-режиссер из Петербурга, которую все очень уважали. Однажды я прибежала на занятия чуть раньше и в попытках что-то попыталась рассказать ей. Вот тогда она и взялась за меня, так как ни слова не поняла из моей сбивчивой речи.

Мы делали миллион упражнений для постановки артикуляции. У меня болело все: губы, язык, щеки, лицо. Но педагог сказала тогда ключевую фразу: «Как только у тебя получится *это* упражнение, твоя речь станет идеальной». Упражнение очень простое: нужно, приоткрыв рот, кончиком языка касаться верхней губы, как бы поглаживать ее, и делать это очень

быстро, сопровождая звуками вроде «бл-бл-бл». Со стороны это напоминает куддыканье индюка. Кажется, и само упражнение называется «Индюк».

Я благодарна этой женщине за то, что та обозначила конечную точку, финишную ленточку, мелькавшую передо мной, когда я при любой возможности пыталась оттренировать «Индюка». Тогда, в мои одиннадцать лет, у меня не получалось. Зато получилось позже, когда я покинула театральную студию в Доме офицеров и город своего детства. Сейчас я выполняю это упражнение на отлично (да, я делаю его до сих пор).

В Питере я продолжила выступать везде, где только представлялась возможность. На мою речь никто не жаловался, но я всегда была недовольна ею. И, боже, как же я бешусь, если кто-то смотрит мне на губы, когда я говорю! Для меня это триггер.

Когда, уже окончив институт, я пошла учиться на бизнес-тренера, у нас в группе оказалась девушка — специалист по речи. Помню, как в ходе какого-то жаркого обсуждения она сказала: «Олеся, ты — просто мечта речевика! У тебя настолько правильно двигаются все части артикуляционного аппарата!» Это был лучший комплимент моей работе над внутренним комплексом.

Именно комплекс заставил меня заниматься речью, оттачивать искусство выступлений на публике, улучшать навыки ораторского мастерства. В результате я много лет работала бизнес-тренером, находилась на публике каждый рабочий день.

Это пример того, как комплекс может сослужить добрую службу, стать двигателем для саморазвития и работы над собой.

А есть и другие ситуации, когда люди ничего не делают со своими особенностями и принимают их как

норму жизни, не стесняются их. Есть масса историй обычных людей, которые выделились и стали для кого-то кумирами и учителями благодаря своим «недостаткам».

Например, Винни Харлоу, темнокожая модель, прославившаяся благодаря витилиго (нарушению пигментации кожи). Изъян кожи — ее визитная карточка.

Австралийский мотивационный тренер, оратор и писатель Ник Вуйчич родился без ног и без рук. В такой ситуации легко занять позицию жертвы, инвалида и ждать только помощи и благотворительности. Но он сделал все наоборот. Его особенность не только не помешала ему жить обычной жизнью, работать, иметь семью, друзей, детей, но и сделала его популярным. Своим жизнелюбием Ник мотивирует миллионы людей по всему миру.

Рустам Набиев, наш российский парень, в 2015 году лишился обеих ног при обрушении крыши в казарме части, где проходил срочную службу. Сколько искалеченных людей в военной форме мы видим у метро и на дорогах с протянутой рукой! Рустам — обратный пример. Я услышала о нем впервые в 2020 году после тяжелого похода на Эльбрус как о человеке, совершившем это восхождение на руках. А 20 мая 2026 года Рустам поднялся на вершину Эвереста (8848 м). Он доказывает себе и остальным, что жизнь с инвалидностью может быть яркой и наполненной.

Что после этих историй твой нос с горбинкой?

Психологам известен такой феномен, как «эффект прожектора»: когда человеку кажется, будто все смотрят только на него и посмеиваются только над его недостатками, будто все сразу же заметят, если он совершит оплошность. Но *всем все равно*.

Знаю, многим кажется, что именно из-за оттопыренных ушей их никто не любит или только

внешность альбиноса отталкивает работодателей. Но это не так.

Помнишь фильм «Красотка на всю голову»¹? Главная героиня печалилась из-за нестандартной внешности, и на людях чувствовала себя неудобно, будто заранее ожидая подвоха или каверзы. Все изменилось, когда она вдруг стала красавицей (так ей казалось). Один только случай знакомства с парнем в химчистке демонстрирует, как уверенность в себе заставляет забыть о недостатках внешности. Да, это фильм. Однако есть такой феномен «самосбывающееся пророчество», который не раз побуждал социальных психологов проводить эксперименты. Ниже мы поговорим об этом отдельно.

Подумай. Может, и ты заблуждаешься насчет мнения окружающих о тебе?

Емкое описание себя, переоценка собственных комплексов, а также вклада семейной истории в твою личность — все это возможность увидеть себя с новых сторон. Само по себе такое знакомство имеет целительный эффект. Это как обнять себя, услышать, рассмотреть. Обратит внимание.

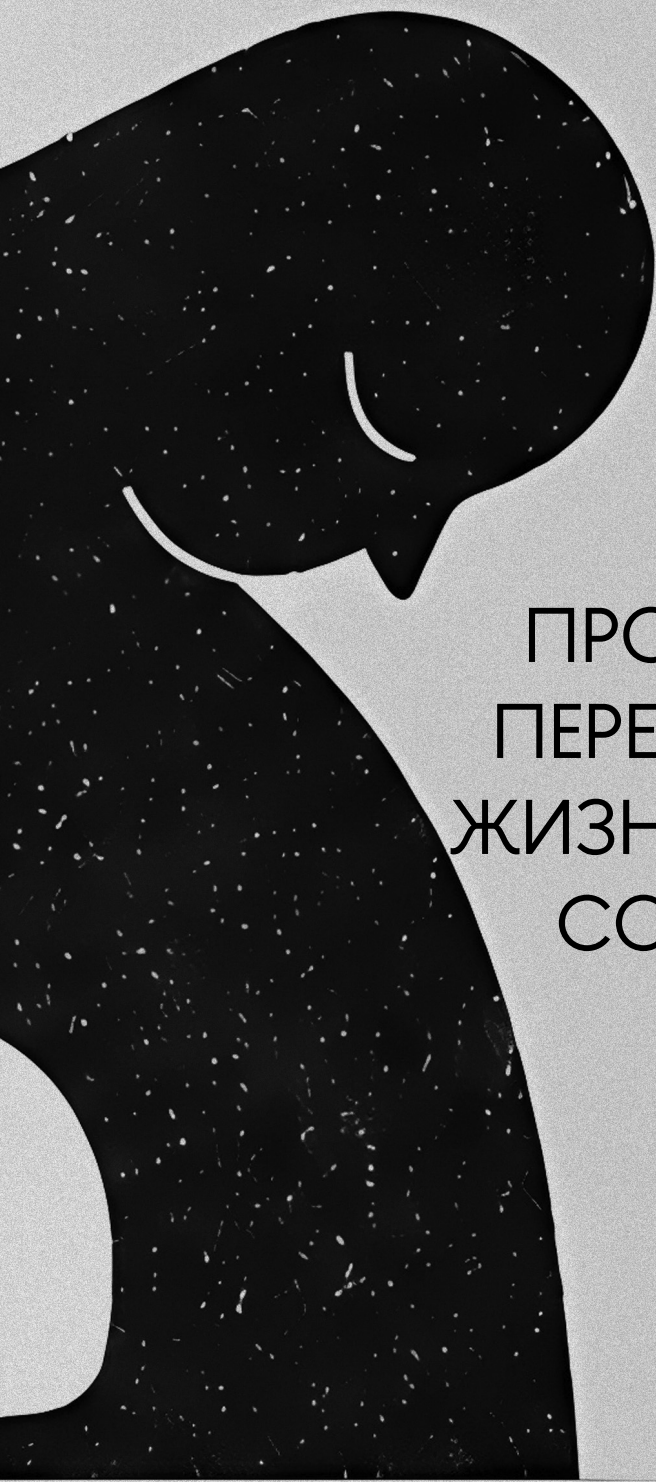
Вспомни себя ребенком. Когда кто-то проявлял к тебе искренний интерес, слушал, задавал вопросы, это очень радовало. Вот и сейчас ты развернулся и обратил всего себя к себе же.

А мы идем дальше и погружаемся глубже, чтобы установить с собой крепкую и искреннюю дружбу.

¹ Американская мелодрама, 2018, реж. Марк Силверштейн, Эбби Кон.

2.





ПРОШЛОЕ:
ПЕРЕСМОТР
ЖИЗНЕННЫХ
СОБЫТИЙ