

Сила несовершенства

Кристоф Андре

Сила несовершенства

Почему нам необходимо ошибаться
во времена, когда мир требует стать
идеальной версией себя

УДК 159.923.2
ББК 88.52
А65

Christophe André
Imparfais, libres et heureux: Pratiques de l'estime de soi
© ODILE JACOB, 2006, 2009

Андре, Кристоф.

А65 Сила несовершенства. Почему нам необходимо ошибаться во времена, когда мир требует стать идеальной версией себя / Кристоф Андре ; [перевод с французского П. С. Грунтовой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с.

ISBN 978-5-04-222670-0

Современный человек живет в бесконечной гонке за идеалом — старается стать «лучшей версией себя» и выгорает, чувствуя вину за несовершенство. Книга психотерапевта и психиатра Кристофа Андре о том, как позволить себе быть живым, не бояться ошибаться и просить о помощи, смело говорить «я не знаю». Автор предлагает научно обоснованные практические инструменты, которые помогают укрепить уверенность, адекватно относиться к себе — с дружеским принятием и долей требовательности — и перестать зависеть от чужих мнений и ожиданий.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-222670-0

© Грунтова П. С., перевод на русский язык, 2026
© Петрова А. А., дизайн обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Пусть моя книга научит тебя интересовать собой больше, нежели ею, потом — всем остальным больше, чем собой.¹

Андре Жид, «Яства земные»

Введение

Я переживаю отвратительный период. Все книги мне противны. Я ничего не делаю. Больше чем когда-либо мне ясно, что я ни к чему не пригоден. Чувствую, что ничего не добьюсь, и строки, которые пишу, кажутся мне ребяческими, нелепыми, а главное, совершенно ненужными. Как выйти из этого? Остается одно — притворяться. Я запираюсь на целые часы, и все думают, что я работаю... Возможно, меня жалеют, кое-кто мной восхищается, а мне скучно, я зеваю, в глазах мелькают желтые отсветы, желтушные отсветы моей библиотеки. У меня жена — сильное, нежное, жизнерадостное существо, младенец, которого можно показывать на выставках, а я не способен наслаждаться всем этим. Я отлично знаю, что такое состояние души не может долго длиться. Вновь я обрету надежды, мужество, вновь сделаю над собой усилие... Если бы только эти признания послужили мне на пользу! Если бы я сделался великим психологом, великим, как Бурже! Но я не верю, чтобы во мне было заложено столько жизненных сил. Я умру до срока или сдамся и превращусь в алкоголика, опьяняющегося грезами. Лучше уж тесать камни на дороге, пахать землю. Значит, вся жизнь, долгая ли, короткая ли, пройдет в разговорах о том, что лучше было бы заняться другим? К чему эта мертвая зыбь в душе, эта толчея страстей? Наши надежды точно морские волны: отступая, они обнажают уйму тошнотворного — грязных ракушек и крабов, вонючих крабов морали, которые боком, ползком тянутся за волнами. Как бесплодна жизнь неудавшегося литератора! Я умен, господа, умнее других! Это очевидно, ведь я могу прочесть «Искушение св. Антония»² и не заснуть. Но мой ум подобен потоку, который мчит, бесполезный, никому не ведомый, там, где мельница еще не поставлена. Да, это так, я еще не нашел своей мельницы. Да и найду ли когда-нибудь?

¹ Перевод Ю. Покровской

² Автор Гюстав Флобер (прим. ред.).

Уильям и Жюль

Строчки, которые вы только что прочитали, взяты из дневниковой записи Жюля Ренара от 17 марта 1890 года [1].

Жюль Ренар был застенчивым и гиперчувствительным человеком, как тогда говорили, неврастеником. Пережив несчастное детство, которым он вдохновлялся при создании своего самого заметного произведения «Рыжик», Ренар стал довольно известным автором. Однако ему так и не удалось стать счастливым, он не был доволен ни своей жизнью, ни самим собой. Несмотря на блестящий ум и талант, любящую семью и поддержку друзей, он так и не обрел душевный покой. Его интеллект был настолько же выдающимся, насколько самооценка — нестабильной и болезненной.

У Ренара нигде не встречается термин «самооценка», в то время во французском языке это слово не было в ходу. Однако в том же 1890 году по другую сторону Атлантического океана американский врач, философ и психолог Уильям Джеймс опубликовал первое фундаментальное исследование по психологии «Научные основы психологии», работа над которым заняла у него двенадцать лет. Исследование Уильяма Джеймса, как и «Дневник» Жюля Ренара, и сегодня читается с удовольствием. Большинство замечаний Джеймса о жизни людей остаются актуальными и по сей день. Джеймс первым ввел в оборот и проанализировал понятие *self-esteem*, то есть самооценки: «Самооценка бывает двух родов: самодовольство и недовольство собой [2]»¹. К несчастью, он страдал тяжелым депрессивным расстройством, отравлявшим его жизнь. В итоге ни Уильям, ни Жюль так и не смогли побороть своих внутренних демонов.

И вот спустя почти полтора столетия самооценка все еще определяет нашу жизнь, вне зависимости от того, к какой культуре и национальности мы принадлежим [3]. Благодаря своему уму и проницательности Джеймс и Ренар предугадали, какое важное место — к лучшему или к худшему — самооценка займет в нашем обществе. Эта книга посвящается им.

¹ Цит. по: «Психология», Пг., 1922. С. 135.

Как у Вас дела?

Люди отличаются тем, что показывают на публике, и схожи в том, что скрывают.

Поль Валери

У нас все хорошо, и все мы очень довольны собой...

Кто сможет попасть в рай?

Когда этот вопрос был задан в 1997 году в США в рамках социального исследования, больше всего голосов получили: Билл Клинтон (52 %), леди Диана (60 %) и баскетболист Майкл Джордан (65 %).

Однако пальма первенства с 79 % голосов досталась матери Терезе. Но первенство ли это? Нет, не совсем... На вопрос: «Считаете ли Вы, что сможете попасть в рай?» 87 % респондентов ответили положительно! [1]

Было ли это проявлением самоиронии? Наверное, но лишь отчасти. Мы вполне можем предположить, что участники опроса, как правило, отвечали искренне. Это забавное самодовольство хорошо изучено в социальной психологии: большинство людей считают себя «немного выше среднего уровня» [2]. Так, 90 % университетских работников и преподавателей полагают, что они выполняют свою работу лучше, чем их коллеги. Более 96 % студентов дают себе оценку, превосходящую средний уровень качеств, необходимый для того, чтобы считать себя хорошим человеком [3]. Большинство людей считают себя немного более компетентными, умными и приятными в общении, чем среднестатистический человек «выше среднего». Они полагают, что лучше водят машину, обладают более тонким вкусом, и т.д. [4]. В соответствии с исследованиями по данной теме, от 67 до 96 процентов людей оценивают себя выше, чем окружающие [5]. И делают они это совершенно неосознанно: как правило, люди считают, что сами они не оценивают себя выше, чем следует, зато другим свойственно оценивать себя слишком высоко. Здесь нет презрения по отношению к окружающим. Из этого не следует,

что мы принижаем других: мы не преуменьшаем их значимость, а преувеличиваем свою собственную, вот и все [6].

Тут и спорить не о чем: у меня все хорошо, и я хороший человек, у вас все хорошо, и вы хороший человек. Не просто хороший, а даже лучше многих. Тогда все прекрасно в лучшем из миров.

Но не так быстро! Все не так уж просто.

Все идет хорошо, но только пока не начался шторм...

Во-первых, завышенная самооценка проявляется скорее во время выполнения простых, нежели сложных задач. Например, вы чувствуете, что водите машину лучших других, когда едете по сухой дороге, но стоит шоссе покрыться льдом, как уверенность в себе ослабевает. Оказываясь в непростых ситуациях, мы склонны оценивать себя скорее чуть ниже среднего [7]. Но если это так, то чего стоит самооценка, рассыпающаяся при столкновении с малейшими трудностями?

И еще одна проблема: в некоторых ситуациях это спокойное самодовольство может обернуться горьким разочарованием, лицемерием и враждебностью. Например, если сделать так, что человек не справится с задачей, которая кажется простой, или заставить поверить, что его отвергают, он начнет не только сомневаться в себе, но и обесценивать других, а еще станет менее гибким и толерантным в отношении с окружающими.

Из этого ясно, что удары, нанесенные самооценке, оставляют глубокие раны. Эти раны порой бывают столь серьезными, что мы невольно задумываемся о том, что показное самодовольство большинства людей в спокойной и комфортной ситуации — всего лишь видимость. Она исчезает, стоит перейти от слов к действиям, от простого к сложному, от привычного к новому, от безопасности к угрозе, от теории к практике...

Бури над самооценкой

Неадекватность нашей самооценки становится очевидной, стоит жизненным трудностям появиться на горизонте [8]. Когда речь идет о наиболее уязвимых группах, людях с особенностями психики или социальными трудностями (к примеру, одинокие, безработные или те, у кого нет постоянной работы), кризисы самооценки приводят к самым тяжелым последствиям и становятся причиной различных форм эмоциональных страданий. Более детальный анализ этого явления позволяет увидеть связь между проблемами

с самооценкой и большинством психических расстройств, например депрессией [9] и тревожным расстройством [10], алкоголизмом и употреблением наркотиков в подростковом возрасте [11], расстройствами пищевого поведения [12]. Так ли устойчива самооценка среднестатистического западного человека? Очевидно, что нет.

Повсюду ловушки?

Так ли высока самооценка тех людей, которые, размышляя о себе и своих возможностях, приходят к выводу, что они «чуть лучше большинства»?

И чем тогда объяснить это абсурдное желание купить себе машину больше, мощнее и шикарнее, чем нужно? А когда мы купили эту машину, откуда берется непреодолимое желание всем ее показать и ехать с превышением скорости? Чем объяснить эту погоню за модой, заставляющую нас выбрасывать почти новые вещи, потому что они якобы устарели? И что убеждает нас каждый год обновлять свой гардероб? Чем объяснить это безумное желание обладать кучей ненужных вещей? Не чем иным, как рекламными слоганами, льстящими нашей самооценке потребителей: «потому что вы этого достойны», «где вам удобно и когда вам удобно».

Неужели нам больше нечем удовлетворить свое эго, кроме как этими льстивыми обещаниями? Неужели мы так ослабли, что не способны защитить себя от диктатуры красоты, молодости и худобы, навязанной нам модными журналами и корпорациями? Или же мы так поглощены самолюбованием, что не видим, как легко реклама заманивает нас в самые примитивные ловушки?

Мы замкнулись на самих себе?

Если верить философам, социологам и политологам, мы постепенно задыхаемся под гнетом собственного эго. Считается, что непрестанно возрастающий индивидуализм ведет нас ко все большей лени, социальной разобщенности, распушенности и самодовольству. Может быть, самооценка — это просто проявление эгоцентризма и номбрилизма?¹ Нарциссизма? Или это побочный продукт безответственного общества, которое своим насилием и ложью порождает индивидов, убежденных в том, что для выживания им необходимо быть лучше и ценнее других? В таком случае укрепление самооценки неизбежно создаст культ собственного «я», наносящий ущерб ценностям альтруизма, без которых невозможна жизнь общества.

¹ Самоуглубленностью (от «nombriil» — «пупок»). (Прим. ред.)

Эта критика не нова. Чрезмерное внимание к себе всегда рассматривалось как вредное и для самого человека, и для общества в целом. Вспомните Паскаля: «Мое “я” заслуживает ненависти»¹ или Канта: «Любовь к себе пусть не всегда порочна, но всегда служит источником зла».

Так что же, нужно отречься от своего эго? Стоит ли считать токсичными любые размышления о своей самооценке, любые попытки ее взрастить, улучшить и развить?

Самооценка или самовлюбленность? «Если вы думаете о себе слишком часто, то думаете о себе плохо»

Возможно, мы правда слишком уж много думаем о наших маленьких жизнях и личностях. А может быть, мы просто не умеем правильно думать о самих себе...

В первую очередь это происходит из-за того, что мы слишком легко поддаемся влиянию фальшивых ценностей и предписаний: **производительности, изобилия и внешности**. Вот три бича и общественной, и психологической жизни [13]. Возьмем производительность: желание выполнить свое дело хорошо — это нормально, но не стоит видеть повсюду «челленджи» и доводить себя до болезненного состояния ради вечного статуса «победителя» (это теперь уже обычное явление Ален Эренберг² называл «усталостью от себя» [14]). Изобилие: нет ничего странного в том, чтобы хотеть иметь крышу над головой, одежду и пропитание. Однако нельзя назвать нормальной покупательскую горячку, возбуждаемую любым новым товаром, которым крутят у нас перед носом. А что насчет внешности? Вполне нормально наслаждаться своим телом и ухаживать за ним, но уж точно не трястись над каждой морщинкой или седым волосом.

Еще одной причиной искаженного взгляда на самооценку является то, что создание и поддержание своего образа в нашей личной экономике стоит сегодня невероятно дорого. В обществе, возведшем внешность человека на пьедестал, мы уже не можем не думать о самих себе. Отсюда результат: наше

¹ Перевод Юлии Гинзбург. Цит. по: Паскаль Блез. Мысли / Пер. с фр., вступ. статья, комментарий. Ю. А. Гинзбург. — М.: Изд-во имени Сабашниковых, 1995. — 480 с. с илл. — (Памятники мировой литературы). — С. 254.

² Ален Эренберг — французский социолог, изучающий влияние индивидуализма на психическое здоровье. Он утверждает, что депрессия стала массовым явлением и исходит из неспособности человека полностью реализовать свой потенциал, что является основным требованием в мире культа достижений.

эго и правда чудовишно раздуто, вездесуше и избаловано вредными сладостями, от которых оно теперь зависит. Не случайно расстройства пищевого поведения, такие как булимия и анорексия, так тесно связаны с проблемами самооценки. Напрашивается еще более яркое сравнение: существует булимия самооценки, когда эго расширяется и поедает само себя, а затем себя же изрыгает; существует также и анорексия самооценки, когда мы впадаем в аскезу и самоограничение, думая, что растем над собой, а на деле не слушаем себя и наносим себе еще больший вред. Это бесполезные страдания, ведущие лишь к еще большим страданиям и самонаказанию...

Почувствовать простой вкус эго

Далее, говоря о страданиях, связанных с самооценкой, мы увидим, что вездесущее эго — это болезненное эго. **Решение заключается не в том, чтобы меньше думать о себе, а в том, чтобы думать о себе иначе.** К тому же и в этой ситуации у нас нет выбора: нам жизненно необходима оценка самих себя. Но, вероятно, эта оценка должна принять иную форму.

Теперь мы постараемся понять, как живет и чем дышит самооценка, что ее питает и разрушает, освобождает и ограничивает. Отношение к себе, другим и действиям: мы поговорим обо всем, что важно для формирования самооценки. Это поможет нам ее понять, а потом и изменить. Это не так уж сложно, вы увидите...

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Все это — самооценка

В конце концов жизнь начнется...

Но иногда рождения самого себя приходится так долго ждать! Существование — это еще не все. Как жить в согласии с собой? Как выбраться из этой тюрьмы «я», в которой мы задыхаемся, и достичь гармонии в игре на струнах скрипки своего «я»? Как научиться просто познавать, ценить и создавать самих себя?

Природа, потребности и сущность самооценки познаваемы: этому и будут посвящены следующие страницы. Главная цель моей книги — рассказать о том, как научиться осознавать собственную самооценку и работать с ней. Если жизненный опыт, удача или судьба не одарили нас этим опытом раньше, то мы можем создать и прожить его в любом возрасте. Например, прямо сейчас. Так наша жизнь станет прекраснее и полнее.

Программа

Самооценка — это способность:

- Говорить то, что я думаю.
- Делать то, что я хочу.
- Не сдаваться в трудных ситуациях.
- Не стыдиться отказать.
- Не поддаваться влиянию рекламы или моды, которые пытаются заставить нас поверить, что мы недостаточно хороши, если не носим ту или иную одежду или думаем не так, как другие.
 - Смеяться от всей души, если надо мной по-доброму подшучивают.
 - Знать, что я смогу пережить свои неудачи.
 - Смело говорить «нет» или «хватит».
 - Смело говорить «я не знаю».
 - Идти своей дорогой, даже если это означает путь в одиночестве.
 - Дать себе право на счастье.
 - Чувствовать, что я заслуживаю любви.
 - Смириться с тем, что меня больше не любят, даже если в данный момент это причиняет мне боль.
 - Чувствовать себя спокойно в одиночестве.
 - Говорить «мне страшно» или «мне грустно» и не чувствовать унижения.
 - Любить других людей, но не душить их чрезмерным контролем.
 - Стараться преуспеть в том, чего я хочу, но не давить на себя.
 - Разрешить себе разочаровывать и терпеть неудачи.
 - Просить помощи, не чувствуя себя хуже других.
 - Не принижать и не обижать себя от чувства недовольства собой.
 - Не завидовать успеху или счастью других.
 - Знать, что я смогу пережить свои несчастья.
 - Иметь право менять свое мнение по итогам размышлений.
 - С юмором относиться к себе.
 - Говорить то, что я хочу сказать, даже если мне страшно.