

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	8
<i>Анонимная записка № 1</i>	12
КРИТИКУЮЩАЯ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ЧАСТЬ КАК ОСНОВА ЛЮБВИ К СЕБЕ.	15
<i>Анонимная записка № 2</i>	28
КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ? ЖЕСТКИЕ ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ.	31
<i>Анонимная записка № 3</i>	41
СТРЕСС И ВЫГОРАНИЕ.	45
Стресс.	45
Примеры эустресса (умеренного/полезного стресса):.	50
Чем полезен конструктивный стресс?	50
Где грань между эустрессом (полезным) и дистрессом (вредным)?	51
Выгорание	60
Профессиональное выгорание	60
Родительское выгорание	62
Выгорание в любовных отношениях	64
<i>Анонимная записка № 4</i>	67
ТРЕВОГА И ТРЕВОЖНОСТЬ	71
Работа с телом	72
Работа с мыслями	77
Работа с эмоциями	84
Основные симптомы ПТСР	91
Что делать с ПТСР?.	94
<i>Анонимная записка № 5</i>	97
ДЕПРЕССИЯ.	101
Основные симптомы депрессии.	102
Дополнительные симптомы, по которым можно заподозрить депрессию	102

Виды депрессии	106
Депрессия беспомощности	106
Депрессия недостойности	107
Депрессия никчемности	108
Тревожная депрессия	109
<i>Анонимная записка № 6</i>	<i>113</i>
ПРИВЯЗАННОСТЬ	117
Надежная привязанность	118
Избегающая привязанность	122
Тревожная привязанность	125
Дезорганизованная привязанность	128
<i>Анонимная записка № 7</i>	<i>132</i>
«ЭТО НЕ МОИ МУЛЬТИКИ, МАМ», ИЛИ ПЕРЕСМОТР УБЕЖДЕНИЙ	139
Влияние круга общения	140
Отслеживание убеждений	140
Влияние убеждений	144
Зачем пересматривать убеждения	146
<i>Анонимная записка № 8</i>	<i>148</i>
СЕПАРАЦИЯ И ЗЛОСТЬ.	151
Этапы работы над сепарацией во взрослом возрасте	153
<i>Анонимная записка № 9</i>	<i>160</i>
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И СТРАХ ОТВЕРЖЕНИЯ	166
Психологические особенности человека с выраженным ощущением недостаточности . .	167
Как чувствуешь себя, оказавшись в близких отношениях с таким человеком	173
План для самостоятельной работы с ощущением своей недостаточности	176
<i>Анонимная записка № 10.</i>	<i>182</i>

(БЕЗ)УСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ И САМОЦЕННОСТЬ . . .	187
Как это работает?	192
Как восстановить самооценку.	196
Как работает самообесценивание?	198
Экзистенциальный взгляд на проблему условной любви к себе	204
<i>Анонимная записка № 11.</i>	206
БАЛАНС РАЗУМА, ЭМОЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ	211
Разум.	212
Эмоции	214
Тело	216
Баланс	218
<i>Анонимная записка № 12</i>	226
КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ? ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТОЧКИ ОПОРЫ	233
Примеры внешних опор	235
Как меняют жизнь крепкие внутренние и внешние опоры	242
Как выглядит на практике бережное построение внешних опор	250
Экзистенциальный взгляд	253
<i>Анонимная записка № 13.</i>	255
ГОТОВНОСТЬ К ОТНОШЕНИЯМ	260
<i>Анонимная записка № 14.</i>	268
СВОБОДА, ВЫБОР, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ	271
Распределение ответственности	279
<i>Анонимная записка № 15.</i>	283
БЕССМЫСЛЕННОСТЬ БЫТИЯ	287
Что важно знать о смысле жизни	287
Пути обретения смысла (согласно Виктору Франклу и Ирвину Ялому).	288

Под бессмысленностью может скрываться столкновение с другими данностями бытия.	289
Культурные различия во взгляде на смысл жизни . . .	290
Бессмысленность как отсутствие заботы.	294
<i>Анонимная записка № 16.</i>	296
СТРАХ СМЕРТИ И ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ	300
Еще несколько интересных размышлений о конечности бытия	303
<i>Анонимная записка № 17.</i>	306
ОДИНОЧЕСТВО И БЛИЗОСТЬ С ДРУГИМИ	309
Виды одиночества (И. Ялом)	309
Исцеляющая сила отношений	312
Черты зрелых отношений.	313
9 признаков зрелой любви в долгосрочных отношениях (Отто Кернберг)	315
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	317
<i>Полезные контакты</i>	318

*Эту книгу я посвящаю своим
родителям — Ищановым Айслу
и Жомарту, сделавшим все, чтобы
я была счастлива.*

ВВЕДЕНИЕ

Есть истории, которые мы можем рассказать только тем, кто боролся в темноте с теми же самыми демонами и получил раны от тех же самых ангелов.

Сэм Кин

Я пишу эту книгу для своей будущей дочери и всех женщин, когда-то раненных в сердце. На случай, если со мной что-то случится или если моя дочь будет такой же сильной и независимой, как я когда-то (читай — хрупкой девочкой, боящейся отвержения и ужаса бытия), и ни за что не признается даже самым близким, как ей тяжело справляться с жизнью. Будет остроумно шутить, много работать, часами гулять или кататься на велосипеде, плакать на могилке какого-то монаха, потому что до могилы папы 98 км, а у нее ни прав, ни машины, ни денег. Испробует сотню способов справиться с тревогой и болью, перечитает гору библиотечных книг в надежде совладать с депрессией и съедающими «мне за себя стыдно» и «я недостаточно хороша». Множество раз будет разбита неудачными отношениями, безденежьем, ссорами с близкими, неожиданными потерями, бессмысленностью своего существования, одиночеством, оценками других людей, собственными ошибками и доверчивостью. И каждый раз будет отряхиваться и вставать — а иногда лежать или ползти.

Потом осмелится заглянуть в свои самые темные уголки, обнимет свою слабость, по-взрослому и с достоинством попросит о помощи, попробует еще раз открыть свой бизнес, еще раз довериться мужчине, рискнет честно показать свои чувства, перестанет стесняться своего тела и своих слез, найдет свою стаю, почувствует себя понятой и достаточной. Полюбит себя целиком, станет профессионалом своего дела, исполнит свои детские и взрослые мечты, научится выдерживать неопределенность и брать у мира все, чего ей не достает, с удовольствием поделится своим, найдет того самого мужчину и почувствует себя взаимно любимой.

Сдаться — это выбрать смерть. Если сегодня ты выбрала проснуться, ты не сдалась. На протяжении этой книги я буду рукой, протянутой тебе в трудную минуту, я буду любящими глазами, которых тебе не хватило в нужное время. Я поддержу тебя во всем, я буду твоей безусловной опорой и теплым одеялом, пока ты не станешь крепче. Я постаралась вместить в этой книге все самые действенные техники, мое понимание жизни и закономерностей психики — все, что я прожила, увидела, выплакала и высекла на сердце к своим тридцати годам.

В своей жизни я вижу всего два смысла: как можно больше дней провести счастливой и помочь другим как можно больше дней жизни провести счастливыми. Надеюсь, моя книга поможет тебе сделать первые шаги в эту сторону.

В конце каждой главы я оставила песню по теме. Какие-то тебя поддержат, какие-то пригласят к раздумьям. Ведь честные разговоры с собой случаются не только в кабинете у психолога, но и в долгой пешей прогулке под хорошую музыку.

История эксперимента с анонимными записками.

На пешеходной улице Оренбурга я поставила небольшой стол. С собой взяла чистые листы, ручки и банку для записок. Заранее распечатала табличку:

СЛОВА, РАНИВШИЕ ТЕБЯ
В САМОЕ СЕРДЦЕ
НАПИШИ И ОТПУСТИ

Прохожие могли написать на листочке свою историю и символически ее «отпустить», бросив в банку.

Эксперимент поразил меня простым психотерапевтическим эффектом — боль, изложенная на бумаге, заметно облегчает эмоциональное состояние и позволяет еще раз переосмыслить ситуацию. Пока мысли безо всякой структуры крутятся в голове, они лишь усиливают тревогу, тогда как оформление переживаний в текст помогает посмотреть на них со стороны и освободиться от груза чувств. Некоторые прохожие так ухватывались за эту возможность, что брали планшет с чистыми листами, садились на лавочку и по часу писали свои истории — у кого-то наворачивались слезы, кто-то обнимал меня и благодарил, а кто-то приходил специально, чтобы положить свои переживания в банку и наконец их отпустить...

С разрешения авторов я смонтировала ролики с текстами их записок: за кадром звучала анонимная история, а на фоне показывались виды моего родного города Оренбурга. Неожиданно записок оказалось очень много: люди из

других городов присылали мне свои истории на электронную почту, видео набирали сотни тысяч и миллионы просмотров, на мой аккаунт тогда подписалось 10 тысяч человек, ожидающих новых историй. В комментариях зрители поддерживали авторов записок и делились тем, как они сами выкарабкались из трудных жизненных ситуаций.

Еще один неожиданный терапевтический эффект анонимных записок оказался в том, что те, кто впервые решился рассказать о своем опыте, столкнулись не с осуждением, а с пониманием и поддержкой. Анонимный рассказ на широкую аудиторию помогал уменьшить стыд — за свои поступки или за то, что другие люди сделали с автором, — потому что в комментариях всегда находились те, кто готов был поддержать или рассказать свою историю. Так отчужденные когда-то внутренние части личности становились видимыми и принятыми сначала другими людьми, а затем — и самим автором.

Анонимное пространство позволяет прикоснуться к своей душе, исследовать себя с самых неожиданных, заброшенных, уязвимых, неприглядных сторон и сделать первый шаг навстречу целостности. В этой книге я собрала записки по самым актуальным для нашего времени темам.

АНОНИМНАЯ ЗАПИСКА № 1

Голос моего внутреннего критика звучит строго, требовательно и наполнен пассивной агрессией. Чаще всего он упрекает меня за то, что я не «предсказала» возможную ошибку: «Надо было думать лучше», «Ну молодец» (с сарказмом), «Надо бы перепроверить». Когда я устаю, он командует: «Так, всё. Собрались. Нет времени расклеиваться». Часто он даже молчит, но я чувствую его осуждающий взгляд изнутри.

Я бы отметила две самые яркие ситуации, где была недовольна собой. Первая — развод. Внутренний голос обвинял меня в том, что я не стою за себя. «Почему ты не ушла от него сама? Ты всегда знала, что он тебе не подходит». Заботливая часть могла бы отметить, что *во мне есть нечто ценное и редкое*. «Ты умеешь быть надежной, ответственной и верной своему выбору. Ты не ушла, потому что тебя научили сохранять семью и беречь других. В те моменты ты не могла поступить иначе. Возможно, эта ситуация нужна, чтобы ты научилась беречь себя. А может, и нет — *в жизни, честно говоря, постоянно происходит всякая несправедливость*. Но ты отлично держишься, правда».

Вторая ситуация — это я и мое отношение к внешности. Когда я смотрю в зеркало и вижу, что поправилась, критик говорит, что *я безвольная и совсем за собой не слежу*, «запустила себя». Звучат фразы вроде: «М-да, живот, конечно, огромный. Зашей рот и иди, наконец, в зал». Заботливый голос сказал бы: «Твоя красота прежде всего в том, как ты себя несешь. *Куда важнее, чтобы глаза светились*. Понимаю, тебе непросто принимать себя

в этом весе. Давай попробуем найти способ заботиться о теле с удовольствием, а не изнурять себя еще сильнее?» *Я не помню, когда была на 100 % довольна своей внешностью.* Мне кажется, никогда. Требовательность к себе приводит к работе на износ, я пропускаю сигналы тела. Как итог — дисбаланс в отношениях с телом и срывы на еду и алкоголь.

Я искренне ни разу в жизни не чувствовала себя *«достаточно хорошей»*. От этого очень больно, даже сейчас наворачиваются слезы. Я чувствовала себя *достаточно хорошей только через результаты.* Я молодец, только когда достигаю целей. Для меня *внутренний критик — это еще и мой внутренний стержень.*

Сейчас мой страх ошибиться или быть недостаточно совершенной в хобби и новой профессии сильно сместился в позитивную сторону. Если я отдохнувшая и в ресурсе, мне не страшно пробовать снова. Я скорее вхожу в азарт. Разобьюсь — но покорю эту вершину. Я чувствую бессилие, когда долго не вижу результата. Но мое ощущение *«долго» не всегда соответствует реальности.* И отсутствие результата в течение долгого времени может демотивировать.

Еще я заметила, что переношу свое строгое отношение на мужчин. Я не жду от них критики, потому что *сделаю все, чтобы предстать в лучшем свете,* особенно на первых порах. В этой сфере тоже есть просветление, но далеко не всегда.

«Достаточно хорошо» для меня — ощущение, которое я почти не знаю. Достигнув одну цель, я сразу вижу следующую. *Погоня за идеалом никогда не заканчивается.* Думаю, критикующая часть хочет меня *защитить*

и научить обороняться. Она пытается уберечь меня от боли, которую может нанести внешний мир. И что интересно — сама *наносит мне боль изнутри*. Но поскольку она внутри — я к ней готова. Это как прививка: я нагружаю психику, чтобы сделать ее выносливее.

Если бы моя поддерживающая часть могла сказать мне всего одну фразу прямо сейчас, это было бы: *«Все уже хорошо»*. Самое страшное, что, по моему мнению, случится, если я буду относиться к себе мягче и снижу планку, — я буду недовольна качеством жизни и из-за этого несчастна. Как следствие, меня ждут постоянные депрессивные состояния, я не смогу с этим смириться и попытаюсь забиться в деструктивных привычках. Мне кажется, что если я снижу требования к себе, то *не смогу исполнить свои мечты*. А отказываться от них я не готова.

Если бы я могла относиться к ошибкам не как к провалам, а как к опыту, который ведет вперед, я бы больше пробовала и за счет этого лучше понимала себя. И возможно, достигала бы большего. У меня есть гипотеза, что за моим стремлением к совершенству и продуктивности стоит желание заслужить любовь и почувствовать себя важной и значимой.

КРИТИКУЮЩАЯ И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ЧАСТЬ КАК ОСНОВА ЛЮБВИ К СЕБЕ

Есть мнение, что если бы мы говорили с другими людьми так, как говорит с нами внутренний голос, у нас вообще бы не было друзей.

Юрген Саленбахер

Эта глава посвящена тому, что я считаю *основой любви к себе и ощущения безопасности*. Каждой из нас есть что ответить на вопрос: «Что тебя ранило в самое сердце?» Одни истории из детства мы вспоминаем с улыбкой, хотя в моменте были очень напуганы или расстроены. Другие — и сейчас стоят комом в горле, проливаются слезами горечи и заставляют нас замирать в неподходящих ситуациях. *Станет ли событие травмой — зависит от множества факторов*. Реакция близких в стрессовые моменты детства во многом определяет дальнейшее отношение человека к самому себе — ту самую любовь к себе и внутреннюю опору. На это также косвенно влияют культура страны, твоего социального окружения, некоторые

физиологические предрасположенности (например, «сверхчувствительность» или «толстокожесть», в основе которых лежат особенности нервной и гормональной систем), политическая и экономическая ситуация в стране или семье, случайности.

Почему мы вспоминаем именно детство? У ребенка еще очень мало физических сил и внутренней опоры, чтобы *противостоять ужасу бытия*. То, что взрослому кажется выносимым, для ребенка может быть непосильно. Но если быть предельно честной, немногие взрослые совладают с данностями бытия, а дети — не могут априори.

Под «ужасом бытия» (или данностями бытия) я подразумеваю то, с чем сталкивается каждая из нас, это неотъемлемая часть жизни:

- ✓ *смерть* (и любые отсылки к ней — взросление, физические увечья и болезни, угроза жизни и целостности личности и др.);
- ✓ *свобода и ответственность* (трудность выбора и ответственности за него, самореализация, тревога от множества возможностей);
- ✓ *изоляция* (прикосновение к одиночеству в широком смысле — никто не прочувствует и не поймет нас на 100 %, не будет с нами каждую секунду времени, мы вынуждены идти в конечную точку существования в одиночку; желание быть принятой и услышанной, желание разделить свой жизненный опыт с кем-то);
- ✓ *бессмысленность* (отсутствие глобального замысла и универсального предзаданного смысла жизни, как для человечества в целом, так и для каждой из нас).

Итак, почему же одни, совершив ошибку, испытывают невыносимый стыд, отвращение и ненависть к себе и заставляют себя работать еще больше, а другие — подбадривают, утешают и берут выходной, чтобы прийти в себя и с новыми силами продолжить?

Скорее всего, первых в детстве при столкновении с чем-то трудным или с ужасами жизни *поддержал надежный взрослый*. Ребенок выражал и проживал чувства рядом с тем, *на кого можно опереться*, с кем поговорить, на чьем плече поплакать. Ужасы жизни (смерть, ответственность, бессмысленность и одиночество), как ни крути, остаются ужасами жизни, но *появляется опыт выдерживать чувства и трудности — сначала с поддержкой, а потом и самостоятельно*. Такие взрослые обычно умеют признавать свои ошибки даже перед детьми, они *справляются с эмоциями самостоятельно*, а не вываливают их на домашних, а если и срываются, — способны извиниться и работать над собой.

Во втором случае дети оказываются рядом с такими же «взрослыми детьми», которые сами *не научились справляться с чувствами и выдерживать трудности жизни*. Они пасуют перед оценками других, собственным гневом и стыдом, угрозой смерти, бессмысленностью, тревогой, одиночеством и ответственностью. Таких взрослых когда-то точно так же не поддержали и не научили справляться с жизнью. Рядом с ними непонятно, как именно сейчас себя повести, с какой интонацией к ним обратиться. Дети в таких семьях очень стараются подстроиться под родителей (а в будущем и вовсе под всех людей), чтобы их заметили или хотя бы не избили/унизили, они вынуждены приспособиться и *утратить целостность личности*.