

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
1. Знакомьтесь: моя подруга — требовательность к себе	11
2. Требовательность к себе в разных сферах жизни.....	25
3. Друзья требовательности к себе.....	121
4. Эмоции требовательности к себе	145
5. Эго.....	169
6. Откуда берется требовательность к себе?	177
7. Почему требовательность к себе — это важно	203

8. Требовательность к себе:	
как найти баланс?	211
 Заключение	263
 Благодарности	267
 Хочу знать больше	271

ВВЕДЕНИЕ

Я сижу в автобусе, как всегда в это время. Пора забирать детей из школы. Как правило, эти полчаса в дороге я слушаю музыку или читаю. Но сегодня я нервничаю.

Уже несколько дней мне не удастся преодолеть страх чистого листа. Вы, должно быть, подумаете, что это не лучшее начало, — но на самом деле введение я пишу последним. Я работала над этой книгой несколько месяцев. Не торопясь. Но теперь, когда нужно написать начало истории, слова иссякли.

В этой книге так много меня, что я не знаю, с чего начать знакомство. Перечитывая написанное, чувствую, что книга оправдала мои ожидания, — и если вы такие же перфекционистки, как я, то знаете, как нечасто это бывает и как непросто дается.

Когда я честна с собой, то понимаю: руки мне связывает все та же требовательность к себе — желание написать введение «на уровне», которое отразило бы месяцы напряженной работы и передало всю сложность моих отношений с перфекционизмом.

Именно его давление не дает мне двигаться дальше.

Но, как ни парадоксально, именно поэтому я и написала эту книгу. Скорее всего, это введение не станет лучшим в мире. Да мне этого и не нужно. Но именно стремление написать «идеальное введение» сковывало меня и не давало проснуться творческому началу.

В мире, где постоянная погоня за совершенством стала нормой, требовательность к себе следует за нами тенью. Она может казаться источником мотивации, но часто превращается в тяжкий груз и не дает радоваться жизни и самим себе.

В современном обществе — и особенно в жизни многих женщин — завышенные требования к себе питаются не только личными устремлениями, но и внешними ожиданиями, которые давят на нас: быть лучше, делать больше, достигать большего. Мы постоянно сравниваем себя с недостижимыми идеалами успеха и красоты, и это затягивает в спираль неудовлетворенности и эмоционального истощения.

Мы, женщины, особенно часто оказываемся в ловушке завышенных требований; это уходит корнями в историю гендерных ролей — от нас ждут совершенства во всем: в профессии, материнстве, отношениях, дружбе. Эта книга родилась из потребности исследовать то, как перфекционизм влияет на нашу жизнь, отношения и душевное здоровье.

На ее страницах я приглашаю вас поразмышлять о ваших собственных отношениях с чрезмерной требовательностью к себе. Мы начнем с определения: что это на самом деле такое? С помощью теста вы узнаете, относитесь ли вы к людям, склонным предъявлять к себе завышенные требования. Затем мы разберем, как эта черта проявляется

в разных сферах жизни — от отношений в паре до материнства — и как ее питают такие эмоции, как гнев и чувство вины. Мы также исследуем, откуда она берется, выявим обстоятельства и душевные травмы, из-за которых мы можем требовать от себя больше, чем нужно.

Я предложу вам инструменты и стратегии, которые помогут найти здоровый баланс в отношениях с собой и жить без давления недостижимых стандартов. Моя цель — чтобы к концу нашего путешествия вы почувствовали в себе силы принять собственную уязвимость, позволить себе быть несовершенной и радоваться каждому шагу на своем пути.

Если вы когда-нибудь чувствовали себя в ловушке завышенных требований, способных лишить радости и удовлетворения, — эта книга для вас. Мы подробно рассмотрим все нюансы этой особенности характера и отыщем путь к более полной и сбалансированной жизни.

Мы можем пройти этот путь вместе. Дайте мне руку.

1

ЗНАКОМЬТЕСЬ: МОЯ ПОДРУГА – ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ

Когда мне было двадцать, я начала выходить из подросткового возраста. Я прожила этот период бурно: встречалась со множеством разных людей, строила кучу планов и, помню, совсем ничего не боялась. Мне казалось, что я покоряю мир.

Когда я поступила в университет, все успокоилось — и вдруг я перестала чувствовать себя такой уверенной и бесшабашной. На мои плечи свалилось больше ответственности, и я все чаще испытывала смятение и страх. Я боялась не соответствовать, боялась провалиться, не справиться. С чем? Со всем и ни с чем одновременно; я и сама не знала ответа.

Переход во взрослую жизнь давался мне тяжело.

Мне было плохо с самой собой, я чувствовала: что-то во мне не так. Каждое утро, просыпаясь, я обещала себе, что этот день будет другим и я наконец избавлюсь от тревоги. Но ничего не менялось.

Я чувствовала себя маленькой и незначительной, мне тяжело давалось общение, я то и дело прокручивала

в голове разговоры. Я никогда не была достаточно хороша и осуждала себя за это.

Прошли годы. Однажды я ехала на работу на самокате и почувствовала себя измотанной. В голове крутилась заезженная пластинка, повторявшая одно и то же: «Ты должна была...», «Ты вечно...», «Ты...». Я доехала до светофора, загорелся красный — я сняла шлем и закричала: «Хватит!»

Враг сидел у меня в голове, и я устала с ним жить.

Много времени спустя я узнала, что призрак в моей голове называется требовательностью к себе. Именно он делал мою жизнь невыносимой.

Если вы читаете эту книгу, возможно, ваш путь начинается здесь и сегодня. А может, вы уже прошли долгую дорогу. В любом случае я хочу сделать ее короче. Ведь нет ничего плохого в том, чтобы быть требовательной к себе: как всегда, главное — найти золотую середину.

Что такое требовательность к себе?

Требовательность к себе, как можно понять из формулировки, — это степень, в которой человек предъявляет требования к самому себе. Иначе говоря, мера, в которой мы заставляем себя выполнять определенные задачи, вписываться в конкретные стандарты или достигать поставленных целей.

Требовательность к себе — это психологическая склонность, при которой человек устанавливает для себя завышенные стандарты поведения и ожидает выдающихся результатов, часто за пределами разумного и здорового. Обычно она сопровождается сильной потребностью во внешнем одобрении, страхом неудачи и жесткой самокритикой, когда не удается соответствовать собственным ожиданиям. Хотя эта черта может стимулировать личностный рост и стремление к совершенству, она же нередко порождает стресс, тревогу и негативно влияет на самооценку и эмоциональное благополучие.

Проще говоря, проявляя чрезмерную требовательность к себе, мы ставим планку так высоко, что достичь ее кажется невозможным, и все равно заставляем себя к ней тянуться. Это тот самый противный внутренний голосок, который всегда требует большего, никогда не бывает доволен и не дает ни отдохнуть, ни порадоваться достигнутому. Хотя он может мотивировать нас становиться лучше, из-за него же мы невероятно беспощадны к себе и постоянно чувствуем, что сделанного недостаточно, — и это порождает сильный стресс и дискомфорт.

Очень часто требовательные к себе люди организованны, трудолюбивы и аккуратны. Крайне дисциплинированы и упорны. Как правило, очень корректны, соблюдают формальности и уважают авторитеты. Им трудно отпустить ситуацию, они плохо переносят перемены — в этом смысле они скорее ригидны*.

* Ригидность — это неспособность адаптироваться к новым условиям, корректировать стереотипы мышления, поведения или эмоциональные реакции в ответ на изменившуюся ситуацию. — *Прим. ред.*

Кроме того, они, как правило, очень рациональны и строго контролируют свои эмоции — иными словами, им трудно позволить себе чувствовать. Именно поэтому они склонны к соматизации: проблемы проявляются на телесном уровне (боли в животе, кожные высыпания, мышечное напряжение и т. д.) и на психологическом (негативные мысли, «пережевывание», ригидность).

При этом **единого профиля перфекциониста не существует**. Кто-то крайне требователен к себе на работе: дисциплинирован, все планирует, стремится к идеалу, а дома — полный беспорядок. Другие, наоборот, предъявляют высокие требования в отношениях с партнером, а в рабочей среде ведут себя гораздо гибче.

Главное — понять, какие из этих характеристик вам знакомы и какие из них причиняют вам страдания.

Именно над ними я и рекомендую работать.

Быть требовательной к себе — само по себе ни хорошо, ни плохо. Существует ложное убеждение, что это отрицательная черта характера и нужно стремиться к противоположной крайности, то есть вообще ничего от себя не требовать. Однако именно благодаря ей мы достигли многих целей: занялись спортом, нашли работу, получили образование...

Так что задача — **найти равновесие**, ту самую золотую середину, при которой требовательность помогает добиваться своего, но не мешает жить.

Проблемы начинаются тогда, когда мы доводим эту черту до крайности и начинаем страдать от стресса, тревоги,

депрессии и множества других проблем с психическим здоровьем. Если это происходит, значит, перфекционизм разросся до чрезмерных масштабов.

Он может принимать множество форм и затрагивать самые разные сферы нашей жизни — от отношений с собственным телом (например, когда я требую от себя быть худой и прибегаю к методам, которые вредят мне самой: часами голодаю или занимаюсь спортом до изнеможения) до отношений с другими: с семьей, партнером, коллегами. Не говоря уже об отношениях с самой собой — о них мы подробно поговорим позже.

А пока давайте перейдем к главному: как понять, относится ли это к вам?

Требовательна ли я к себе?

Все мы в той или иной степени требовательны к себе. Представьте себе перфекционизм как шкалу оттенков серого: на одном конце — люди, почти ничего от себя не требующие, на другом — те, кто требует от себя слишком многого.

Но как понять, где на этой шкале находитесь вы?



Тест на уровень требовательности к себе

Чтобы помочь разобраться, я составила тест, который позволит определить ваш уровень требовательности к себе.

Когда я достигаю цели, я тут же ставлю перед собой новую.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я считаю себя негибким человеком, мне трудно отпустить ситуацию.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

В глубине души я считаю, что отдых — это пустая трата времени.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Мне невыносимо трудно ошибаться.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Мой внутренний диалог не обходится без критики. Я говорю себе: «Ты недостаточно стараешься».

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я часто чувствую себя виноватой.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Мне трудно делегировать.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я плохо переношу неопределенность: чтобы быть спокойной, мне нужно все контролировать.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я считаю себя перфекционисткой.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я испытываю такое напряжение, что плохо сплю.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

А = 2 балла

Б = 1 балл

В = 0 баллов

От 0 до 6 баллов: **низкий уровень требовательности к себе**

Вы склонны откладывать дела и с трудом организуете себя для достижения поставленных целей. Вам непросто добиться желаемого — часто потому, что вы сами не вполне

понимаете, на чем сосредоточить энергию. Вы давно идете к одной и той же цели, и вам трудно разбить ее на небольшие шаги, которые помогли бы ее достичь. Ваш внутренний диалог либо чересчур снисходителен к вам, либо настолько критичен, что блокирует вас в самом начале. Требовательность к себе — тема, над которой вам определенно стоит поработать.

От 7 до 13 баллов: **умеренный уровень требовательности к себе**

Вы умеете находить равновесие: быть требовательной к себе ради достижения желаемого, но вовремя останавливаться и отдыхать. Достигнув цели, вы берете паузу, чтобы оценить затраченные усилия, и даете себе время подумать, чего хотите добиться дальше. Скорее всего, в большинстве ситуаций ваш внутренний диалог с собой доброжелателен, а когда это не так — вы умеете отнестись к себе с пониманием. Вы определенно знаете, как разумно использовать свою требовательность к себе.

От 14 до 20 баллов: **высокий уровень требовательности к себе**

Вы очень многого от себя требуете — настолько, что порой забываете отдыхать и заботиться о себе. Вы ставите перед собой новые цели, даже не успев оценить уже достигнутое, которому почти не придаете ему значения. Вероятно, ваш внутренний диалог с собой полон критики и, как следствие, вы часто испытываете дискомфорт и напряжение. Требовательность к себе — тема, над которой вам определенно стоит поработать.

Что скажете? На каком из уровней вы узнали себя?

Вы наверняка заметили: по сути своей требовательность к себе не хороша и не плоха. Одна из вещей, над которыми мы работаем в терапии, — перестать рассматривать мир в дихотомических терминах (все или ничего, черное или белое) и начать мыслить в оттенках серого. Ваша цель — научиться замечать, когда требовательность к себе помогает, а когда мешает и заставляет чувствовать себя плохо.

Но просто знать свой уровень требовательности к себе недостаточно. Парадоксально, правда: я снова требую от вас чего-то, чтобы помочь сбалансировать требовательность к себе?

Что делать, если я слишком требовательна к себе?

Когда я впервые начала изучать тему излишней требовательности к себе, в определении я полностью узнала себя и свои блуждания по лабиринту без карты в поисках выхода. Постепенно я стала складывать кусочки головоломки и осознала:

- Мне было трудно ценить поставленные и достигнутые цели. Я не хвалила себя за успехи.
- Достигнув одной цели, я тут же ставила следующую. Ничто и никогда не было достаточно.
- Я была довольно ригидным человеком: например, мне было сложно учитывать свои эмоции и состояние. Я не отдыхала, даже когда валилась с ног.

- Мне было трудно уделять время заботе о себе. Я считала отдых пустой тратой времени.
- И вишенка на торте: я была абсолютно беспощадна к себе. Внутренний голос постоянно меня порицал и давил на меня. Говорил: «Ты недостаточно стараешься», «Соберись уже», «Так ты никогда ничего не добьешься».

Если присмотреться, можно понять, что у перечисленного есть кое-что общее — от этого мне было очень плохо. Вполне возможно, что вы, как и я когда-то, чувствуете себя измотанной и ощущаете, что, сколько бы ни делали, этого все равно недостаточно. И, как следствие, вы получаете напряжение, тревогу, а может, депрессию и полное истощение.

Все, что вы чувствуете, — нормально.

Порой непросто осознать, что мы сами усложняем себе жизнь. И тогда нередко появляется сильное **чувство вины**. Мы поговорим об этом позже.



Ключ
к равновесию —
это, без сомнения,
отношения
с самой собой.

Речь не идет о каких-то кардинальных переменах. Иногда достаточно крошечных изменений, которые вместе творят большое дело, — как объясняет бестселлер Джеймса Клира «Атомные привычки»*. На этом этапе у вас, возможно, возникнет вопрос: а как изменить отношения с собой? Как вы догадываетесь, ответить на него непросто, но я точно могу сказать: вы читаете нужную книгу. Оставайтесь со мной — и я покажу вам стратегии, которые помогут справиться с требовательностью к себе и жить легче и спокойнее.

Смогу ли я справиться?

Поскольку я специализируюсь на психологии чрезмерной требовательности к себе (и к другим), ко мне приходит множество людей, у которых уровень этой самой требовательности настолько высок, что парализует их и не дает двигаться к своим жизненным целям, а также получать от этого удовольствие.

Развить в себе более гибкое отношение к требовательности возможно. В этом я убедилась на собственном опыте, а также наблюдая за сотнями клиентов, которым помогли я и моя команда.

Цель работы с перфекционизмом — стать человеком, который умеет ценить достигнутое и научился наслаждаться успехами. Вы станете гибче и научитесь адаптировать свои

* Клир Д. Атомные привычки: Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. — СПб.: Питер, 2024.

требования к обстоятельствам. Например, решите не идти в спортзал в день, когда вы подавлены.

Как это выглядит на практике? Вы поймете, что занятия в спортзале и так приносят результат. И если однажды вы почувствуете себя разбитой и без сил, то, возможно, решите, что лучше остаться дома и отдохнуть, чем игнорировать сигналы тела и заставлять себя идти ради ложно понятой дисциплины.

Вы поймете, что забота о себе жизненно необходима, чтобы нормально функционировать. Что для достижения целей вам нужен оптимальный уровень энергии. И что отдых — это, разумеется, никакая не потеря времени.

И вы научитесь быть доброй к себе, прислушиваться к внутреннему голосу, который вас поддерживает: «Давай, еще чуть-чуть», «Ты справишься», «Ты все делаешь правильно».

Если вы увидели себя в этом описании, вам, вероятно, не терпится узнать, как начать чувствовать себя лучше. Как и в терапии, первый шаг — **осознание**: важно определить, в какой сфере жизни вы предъявляете к себе особенно завышенные требования. Тогда вы сможете выполнять конкретные упражнения, которые помогут меньше требовать от себя и больше о себе заботиться.

Готовы к погружению в разные сферы своей жизни?

2

ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ В РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ

Чрезмерная требовательность проникает во множество сфер жизни. Она может быть очень заметна в работе, но почти не затрагивать личную жизнь. И наоборот. Точно так же она нередко проецируется на других — и тогда мы становимся требовательны к окружающим.

В этой главе я расскажу, какие формы принимает перфекционизм.

Требовательность к себе в отношениях с партнером

Когда я познакомилась со своим партнером, мне было восемнадцать. Помню, поначалу все было прекрасно. В то время еще не существовало мессенджеров и социальных сетей, и мы могли только писать друг другу письма по электронной почте. Это были романтические отношения, где мы радовались каждому дню вместе. Но спустя несколько месяцев все стало портиться. На самом деле мы были очень разными.

Тогда я верила, что нашла свою половинку, но наши половинки все хуже складывались в целое. У меня было романтическое, идеализированное представление о любви и множество ожиданий, под которые я пыталась подогнать отношения. Я представляла рядом с собой глубокого, эмоционального человека с теми же увлечениями и вкусами — что-то вроде родственной души. Идеального мужчину.

В моей подростковой голове любовь означала ставить другого выше собственных потребностей. Но я встретила мужчину, который хорошо себя знал, был очень уверен в себе и прекрасно понимал, какие занятия ему нравятся, а какие нет. Увести его на мою территорию было непросто.

В то время я была ревнивой собственницей. И хотя сейчас мне стыдно в этом признаваться, я устраивала скандал всякий раз, когда он хотя бы обменивался

взглядом с какой-нибудь девушкой. Он же всегда был свободной душой, никогда не позволял себя присвоить и очень четко обозначал границы. Он не перестал видаться с подругами, сколько бы я ни злилась и ни демонстрировала ревность.

Как вы понимаете, эти отношения причиняли мне страдания. Порой мне казалось, что мы с разных планет и говорим на разных языках. Много позже я поняла: в первые годы я была влюблена не в него. Я была влюблена в идеализированный образ мужчины, которого никогда не существовало. У меня было множество ожиданий насчет того, какими «должны быть» наши отношения, и я разочаровывалась, видя, что почти ничего из этого не сбывается. И в них поселилась злость.

Мне пришлось проделать большую работу, чтобы убрать ожидания из уравнения и начать узнавать партнера по-настоящему. И тогда я открыла для себя несовершенного мужчину, со своими достоинствами и недостатками, и решила любить его таким, какой он есть, ни на йоту не пытаясь изменить. Тогда я узнала, что такое безусловная любовь. И осознала, сколько раз требовала от него быть другим человеком и сколько раз требовала от себя быть не той, кем я являюсь, в надежде, что однажды мы станем единым целым.

Сейчас, пятнадцать лет спустя, мы все еще вместе. Наша любовь выросла вместе с нами, и я думаю, что ключ к новым, здоровым отношениям в том, что

у нас были инструменты для работы с требовательностью друг к другу и к самим себе. Меньше требовать, упрекать и осуждать — больше разговаривать, ценить и любить.

Какое-то время в своей карьере я занималась парной терапией. Без сомнения, это одна из самых интересных и сложных форм терапии. Задача психолога — выслушать обоих партнеров и стать переводчиком, который поможет двум сторонам понять друг друга.

И вот что я замечала снова и снова: проблемы часто коренились в завышенных требованиях, которые партнеры предъявляли друг другу. Если что и характеризует пары XXI века, так это то, что мы больше не готовы довольствоваться малым, и потому у нас длинный список ожиданий от другого.

Например, мы часто хотим, чтобы партнер был нежным, внимательным и романтичным. И одновременно — четко понимал свое предназначение и был амбициозен в работе, был аккуратным и чистоплотным, умел управлять своими эмоциями и мог вести интересную, легкую беседу.

Мы хотим идеального человека. А идеальных не существует.

Именно на этом этапе требовательность часто разрушает отношения. И это происходит в двух направлениях.

Проекция требовательности: когда мы требовательны к партнеру

Одна из главных проблем в отношениях — то, что мы на самом деле влюблены не в человека рядом с нами. Как правило, мы влюбляемся в идеализированный образ.

Когда мы знакомимся с кем-нибудь, мы склонны проецировать на него все, что хотели бы найти. Нередко наше желание быть в отношениях настолько велико, что мы вступаем в них, надеясь: то, что нам не нравится, изменится и человек подстроится под идеальный образ, существующий у нас в голове, — под наше представление о том, каким он должен быть.

**И большую часть отношений мы
проводим в попытках изменить
другого — требуем, чтобы он
поступал иначе или стал другим.**

Мы возлагаем на другого ожидания и часто испытываем разочарование, потому что они почти никогда не оправдываются.

Вполне вероятно, что требовательность в конце концов разрушит отношения. И тогда важно осознать это и начать по-настоящему узнавать человека, находящегося рядом с вами.

Кто на самом деле ваш партнер? Какой у него характер? Как он себя ведет? Что любит? Нравится ли вам человек, находящийся рядом с вами, — такой, какой он есть сегодня, без малейших изменений? Разумеется, редко случается, чтобы устраивало абсолютно все. Но главное — понять,

любите ли вы своего партнера таким, какой он есть, радуясь его достоинствам и принимая недостатки.

Тогда-то вы и обретаете настоящую любовь. Ту, что меньше требует и больше ценит того, кто рядом.

Но значит ли это, что нужно смириться и нельзя просить вообще ни о каких переменах? Тоже нет. Однако обратите внимание на ловушку требовательности в паре.

В начале отношений вы замечаете, что партнер страшно неряшлив, и принимаетесь требовать, чтобы он убирал свои носки или наводил порядок в комнате. И в этом нет ничего плохого. Но потом оказывается, что он невнимателен к мелочам, и вы начинаете требовать, чтобы он делал сюрпризы и время от времени присылал цветы. Одновременно вы замечаете, что он неразговорчив. И тогда требуете, чтобы он больше общался.

Видите? В глубине души вы транслируете ему послание: «Мне не нравится то, какой ты есть, я хочу, чтобы ты стал другим». И часто бессознательная часть вашего партнера сопротивляется переменам. Никто не хочет менять свою суть.

Если вы узнали себя — вероятно, вы попали в замкнутый круг требовательности.

Подумайте, прежде чем требовать

Чтобы помочь вам выйти из замкнутого круга чрезмерной требовательности в отношениях, предлагаю очень полезное упражнение, которое мы используем в терапии.

Если бы вам нужно было выбрать **три качества, которые вам необходимы в партнере**, — какие бы вы назвали?

Например, мне нужен рядом человек позитивный, чистоплотный и нежный. Именно поэтому мы с партнером много разговаривали на эту тему, и я объяснила ему, как важно для меня, чтобы он работал над этими тремя качествами.

Но такой разговор требует подготовки. Важно, чтобы сначала я сама подумала: а что лично для меня означает быть позитивным, чистоплотным и нежным человеком? Мне нужно конкретизировать эти три качества.

- Вместо «Я хочу, чтобы ты был позитивнее» я скажу: «Мне бы хотелось, чтобы ты реже говорил о работе в негативном ключе».
- Вместо «Я хочу, чтобы было чище» я скажу: «Мне бы хотелось, чтобы ты старался убирать в комнате перед сном».
- Вместо «Я хочу, чтобы ты был нежнее» я скажу: «Мне бы хотелось, чтобы ты целовал меня, когда просыпаешься».

Видите разницу? Получить от партнера то, что вам нужно, гораздо проще, если просить правильно.

Вы скажете: «Хорошо, но почему только три просьбы?» Проблема чрезмерной требовательности в том, что она создает сильное давление на другого человека. Список того, что нужно сделать, чтобы соответствовать ожиданиям, становится таким длинным, что проще не делать ничего.

По моему опыту, дело не в том, что партнер не меняется, потому что «не хочет». А в том, что он либо не знает, с чего начать, когда столько требуют, либо, даже меняясь понемногу, не получает признания и в конце концов пасует перед перспективой «никогда не стать достаточно хорошим».

Итак, присмотритесь к своему партнеру. Поговорите о том, какие качества каждый из вас считает самыми важными в другом. Переведите эти качества в очень конкретные просьбы. И отпустите все остальное.

Если вы решили, что три главных качества для вашего партнера — позитивность, чистоплотность и нежность, — отпустите потребность, чтобы он работал над другими сторонами своей личности: например, стал общительнее и лучше следил за внешностью.

Однако прежде чем браться за изменения другого в отношениях, возможно, стоит спросить себя: откуда берется такое желание? Нередко за человеком, который очень требователен к другим, скрывается тот, кто невероятно требователен к себе. И это поведение по отношению к окружающим называется **проекцией требовательности**.

Когда вы слишком требовательны к себе в отношениях с партнером

Очень часто в начале отношений мы бываем особенно строги к себе. Мы требуем от себя стать (внешне или внутренне) такой, какая понравится другому.

Возможно, я хочу показать себя с определенной стороны, очень стараюсь быть идеальной — приятной, сдержанной, улыбчивой, всегда говорить нужные слова и демонстрировать идеальную внешность. Например, чувствую себя комфортно только с макияжем или избегаю носить ту или иную одежду из страха не понравиться.

Если требовательность к себе сильно активизируется в отношениях с партнером, вероятно, это сигнал: вы не чувствуете себя комфортно. Вы сопротивляетесь тому, чтобы показать себя настоящую, потому что боитесь не понравиться, боитесь, что вас **разлюбят**. Вы не ощущаете себя в безопасности в этих отношениях и поэтому создали маску, которая дает чувство защищенности, но при этом отдаляет вас от той, кто вы есть на самом деле.

**Ключ — в работе над тем, чтобы
чувствовать себя комфортно с самой
собой и постепенно открывать
другому себя настоящую.**

Тогда вы сможете найти людей, которым действительно интересна реальная вы, а не влюбленных в ту, кого на самом деле не существует.

Я понимаю ваш страх. Мы не хотим быть одни. И порой скорее предпочитаем подстроиться под ожидания другого, чем рисковать столкнуться с отвержением и чувством одиночества. Но поверьте: строить отношения на основе личности, которой вы не являетесь, — это путь к еще большему одиночеству и отвержению.

Где-то точно есть человек, которого вы очаруете и влюбите в себя — в такую, какая вы есть. Покажите себя и дайте себе шанс привлечь таких людей и создать настоящие связи, в которых можно расти и радоваться.

Требовательность к себе и отношения с телом

С детства у меня было довольно обычное тело. Мне повезло, что оно не особенно привлекало внимание общества, но одна его часть всегда вызывала у меня комплексы и заставляла чувствовать себя ужасно.

В подростковом возрасте я созрела одной из последних в своем кругу. Когда у всех уже были месячные и женственное тело, я все еще оставалась ребенком. Я с нетерпением ждала момента, когда у меня вырастет грудь, — как у других девочек в классе. Но шли месяцы, и даже после начала менструации она почти не развилась. Правда, тогда это не слишком меня задевало: маленькая грудь не мешала мне нормально общаться.

Как я уже рассказывала, в подростковом возрасте я была полна сил и всегда чувствовала, что покоряю мир. Немногое тогда выбивало меня из колеи. Одним из таких факторов оказались замечания одноклассников, которые не заставили себя ждать.

Вскоре мальчишки начали смеяться надо мной из-за «плоской груди», и я стала стыдиться этой части своего тела: одевалась так, чтобы скрыть это, и покупала бюстгалтеры с пуш-апом, чтобы чувствовать себя такой же, как все.

Некоторые мальчики постоянно надо мной подшучивали, и в этот очень уязвимый период взросления я начала верить, что плоская грудь не позволит мне