

18+

АНАСТАСИЯ
Корепанова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНВАЛИДЫ

Как избавиться от стереотипов и научиться слышать себя

Анастасия Корепанова
Эмоциональные инвалиды.
Как избавиться от стереотипов
и научиться слышать себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49789070

ISBN 9785005095022

Аннотация

Настоящие мужчины не плачут. Хорошие девочки не злятся. Можно всю жизнь следовать стереотипам, но так и не обрести самого главного – счастья. Читая книгу, вы получаете уникальную возможность перестать быть удобным, как комнатные тапочки, и обрести внутреннюю свободу. Автор не просто обнажает шокирующую действительность влияния предрассудков, но и предлагает выполнить техники, которые позволяют выйти за рамки навязанного. Книга-терапия, книга – ключ к счастливой жизни, без ограничений и ярлыков.

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	8
Вступление	10
Часть 1. Распространенные мифы, стереотипы и предрассудки	19
Хвалить должны другие	19
Комплекс перфекциониста	24
Недостаточно хорошо	24
Можно и лучше (имеет большое распространение среди обоих полов)	28
Так, как я, никто не сделает!	30
Мужской вариант	34
Женщина должна быть умнее	37
Я боюсь, что вы меня сделаете стервой!	39
Это моя вина	43
Ожидания других	46
Что люди скажут?	49
Комплекс психолога-адвоката	52
Грандиозность и обесценивание	54
Самоисполняющееся пророчество	57
Часть 2. Немного увлекательной теории, которая поможет вам на практике	60
Как получать от мужчины все, что захочешь	60

Базовые чувства	68
Эмоциональная осознанность	73
Треугольник Карпмана	79
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Эмоциональные инвалиды Как избавиться от стереотипов и научиться слышать себя

Анастасия Корепанова

Фотограф Яна Сергеевна Шульц

Дизайнер Казбек Айдамирович Коджешау

© Анастасия Корепанова, 2020

© Яна Сергеевна Шульц, фотографии, 2020

ISBN 978-5-0050-9502-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Посвящается моей любимой маме Лоре

Дорогой мой читатель, я полагаю, что по большей части мою книгу будут читать женщины, и написана она преимущественно для них, но и мужчины смогут найти для себя много полезной информации. В книге есть некоторые истории и женщин, и мужчин, что дает более широкое понимание взаимоотношений и чувств и тех, и других в современном мире.

Деление на части в книге весьма условно. Некоторые главы из одной части могли бы гармонично вписаться и в другую, поэтому я делала разделение в какой-то степени интуитивно, руководствуясь своим видением и восприятием. Имена, возраст и детали историй клиентов изменены так, чтобы скрыть всякую возможность узнавания, но при этом не утратить основной сути ситуации. Имена иногда могут повторяться, это случайности.

Возможно, у кого-то возникнет впечатление, что в некоторых местах я по несколько раз делаю акцент на чем-то одном. Это намеренно. Устойчивые стереотипы коренятся в нас очень крепко, мы прокручиваем их у себя в голове сотни раз. Поэтому и новую информацию я позволила себе повторять в разных примерах и контекстах, чтобы максималь-

но проиллюстрировать вам, что бывает иначе.

Одной из моих основных задач было не просто дать вам знания, но и предложить ключи к изменению ситуации, для этого в книге даны упражнения. Уже в процессе их выполнения вы сможете существенно изменить свой сценарий жизни. Возьмите из книги то, что вам нужно сейчас, а остальное оставьте. Возможно, спустя время вам захочется вернуться к некоторым местам.

Благодарности

В первую очередь мне хочется сказать спасибо моим клиентам, которые не просто вдохновили меня на написание некоторых глав, но и позволили использовать в книге примеры из собственной жизни. Я допускаю, что, читая свои истории в моей интерпретации, вы можете испытать богатую палитру чувств, раздражение и злость, поскольку ваше личное так препарируется, и в то же время радость и гордость оттого, что ваш пример может помочь другим. Что бы вы ни чувствовали, знайте, если бы не вы, этой книги просто не было бы в том виде, в котором она есть. Отдельное вам спасибо за ваши напоминания и вопросы «Анастасия Александровна, ну когда же, когда будет книга?». Не только я помогаю вам, но и вы помогали мне с моей прокрастинацией.

Также я благодарна моим друзьям и близким, которые поддерживали меня на этом пути. Казбеку Коджешау, который помогал во всех технических вопросах. Яне Шульц, которая первая прочла книгу и дала свою обратную связь. Максиму Раздобрееву, который щедро делился теоретическими знаниями.

Спасибо каждому, кто сделал полезные замечания к готовому тексту рукописи: АLINE Бублий, Веронике Старусь, Яне Дубовенко, Дмитрию Богатому.

Каждый из вас помог мне неоценимо больше, чем это

можно выразить словами!

Вступление

– Мама, мама, ну скажи, я же хорошая? – спрашивает, держа маму за руку, маленькое чудо лет шести, с хвостиками, завязанными цветными резиночками.

– Нет, – жестко отрезает женщина.

– Ну мама, ну пожалуйста, ну скажи, что я хорошая, – уже дрожащим голосом повторяет девочка, едва успевая своими маленькими шажками за скоростью бодро идущей матери.

– Нет, Лиза, ты нехорошая девочка, ты меня сегодня расстроила. А хорошие девочки не должны никого расстраивать! Вот когда ты справишься, тогда я подумаю, – говорит ледяным тоном женщина.

Или это просто у меня от ее слов леденеет на душе. Меня начинает трясти. Золотистые хвостики с цветными резиночками переливаются под ярким солнечным светом, к ним добавляются с радужным блеском слезы маленькой Лизы. Я не знаю ни ее, ни ее маму. Но мне становится грустно. То ли за нее, то ли за себя. Я совершенно не помню, как и в какой момент я решила быть хорошей. Но я отчетливо ощутила на себе все последствия данного решения.

Эта книга включает в себя истории многих, очень многих хороших и несчастливых девочек и мальчиков. Эта книга включает и мою личную историю. Безусловно, она наполнена моим профессиональным опытом практикующего психо-

лога, но в первую очередь я пишу ее как женщина. Женщины, которая, погрузившись до апогея своей хорошеести, смогла все же вынырнуть и вдохнуть чистого воздуха свободы. Свободы уже не от, а для. Для себя и своей жизни.

Слезы. Сколько слез пролито в моем кабинете! Сколько салфеток и платочков использовано в попытке как-то заткнуть сочащиеся раны!

Она говорит, что он поступает с ней подло, и тут же начинает рыдать, потому что женщине не должно упрекать или обвинять в чем-то своего мужа. Она последнее существо на земле, потому что сидит и жалуется на него. А он-то хороший. Он даже не бьет.

Руками – да, но сколько пощечин и ударов нанесено бывает более болезненных по женской самооценности!

Где же мы так научились бросать себя? Откуда эта привычка обесценивать собственные чувства? «Неважно, что чувствую я, ведь другим еще хуже». Но ведь это ложь! Ведь важно же. Ведь как бы там ни было у других, вам плохо! Вам больно! Вы это чувствуете, и именно это мешает вам полноценно наслаждаться жизнью, идти по ее пути.

Так же, как женщины страдают в своей хорошеести, мужчины страдают в «мужественности». Более того, признать и даже осознать это им бывает еще сложнее. Многие поколения «хороших мальчиков», вырастающих в «настоящих мужчин», несут это бремя, сталкиваясь с постоянными трудностями и разочарованиями, и не имеют возможности даже

понять, что именно они чувствуют.

Эмоциональная сфера у мужчин атрофируется, связь между эмоцией (чувством) и ее телесным ощущением притупляется. Вопрос «Что вы чувствуете?» приводит в замешательство. Мужчина может ответить: «Я не понимаю вас» или «Я думаю».

Но точно так же, как незнание не спасает от ответственности, неосознавание чувств и переживаний не означает, что их нет. Вытесненные из сознания, они продолжают воздействовать на эмоциональное и физическое состояние человека, приводить к головным болям, напряжению в шее, плечах, сердечным болезням, перебоям с потенцией.¹

То, что понимается под «хорошей девочкой», очень отличается от того, что понимается под «хорошим мальчиком», но суть проблемы остается та же. И те, и другие изо всех сил стараются соответствовать определенному стереотипу, поддерживая ту модель поведения, которая пропагандируется СМИ, фильмами, обществом и передается в семье из поколения в поколение в качестве модели воспитания. Ту модель, которая как будто является нормой.

Что же плохого в том, что каждый занимается своим делом исходя из своей половой принадлежности? И действительно, все так дивно устроено: мужчины сильные, рациональные и должны содержать семью; женщины слабые, эмо-

¹ Все эти трудности могут быть вызваны массой других причин, но порой носят именно психосоматический характер.

циональные и должны заниматься хозяйством. Только вот и те, и другие – люди. И те, и другие переживают мыслительные и чувственные процессы. И если говорить о базовых аутентичных чувствах, таких как страх, злость, печаль, радость, то они свойственны каждому человеку независимо от его пола и возраста. И мужчина, и женщина одинаково могут испытывать страх, злость, печаль, радость. И одна из основных проблем заключается в том, что половое деление идет против самой природы, ставя запреты и ограничения на чувствование всех своих чувств.

- «Мужчины не плачут».
- «Чего ты боишься, ты мужчина или нет?!»
- «Чего ты распустил нюни, как девчонка?!»
- «Будь сильным!»
- «Настоящие мужчины должны быть выносливыми!»
- «Мужчина должен уметь постоять за себя!»
- «Мужчина не может позволить себе расклеиться!»
- «Если ты настоящий мужчина, то должен уметь терпеть боль!»
- «Мужчины не жалуется!»

Если свести все эти фразы к телесным и эмоциональным переживаниям, то слышатся они как запрет на чувства. Не чувствуй! Не чувствуй! Если тебе страшно, то ты не должен это показывать. Если тебе печально, ты не должен это показывать. Ты должен быть всегда сильным и игнорировать то, что ты чувствуешь на самом деле. А не поэтому ли у нас

такая высокая смертность мужчин от инсультов и инфарктов в возрасте от сорока пяти до шестидесяти? Не потому ли, что все свои чувства они старательно с детских лет сглатывают, как ком в горле, и засовывают куда подальше? Если вы мужчина, то обратите внимание на свое тело сейчас. Понаблюдайте за ним в течение дня. Как сильно напряжены ваши плечи? Или, может быть, вы даже втягиваете их в себя? Насколько зажата ваша шея? Попробуйте выдохнуть и расслабиться. Расслабьте плечи, вы ведь не несете на них на самом деле ничего тяжелого, кроме навязанной вам мысли о тотальной ответственности.

Тем временем девочкам рассказывается другая история.

· «Ты можешь печалиться, бояться, радоваться, а еще лучше нести радость другим, но, так как ты девочка, ты не должна злиться и вообще должна вести себя достойно».

«Девочки громко не смеются».

· «Ты же девочка, ты должна быть послушной».

· «Как тебе не стыдно за такое поведение, ты же девочка!»

· «А ну не кричи! Ты девочка или нет?!»

· «Женщину украшает скромность!»

· «Женщина должна улыбаться и быть понимающей!»

· «Будь терпеливой, ты же девочка!»

· «Не балуйся, ты же девочка!»

· «Нельзя показывать свое настроение людям!»

· «А ну прекрати кричать! Ты девочка или кто?!»

· «Ты почему себя так ведешь? Девочки себя так не ве-

дут!»

Так, женщине запрещается злость, из-за чего она не чувствует собственной силы, не осознает своей способности влиять на жизнь, очень рано свыкается с образом жертвы или бедняжечки и всеми дополнительными вытекающими, какой именно должна быть «хорошая девочка».

Я помню огромное количество подобных предрассудков из своего собственного детства, а работая в детском центре, я убедилась, что ситуация ничуть не изменилась. Хотя визуально может показаться, что воспитание детей стало более свободным от предрассудков, это зачастую всего лишь визуальная иллюзия. В действительности мифы те же, просто подаются под соусом мнимой лояльности. Из вышеперечисленных установок девочка усваивает, что должна быть покорной, не должна высовываться, не должна позволять себе быть яркой личностью, не должна быть изобретательной.

В подростковом возрасте предрассудки всплывают с новой силой. Тогда как парню разрешается задерживаться и гулять допоздна, девочку запугивают опасностями и предостережениями, что с ней что-то может случиться. И самое лживое обещание некоторых родителей своей дочери: «Вот выйдешь замуж, тогда и нагуляешься!» – хотя и мать, и отец отлично знают, что это не так. Более того, девочка зачастую просто переходит из рук гиперзаботливых родителей под крыло мужа, не знаящая, что такое быть самостоятельной. У нее в голове устойчиво живет мысль, что сама она

в этом мире не справится. И что даже если ее не будет что-то устраивать, то нужно уметь подстроиться к обстоятельствам, лишь бы не остаться одной в этом «жестоком, подстерегающем опасностями мире».

Или еще один распространенный миф о том, что женщины менее способны в точных науках и некоторых других видах деятельности, доходящий до того, что женщины в принципе менее способны. Ведь большинство гениальных личностей именно мужчины: художники, композиторы, ученые, открыватели.

«Не мешай мне. Я занят!» – говорит мужчина и абсолютно не задумывается о ваших чувствах.

Женщина зачастую, как бы сильно она ни была увлечена своим делом, отвлекается на то, чтобы соблюсти все «женские церемониалы», соответствующие стереотипам. Согласитесь, сложно создать что-то гениальное, когда думаешь о том, что должна хорошо выглядеть, не быть выскочкой, убраться дома и приготовить ужин.

Навык погружаться в процесс с головой у мужчин намного лучше, так как они умеют не тревожиться о том, что должны кого-то обслужить. В некоторых случаях женщины все же позволяют себе поставить свои увлечения и интересы на первое место, но даже дошедших до этого уровня дерзости ждет крах, так как часть этих женщин, «очнувшись», начинает испытывать чувство вины и старается загладить его удвоенным пониманием, хорошестью, послушанием и улаживанием же-

ланий партнера. Таким образом, в итоге она все равно остается в проигрыше и с угрызениями совести.

Словно женщина никак не может дать себе разрешение: «Да, я могу быть чем-то увлечена! В моей жизни могут быть ценности, помимо отношений. И отношения не должны пресекать мне путь к моим целям! Мужчина не панацея на все случаи жизни. И он не должен стоять высшей точкой всех моих стремлений и усилий».

Возможно, вы почувствуете себя некомфортно от этих слов, даже испытаете что-то близкое страху или ужасу. Но в то же время подобная фраза от мужчины звучала бы вполне естественно, не правда ли?

Мужчины же, читая эту фразу, могут испытать гнев и негодование. И это тоже неудивительно. Более того, за этим может быть спрятан самый что ни на есть настоящий страх того, что привычный устой рухнет.

Но так как нам, людям, свойственны все чувства, даже подавляемые, они требуют выхода. И выход находится. Мы начинаем замещать одни чувства другими. Женщины испытывают вместо злости обиду. Мужчины – вместо печали гнев. В результате это непонимание самих себя и своих переживаний приводит к печальным последствиям и одних, и других.

Какая между всем этим связь?

Как хорошие девочки и мальчики страдают от собственной хорошеести?

Как все это влияет на уровень нашей удовлетворенности жизнью?

И главный вопрос, что со всем этим можно сделать?

Часть 1. Распространенные мифы, стереотипы и предрассудки

Хвалить должны другие

*«У меня очень хорошие родители! Правда!
У меня нет этих ваших детских разочарований!»*

Нередко мои клиенты из кожи вон лезут, чтобы доказать мне, что у них все хорошо, ни в сказке сказать! Остается только догадываться, насколько человеку сложно озвучить, признать и принять наличие определенных беспокойств, что он готов платить деньги, чтобы пятьдесят минут рассыпать фразами: «У меня все нормально! Ничего такого! Не знаю, что это я решил² вам позвонить!» (Тут обычно проскальзывает легкий истеричный смешок.) И тогда мы можем поговорить на отстраненные темы. Например, я часто спрашиваю о значимых событиях в жизни человека, о том, как прошло его детство, и вижу, как дремлющая армия переходит к готовности номер один и с истинным патриотизмом рвется в бой, крича: «У меня было хорошее детство. У меня самые

² Здесь и далее будет использоваться мужской род для описания общих случаев. Он-клиент. В случае если ситуация касается только мужчин, или только женщин, на это будет указано.

лучшие родители».

Никто ведь и не опровергает данной информации, никто ведь и не говорит, что они плохие, вопрос-то был всего лишь о том, как прошло детство, но зачастую по такой реакции ставишь себе галочку обсудить эту тему подробнее.

Я люблю своих клиентов и уважаю их. Безусловно. Априори. Без «но» и «если». Я верю, что если они ведут себя, говорят, поступают именно так, как они это делают, то у них на то есть свои причины. И каждый, с пеной у рта защищающий свои детские воспоминания, действительно оберегает святое – свою личную историю.

Я ни в коем случае не позволяю себе говорить плохо или обвинять в чем-то близких своего клиента, и в контексте данного вопроса о детстве и о родителях важно понять: они в любом случае делали то, что могли и считали нужным. И мы в любом случае будем их любить. Но они делали это сквозь призму своего опыта, воспитания и восприятия, а мы принимали и понимали это так, как могли. И если что-то ранило нас в детстве, чего-то не хватило, не достало, то цель терапии не в том, чтобы найти правых и виноватых, цель в том, чтобы понять и научиться наконец-то получать то, чего так сильно не хватает и чего так страшно попросить.

«Они никогда не хвалили меня. Мама говорила, что другие пусть хвалят, а не мы, еще чего решат люди, что мы тебя

нахваляем, потому что ты наша дочка. А папа говорил, что нечего ерундой заниматься, а то зазнаюсь и стану не пойми кем».

Марианне уже отнюдь не пять, не пятнадцать и даже не тридцать лет, но она все еще ждет, когда же ее похвалят. Когда же она получит это долгожданное одобрение своих достижений. А достижений у нее предостаточно. Она отличная хозяйка, заботливая и внимательная мама, верная, добрая жена, хороший специалист в своей сфере. Но Марианна никак не может сама понять, что она молодец. Что она достигла многого, что это ее заслуги, ее старания. Ее успехи и достижения. Что ей не нужно ждать, когда это ей скажут другие люди, что нет необходимости ждать этого от родителей, что она сама может похвалить себя или открыто попросить об этом. Чтобы хвалить себя, ей разрешения не давали, и она сама тоже его себе не дает.

В мужском варианте этот миф срabатывает немного иначе. Даже тогда, когда мужчины жасждут похвалы, поддержки, одобрения и/или восхищения, они стараются не просто не показать этого, но даже всячески проявить к таким сантиментам безразличие или легкое пренебрежение (я в этом не нуждаюсь). Но маленькому мальчику, живущему в каждом мужчине, все это может быть очень даже нужно и важно. Более того, иногда этот малень-

кий мальчик остро желает получить похвалу и поддержку, но не решается на столь рискованный шаг, чтобы открыто попросить, ведь это, как ему кажется, может пошатнуть его «мужественность».

Что еще интересно: люди, которые не принимают похвалу, могут при этом с огромным аппетитом принимать критику. Говоря «принимать», я подразумеваю даже не то, как человек реагирует внешне, а то, насколько восприимчиво он относится к сказанному. Так, некоторые могут внешне одинаково сухо относиться и к положительным откликам, и к отрицательным, но внутри это может звучать так: *«Если мне говорят хорошее, то это неискренне, человеку просто от меня что-то нужно. Если говорят плохое, то это так и есть, потому что со стороны виднее».*

В таком случае важно выработать несколько полезных навыков:

- Хвалить себя самому. Признавать свои успехи и достижения.
- Принимать положительные отклики в свой адрес от других.
- Отвергать отрицательные (если это не критика от профессионала, за которой вы сами обратились, но и ее вы можете взвешивать и пропускать через сито).

– Просить положительные отклики, помощь и поддержку от других (начать можно с тех, кто для вас наиболее щедр и безопасен).

– Давать положительные отклики другим.

Задание.

Подумайте, какой пункт дается вам хорошо?

Какой труднее? Какие убеждения и стереотипы срываются (например, «если я буду хвалить других, они зазнаются»). Разберите свои стереотипы с позиции взрослого человека. Насколько они актуальны и верны?

Напишите десять похвал себе. В идеале делать это каждый день. Записывать вечером три – пять похвал, например: «Дочитала книгу. Приготовила вкусный ужин. Проснулась в обед, дала себе время отдохнуть». Самое трудное – хвалить себя за простые обыденные вещи, но это и самое ценное!

Подумайте, кому вы давно хотели сказать, сделать что-то хорошее, но останавливались? Сделайте это. Начните говорить теплые слова своим детям, партнеру, близким и друзьям.

Когда вам дают сомнительные комплименты, критику, прислушивайтесь к себе. Точно так же, как вы можете отказаться от кофе, когда вы его не хотите или не любите, вы можете отказаться и не принять слова другого человека.

Комплекс перфекциониста

Недостаточно хорошо

«Ну я же недостаточно хорошо это делаю?»

Достаточно или недостаточно. Хорошо или плохо. Красиво или некрасиво. Мне всегда становится интересно, где находится это чудо-пространство, где определены все меры. Где рядом со школьной математической линейкой лежит шкала достаточности-недостаточности, хорошести или нет. Мне интересно, как эту самую достаточность определяют мои клиенты. И как часто выясняется, она совершенно может не зависеть от каких-либо внешних факторов или объективных причин, скорее, само по себе убеждение «я недостаточно» навязчиво пульсирует в голове и мешает увидеть реальность.

«Я испекла торт и хотела отнести его на работу, но вместо этого купила в магазине, – рыдая говорит Мария. – Потому что мой торт недостаточно хорош».

Что торт недостаточно хорош, Мария решила, когда представила в своей голове картинку, что торт может кому-то

не понравиться, а для нее это будет значить, что даже не сам торт, а она недостаточно хороша.

Во всем этом возникает вопрос. Как так выходит, что характеристика торта (вы можете подставить что-то свое: проект, стих, картину, идею) переносится на характеристику самой личности? Почему Мария считает, что если она или то, что она делает, кому-то не понравится, значит, она плоха?

Чему мы учимся в семье? В первую очередь мы обучаемся взаимодействовать с собой, миром и другими. Уже в детстве мы выбираем и принимаем решение. Я хорош или плох. Мир добр или зол. Люди друзья или враги. Именно с этой ранней детской позиции мы в дальнейшем будем выстраивать свою жизнь. Причем усваиваем мы это не только по словам, но и по мимике, акцентам, поступкам значимых для нас фигур. Зачастую это родители, иногда тети, дяди, бабушки – те люди, с которыми ребенок рос и взаимодействовал большую часть времени.

Если человек все свое детство был лишен поддержки и защиты, то едва ли он сможет сам себя поддержать и защитить (в большей степени это касается женщин, но актуально и для некоторых мужчин). Он попросту не знает, как это делается, он не представляет, что при этом чувствуется, и самое главное, он не знает, что так вообще можно.

Что не только другой человек, но и мы сами можем себя поддержать. Что не нужно героически терпеть и молчать, не нужно притворяться и делать вид, можно открыто и прямо заявлять о своих желаниях и потребностях. Можно в случае необходимости самому себя защитить. Отстоять свои права и границы. Оберечь себя от нежелательного извне. Что вообще можно подумать о себе, позаботиться о себе. Спросить себя: а я действительно этого хочу? Действительно именно я хочу именно этого? Зачем я делаю то, что делаю? Мне нравится так? Или я делаю это для кого-то? Какие цели я преследую? Чего хочу в итоге достичь?

Пока вы сами себе не научитесь задавать эти вопросы и в первую очередь самого себя уважать и любить, вам будет очень сложно заполучить любовь и поддержку от другого человека. Пока вы не научитесь отличать свои собственные цели и ценности от тех, что навязаны обществом, будет приходиться очень тяжело, так как из раза в раз вы рискуете тратить свои силы, время и прочие ресурсы на достижение того, что в итоге не принесет удовольствия. Не принесет по той простой причине, что это не то, чего вы хотели.

Задание.

Подумайте о том, что в действительности, отбросив социально одобряемую мишуру, вы думаете о:
– себе,

- других,
- мире.

В пункте о себе часто встречаются детские фантазии, к примеру: «Я не умею общаться с людьми». Но вы же ходите на работу? В магазины? Значит, вы можете общаться!

В пунктах о мире и других бывает много фраз, похожих на лозунги. Например: «Людам нельзя доверять». И тогда каким людам? Всем ли людам? Всегда ли нельзя? Когда можно?

Поработав с тремя этими группами убеждений, вы можете существенно продвинуться вперед к внутренней свободе. У вас появится вариативность вместо полярности суждений. Вы обнаружите, что между северным и южным полюсом очень много комфортных климатических зон.

Можно и лучше (имеет большое распространение среди обоих полов)

«Да, я неплохо справился, но можно было бы и лучше!»

Это «можно было бы и лучше» вместо приятного удовольствия от реализации чего-либо приносит лишь разочарование и неудовлетворенность. Словно у некоторых людей всегда имеется определенная планка, которая постоянно растет и достичь ее нет никакой реальной возможности. Чтобы и как бы хорошо они ни сделали, они обязательно собьют себе вкус победы оскоминой этого ощущения. Это может касаться каких угодно сфер – от приготовленного ужина до выполненного проекта. Вообще, есть разные вариации: мог бы и лучше, мог бы и раньше, мог бы и быстрее, мог бы и вчера.

Принять мысль о том, что вы уже сейчас достаточно хороши, бывает очень непросто, но зато осознание и принятие этого убеждения освобождает огромное количество сил, энергии и времени, которые можно потратить на более полезные, интересные и приятные вещи, чем самоедство.

Развитие жизни заядлого перфекциониста, заикленного на идее «будь совершенным, делай безупречно», может быть

разным. Но даже когда такой человек достигает больших высот, он все равно остается неудовлетворенным. И пока он не разрешит ошибаться себе и другим, пока не разрешит себе быть разным, быть неидеальным, пока не осознает, что он достаточно хорош уже сейчас, его напряжение будет преследовать его изо дня в день.

Задание.

Заключите соглашение с самим собой. В нашей стране очень активно развита бюрократическая система, и поэтому написанная от руки и подкрепленная датой и подписью бумажка сразу становится важным документом. Вот и вам я предлагаю закрепить свое решение официальным документом, где будут ваши ФИО, подпись и дата. Напишите его красивым почерком на красивом листе и можете даже закрепить на видном месте. В текст можно внести свои дополнения и правки. Я даю вам шаблон:

Я, ФИО,

с сегодняшнего дня даю себе разрешение быть собой.

Я принимаю себя. Люблю. И уважаю.

Я прислушиваюсь ко всем своим чувствам и забочусь о себе.

Я позволяю себе ошибаться и учиться на этом опыте.

Я важен и ценен.

Дата. Подпись.

Так, как я, никто не сделает!

Поэтому буду делать все сам.

Инна возглавляет отдел в крупной компании, Татьяна – домохозяйка, но у этих женщин есть одна общая черта: они обе застряли в идее о том, что так, как сделают они, никто не сможет сделать.

Инна обратилась ко мне, так как ее начала мучать бессонница и нервные срывы. Она призналась: о дело в том, что она все свое время проводит в работе, совершенно не имея возможности отдохнуть и расслабиться. У Инны есть подчиненные, которые, как она считает, совершенно ничего не делают! Вся сложная, кропотливая работа достается ей. В процессе мы выяснили, что Инна сама не дает своим помощникам сложных и серьезных поручений, так как считает, что лучше нее никто не справится! Однажды Инна позвонила мне на следующий день после консультации с восклицаниями:

«Я поняла! Анастасия! Я все поняла! Я думала над вашими вопросами, какая выгода от того, что я тяну все на себе, для меня; что мне может дать то, что у меня работают бездари, которым нельзя ничего доверять. Злилась на вас». Но это же я сама! Я их беру на работу. И делаю я все сама,

потому что боюсь, что кто-кто меня переплюнет. Что кто-то будет слишком талантлив. И что я тогда стану не нужна. А сейчас я подумала, что если бы я занималась своей работой, а не работой всего коллектива, то этот самый талантливый человек мог бы действительно занять мое место, а я бы пошла еще выше и дальше. Выходит, я сама себя тормозила!»

Татьяна занимается домом и воспитанием ребенка. Дом, сад, огород, кружки и занятия, свои собственные интересы и увлечения. И вот, окончательно измотавшись, девушка решает обратиться за помощью и нанять женщину, которая бы занималась уборкой по дому.

«Ну пришла она, убралась, но так, как я, она все равно не сможет! Я все равно чище мою! Она хорошо, конечно, все сделала, но после ее ухода я сама еще раз везде протерла!»

Сначала Татьяна говорила это с гордостью, а уже через месяц со слезами.

«Зачем я деньги плачу! Она правда хорошо убирает, но я после нее хожу и трачу время, чтобы переделать то, что переделывать вообще не надо! Я так устаю! Не могу больше!»

Как мы выяснили позже, Татьяна боялась, что если она

делегирует часть своих обязанностей, то это приведет к тому, что она сама перестанет быть нужной в доме. И действительно, ведь женщина для того только и нужна, чтобы убирать, стирать, мыть...

Еще через какое-то время она смогла успокоиться и понять, что может отдавать часть обязанностей другому и не станет от этого хуже. Более того, освободившиеся силы и время помогли ей уделять больше внимания супругу, и их отношения стали лучше, хотя изначально муж был против постороннего человека в доме.

Анастасия была офисным работником, но в какой-то момент ее парень предложил ей уйти из офиса и помочь ему в его бизнесе. Год она исправно выполняла свои обязанности, параллельно начав свое занятие. И вот в какой-то момент дела у нее пошли так хорошо и забирали столько времени, что на помощь парню не хватало сил и времени. Он был рад ее успехам и предложил не беспокоиться и полностью отдаться своему занятию, решив нанять себе помощника. Девушка наотрез отказалась от этой мысли, поскольку считала, что так, как хорошо делала свое дело она, никто этого не сделает, плюс это потеря их общего дохода. Днем она занималась своим делом, вечерами выполняла работу по его части. Сил не было совсем, желания делать что-то становилось все меньше. Она злилась на него, на себя и на весь мир за компанию. В действительности беда была в том, что

Анастасия боялась, что кто-то может быть лучше. Ее личная неуверенность в себе мешала ей доверить дело другому человеку. Ведь если бы ее мужчина похвалил нового сотрудника или оказался доволен его работой, она бы восприняла это как личное оскорбление.

Да, Анастасия – это я. И вы читаете эту книгу именно потому, что со своими страхами и комплексами я справилась.

Мужской вариант

Геннадий не был в отпуске уже семь лет. Выходных, отсыпных, праздничных, отгулов у него тоже не было. Он занимался хозяйством и бизнесом, но не только своим, а еще и кучи родственников.

На нашей встрече он нервно и напряженно улыбался.

– Как вы себя чувствуете сейчас, Геннадий?

– Хорошо все! А в смысле чувствую? – — растерянно отвечает мужчина.

– Могли бы вы сделать глубокий вдох полной грудью и с выдохом позволить себе опустить плечи?

Геннадий смотрит на меня с недоверием, но выполняет просьбу и весь меняется в лице.

– Вы что? Как вы вообще узнали про плечи?

Нет, я вовсе не маг и не волшебник, но у людей, склонных к сверхконтролю, нередко бывают головные боли, вызванные постоянным напряжением области шеи и плеч. Они как бы подтягивают плечи вверх, это незаметно постороннему глазу и для самого человека настолько привычно, что даже не замечается.

Оказалось, что до того, как случайно попасть ко мне, Геннадий уже несколько раз лежал в больнице с различными травмами. Словно какая-то его часть пыталась докричаться, что ему катастрофически нужен отдых.

Геннадий не брал помощников, так как считал, что никто не сделает работу так хорошо, как он. Мы заключили договор на исследование. На одной из встреч мужчина рассказал:

«Мне было лет пять-шесть, когда вся жизнь изменилась. Отец прогорел. Из мальчика, у которого было все, что он пожелает, я стал мальчиком, который научился даже ничего не хотеть, чтобы не расстраивать маму невозможностью мне это купить.

Я помню, как проснулся от криков, отец с матерью не просто кричали... нет... он был в ярости. Я стоял и смотрел на его раскрасневшееся лицо, на бледную маму. В какой-то момент мне стало так страшно, что я расплакался. Отец увидел меня, взял на руки, обнял и сказал, что он во всем виноват, если бы не его глупое доверие, все было бы хорошо. Я видел, что он тоже плакал.

Не знаю, почему вспомнил эту историю именно сейчас».

Вероятно, Геннадий вспомнил эту историю, потому что именно она стала ключевым моментом в его жизни. Уже тогда маленький мальчик принял для себя решение: людям доверять нельзя, если ты доверишься, то твоя жизнь рухнет.

Он принял опыт отца за неоспоримую и неизбежную истину. Именно недоверие и страх краха мешали мужчине делегировать часть своих обязанностей и начать жить.

Могло ли быть иначе? Да, пожалуй. Геннадий мог не увидеть сцены, которая стала для него столь эмоционально заряженной, или мог принять какие-то другие решения, например, что нужно тщательнее выбирать людей, которым доверяешь, но случилось именно то, что случилось. И в дальнейшем мы работали с моим клиентом над пересмотром убеждения «доверять небезопасно» на более эффективное.

Итак, причины для того, чтобы застрять в позиции «так хорошо, как я, никто не сделает», могут быть у каждого очень индивидуальными, и приходит человек к подобному убеждению по крайне весомым для него обстоятельствам. Но переключаясь в реальность из прошлого опыта, вы можете по-новому пересматривать старые убеждения и выбирать новые, более эффективные модели поведения. Так как выгоды в том, чтобы все нести на себе, намного меньше, чем вам может показаться. И жизни эта привычка забирает слишком много.

Женщина должна быть умнее

«Ну я же женщина, я же должна быть умнее. Лучше промолчать, и все, чем выяснять отношения. А еще скромнее, милее, улыбчивее, добрее, мудрее».

Я часто слышу подобные вариации в своем кабинете. Откуда эта сравнительная степень? Мне во всех этих фразах слышится только одно: не будь собой!

Умение молчать, чтобы чего не вышло. Умение плевать на себя и на свои желания.

Умение подстраиваться и адаптироваться. Умение не «пилить мозг» (то есть опять же помалкивать). А еще наступать на горло, терпеть, жертвовать, все прощать, все позволять, но не себе, конечно, а партнеру.

В итоге из всего этого формируется устойчивое представление, вернее, иллюзия, что в принципе женщине отношения нужны намного больше. Что именно женщина в них заинтересована, а мужчина как бы с барского плеча дает ей такую возможность быть его прислужницей. И поймите меня правильно: я не хочу и не могу обвинять мужчин, ведь именно женщина дает партнеру такую уверенность.

Само то, что она ставит его интересы выше своих, пред-

определяет огромное количество дальнейших проблем.

Могу признаться, что до какого-то момента и сама придерживалась подобной позиции. И действительно, казалось мне, зачем нужно спорить, вступать в бессмысленные пересуды, тратить свои силы и энергию на бесполезное и ненужное? Это же просто разные взгляды.

Ну я же просто могу согласиться для виду.

Ну это же такая мелочь, можно и согласиться.

Мне же нетрудно согласиться, зачем портить из-за этого отношения?

Я не согласна, но есть ли у меня другой выбор?

Есть моменты, когда нужно защитить свою позицию. Когда нужно конфронтировать. Когда нужно быть дерзкой, уверенной, если нужно – жесткой. Иначе согласие перейдет в привычку, и в какой-то момент вы просто поймете, что не в силах обоснованно и аргументированно озвучивать свою позицию.

Быть умной и быть удобной – это разные вещи!

Более того, если человек постоянно соглашается, его перестают воспринимать, так как считают, что ему нечего сказать. Да и вообще ему все равно! Зачем обращать на него внимание?

Я боюсь, что вы меня сделаете стервой!

– Могу я поделиться с вами своей фантазией, которая у меня возникла еще на прошлой встрече и остается и сегодня?

– Конечно, Анастасия Александровна! Мне интересно, тем более ваши фантазии часто попадают в точку.

– У меня есть такое ощущение, как будто в наших с вами отношениях возник какой-то барьер. Словно вы чего-то опасаетесь, или что-то тревожит вас. Есть ли в этом доля правды?

(Тяжелый глубокий выдох, пауза.)

– Ну не знаю, относится ли это к нашей с вами работе... Мне кажется, это не так уж и важно... Просто так... Разные мысли... Ну, короче, я боюсь, что вы меня сделаете стервой! (Последнее предложение говорится на выдохе, словно выстрел.)

Браво! Мне нравится, когда мои клиенты позволяют себе быть честными и искренними. Это очень смело и порой бывает крайне нелегко, уж я-то знаю, ведь я тоже работаю со своим психологом.

Далее мы начинаем разбор! Что значит слово «стерва»?

Как давно появился страх? Про что этот страх? Что случится, если стать стервой? То есть что именно на самом деле вызывает беспокойство? Как изменится жизнь, если станешь стервой?

Но перво-наперво я возвращаю женщине ее силу, приглашаю ее в реальность, где она не жертва, а личность, способная сама решать, кто она и в каком направлении ей двигаться. Поэтому я говорю, что, даже если я очень захочу сделать ее стервой или кем-либо еще, я буду обречена на провал, так как кем быть, решает только она сама.

Уже само по себе это утверждение влияет на женщину успокаивающе, а самое главное, оно рушит ее систему взглядов о том, что она беспомощная марионетка, и, как следствие, меняется ее видение себя в мире. На языке транзактного анализа можно сказать, что если она это примет и применит, то это уже будет выходом из ее жизненного сценария.

Так кто же такая стерва?

Из ответов своих клиентов я могу сделать обобщенный вывод. Быть стервой – значит быть собой. Значит разрешать себе все свои эмоции. А это уже очень много! Это значит позволить себе быть не только милой, мягкой, заботливой, улыбочивой или на крайний случай грустной, расстроенной, но и быть раздраженной, быть в гневе, злиться, проявлять агрессию.

Вопреки расхожему мнению, агрессия – это про активность. Когда я говорю: «Нет! Мне это не нравится!» – я тоже проявляю агрессию.

Быть стервой – это совершать выбор в пользу себя и своего комфорта, а не идти на уступки с собой, не жертвовать своими потребностями, чтобы кого-то порадовать в ущерб себе.

– Тебе же нетрудно, закончишь мой отчет после работы, а то у меня муж обижается, что я задерживаюсь!

– Нет, Маша, я не буду заниматься твоим отчетом.

Рассказывает мне диалог с коллегой моя клиентка, а потом добавляет:

«Анастасия Александровна! А вдруг она из-за меня с мужем поссорится? Вот видите, в кого я превратилась!»

Так, порой уже сменив свой стиль взаимодействия с другими людьми, человеку нужно время для более глубоких изменений на уровне своих чувств и эмоций.

Что же скрывается за страхом стать стервой?

Уверенность в том, что если проявлять свои истинные чувства и мысли, если заботиться о себе, если говорить нет на то, что тебе не нравится, то люди отвернутся от тебя. Ты перестанешь им нравиться. Тогда я задаю своим клиентам следующий вопрос: если вы считаете, что вас любят только

за ваше удобство и безотказность, насколько вас саму устраивает такая любовь?

Это моя вина

«Он изменил мне, но это потому, что нужно было уделять ему больше внимания. Я сама во всем виновата».

Видимо, по той причине, что многие девочки росли в семьях без отцов и наблюдали, как все на себе тащит мама, видели, а скорее, ощущали ту абсолютную и полную ответственность, которая лежит на ее плечах, они тоже решили взвалить на свои плечи ответственность за всех, и вся, и все.

И я очень благосклонно и положительно отношусь к ответственности. И часто спрашиваю своих клиентов про то, каков их вклад в происходящее с ними, дабы вернуть им ответственность за их жизнь.

Но тем не менее важно понять одну простую вещь:

другие люди — это другие. Отдельные от нас. И они сами выбирают, как им реагировать на те или иные события. Мы не несем ответственность за других взрослых людей.

Да, женщина могла быть недостаточно внимательна к мужу, могла в какой-то момент слишком увлечься своей карьерой, детьми (причем в последнем случае зачастую совместными детьми). Но едва ли есть женщина, которая под угрозой дула к виску заставляла мужчину ей изменять. Это был

его выбор! Только сугубо и исключительно его! И это не значит, что с вами что-то не так!

Конечно, если вы хотите сохранить отношения, то стоит выяснить и понять, что такого произошло; чего кому не хватало; кто чем неудовлетворен; кто чего хочет и так далее.

Но вот только хорошие девочки ведут себя иначе! Они убеждают себя, что вся ответственность и вина за мужскую измену лежит стопроцентным грузом на их плечах, и что же они делают? Они стараются стать еще лучше! Исправить и искупить прошлые «ошибки» и укутать своего мужчину своим вниманием, любовью, лаской и прочим. Дивная выходит картина.

Он говорит ей: «Я изменил тебе».

А она кидается ему в ноги и просит прощения, что так вышло.

Вы думаете, такого не может быть? О! Бывает и хуже! Каждая из приведенных историй – чистая правда. Вы не настолько хорошая? Ну ничего, вот постараетесь еще чуть-чуть, и кто знает, к чему вас это приведет...

Мужчины с комплексом вины тоже встречаются. Причем это мужчины, которые положительны со всех сторон, но женщину себе выбирают эгоцентричную (крайняя нездоровая форма проявления эгоизма – когда человек считает, что он главный не только в своей вселенной, но и во всех других и все должны крутиться только вокруг него), заикленную

на себе, не принимающую во внимание желания, чувства и потребности других людей, манипулятивную и истеричную. И когда такая женщина изменяет (а такие женщины идут на это с легкостью, так как не видят ничего плохого в том, чтобы удовлетворять свои желания без каких-либо критических оценок), мужчина начинает винить себя.

Очевидно, что в обоих случаях вклад сделали две стороны, так как отношения – это двусторонний процесс. Но и в первом, и во втором случае один забирает себе всю ответственность. И в этом есть доля грандиозности, словно я могу контролировать абсолютно все. Но к счастью, это не так. Верните ответственность и способность выбирать другим людям. Это очень помогает выдохнуть и скинуть с себя лишний груз.

Ожидания других

В чем заключается еще одна опасность хороших мальчиков и девочек? Они тратят слишком много сил и времени, чтобы оправдывать ожидания других людей. И даже тогда, когда все, кажется, вполне себе хорошо, они могут чувствовать дискомфорт и какую-то неудовлетворенность. А причина в том, что слишком много ресурсов тратится на других, а не на реализацию себя.

История Лизы.

Уже несколько встреч подряд у меня возникает ощущение, что Лиза что-то замалчивает, недоговаривает мне. И вот, придя на очередную встречу, девушка, начав плакать, тут же вытирает слезы и говорит, что все хорошо, что она не хочет об этом говорить.

– Лиза, у меня возникает в последние встречи такое ощущение, что вы как будто исключаете определенные моменты из своего рассказа, так, чтобы он выглядел как можно лучше.

Помолчав несколько секунд, Лиза отвечает:

– Ну просто что я буду сидеть тут и говорить одно и то же! Я тогда вас расстрою!

Притом что Лиза платит мне за свою терапию, она все же боится меня разочаровать и всячески старается оправдать те

ожидания, которые, как ей кажется, я строю на ее счет. Лиза очень хочет порадовать меня! Показать мне, что я делаю свою работу хорошо и у нее все хорошо.

А теперь представим, что если Лиза так старается для меня за свои же деньги, то как она старается для своих близких.

– Я была очень плохой девочкой эти две недели! Я совершила страшные, отвратительные, эгоистичные вещи! Я отдала сына на подготовку к школе, вместо того чтобы, как нормальная мать, заниматься с ним сама. Я не накрахмалила простыни и не собрала мужу сумку в баню. Два раза за это время я жарила на ужин яичницу, а сэкономленное время я рисовала! Я не могу себе этого простить!

Поймите, я стала счастлива, но это ужасно, потому что как можно строить свое счастье на несчастье других людей?

– Поясните, что вы имеете в виду?

– Все вокруг меня несчастливы!

– Да все! Абсолютно все!

– Хорошо, тогда могу я попросить вас перечислить этих всех по именам?

– Ну я же говорю, что я всех сделала несчастными. Всю свою семью. Детей, мужа.

– Тогда в чем и как вы сделали их несчастными? Давайте по порядку. Начнем с младшего сына.

– Ну... ему нравится ходить на занятия к учителю, ему нравится потом гулять со мной, он тоже любит рисовать

и смотрит, как я рисую, иногда рисует со мной.

– Отлично! Что насчет старшего сына?

– Ой, у него сейчас такой возраст, что он только рад, когда его не трогают.

– Как с мужем?

– Вот он говорит, что ему плохо, когда я уйду. Хотя, когда я дома, он сидит и играет в компьютер, но говорит, что ему важно, чтобы я была где-то в квартире. Ему так уютнее и безопаснее.

– И из ваших слов мы можем сделать вывод, что плохо только вашему мужу, а не всем?

Лиза смотрит на меня удивленным и озадаченным взглядом.

– Что же это? Надо же... получается, да, только мужу.

Когда мы усердно стараемся радовать других и игнорируем свои потребности, плюем на себя, со временем наш ресурс истощается настолько сильно, что возникает чувство апатии и тотальной опустошенности. Более того, пока человек сам себя не полюбит и не начнет заботиться о себе, другие делать этого не станут. И почему кто-то должен проявлять заботу и удовлетворять желания человека, который сам для себя этого не делает?

Что люди скажут?

Пожалуй, каждому, независимо от его вероисповедания, известна библейская история о появлении стыда, когда Адам и Ева сорвали яблоко с древа познания и устыдились наготы своей. А еще каждому мальчику и девочке хотя бы раз говорили фразу: «Как тебе не стыдно!» А некоторые особенно смысленные дети использовали стыд как оправдание и искупление. Например, когда их начинали ругать, они говорили, что им очень стыдно, и получали таким образом прощение.

Вообще, стыд можно рассматривать как защитную реакцию. То есть заявление другим людям о том, что я сам уже наказал себя стыдом, поэтому вы можете не использовать против меня свое наказание. Быть может, кто-то особо внимательный и наблюдательный замечал, как этот механизм действует. Общество действительно меньше осуждает тех, кому стыдно, где стыд как синоним плохо.

Если женщину со скандалами бьет муж, а наутро она стыдится перед соседями, идя с опущенной головой, робко с ними здороваясь, то получает их прощение в виде жалости. А если она разводится с ним, заканчивая для себя уйму деструктивных переживаний, и обретает счастье, то ее осуждают и обвиняют: «Семью не сохранила, сама виновата, думать надо было».

Почему же так важно для человека мнение других? Были времена, когда самостоятельно человек не мог выжить, ему жизненно необходима была поддержка племени, так как поймать бизона в одиночку составляет очень мало шансов. Это так крепко вросло в нас, что не дает покоя и сейчас. Особенно укрепляют значимость чужого мнения закомплексованные родители у своих детей. Родители, которые готовы пожертвовать счастьем, здоровьем и благополучием своего ребенка, лишь бы получить одобрение общества.

Сея установка очень красочно проявляется в очередях и мнениях. Очередь собирается у того прилавка, где больше людей. Часто человек согласится с мнением большинства, побоявшись высказать свое личное: вдруг толпа уничтожит. Более того, мы даже способны ввести себя в заблуждение и принять мнение толпы за свое собственное.

Нужно также заметить, что у детей до определенного возраста отсутствует понятие и ощущение стыда, они могут испытывать страх, а вот стыд формируется под влиянием воспитания и научения.

Чем опасен стыд для человека? По сути, «мне стыдно» тождественно «я плохой». Постоянно испытывая чувство стыда, человек разрушает собственное «Я». Формирует комплексы, ощущение собственной неспособности принимать решения и действовать, меняется не только его внутреннее состояние, но и его поведение, его походка, жесты, мимика, стиль одежды. Человек начинает переживать ощущение

неполноценности, и самооценка его смещается изнутри наружу. То есть уже не он определяет «кто я», а другие. Для такого человека порицание и осуждение извне травматично и болезненным эхом отдается даже в теле.

Согласно Платону, стыд есть «страх дурной молвы». Как вы думаете, может ли человек долго прожить, заботясь о мнении всякого и каждого? Нет, подобное состояние постоянного напряжения, стресса и внутреннего конфликта непременно скажется на его здоровье и пошатнет его.

Давая себе право на ошибку и отказываясь от идеи быть совершенными и идеальными, мы становимся намного свободнее. Более того, именно после этого многие вещи начинают не просто получаться лучше, но и начинают приносить удовольствие.

Позвольте себе наслаждаться. Позвольте себе принимать самостоятельные решения, не зависящие от мнения других.

Убирая стыд из своей жизни, продумайте, чем вы хотели бы его заменить? Какое оптимальное и благоприятное переживание вы хотите испытывать вместо него?

Комплекс психолога-адвоката

«Понимаете, я его очень хорошо понимаю».

Слишком много понимания в одном предложении, но эта фраза часто говорится женщинами, она и огромное количество ее вариаций.

«Я понимаю, ему сейчас нелегко, ведь у него сложности на работе», – говорит Марта в оправдание мужа, который сорвался на нее.

«А что ему еще остается после всего того, что он пережил?» – говорит Лиза о муже-алкоголике, имея в виду его трудное детство.

«Ну а кто, если не я, утешит беднягу?»

«Я хорошо понимаю его чувства».

«Я могу его понять».

Во всех этих словах есть определенный бонус и для самой женщины. Она сразу как бы возвышается в глазах собственных и глазах других людей, сразу становится добренькой и хорошей, такой бескорыстной и заботливой.

Знакомые фразы? Как часто вы сами говорите их? Кого преимущественно они касаются?

Я называю это комплексом психолога-адвоката. Сначала женщина находит уважительную причину в истории челове-

ка, потом начинает с ее помощью оправдывать его действия и поступки, какими бы они ни были. Иногда это доходит до апогея своего абсурда.

Грандиозность и обесценивание

«То, что получается плохо, – моя вина; то, что хорошо, ко мне не относится».

Павлу тридцать девять лет. Мешки под глазами. Явное выражение усталости, напряженные, подтянутые кверху плечи. Павел – очень хороший мальчик. Он работает по шестнадцать часов в сутки. Один тянет семью, а именно жену, троих детей, всех своих родственников и родственников жены. Времени не хватает элементарно на сон, так как все, что возможно, Павел делает самостоятельно.

«Надо бы взять помощника, но боюсь, что он не справится с работой».

На самом деле у Павла большие проблемы с супругой, он чувствует себя несчастным, но убегает от всего этого в работу. Он изматывает себя так, чтобы отключаться и не думать. Собственно, Павел не живет, он только создает иллюзию жизни.

Говоря о своем детстве, он рассказывает, что они с матерью рано остались одни, но она не стала взваливать на себя груз заботы о ребенке, она то и дело говорила, что она ничего не хочет. Что он остался теперь вместо отца и он, как мужчина, должен сам заботиться о себе и о матери. Так уже

с тринадцати лет Павел был не только самостоятельным, он нес ответственность и за себя, и за маму.

Теперь, когда жена говорит Павлу о том, как она несчастна, он приходит к выводу, что это его вина. Что он был плохой сын, а теперь он плохой муж.

Когда же кто-то указывает Павлу на то, какой колоссальный объем работы он выполняет, тот игнорирует подобные слова, считая их лицемерными и фальшивыми.

Эта установка относится не только к Павлу, но и ко многим другим мужчинам и женщинам.

Кристина считала, что обязана за все свои успехи родителям, ведь именно они были к ней требовательны, именно они заставляли ее сидеть дома, а не гулять допоздна, и вообще, они ее сформировали как личность. Благодарность родителям прекрасна, только вот Кристина отказывается признавать тот факт, что, сидя дома, именно она занималась своим саморазвитием, что она сама сдавала экзамены и училась, что родители помогали ей финансово в период обучения, но она могла проводить свое время в университете иначе. Что уже давно Кристина стала самостоятельным человеком и не ее родители проводят совещания, встречи и решают сложные вопросы в бизнесе. Но удивительным образом Кристина сводит к нулю все свои достижения, зато когда что-то идет не так, она с жаром берет всю вину и ответственность

на себя.

Изучая психологию и работая с людьми, я открыла для себя, что грандиозность (я во всем виноват) и обесценивание (это не мои успехи, да разве это вообще успехи) ходят рядом рука об руку и вполне подтверждают глубинное, часто не осознаваемое ощущение человека «я не такой».

Если самоедство и критицизм вам хорошо знакомы, то подумайте, какую внутреннюю идею вы ими подтверждаете? Научитесь делать акцент на том, что сделали хорошо вы, что получилось у вас, чего вы смогли достичь. Возвращая себе таким образом внутреннюю силу, вы обеспечите себя ресурсом к дальнейшим переменам.

Самоисполняющееся пророчество

Думаю, каждой женщине знакома ситуация, когда, собираясь на важную встречу, она ловит себя на мысли: «Только бы не порвать колготки», и именно в этот раз колготки рвутся. То же самое происходит со свежим маникюром, испорченной под душем укладкой. И то же самое происходит в более глобальных случаях.

Мы называем это законом подлости, но, по сути, случается именно то, на что был направлен фокус нашего внимания, и наше пророчество осуществляется. На социальном, осознанном уровне мы делаем все, чтобы этого избежать, на бессознательном уровне делаем все, чтобы случилось то, чего мы боимся и опасаемся.

Уже несколько лет Лика мечтала уехать жить на море, но постоянно слышала одни и те же фразы:

«В твоём-то возрасте переезжать в другой город и страну, это же абсурдно!» или

«Ты что, с ума сошла? Ты не сможешь там благоустроиться!».

В итоге закинутые фразы попали как зерна в благодатную почву сомнений Лики. И действительно, какая фантастиче-

ская мечта. Лика видела только то, что соответствовало теперь ее страхам и отговоркам друзей. Она слышала новости о безработице, о том, как сложно устроиться специалисту в ее годы, как трудно найти жилье и прочее. Она считала, что те фирмы, которые откликаются из других городов на ее резюме, – это просто случайности, которые ни к чему не приведут. Она начала осуществлять то, чего боялась. Но в какой-то момент Лика вспомнила, что риск может быть и оправдан. Она сделала свой шаг. Пересмотрела принятое решение и сказала себе: «Я смогу». Конечно, мало просто поверить, но порой именно вера заставляет нас действовать! А действия приносят свои плоды.

Алена, рассказывая о своей неудачной семейной жизни, говорит: «А мне бабушка еще в детстве говорила, что у нас в роду все женщины либо одиноки, либо терпят». И из двух малопривлекательных перспектив Алена выбрала терпеть. Фраза глубоко въелась в ее сознание, и самостоятельно ей не хватало сил раздвинуть рамки заданной ей матрицы. Это как сломанный навигатор, который показывает только одну дорогу, но дорог тысячи, и каждая из них ведет к разным результатам. Важно понимать, к чему ты хочешь прийти. Алена жила с мыслью: «Уж лучше терпеть, чем быть одной» – и вполне реализовала ее в своей жизни.

Задание.

Учитесь перестраивать свой фокус внимания на то, чего вы хотите и к чему стремитесь, вместо того чтобы циклиться на негативном. Начните думать, что вы думаете. Наши пророчества мы из раза в раз прокручиваем у себя во внутренних диалогах. Переключайтесь с таких мыслей на другую волну. Вместо «У меня все равно ничего не получится» – «Что мне надо сделать, чтобы у меня получилось?». Вместо «Либо одинокая, либо терпеть» – «Каких отношений я хочу?». Вместо «Мало зарабатываю» – «Как мне увеличить свой доход?». Это кропотливый и длительный процесс перестраивания своего привычного образа мышления, но если вы будете заниматься этим постоянно, то ваше восприятие мира начнет меняться, вы будете видеть не замки, а двери, не безвыходные ситуации, а задачи, которые требуют решения, вы расширите свои границы, и у вас появится больше возможностей для выбора.

Часть 2. Немного увлекательной теории, которая поможет вам на практике

Как получать от мужчины все, что захочешь

Однажды я была приглашена на тренинг на тему взаимоотношений между мужчиной и женщиной. На вопрос, в каком русле рассматриваются эти отношения, я получила примерно такой ответ:

«Как женщине правильно себя вести, чтобы всего добиться от мужчины! Это большое искусство – уметь сделать так, чтобы мужчина делал то, что ты хочешь».

Звучит, конечно, заманчиво! То есть у меня появляется собственный раб, который будет делать все, что я хочу! Но вот вопрос: хочу ли я видеть рядом такого мужчину? И второй: а какова плата?

Этот тренинг, как и многие другие, подобные ему, учит женщину, как использовать определенные манипуляции,

чтобы добиваться своего от мужчины. Только если я хочу, чтобы мой мужчина что-то сделал, я могу попросить его об этом прямо, а не играть в игры. Основой всех этих подходов является игра в маленькую девочку и папу.

Едва ли психологи на таких тренингах рассказывают про модель эго-состояний, разработанную Эриком Берном. И про то, что если женщина играет в слабую, незащищенную девочку, то очень быстро она сживается с этой ролью, так же, как и мужчина сживается с ролью великого и могучего родителя. Но не будем забывать, что родители не только заботятся о своих детях, они еще выстраивают им свои правила, требования, ограничения. А еще родители иногда устают от своих детей, как бы последние ни были им дороги, и жаждут хоть на время избавиться от лежащей на них ответственности, побыть в другом, «взрослом», обществе. Но об этом умалчивается, с этими побочными эффектами женщина сталкивается потом.

Родители балуют послушных детей и могут наказывать непослушных. Женщина действительно будет получать свое, но только ценой собственного удобства и послушания!

Чтобы понять механизм подобного процесса, рассмотрим модель Эрика Берна.

Внутри каждого из нас живут трое: Родитель, Взрослый, Ребенок. Они есть у вас, у меня, у ваших родителей и у ва-

ших друзей.

Родитель – это про мораль, ценности, принципы, правила, про надо и должен.

Взрослый – про здесь и сейчас.

Ребенок – про эмоции, желания, хочу/не хочу, нравится/не нравится.

Таким образом, когда вы общаетесь с другим человеком, вы можете делать это из разных эго-состояний – Родителя, Взрослого или Ребенка. Точно так же и другой человек может говорить с вами и воспринимать информацию из одного из этих эго-состояний.

Но не пугайтесь, все на самом деле очень просто. Я предлагаю вам интуитивно выполнить небольшое задание, которое поможет вам понять, что вы на самом деле уже усвоили суть и все поняли. В трех предложениях попробуйте понять, с какой позиции говорит человек.

«Значит, так, завтра я иду на встречу с подругами! Надеюсь, пока меня не будет, ты додумаешься уложить детей спать!» (Говорится категорично, руки могут стоять в боках, интонация раздраженная и резкая.)

«Тут такое дело... Девочки завтра встречаются, я бы тоже

хотела с ними, но не знаю, кто тогда уложит детей спать». (Глаза в пол, голова опущена, голос просящий, могут заламываться пальцы или теребиться платишко.)

«Дорогой, завтра я встречаюсь с подругами. Уложи, пожалуйста, детей спать». (Говорится спокойно, ровно.)

Ну что? Правильно, в первом случае говорит Родитель, во втором – Ребенок, в третьем – Взрослый. Он не хамит, не грубит, не оскорбляет и в то же время не кланчит и не выпрашивает. И наверное, вы догадались, что ответная реакция человека очень зависит от того, с какой позиции вы говорили.

Человеку необходимы и важны в определенных ситуациях все три эго-состояния. Главное – это их уместность и осознанность! То есть эти эго-состояния не зря называются состояниями, они определяют не только нашу речь, но и действительно все состояние в целом: чувства, мысли, эмоции, телодвижения, мимику, позу и интонации. Так, когда мы находимся в Родителе, мы можем проявлять заботу, контроль, критику. В Ребенке мы можем веселиться и радоваться, хотеть, творить, обижаться, адаптироваться (или сверхадаптироваться), капризничать. Во Взрослом мы можем принимать решения, взвешивать, анализировать.

Быть взрослым неинтересно, может показаться кому-то на первый взгляд. Нет, неинтересно застрять в одной роли и не понимать, почему все идет не так. Неинтересно стать марионеткой в руках другого человека. Неинтересно, когда вместо того, чтобы быть, приходится постоянно казаться. А быть взрослым – значит выбирать, насколько твое состояние соответствует реальности.

Представим ситуацию, что муж заболел и у него жар. Вместо того чтобы из Взрослого вызвать скорую, женщина впадает в Ребенка и начинает паниковать.

Или другая ситуация: мужчина дарит женщине подарок и ждет ее реакции. Она вместо радостных эмоций, которые отлично проявляет Ребенок, впадает в Родителя, говоря: «И зачем было такие деньги тратить! Чем ты вообще думал?!»

Или шеф на работе говорит выполнить отчет во внеурочное время, и женщина впадает в Ребенка и плачет в туалете или впадает в Родителя и отчитывает шефа. И все это вместо того, чтобы с позиции Взрослого обсудить ситуацию.

Итак, все эти примеры были для того, чтобы показать наглядно, что все три эго-состояния важны. А теперь давайте пофантазируем, в каком эго-состоянии застряла женщина,

которая и безо всех этих тренингов старается быть хорошей девочкой, чтобы получать одобрение? А мужчина, который выполняет то ли роль партнера и мужа, то ли папы и учителя?

А как может и будет вести себя мужчина, когда девочка хочет чего-то, что, по его мнению, ей хотеть не следует? Верно, точно так же, как ведет себя строгий родитель, который недоволен поведением ребенка.

Итого: хорошая девочка получает похвалу и любовь, но они условны, они посвящены не ей целиком, а лишь той удобной части ее натуры, которая очень старается.

А что получает мужчина рядом с такой девочкой? Тот самый, на которого часто навешивается ярлык «настоящий», который не выказывает своих чувств и эмоций, этакий снисходительный папочка. Конечно, у него есть своя выгода в таких отношениях, но есть и ограничения.

Приглашаю вас стать соавторами книги и заполнить таблицы снизу. Делая это, вы сможете глубже проникнуться темой и прочувствовать смысл. Более того, я полагаю, что большую часть читателей составят женщины, и делаю максимальный акцент на них. Но на самом деле, будь вы мужчиной или женщиной, именно заполнение обеих таблиц дает возможность увидеть картинку не однобоко, а рассмотреть ее с разных ракурсов. Побудьте немного эмпатами, прочув-

Ствуйте эти роли и увидите не только фасад, но и то, что скрывается за ним.

Что получает хорошая девочка?	Чего не получает хорошая девочка?
Одобрение	Свободы выражения всех своих чувств
Похвалу	Безусловного принятия
Признание своей хорошеи	Признания себя и своих желаний

А что получает и не получает та, другая? Женщина, которая разрешила быть себе разной, а не оправдывать ожидания? И как ее можно назвать? Если хорошей мы называем удобную женщину, то как же можно назвать ту, другую? Женщину, способную позаботиться о себе, женщину, которая уважает и ценит себя, женщину, которая не боится проявлять своих чувств? Которая прислушивается к себе и своим потребностям?

Что получает «настоящий» мужчина?	Чего не получает?
Одобрение	Свободы выражения всех своих чувств
Похвалу	Безусловного принятия
Признание своей хорошеи	Признания себя и своих желаний

Кто-то мог подумать, что в таблицах допущена ошибка, слова повторяются. Это сделано намеренно. И это одна из важнейших мыслей этой книги, которую я хочу донести до вас. В отношениях, где нет равноправия, где женщина и мужчина становятся заложниками определенных ролей и образов, страдают и теряют оба партнера!

Базовые чувства

«Ты мальчик, ты не должен плакать».

«Ты девочка, ты не должна злиться».

И можно только догадываться, отчего при таких установках мужчины уже к сорока годам страдают сердечными болезнями, а женщины – всевозможными болезнями по гинекологии.

Итак, существует несколько базовых чувств: гнев, страх, печаль, радость. Базовые они потому, что их испытывают все люди! Более того, все эти эмоции нам жизненно необходимы.

Гнев – про защиту своих границ, как территориальных, так и эмоциональных. Современному человеку не приходится защищать свою пещеру от вражеских набегов с копьями, зато защищаться от набегов непрошенных советов многим стоит научиться.

Страх помогает человеку сохранить свою жизнь и посылает важные сигналы об угрозе и опасности, служит на благо самосохранения.

Печаль помогает пережить утрату, потерю. И важно отводить ей время. И это нормальный и естественный процесс.

Радость – про прилив ресурсов и довольство жизнью, про

наполнение позитивом.

Гнев	Страх	Печаль	Радость
Гнев, или злость, человек испытывает в ситуациях, когда нарушаются его границы. Гнев как бы мобилизует ресурсы для того, чтобы защитить себя от «вторжения». Гнев актуален здесь и сейчас, НО если человек гневается в другом контексте, то возникает вопрос, ЗАЧЕМ ему это нужно?	Страх, или испуг, – это про предупреждение, что есть угроза или опасность. Про желание избежать неприятного события. Мы можем бояться реальной угрозы (бежит собака) или неизвестности будущего (страх переезда). И тогда ЧЕГО именно я боюсь?	Печаль – это проживание потери, утраты. Печаль помогает пережить разрыв эмоциональной связи и освободить энергию для нового. Если человек в печали постоянно, то возникает вопрос, ДЛЯ ЧЕГО ему это нужно?	Радость, счастье – это проявление нашего хорошего психофизиологического состояния. Это чувство комфорта, удовольствия, удовлетворения. Если человек реагирует радостью на все события, ВСЕГДА и ВСЕМУ радуется, то это пугает и настораживает.

Что важно понять про базовые чувства? Если человек не выражает какое-то из них, то оно будет копиться и отравлять его изнутри или искать выхода через другие, рэкетные, чувства.

Рэкетное чувство – это любимое чувство человека, которое он испытывает чаще всего. У кого-то это может быть обида, у кого-то гнев или какое-то другое чувство. Рэкетное чувство – то, которое было взято из модели поведения родителей или поощрялось в то время, как другие запрещались

или не одобрялись.

Например, когда в семье происходило что-то грустное, люди не проявляли свою грусть, а начинали срываться друг на друга и агрессивировать. Плакать и печалиться было непозволительным проявлением слабости. То есть раздражение покрывало чувство печали. Вероятнее всего, человек, выросший в такой семье, будет вести себя точно так же и во взрослой жизни.

Важно понять, что рэкетное вовсе не значит притворное чувство, человеком оно ощущается вполне реально. **НО! Аутентичные чувства помогают решить ситуацию, а рэкетное чувство – нет!** Оно лишь подтверждает наши устоявшиеся стереотипы касательно себя, других, мира.

Вообще, этот процесс можно сравнить с пищеварительным. Думаю, ни у кого не возникает сомнений, что если есть и не ходить в туалет, то кончится это крайне плохо. И состояние будет ухудшаться и достигнет своего апогея за несколько дней, так как начнется интоксикация организма отходами.

При «запоре» чувств все происходит намного медленнее, но результат по сути тот же. Сначала немного спадает активность, потом ухудшается самочувствие, а в итоге ничего не хочется и кажется, что жизнь не имеет смысла.

Вернемся к эпиграфу главы. Часто мальчикам еще с детства дается понять, что негоже будущему мужчине испытывать печаль и страх, но это не значит, что мужчина не будет их испытывать вообще, ведь он живой человек. Просто эти переживания не разрешено озвучивать и проявлять. Более того, они вытесняются, и их становится трудно осознать.

Зато мужчине разрешен гнев, и, когда ему больно, обидно, грустно, он не говорит об этом и не просит поддержки, вместо этого он транслирует и проявляет агрессию.

«Это ужасно, я уже просто не знаю, как мне быть... Вчера в очередной раз на работе шеф доставал меня изо всех сил, то давление, которое он на меня оказывает, просто невыносимо. Он ставит такие рамки и условия, что я рискую потерять работу и остаться без средств, а у меня жена, дети и ипотека. Я чувствую себя раздавленным и постоянно срываюсь на домашних. В итоге жена обижается, и все становится еще хуже!»

(Очевидно, что мужчина испытывает страх потерять работу и невозможность позаботиться о своей семье, но вместо того, чтобы открыто ей об этом сказать, он гневается³.)

³ Впоследствии нашей работы мы заключили контракт на развитие эмоциональной грамотности, сначала мужчина начал выражать свои страхи и печаль жене, затем научился управлять гневом, проявлять его в экологичной форме и тому, кто действительно его вызвал. Через год он сам ушел с работы, несмотря на то, что отношения с руководителем наладились и они с женой занялись своим небольшим делом.

Девочке, которой стоит запрет на проявление агрессии, разрешается тем не менее плакать, и тогда она проявляет свои чувства через слезы. Женщина может годами носить в себе бездонную бочку обид, за которой на самом деле прячется злость, раздражение и гнев. Агрессию женщинам разрешено использовать скрыто, через манипуляции.

Самое трагичное, что как мужчина, так и женщина в принципе испытывают сложности с осознанием своих истинных чувств и переживаний. Вместо того чтобы прислушаться к себе и понять, что я действительно испытываю именно сейчас и именно в этой ситуации, они испытывают чувства по шаблону. Особенно сложно с осознанием чувств у мужчин. Так как многих из них учат не только не бояться и не грустить, но и в принципе не чувствовать своих чувств.

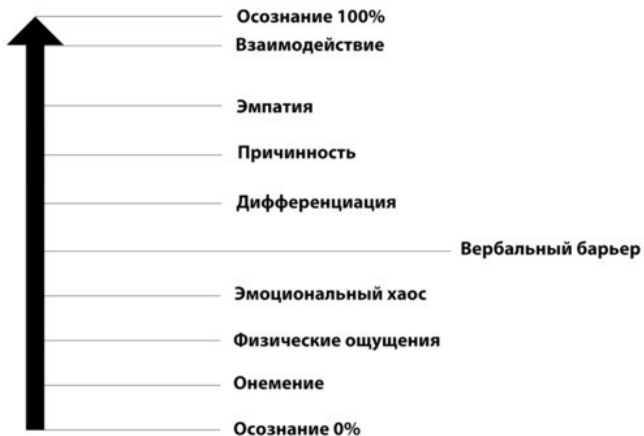
«Мужчины должны думать головой!»

Впоследствии это приводит к тому, что на вопрос «Что вы сейчас чувствуете?» многие мужчины отвечают: «Я думаю».

Эмоциональная осознанность

Чтобы вы не просто прочли книгу, но и смогли действительно что-то изменить в своей жизни, предлагаю вам познакомиться со следующей главой и выполнить задание в конце. Пропустив эту главу, вы вполне поймете последующую, но в то же время, если ознакомитесь с ней и начнете выполнять упражнение в конце, у вас есть возможность не просто расширить свои знания, но и реально изменить жизнь. Примите Взрослое и осознанное решение.

На рисунке изображена шкала эмоционального осознания.



Осознание 0% и осознание 100% – это крайности, которые едва ли встречаются в жизни. Но давайте рассмотрим вкратце другие этапы.

Онемение.

Это состояние похоже на то, когда вам вкалывают у зубного обезболивающее. Это вовсе не значит, что боли нет, просто вы ее не чувствуете. У человека в состоянии онемения все переживания как будто заморожены, даже если человек находится под влиянием сильнейших эмоций. В психиатрии это состояние называется красивым словом «алекситимия». На вопрос «Что вы чувствуете?» такой человек, скорее все-

го, ответит: «Ничего».

Физические ощущения.

Наверняка вы слышали про психосоматику. Зачастую ею страдают люди, неспособные выражать свои эмоции и понимать их. На физическом уровне они могут испытывать ком в горле и влажные руки, но они не понимают, что им страшно. Или могут сказать, что у них щемит в груди, но не осознать собственной печали.

Эмоциональный хаос.

Эмоции – это помеха здравому смыслу. Для людей, находящихся на стадии эмоционального хаоса, это действительно так. На этой стадии людям кажется, что эмоции и чувства – это нечто сверхсильное, что имеет над ними полную власть и не поддается никакому контролю.

Сюда же можно отнести истерику, нервное хаотичное проявление своих переживаний в рваной форме. Многие мужчины называют истеричных женщин чрезмерно эмоциональными, но на самом деле истерика – это незнание своих эмоций и неумение с ними дружить.

Вербальный барьер (лингвистическая линия).

Ответ на вопрос, что это, заключается в самом названии. Это определенный барьер, переступив через который человек начинает понимать и осознавать свои чувства. Зарожда-

ются эмоции в лимбической системе, но человек обладает также и неокортексом, осознание наших эмоций происходит именно в нем.

Дифференциация.

Латинское слово *differentia* обозначает «различие». То есть состояние, когда человек умеет отличать и распознавать свои чувства. Понимать их силу и глубину. Если вы смотрели мультфильм «Головоломка», наверняка помните, как отлично изображено то, как с взрослением главная героиня начала испытывать более сложные эмоции. Вначале эмоции были шариками одного цвета (то есть одна эмоция), а потом стали разноцветными. То есть радость может быть смешана с печалью. Раздражение может быть синтезом гнева и страха и так далее.

Причинность.

Что именно и почему вызвало у меня конкретную гамму переживаний? Что стало причиной моих чувств и эмоций? Понимая это, мы можем влиять на свою жизнь, на происходящие в ней события и проявлять заботу о себе.

Эмпатия.

Когда мы учимся понимать свои собственные чувства, нам становится легче понимать чувства других. Эмпатия – это умение сопереживать и разделять чувства другого чело-

века. В профессии психолога, например, она просто необходима.

Взаимодействие.

Пожалуй, его можно назвать высшим пилотажем эмоциональной грамотности. Так как это умение не просто понимать свои чувства и чувства другого, но и грамотно, экологично взаимодействовать.

В разные этапы и периоды жизни мы можем находиться на разных стадиях шкалы эмоционального осознания, но где бы вы ни были сейчас, вы можете улучшать и развивать свои навыки.

Задание.

Посмотрите еще раз на шкалу эмоциональной грамотности. Какие этапы вы смогли отследить в себе?

Предлагаю с сегодняшнего дня начать учиться видеть причинно-следственные связи и вести дневник эмоций. Если вы ловите себя на том, что раздражены, грустны, тревожны, то спрашивайте себя:

– Почему?

– В какой момент я начал себя так чувствовать?

– С чем это связано?

Нам не становится грустно или страшно просто так.

Но не всегда мы отслеживаем отчего. Данное упражнение вам в этом поможет.

В конце дня, в идеале, в письменном виде, но можно и мысленно, вспоминайте, какие чувства, эмоции, переживания вы испытывали за день. Насколько они были интенсивными? Это поможет вам лучше познакомиться со своей эмоциональной сферой.

Треугольник Карпмана

Если вы жертвуете собой, то не удивляйтесь, когда станете жертвой.

А теперь представим, что мужчина и женщина с низким уровнем осознанности, выращенные в стереотипах, что можно и нельзя чувствовать мальчикам и девочкам, встречаются и строят отношения. Возникает определенная ситуация конфликта. Партнеры, вместо того чтобы открыто обсудить отношения и проявить свои истинные чувства, начинают использовать выученные ими в детстве паттерны⁴. Так, мужчина, вместо того чтобы сказать, что он чувствует обиду и боль, начинает кричать; женщина, вместо того чтобы сказать о своих чувствах, начинает обижаться и обвинять мужчину. Ведь если он на нее нападает, то ее роль жертвы оправдана. И тогда выходит, что мы так и остались на уровне существ неразумных, которые так и не научились словами выражать то, что они действительно думают и чувствуют.

Язык был придуман, чтобы понимать друг друга, а для этого нужно говорить открыто. Но люди то ли что-то не так поняли, то ли намеренно стали использовать речь для обратного процесса – для того чтобы говорить все что угодно, кроме того, что они испытывают и думают в действительности.

⁴ Повторяющийся элемент, шаблон.

В результате люди добровольно становятся заключенными треугольника Карпмана.



Это модель, разработанная психологом Стивеном Карпманом, где есть три основных роли: Спасатель, Преследователь, Жертва. Но это не значит, что для розыгрыша этого сценария нужны трое, достаточно двоих, которые будут переключаться с одной роли на другую (то есть один человек сначала является жертвой, потом преследователем и так далее).

Когда женщина, находящаяся в роли жертвы мужа-преследователя, в итоге говорит ему: «Я потратила на тебя луч-

шие годы своей жизни! Это из-за тебя все пошло не так! Ты виноват, что я не достигла успеха!» —о именно в этот момент она переключается на преследователя, а мужчина становится жертвой. Далее зачастую женщина может раскаяться, что так грубо обошлась с партнером, и начать его спасать.

Что интересно, на подобный феномен переключения ролей было обращено внимание еще очень давно. Не зря ведь существует фраза: «Каждый раб мечтает не о свободе, а о власти».

Выхода из этой ситуации быть не может, пока кто-то не изменит своего поведения и не перестанет играть в игры. Вариант смены партнера работает плохо. Так как нового партнера человек выбирает под себя и свой привычный сценарий поведения, то зачастую вся та же самая картинка повторяется с той лишь разницей, что меняется партнер.

Хочется сравнить это с сериалом, когда одного из актеров заменяют, но суть его роли от этого не меняется за тем лишь исключением, что зрителям часто кажется, что новый актер хуже. Так и для женщины новый мужчина может оказаться таким же, как предыдущий, но чуть хуже. Например, после мужчины, который оказывал по отношению к ней моральное насилие, она может выбрать в дальнейшем партнера, который будет оказывать еще и физическое.

Для мужчины ситуация тоже едва ли кардинально изме-

нится, ведь пока он не научится прислушиваться к себе и заботиться о своих чувствах, проявлять всю палитру их многообразия, он так и будет ходить по кругу сдерживания, срывающегося иногда в агрессию.

Давайте подробнее рассмотрим роли в треугольнике, так как у кого-то могут возникнуть вполне закономерные вопросы: «Что же такого плохого в том, чтобы иногда помогать людям (Спасатель), или указывать им на их ошибки (Преследователь), или быть иногда слабым (Жертва)?» Дело в том, что, когда мы говорим о ролях в треугольнике, каждый участник имеет свои скрытые мотивы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.