

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТЬ	7
---------------------	---

ВВЕДЕНИЕ.....	9
---------------	---

ЧАСТЬ I

ЖИЗНЬ ОСОЗНАННАЯ И НЕТ: НАЙДИТЕ ДЕСЯТЬ ОТЛИЧИЙ

ГЛАВА 1. СТЫД	21
ГЛАВА 2. САМООЦЕНКА	34
ГЛАВА 3. ВИНА И ОБИДА.....	45
ГЛАВА 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	53
ГЛАВА 5. ДЕНЬГИ.....	63
ГЛАВА 6. ЗАВИСИМОСТЬ	72
ГЛАВА 7. ОТНОШЕНИЯ	87
ГЛАВА 8. НАРЦИССИЗМ.....	97
ГЛАВА 9. ЗАВИСТЬ.....	107
ГЛАВА 10.ТЕМНАЯ СТОРОНА.....	114

ЧАСТЬ II

ПУТЬ НА ГЛУБИНУ

ГЛАВА 1. ПРИНЯТИЕ СЕБЯ.....	123
ГЛАВА 2. САМОРАЗВИТИЕ.....	126

ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	131
ГЛАВА 4. ОСОЗНАННОСТЬ	134
ГЛАВА 5. ИНТУИЦИЯ	138
ГЛАВА 6. ТРЕНИНГИ	141
ГЛАВА 7. ПСИХОТЕРАПИЯ	150

ЧАСТЬ III

ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТЫ

Расслабление	174
Прощение	175
Эмоционально-образная терапия	176
Работа с убеждениями: деньги	178
Работа с состоянием: тревога	180
Работа с состоянием: прокрастинация	182
Позитивная формулировка	184
Зеркало	187
Работа с самооценкой	188
Работа с зависимостью	190
Работа с принятием возраста и приближением старости	193
Коучинг, менторство и критика	194
Забота о себе	197
Йога	199
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 203

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я глубоко признателен моим учителям, коллегам и друзьям, которые помогли мне узнать себя лучше и найти свое призвание в профессии психолога.

Спасибо моим неординарным родителям, чье контрастное воспитание и побудило меня разбираться в себе и создавать собственную личность, а затем использовать ее на благо других людей.

Благодарю своих друзей, Анну и Анатолия, за поддержку и безусловную дружбу.

Особая благодарность — Ане. Спасибо, что ты появилась в моей жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Когда мы познакомились, Светлане было немного за 40, она работала менеджером высшего звена в крупной фармацевтической компании и была хронически несчастна в личной жизни. Первый муж надолго не задержался, но оставил ребенка. Последующие романы — как под копирку, хоть и длились разное время: в какой-то момент мужчина говорил, что Светлана «хорошая и заботливая, проблема, скорее всего, в нем, но он ее больше не любит», и уходил.

При этом в карьере Светлана была достаточно успешна, с воспитанием сына справлялась прекрасно, быт и личные финансы вела безупречно. Придя ко мне, она так и говорила: но ведь у меня получается все остальное, почему не получается здесь?

Оказалось, что уход первого мужа оставил Светлану с убеждением, что она недостаточно о нем заботилась, слишком мало делала по дому, не уделяла ему внимания. Последующих своих мужчин она на всякий случай укутывала заботой и посвящала им всю свою жизнь, и в результате партнер начинал просто задыхаться.

Нам потребовалось несколько месяцев, чтобы выстроить у Светланы образ себя в паре как полноценного партнера, а не обслуживающего персонала. Ее путь к осознанным отношениям был довольно

болезненным. Светлане было очень сложно признаться себе, что, воспитываясь без отца, она создала себе идеальный образ мужчины, за которым не видела живого человека. А «унаследовав» зависимый тип поведения от мамы, она жила с устойчивым убеждением, что «нужно быть хорошей», чтобы тебя любили, цепляясь за своего избранника до последнего. С мужьями Светлана постоянно проигрывала свой детский сценарий: бессознательная попытка удержать отца, который ушел из семьи, когда ей было всего три года. Мужчины не выдерживали такого натиска и сбежали.

После нескольких месяцев нашей совместной работы, не сразу, с третьей попытки, Светлане удалось-таки построить длительные счастливые отношения в равноправном браке.

Зачем я вам это рассказываю? Затем, что в Светлане вижу многих своих клиентов. Они приходят ко мне, сами не зная, почему делают так, а не иначе, чего хотят, что им нужно от жизни, отношений и работы. Говорят одно, действуют по-другому и при этом не чувствуют себя счастливыми или хотя бы довольными. Клиент за клиентом, год за годом я убеждаюсь: ключ к счастью — в понимании и принятии себя. Пока человек не понимает, чем именно обусловлены его решения и действия, не отдает себе отчета в том, что толкает его на те или иные поступки, гармонии ему не видеть.

И напротив, понимание себя, своих мотиваций и реакций, принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, всеми травмами и темными особенностями личности ведут к тому, что чувства, мысли и действия наконец начинают звучать не отдельными инструментами, а сыгранным джаз-бэндом.

«Осознанность» — модное слово, его используют все, в том числе я сам. Осознанность важна, потому что подсознание играет более значимую роль в нашей личной и профессиональной жизни, чем сознание. И роль эта гораздо больше, чем нам бы хотелось.

Осознанность — соединенность мыслей, чувств и действий. Это развитая интуиция как основной механизм принятия решений. Ровное дыхание и постоянная медитативная саморегуляция, то есть возвращение к себе. Понимание, что все эмоции — внутри тебя и другой может только на что-то «нажать», но никак не создать в тебе эмоцию. Чистота разума, где мысли приходят и уходят, ты наблюдаешь за ними спокойно, а не фиксируешься на одной и не гоняешь ее туда-сюда, позволяя ей усиливать тревогу или вину. Осознанность — присутствие в текущем моменте без размышлений о прошлом или будущем.

Разве не звучит как что-то, что хочется в себе развивать?

Вот уже больше 16 лет я практикую как психолог, используя целый спектр подходов: гештальт-терапию, гипноз, эмоционально-образную терапию, транзактный анализ, психоанализ. Больше семи лет использую технологии коучинга.

За прошедшие годы я получил диплом гештальт-терапевта, клинического психолога, клинического гипнолога, не говоря уже о десятке сертификатов и бесчисленных курсах повышении квалификации. Персональные консультации, корпоративные тренинги, авторские программы для бизнеса, программы коучинга для топ-менеджеров международных компаний, артистов и психологов, открытые тренинги... За годы практики мне удалось передать свой опыт и знания без преувеличения тысячам людей.

А начиналось все в Париже, где я долгое время жил. В свои 23 года я впервые пошел к психотерапевту. Психология всегда меня интересовала, но в России тогда эта профессия считалась, мягко говоря, непрестижной. Молодой человек мог перебирать варианты успешных специальностей: адвокат, дипломат, менеджер, но психолога в этом списке не было. А в Париже не только кабинеты психотерапевтов встречались через квартал, но и медицинская страховка покрывала посещения. Осознанного запроса у меня тогда не было, только любопытство и, как оказалось впоследствии, неосознанное желание узнать себя лучше. Еще недоумение — почему меня, такого хорошего, далеко не все любят, почему есть люди, с которыми отношения не ладятся или с самого начала не задаются?

Терапевт был суровым корсиканцем лет 50, бородатым, с прокуренным голосом. Он курил и во время сессий. Уже это бодрило. Казалось неким вызовом, провокацией. Но сначала возмущало — человек, который со своей зависимостью справиться не может, другим пытается помогать? Потом я курил с ним вместе.

Корсиканец работал по методу Лакана*. Метод достаточно жесткий, построен на постоянной фрустрации** клиента. Одна из особенностей: длительность

.....

* Жак Лакан (1901–1981) — французский психоаналитик, философ и психиатр. Стремился пересмотреть фрейдовский психоанализ с целью преодолеть накопленную неопределенность и непонимание, вернуть ясность в работу аналитика. Критиковал современные ему методы психоанализа — эго-психологию и теорию объектных отношений. Разработал и обосновал метод лечения и диагностики психических заболеваний через речь.

** Фрустрация в психологии — психическое состояние в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям;

сессии была вариативной, а стоимость — нет. Через 15 минут суровый терапевт мог закончить сессию на самом интересном месте словами: «На сегодня все!» Самый эффективный, на мой взгляд, способ работы с нарциссами, сам его использую. Справедливо-сти ради надо сказать, что в по-настоящему сложные моменты психотерапевт работал совсем иначе: проявлял эмпатию, поддерживал и успокаивал. Но основной метод был выбран безошибочно — с моими защитами тогда без провокаций было бы не справиться.

Помню, как на первой сессии я рассказал о своем сне, в котором в чем-то убеждал актрису Сигурни Уивер, а она отворачивалась от меня и не слушала. Психотерапевт тогда поинтересовался, с каким фильмом у меня ассоциируется эта актриса. Для меня это был «Чужой». Психотерапевт взял компьютер, что-то поискал и спросил: «Как назывался космический корабль, на котором происходили события этого фильма?» Я понятия не имел. Он развернул компьютер и показал название корабля: «Мама».

Это был первый мощный инсайт, который высвободил какую-то энергию. Тогда я впервые — ментально и отчетливо — понял, как связан сон с жизненными событиями того момента, теми эмоциями, которые я вытеснял, тем, что не хотел видеть и не позволял себе чувствовать. Инсайт — как наркотик, очень быстро начинаешь хотеть еще и еще. (В скобках замечу, что недобросовестные психологи этим пользуются, подсаживают на подобные ощущения.) Так вот, инсайтов в работе с этим терапевтом было много.

.....

такая ситуация может быть до некоторой степени травмирующей.

Ходил я к корсиканцу раз в неделю на протяжении четырех лет. За это время порекомендовал его десятку знакомых, все остались довольны. В какой-то момент я понял, что работа с терапевтом превращается в беседу двух равных, и решил двигаться дальше. К тому времени во мне уже созрело желание учиться психологии, чтобы помогать и другим людям соединяться с собой: объединять мысли, чувства и действия, а не жить как во сне, тратя энергию на какие-то эфемерные вещи, как это делал я в свое время. Так я начал свой профессиональный путь. За шесть лет обучения на гештальт-терапевта я не только получил основное понимание работы с личностью, но и ценнейший практический опыт, так как в отличие от российского образования 80% обучения составляла практика.

Как осознанность помогает выстраивать отношения с собой, окружающими и целым миром

Осознанность — единство эмоций, ощущений, мыслей. Уже не «здесь и сейчас», а нечто большее — «везде и всегда». Интуиция настолько развивается, что все становится понятным. Взаимодействие с окружающими воспринимается по-другому. Уязвимость, предшествующая этому состоянию, отходит на второй план. Это не безразличие, это принятие. Каждый встречающийся человек воспринимается как часть тебя, которая пытается сказать тебе что-то важное. Критичность снижается, решения приходят легко.

Путь к этому состоянию можно сравнить с погружением в воду. Глубина находится за психическими защитами, за детскими травмами. Чтобы попасть туда, нужно научиться концентрироваться на боли — той, что за мыслями и тревогой. Не бежать от нее, не рационализировать, не заедать, не запивать и не замещать какими-то другими средствами, а по капле принимать. Не терпеть, нет, а научиться осознавать и чувствовать. Ключ — постараться переживать то, от чего все прошлые годы пытался спрятаться.

Воля и разум на глубине не притупляются, а словно трансформируются. Воля становится не средством преодоления, не насилием над собой или давлением, а всего лишь помогает сместить фокус внимания. Ты концентрируешься на чем-то и начинается движение, спокойно и медленно, как под водой. Время замедляется. Значимость — во всем и ни в чем одновременно. Попадая на глубину, чувствуешь себя сначала как водоросли — поверхность еще близка,

у тебя нет определенной формы, цельности; потом, стоит только сконцентрироваться на этом состоянии, проваливаешься глубже. Глубже хорошо, там есть любовь. Базовая, которая есть у каждого, даже у тех, кого не любили в детстве родители. Некоторые эту любовь называют богом, другие — душой.

Эмоции на глубине не делятся на позитивные и негативные. Они вообще не имеют знака. У каждой эмоции есть две полярности: любовь — ненависть, влечение — отвращение, обида — вина, радость — горе. На глубине эмоция ощущается целостно, разум только аккуратно перемещает курсор внимания с одной полярности на другую.

На глубине нет границы между сознанием и подсознанием. Защиты не подавляют эмоции, а направляют их. Глубокий человек не импульсивен, за деструктивными импульсами наблюдает внимательно, бережно принимая их, но не потакая им. Глубокий человек переключается на хорошее, доброе, светлое не усилием воли, а спокойно концентрируясь.

По-моему, на такую глубину стоит стремиться.

Что за волшебный акваланг поможет погрузиться так глубоко? Я уже упомянул его, когда рассказывал про Светлану. Речь о принятии себя — целиком, со всеми достоинствами и недостатками, сильными и слабыми сторонами, положительными и отрицательными качествами, мотивациями и травмами.

Популярная сегодня «работа над собой», желание «становиться лучше» невозможны, если человек не представляет себе стартовую точку. Лучше, чем кто? Видимо, чем тот, кто он сейчас. А как же ответить на вопрос, кто он сейчас, старательно не замечая в себе то, что не нравится, и закрывая глаза на отдельные черты характера или даже привычки?

Только поняв и приняв себя, человек может куда-то двигаться. Более того, лишь тогда он способен решить сознательно, куда именно и зачем ему двигаться стоит. Не потому, что так принято. Не потому, что так хотят родители, супруг, коллеги и соседка по подъезду. А потому, что это отвечает его потребностям, использует его сильные качества и в конечном итоге приведет его туда — на глубину осознанности.

Я пишу эту книгу, чтобы:

- 1) помочь читателям заглянуть вглубь себя и ответить на самые важные вопросы о самооценке, привязанности, любви, призвании и счастье;
- 2) подробно рассказать про эмоциональный интеллект — компетенция и навык, который помогает соединять мысли, чувства и действия, позволяет не расплескивать энергию на пустое и разрушающее и жить в гармонии с собой и близкими;
- 3) помочь читателям избавиться от переносов и проекций и научиться повышать собственную самооценку вне зависимости от внешних обстоятельств;
- 4) рассказать о глубоком и целостном человеке: какой он на самом деле и как таким стать;
- 5) объяснить людям, далеким от психологии, что такое работа с психологом или психотерапевтом, и уберечь их от похода к раскрученным шарлатанам;
- 6) развеять общепринятые мифы и убеждения, связанные с корпоративными тренингами, коучингом, зарабатыванием денег, успешностью и многими другими иллюзиями, приведя конкретные примеры из практики.

О чем эта книга

О принятии себя и осознанности, конечно.

О том, как разобраться в себе, на какие вопросы стоит искать ответы, как определить свои мотивы и страхи, что такое недостатки, зачем нужна самооценка и в целом — как подружиться с тем человеком, который смотрит на вас из зеркала.

О том, как формируются отношения с родителями, партнерами, друзьями и коллегами, что такое самодостаточность, чем отличается любовь от зависимости, как возникают критика и обида, а в общем — как сделать отношения с близкими и просто окружающими осознаннее и счастливее.

О том, что такое ответственность, как возникает зависть, зачем нужен стыд, почему отношение к деньгам во многом отражает отношение к себе, — словом, об отношении к миру и жизни.

О психотерапии, коучинге, духовных и физических практиках, упражнениях и других инструментах, которые помогут в погружении на глубину.

О том, как принять свою темную сторону, выстроить лучшую версию себя и жить на такой далекой и такой привлекательной глубине осознанности.



Ч А С Т Ь I

**Жизнь
осознанная
и нет:
найдите
десять
отличий**

СТЫД

Тема стыда невероятно обширна. С давних времен считается, что стыд — это отрицательное чувство, которое человек испытывает в связи со своим поступком или каким-то качеством. Стыдно, что ляпнул, не подумав. Стыдно, что не перезвонил. Стыдно на пляж идти, потому что запустил физическую форму. Знакомо?

Часто стыд связан с ощущением социальной неприемлемости поступка или качества. Так, за необдуманные слова может быть стыдно, потому что последовало какое-то неприятное событие: скажем, их услышал тот, о ком они были сказаны. Стыд по поводу собственного тела вообще отдельная история, про него можно написать целую книгу, да много уже и написано.

Мой опыт показывает, что осуждение общества — лишь одна из причин стыда. Наблюдая за клиентами, я составил собственную модель. Она состоит из трех уровней, от поверхности в глубину. Об этих уровнях, а также о том, как реже испытывать стыд, и поговорим в этой главе.

Это неприлично

О том, что Ирина, солидная дама 47 лет, проводит по три-четыре часа в день за мобильными играми, я узнал случайно — она пришла с другим запросом. Так бывает нередко: в процессе терапии выясняется, что проблема на самом деле в другом; или вскрывается другая, более глубокая; или что-то происходит в жизни клиента, и на первый план выходит текущая ситуация; или, как у Ирины, походя всплывает второстепенная проблема, клиент и терапевт отвлекаются на ее решение, а после возвращаются к основной теме работы. По некоторому поводу она пожаловалась, что совсем не успевает как следует отдохнуть после работы, и я задал невинный, как мне казалось, вопрос о том, на что уходит ее время. Ирина покраснела. Сознаться в том, что она сидит в телефоне как какой-нибудь подросток, для нее было невыносимо.

Первый уровень стыда — самый поверхностный. На нем причиной неприятного чувства становится та самая социальная неприемлемость, о которой я писал выше. Человек — существо глубоко социальное и потому крайне чувствительное к общественным установкам: не все личные и физические качества приемлемы, недостатки и пороки общество осуждает. Стыдно врать, стыдно воровать, мужчине стыдно быть слабым, а женщине стыдно быть любовницей... Примеры не универсальные, но довольно распространенные.

Самая характерная для этого уровня фраза — «тебе должно быть стыдно». Не послушался сурового взгляда и указующего на истинный путь перста с плаката, не записался добровольцем — должно

быть стыдно. Не уступил место бабушке в метро — гореть тебе в аду и не показываться на люди. Не повел себя как мужчина (что бы это ни значило) — вечное тебе осуждение. Такой стыд вызван страхом порицания, осуждения обществом.

В зависимости от степени осознанности и проработанности — то есть в результате жизненных потрясений или работы с психологом — первый уровень стыда довольно быстро отпадает. Клиенты ко мне приходят по большей части умные и глубокие, они хорошо себя знают. Первый уровень стыда у них уже давно проработан и остался в прошлом, им неинтересно, кто и что о них подумает. Они знают, чего хотят, гнут свою линию, уважают других, но не стремятся угодить всем и вся.

Ирина не менее умна, чем большинство моих клиентов, но мобильные игры до поры до времени обходили ее стороной, зато когда встретились — захватили целиком. Сознаться в своей пристрастии она не могла, но и отказаться от такого щедрого источника моментального поощрения — тоже. По моему совету она попробовала перестать играть, но не продержалась и недели. Тогда нам с ней пришлось решать важный вопрос: что ей важнее — возможные косые взгляды или радость, которую она получает от «сомнительного» занятия? Ирина осознанно решила, что в тот период удовольствие ей важнее, и продолжила самозабвенно играть, уже не жалуясь на потраченное время. Через полгода, кстати, полностью к играм остыла и вернулась к обожаемым английским детективам.

Если вы часто ловите себя на стыде такого рода, есть способ испытывать его реже. Способ этот превентивный, то есть применять его надо до совершения

поступка. Перед тем как действовать, подумайте: как отреагирует общество? Пострадает ли ваша репутация? Что скажут коллеги, прохожие и соседи по подъезду?

У тех, кого мнение окружающих не интересует, все прекрасно. Для тех, кто боится упасть в глазах общества, есть два пути — тактический и стратегический. Тактический: не совершать сомнительный поступок, тогда и чувства стыда не будет. Стратегический: проработать стыд этого уровня самостоятельно или с психологом — осознать, почему страх осуждения так силен, и попробовать изменить внутренние установки.

Что люди скажут

Алексей — успешный и занимающий достаточно высокий пост человек. Ко мне он пришел в уверенности, что у него сексуальная зависимость и что ему просто необходимы внебрачные связи. Мучила его, впрочем, не сама зависимость. Постепенно мы выяснили, что Алексея нещадно терзало чувство стыда. Было стыдно перед супругой, которая догадывается, но не знает наверняка. Стыдно и страшно, что узнают дети. Стыдно рассказать психологу, ведь изменять жене недостойно!

Второй уровень стыда глубже: он относится к самооценке. По моему опыту, это стыд, обусловленный зачастую подкреплением отца. Если папа хвалил, у ребенка может сформироваться страх разочаровать, не соответствовать идеалу, ожиданиям, стандартам. Если папа критиковал, может сформироваться убеждение, что стыдно быть глупым, слабым, неуспешным.

А если папы не было, самооценка выросшего ребенка качается как стрелка барометра: от «Я звезда» до «Я ничтожество» и обратно. Разумеется, я обобщаю, но основания для этого есть.

Самый яркий пример такого стыда — страх потерпеть неудачу, страх потерять лицо, страх, что кто-то о тебе «не так» подумает. Ключевое слово здесь снова «страх». В легкой форме это может выражаться тревогой, неуверенностью, комплексами.

Увы, именно это оказалось случаем Алексея. Постепенно выяснилось, что его отец был достаточно авторитарным человеком и в детстве регулярно обесценивал достижения сына, а то и унижал его. Пятерка — нечто само собой разумеющееся, а вот тройка — повод для глубочайшего разочарования; кубок по плаванию не достоин похвалы, подумаешь, плавание какое-то, это же не бег. Постепенно у Алеши сформировалось убеждение, что он плохой, не достоин похвалы, и он привык к чувству стыда и униженности.

Мало того что Алексей в семье сформировал ситуацию (своими изменами), в которой был вынужден испытывать стыд, он воспроизводил ее и на работе! Крупный руководитель, отвечающий за управление региональным отделением известной международной компании, на совещание к начальству он каждый раз шел как нашкодивший школьник — был готов оправдываться, что выполнил работу неидеально.

Интересно, что для многих людей даже способность отказать, дать отпор обидчику, пойти на конфронтацию сопряжена с чувством стыда. Они скорее против своего желания окажут услугу, чем скажут: «Извините, но нет». В ту же строку — и умение принимать комплименты. Замечали, как некоторым

людям искренне неловко, даже стыдно, когда их хвалят? Вместо того чтобы принимать комплименты с легкостью и радостью, они отшучиваются, обесценивают сказанное или подозревают говорящего в манипуляции. Отчасти это, возможно, отголосок советского прошлого, когда не нужно было выделяться, привлекать к себе внимание, и только поступки должны были говорить сами за себя. Но дело может быть и во внутреннем убеждении: я-то знаю, что не дотягиваю до идеала!

Так и достигший высокого карьерного и финансового положения Алексей никак не мог принять комплимент своим управленческим талантам. Гнев и обида на отца, вытесненные в детстве в силу идеализации образа отца («Как можно злиться на самого лучшего папу в мире? Скорее, я какой-то не такой..»), не давали избавиться от стыда и вины, заставляли раз за разом повторять одну и ту же ситуацию. Осознав эти эмоции, прожив их, поняв их влияние на привычные модели поведения, Алексей смог сойти с накатанной колеи. Оказалось, что в отношениях с женой стыд скрывал отсутствие любви, и после долгих сомнений он решился на развод. Заняв позицию взрослого — партнера, а не ребенка и подчиненного, — он смог изменить общение с руководителем, убрав ненужные эмоции из сугубо рабочих взаимоотношений.

Любопытно, что в нашем обществе стыд скорее порицается — как слабость, комплекс, нечто негативное и недостойное. Чем больше скандалов, секса и социально неприемлемых развлечений, тем больше популярен их герой. Думаю, что общественная забава «пристыдить» кого-нибудь будет жива всегда. О, это приятное ощущение, когда на стыдном попался кто-то другой!

Для тех, кто, подобно Алексею, ловит себя на стыде такого рода, способ проверки другой. Ответьте на вопрос: как повлияет поступок на вашу самооценку? Вы переживете или будете чувствовать себя ничтожеством, предателем, непорядочным человеком? Оно того стоит?

Тактических путей здесь может быть два: или не предпринимать сомнительное действие, или, если поступок по каким-то причинам важнее самооценки, совершить его и потом мучиться. Стратегический путь такой же: проработка, осознанность.

Кому-то будет плохо

Борис — человек состоятельный, во втором браке у него все благополучно. Правда, есть бывшая жена, а с ней живут двое их общих детей. Отец исправно выплачивает алименты, но и только; несмотря на то, что возможность есть, первую семью он не содержит и больше положенного не помогает. Такое решение он принял в силу ряда обстоятельств, но теперь его постоянно гложет вина: дети не голодают, но могли бы получать больше. А вдруг они разлюбят его из-за того, что он не дает для них больше денег? Он помогает им формально, не от души... Наверное, он виноват перед ними. Он плохой отец?

Это **третий, самый глубокий уровень стыда**: вина. Опираясь на свой опыт психологического консультирования, могу сказать, что в большинстве случаев это тема мамы — привязанности и зависимости. Ярче всего это проявляется в страхе, что тебя отвергнут, от тебя отвернутся.

Вина и ее обратная сторона — обида — тема сложная. Помню, еще давно где-то прочитал мнение психолога, что ребенок самым фактом своего рождения причиняет маме боль, и чувство вины зарождается уже тогда. Не то чтобы полностью это мнение разделяю, но зерно истины здесь, возможно, есть.

Чаще всего мы испытываем чувство вины по отношению к самым близким людям, в случае Бориса — к детям. Он корил себя, что помогает детям меньше, чем мог бы, и это вывело нас на интересный вопрос: почему он вообще им помогает? Как взрослый ответственный человек Борис тут же ответил: они мои дети, я должен. Это крайне похвальная мотивация — и, к сожалению, совершенно не работающая. Заставить себя делать то, что ты не хочешь, невероятно сложно, кто бы значимый ни твердил, что так «надо».

В семьях это встречается часто.

Я должен общаться, он же мой брат, пусть мне и неинтересно.

Я должен помогать пожилым родителям, это мой долг, даже если я не хочу.

Я должен раз в неделю по часу гулять с детьми, хоть мне и скучно.

А если не общаюсь, не помогаю и не гуляю, то постоянно чувствую вину.

Мы с Борисом пришли к выводу, что вариантов у него два: если он хочет помогать своим детям, то должен делать это, а если не хочет — не делать и, что важно, не винить себя за это. Осознав причины своего поведения по отношению к детям и бывшей жене, мой клиент нашел баланс между своими

чувствами и поступками. Оказалось, что он искренне хочет давать детям больше, и постепенно он начал это делать, а заодно и проводить с ними больше времени. Теперь все дети Бориса собираются в выходные на даче и замечательно общаются.

На этом уровне стыда тоже есть свой метод проверки. Прежде чем что-то сделать, спросите себя: не ранит ли кого-нибудь ваш поступок или поведение? Не заденет ли?

Тактических путей тоже получается два: либо не поступайте так, либо примите осознанное решение поступить и потом в полной мере нести ответственность в виде стыда. Либо решите проблему стратегически, выяснив, почему испытываете стыд или почему попадаете в ситуации, которые вызывают у вас стыд.

Удовольствие важнее

Стройная получилась модель с тремя уровнями стыда, но, как и в любой модели, есть категории людей, которые составляют исключение. Первая такая категория — гедонисты-бесстыдники. Бесстыдники здесь не оценочное суждение, а констатация факта: чувства стыда у таких людей я не наблюдал. Один раз ведь живем, дорогие мои, а что? Спим с кем хотим, едим, пьем, курим, нюхаем — тоже что хотим. Стыдно — нет, правда часто одиноко, но не настолько, чтобы заставить себя что-то менять. Можно найти соратников и развлекаться вместе. И ведь весело!

Люди эти, как правило, довольно глубокие и творческие, соединенные со своим бессознательным. Старые психические защиты у них отпали, а новые

защиты-принципы они не выстроили. Да и зачем, если без них ярко и насыщенно? Так и живут: каждый день как последний — в грехе, да не в обиде.

...У Татьяны было все, о чем только можно мечтать: состоятельные родители; роскошная квартира и потрясающий красный кабриолет, доставшиеся ей после неудачного брака; небольшой, но доходный бизнес, которым к тому же управляли специально нанятые люди. Собственно, у нее все было отлично, только не с кем поговорить по душам. Со слов подруг женщина знала, что некоторые ходят поговорить к психологу, вот и пришла ко мне.

Между вечеринками, случайными любовниками, поездками на Ибицу, кофе с подружками и снова вечеринками Татьяна не успевала даже вздохнуть. Только придешь в себя от похмелья или злоупотребления чем посерьезнее — и уже пора ехать на новый раут. И вроде бы увлекательно, весело, но при этом как-то неуютно.

Натура деятельная и творческая, Татьяна сама организовывала вечеринки, помогала устраивать выставки, активно участвовала в инициативах друзей. Наши встречи потребовали от нее больше, чем просто «поговорить», но она, к ее чести, не сдалась. Более того, она сумела исследовать собственные мотивации и осознать, зачем ей нужен такой период. Татьяна решила для себя, что преимущества подобного образа жизни прямо сейчас перевешивают его недостатки, и следующие пару лет с удовольствием продолжала в том же духе. А что было потом — уже совсем другая история.

Если вы осознали, что относитесь к категории подобных гедонистов-бесстыдников, выстраивайте новые осознанные психические защиты. Свои правила.

Свою этику. Свои установки, свои личные причины для одобрения или неодобрения. Действуя в собственной системе координат, без оглядки на общественное мнение, гедонист станет намного счастливее.

Нет, я плохой, плохой!

Вторая категория исключений — очень интересные клиенты, их у меня много, но работать с ними довольно сложно. Мой стиль работы довольно директивен и этим, возможно, отчасти таких клиентов и притягиваю. Речь о мазохистах. Причем самые сложные в работе клиенты — те, кто не осознает, что они мазохисты. И нет, речь не о сексуальных практиках, а именно о чувствах: о любви к критике, например.

То, что им постоянно стыдно, у них заниженная самооценка, они хуже и ничтожнее всех, мазохисты якобы знают. Но то, что они бессознательно стремятся любую ситуацию повернуть против себя и провоцируют окружающих на критику и унижение, испытывая от этого удовлетворение, они не всегда готовы принять и осознать. Такой человек будет половину сессии описывать, какое он ничтожество и как ему стыдно, но как только ты попробуешь его успокоить, оказать поддержку, он через минуту найдет новую причину себя пристыдить.

Веронике чуть меньше 30, и ее можно было бы назвать настоящей красавицей, если бы не мучающий девушку нейродермит явно невротического происхождения: любое ответственное выступление или разговор — и она покрывалась неприятнейшей сыпью. Врачи исключили все возможные причины,

единственным объяснением осталась психосоматика. Каково же было мое удивление, когда выяснилось, что Вероника в глубине души упивалась своим недугом, более того, «подсаживала» молодых людей на чувство жалости к своей исключительности и тонкой душевной организации.

Втайне Вероника вовсе не стремилась избавиться от того, что вслух называла проблемой. Когда же на сеансе я показал ей, как она извлекает из недуга пользу, сила сопротивления была такой, что в ход пошли нецензурные выражения, которые воспитанные девушки обычно не употребляют.

Вопреки моим опасениям, терапию Вероника не прервала. Она признала, что сыпь — симптом, и вместе со мной отважилась искать корень проблемы. Оказалось, что он спрятан очень глубоко в детстве, и травма связана с недостатком контакта с матерью. В детстве Веронике не хватало материнской теплоты — прикосновений, объятий, мама ее была довольна скупа на эмоции. Теперь же, во взрослом возрасте, Вероника постоянно искала и даже требовала чужого внимания, хотя где-то глубоко уже сформировалось устойчивое убеждение, что простого человеческого тепла она недостойна, а за любым проявлением тепла и заботы всегда таится какой-то подвох. Только после осознания этого глубинного противоречия — потребности в любви и неспособности ее принимать, — а также признания ответственности за свой мазохизм началась реальная психотерапевтическая работа. Эта работа с Вероникой была трудной: за пару месяцев психотерапии она прожила всю гамму неосознанных до настоящего момента чувств к маме — от ненависти до прощения, принятия и благодарности. Травма Вероники была гораздо более

значимой, чем стресс при публичных выступлениях. Личная жизнь ее также не складывалась, она притягивала исключительно черствых, даже жестоких мужчин. Но до консультации Вероника списывала свое невезение исключительно на мужчин, а после осознания своей ответственности за такой бессознательный выбор начались настоящие изменения в ее жизни.

После терапии Вероника преобразилась. Сыпь больше не появлялась даже при выступлении перед аудиторией в 300 человек — невиданное дело! Чуть позже Вероника в первый раз по-настоящему влюбилась.

Как же бороться с мазохизмом (ирония данного выражения, надеюсь, вам понятна)?

Первый шаг — осознать, что жалость, унижение, чувство собственной никчемности питают вас как топливо. Второй шаг предполагает выбор. Первый вариант: честно признайтесь себе, что хотите быть «плохой девочкой» или «плохим мальчиком», и найдите способы получать от этого удовольствие. Второй вариант: отказаться от такой модели поведения, если она вас разрушает и мешает личному счастью.

Это сложный путь, он требует времени, работы и осознанности. Но, увы, альтернативы ему нет. Потому что постоянно по кругу демонстрировать стыд за себя и свою жизнь, упиваться собственными недостатками, может быть, и увлекательно, но окружающим людям, способным к эмпатии, терпеть такое довольно сложно.

САМООЦЕНКА

Говоря о самооценке, мы часто используем выражения «уверенность в себе», «эмоциональный ресурс», «мотивация». Буквально все клиенты психологов хотят поднять самооценку. Размышляя каждый раз об этом понятии, я представляю его себе как спектр между двумя крайностями. Одна — те, кто считает, будто у них что-то не получится в жизни в целом или в новом проекте в частности, что их не ценят, что они в чем-то хуже других. Другая — звезды, которых мало кто заслуживает и которые искренне не понимают, как другие люди могут быть такими глупыми, бедными, ленивыми и недисциплинированными. Между двумя крайностями существует миллион промежуточных вариантов. В этой главе мы поговорим о том, что такое самооценка, как она формируется, от чего зависит и как сказывается на разных сторонах нашей жизни.

Не верю в себя

Антону около 30, он фрилансер — занимается веб-дизайном. Ко мне его привели две проблемы. Первая: незадолго до нашей встречи он перешел из программирования в разработку сайтов и теперь не знал, как правильно продавать свои услуги и какую цену за них назначать. Продвигать себя он стеснялся и, хоть платили ему немного, повысить ставку не решался. Вторая: Антон стеснялся знакомиться с девушками. Чтобы стать увереннее в себе, он сходил на пикап-курсы и научился манипулировать барышнями, раскручивал их на одно или несколько свиданий. За горизонтом нескольких встреч речь шла уже об отношениях, и навыков не хватало, приходилось расставаться — любви или хотя бы привязанности так и не получалось. Ко мне Антон пришел с запросом «не верю в себя» — иначе говоря, «поднять самооценку».

Говоря о самооценке, важно понимать: она сформировалась в детстве, примерно годам к семи. Ваша самооценка **никак** не связана с уровнем вашей компетентности, внешностью, возрастом, владением какими бы то ни было навыками, силой воли или мнением окружающих. Она связана с тем, как вас хвалили и ругали в детстве. В большинстве случаев речь идет об отце.

Самые сильные неврозы, связанные с самооценкой, формируются у людей, росших без отца или, скажем так, со спорной фигурой отца — например, папа был, но проводил с ребенком очень мало времени; был непредсказуем в поведении и реакциях; участвовал в воспитании редко, но авторитарно. Связь нелинейная: папа мог все время хвалить, а человек вырос

со стойким убеждением — чтобы тебя любили, важно быть хорошим или хотя бы выглядеть таковым. Папа мог ругать, и в глазах ребенка был, безусловно, всегда прав, так что теперь взрослому человеку важно критиковать всех и вся, ведь он искренне верит в то, что без работы над ошибками рост невозможен!

Я часто привожу пример из советского школьного детства. Раньше в школе, когда ребенок тренировался правильно и красиво писать буквы, учитель красным цветом подчеркивал некрасивую букву, которую написал ребенок (то есть ошибку). Сейчас же в некоторых школах додумались зеленым подчеркивать красивую букву, чтобы ребенок стремился воспроизвести положительный результат. В первом случае — критика, стыд, вина, страх совершить ошибку и прочие вариации эмоций, сопровождающих такой способ «подкрепления» детской самооценки. Во втором — гордость, радость, стремление к красоте и т.д. Речь идет о формировании мотивации и самооценке. У многих людей, воспитанных «красной ручкой», действительно сформировано устойчивое убеждение, что развития без работы над ошибками не бывает.

Антон был ребенком, росшим без отца. В работе с ним мы выяснили, что из этого проистекли два грустных следствия. Первое было в том, что за неимением идеала (а родители всегда идеал) Антон нарисовал его себе сам. Проблема в том, что этого идеала он по определению достичь не мог, ведь ждал признания от человека, которого у него никогда не было. В результате Антон пытался быть хорошим для всех, что, как вы прекрасно понимаете, невозможно.

Второе следствие спряталось еще глубже. Постепенно выяснилось, что у Антона сформировалось чувство вины: дескать, от хороших детей папы не уходят.