

ТОП-100 НА AMAZON.IT

Почему
все
идет
не
так?

Отпустить
прошлое,
разобраться
в себе и найти
опору

Перевод
Полины
Дроздовой

АННА ДЕ СИМОНЕ
АНА МАРИЯ СЕПЕ

МИО

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Все начинается в детстве	17
Будьте любопытны	18
Неизгладимые (почти) следы детства	19
Научитесь читать себя	21
Карта эмоций	23
Глава 2. Ненужные влияния и другие ненужности	33
Выученная беспомощность	34
Собаки Селигмана	35
Как появляется выученная беспомощность	37
Эффект Розенталя	41
Самоисполняющиеся пророчества	43
От беспомощности к инициативности	46
Учиться, чтобы расти над собой	47
Глава 3. Вы и то, что у вас в голове	55
Разберитесь, что у вас в голове	56
Мысли, которые не дают вам покоя	58
Автоматические мысли следуют вашей схеме	60
Наладьте свою умственную жизнь	66
Глава 4. Определите свое личное пространство — определите, кто вы	73
Необходимая защита	74
На чем основаны здоровые отношения	79
Как появляются личные границы	81
А какие у вас личные границы?	82

Как чувствовать себя в безопасности	87
Установите границы	92
Вопрос равновесия	94
Глава 5. Тысячи частей вашего «я»	97
Непонятные вам противоречия	98
Теория частей	100
Скрытые травмы	102
Травмированные части нашего «я»	106
Эмоциональные части: какие они?	109
Защитная роль частей	113
Корректирующее эмоциональное переживание	118
Прислушайтесь к частям ваших «я»	120
Крепко обнимите травмированные части вашего «я»	121
Глава 6. Искусство ковать свое настоящее:	
резилентность	123
Когда кажется, что все идет не так	124
Жизнь — как мост?	125
Выработайте свои копинг-стратегии	128
Как накачать мышцу резилентности	134
Принять... неприятное	137
Глава 7. Тело и голова	141
Мышки Левина	142
Центр управления стрессом	143
Не только у вас в голове	146
Важность дыхания	147
Нерушимый союз тела и головы	150
Власть головы над телом	152
Как же себе помочь?	153
Почему так важно чувствовать уверенность в себе?	156
Глава 8. Упражнения для самостоятельной проработки ...	159
Интерпретации	163
Когнитивная ориентация	173

Почему все идет не так?

Визуализация	178
Позитивные аффирмации	181
30-дневное испытание: одно упражнение в день, чтобы полюбить себя	185
Заученные автоматизмы	202
Эпилог	205
День из жизни Риты: два варианта	208
Выберите лучшую версию себя	210
Словарь	213
Благодарности	221

Введение

*Мы рождаемся дважды:
первый раз — когда появляемся на свет,
второй — когда решаемся полюбить себя.*

Psicoadvisor*

Как вы себя ведете, когда любите кого-то? Заботитесь о партнере? Совершаете ради него подвиги? Окружаете вниманием, инвестируя в него свои ресурсы и время? Если так, то никаких сомнений: вы, безусловно, способны любить.

Тогда почему вам не удастся точно так же относиться и к себе? С теми же любовью и заботой?

Мы не знакомы, но можно представить, с чем вам пришлось столкнуться на жизненном пути: пройти через боль, поражения и разочарования, отразить множество ударов судьбы, перенести потери и одиночество. Вы наверняка принимали сложные решения и отдавали все свое сердце людям, которые, как оказалось, даже не оценили этого. Пора инвестировать силы и энергию в того, кто по-настоящему заслуживает вашего внимания, — в себя. Пора бережно собрать себя по кусочкам, создать заново, привести в мир невероятного человека — да, вы невероятны, хотя пока об этом не подозреваете. Все мы рождаемся дважды:

* Psicoadvisor («психолог-консультант») — название сайта (psicoadvisor.com), созданного одним из авторов книги, Аной Марией Сепе. *Прим. пер.*

первый раз — когда появляемся на свет, а второй — когда решаемся полюбить себя.

Возможно, вы не выбирали жизнь, которую проживаете сейчас. Ее навязывали вам другие, исходя из своих представлений. Навязывали — и вы чувствовали, что поступаете неправильно, нелепо, неуместно и никто вас не понимает. Навязывали — и вы отступались от того, что было вам по-настоящему дорого, получая взамен чувство горечи и досады. Жизнь не должна быть последовательностью событий — она должна быть тем, чем вы управляете сами. Как вы думаете, происходящее с вами — это ваш выбор?

С рождением ребенок получает не только имя, но и предопределенную идентичность. Родители уже заранее решили, кем вы станете и что будете делать и в радости, и в горе. Сложность в том, что родители часто заняты собственными проблемами и несут на себе груз былых травм. Тогда вашу идентичность формируют небрежение и дефицит внимания со стороны окружающих, неудовлетворенные потребности и уступки ради других. В этом случае вы привыкаете рассчитывать только на себя, никого не обременяя, и при этом полагаете, что всем и за все обязаны.

Мы живем не ради того, чтобы выполнять прихоти других людей. Вы можете создать для себя новые условия. Настал момент твердо встать на ноги, переродиться, ухватиться за второй шанс. С сегодняшнего дня ваша жизнь — чистый лист, на котором можно писать и вносить исправления в удобном для вас темпе и на собственных условиях — не так, как нужно и должно, а просто по-своему. Мир вокруг нас полон возможностей. Одна из них — постижение собственной психики на тернистом пути перерождения, или — как сказал бы когнитивный терапевт — когнитивной реструктуризации.

На первом этапе маршрута вам предстоит разобраться, как вы стали тем, кто вы сейчас. Придется заглянуть в прошлое, чтобы восполнить недополученное внимание, почувствовать, что вас наконец понимают, и принять свои чувства. Вы долго подавляли собственные потребности и желания и потеряли способность понимать, что испытываете на самом деле. Валидация — одно из базовых понятий психологии. Суть процесса валидации в том, чтобы осознать смысл, достоверность и значение каждого переживания, размышления и действия. Любое поведение имело основания, у любой ошибки была причина — ничто не случается произвольно, и всему можно найти объяснение, если заглянуть в себя и окинуть внутренним взором уже пройденный жизненный путь.

Мы предложим вам различные техники и приемы, которые помогут провести самоанализ и избавиться от внутренней боли. Даже если вы не осознаёте ее, она влияет на все, что с вами происходит. Эта боль проявляется самым коварным образом, каждый раз влияя на ваш выбор и заставляя идти наперекор желаниям. Из-за нее ваша жизнь становится тем, что просто происходит, а не тем, чего на самом деле хочется.

Тому, кто находится в гармонии с самим собой, нетрудно реализовать свои намерения и желания. Такой человек идет прямо к намеченной цели. Если он, к примеру, мечтает о настоящей любви, то находит ее, строя отношения на основе взаимных уступок. И наоборот: тот, кто живет со скрытой болью внутри, испытывает постоянную тревогу и часто гребет против течения, запуская разрушительный механизм самокритики.

Возможно, у вас на сердце множество ран — одни еще кровоточат, другие успели зарубцеваться. Возможно, вы уже давно пытаетесь противостоять скрытой боли. Наша цель — не просто поделиться советами, а помочь разобраться в психологических

понятиях. Благодаря новым знаниям вы сможете увидеть различия между удовлетворенностью и фрустрацией, между персеверацией (настойчивостью) и податливостью, между деятельным поведением и пассивностью, между самоутверждением и стагнацией личности. Вы начнете менять поведение и эмоции. Поведение напрямую отражает эмоциональные и когнитивные (мыслительные) процессы. Расшифровать эмоции, которые, в свою очередь, непосредственно влияют на наше мышление и поведение, — задача не из простых. Когда интенсивность эмоций возрастает, они часто становятся болезненными и разрушительными. Вот почему чувствительному человеку вдвойне тяжелее справляться с проблемами: на его плечах лежит огромный эмоциональный груз.

Каждый из нас еще в раннем детстве учится управлять эмоциями (чувствовать их, распознавать, понимать их значение и выражать их), осваивая так называемую *эмоциональную азбуку*. Конечно, большинство родителей сосредоточивались на более важных, с их точки зрения, навыках — учили нас ходить и помогали заговорить, однако эмоциональная грамотность заслуживает не меньшего внимания.

Мы появляемся на свет беспомощными, беззащитными и генетически запрограммированными на формирование привязанности, позволяющей нам чувствовать себя в безопасности. Только она гарантирует, что мы получим еду, тепло и особенно эмоциональную поддержку. С точки зрения эволюции привязанность необходима для нашего выживания. А значит, каждый ребенок сделает все, чтобы ее сохранить: он будет искать внимания человека, который о нем заботится (как правило, это мать), и его идентичность станет формироваться на основе их взаимодействия. Другими словами, эмоциональная грамотность развивается в зависимости от того, какой отклик ребенок получает

от родительской фигуры. Постоянные нравоучения родителей заставят нас подавлять эмоции, нам будет сложно признавать их и выражать. Мы повзрослеем, но собственные чувства станут вызывать у нас как минимум растерянность. Мы научимся прятать эмоции так глубоко, что перестанем что-либо чувствовать. Не слишком заботливые родители могут обращать внимание только на сильные эмоциональные проявления. В итоге ребенок будет выражать чувства слишком бурно.

В детстве формируется отношение и к себе — тоже опосредованно, через фигуры наших родителей. Вы, вероятно, думаете, что в общем и целом у вас были хорошие родители. В раннем возрасте мы нередко, сами того не осознавая, убеждаем себя, что с нами что-то не так. Зачем нам это нужно? Все дело в том, что мы нуждаемся в уверенности, которую дает привязанность. Вот и пытаемся соответствовать образу родителей, даже если приходится наступать себе на горло.

Даже самые внимательные родители упускают некоторые вещи. Согласно классическому психоанализу в детстве мы интериоризируем, то есть присваиваем, точку зрения значимых взрослых. Мы такие, какими они позволяют нам себя чувствовать. Обращаясь с ребенком как с недотепой, родитель заставляет его считать себя никчемным. Порой брошенной походя фразы вроде «ты что, тупой?» достаточно, чтобы ребенок стал считать себя бестолковым. Именно так происходит интериоризация чужого мнения о том, кто он есть.

Своими словами и действиями родители день за днем формируют идентичность ребенка. Некоторым детям повезло: они воспитывались в безусловной любви. Другие же усвоили, что любовь нужно всеми силами завоевывать. Если родитель вечно недоволен и предъявляет претензии, выросший ребенок будет чрезмерно строг к себе. Он станет поднимать планку как можно

выше, но так и не почувствует себя по-настоящему успешным. Он может решить, что недостоин любви, потому что он привык оценивать себя не по тому, каков он, а по тому, что делает.

Мы не способны изменить факт своего рождения и последующие события. Значит, надо родиться во второй раз — и сделать так, чтобы на этот раз все было идеально. На этом этапе нет родительских ожиданий и небрежения. Есть только вы, ваши знания и критическое суждение, а также инструменты из этой книги. Обещаем: последнюю страницу вы перевернете с уверенностью в том, что важнее быть хорошими для самих себя, чем для других.

В каждой главе вы соприкоснетесь с виртуальной временной осью, где встретитесь со своим прошлым «я», со всеми желаниями и несбывшимися надеждами. Вы научитесь принимать и понимать себя и в первую очередь — слышать. Каждая глава представляет собой качественный шаг назад. Вернуться в прошлое — это единственный действенный и надежный способ, позволяющий появиться чему-то абсолютно новому: вашему подлинному «я».

То, как вы проявляете себя сегодня — от поведения до ощущения неловкости и неуместности, — возникло не случайно. К этому привела сложная и запутанная цепь факторов, соединенных причинно-следственными связями. Она берет начало в вашем прошлом, но все ее звенья влияют на ваше настоящее. Вы не знаете, почему вас не научили обращать внимание на свои эмоции, и действуете на автомате. Именно с этого мы и начнем: задумаемся, какие *схемы* срабатывают у вас автоматически, какие эмоции вы испытываете, почему делаете тот или иной выбор, почему ваши мысли двигаются в определенном направлении... В общем, мы попробуем разобраться, почему вы представляете собой то, что вы есть!

Почему все идет не так?

Вот что вы узнаете:

- о чем сообщают вам эмоции и как с ними подружиться;
- как пережитый в детстве опыт сказывается на взрослой жизни;
- как превратить усвоенную беспомощность в приобретенную инициативность;
- где начинается неуверенность в себе и своих силах;
- как превратить свое сознание в гостеприимный уголок, где уютно и в одиночестве;
- как строить полные удовольствия отношения, в которых то, что нужно вам, не отходит на задний план;
- почему поведение часто противоречит вашим желаниям;
- как не отступить, столкнувшись с препятствием, и справиться с неудачами;
- как некоторые соматические симптомы могут быть связаны с эмоциями;
- как положить начало изменениям с помощью психологических упражнений.

Всему можно найти объяснение, и эта книга научит вас относиться к себе более осознанно. Вы сможете закрепить знания с помощью практических заданий. В последней главе вас ждет самое настоящее испытание: вы проверите себя и развившиеся у вас когнитивные и эмоциональные способности. Психология — комплексная наука. Мы будем приводить примеры и опираться на случаи из практики, чтобы нагляднее объяснить динамику отдельных процессов.