12+

Табуретка с одной ножкой



Ксения Чечеткина

Почему усердие и карьеризм не заменят любви к себе?!

Ксения Чечеткина
Табуретка с одной ножкой

https://litres.ru/74283708
ISBN 9785007074520

Аннотация

Вы выросли прекрасным взрослым. Вы пунктуальны, надежны, безотказны и невероятно вежливы. Вы виртуозно занимаетесь «эмоциональным обслуживанием» окружающих, панически боясь кого-то обидеть. Но почему вместо душевного покоя внутри остаются лишь звенящая пустота, выгорание и тревога?

Возможно, вы пытаетесь усидеть на «табуретке с одной ножкой». Направляя все 100% энергии только в работу или только в семью, а может быть в тело или сферу фантазий и планов?

Содержание

Оглавление 5
Часть 1 Ловушка чужих правил 7
Глава 1. Когда послушание становится болезнью 7
Пунктуальность 15
Вежливость 18
Открытость 21
Послушание 23
Усердие 26
Справедливость 30
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Табуретка с одной ножкой

Ксения Чечеткина

© Ксения Чечеткина, 2026

ISBN 978-5-0070-7452-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

Введение

Добро пожаловать в мир метода Транскультуральной Позитивной психотерапии (ТППТ)!

Эта книга о том, как чужие правила внедряются в нас и диктуют свои правила и нормы. О том, как семейные традиции, когда-то такие родные и близкие вдруг начинают конфликтовать с нашей жизнью, погружая в самокритику и сомнения. Через метод Транскультуральной Позитивной Психотерапии мы бы хотели раскрыть проблемы и боль людей, стиснутых рамками чужих норм и правил. Когда, следуя и подчиняясь им, люди теряют себя и попадают в дебри невыносимых и чуждых взглядов о том, как следует жить и что такое «правильно и хорошо».

Невозможно не затронуть и тему идентичности и самопознания, описывая актуальные способности и основные конфликты, которые рождаются в разных сфера жизни.

Темы самопознания и кризисы идентичности особенно актуальны в наше время, т. к. внедрение цифровых технологий и развитие искусственного интеллекта только усложняют адаптацию человека к меняющейся реальности. Как писал Э. Тофлер, прогнозируя «шок будущего» в быстро меняющейся реальности, «в первую очередь под удар попадает идентичность — понимание своего Я, понимание своего ме-

ста в мире и понимание своих отношений с окружением».[1]

Данная книга — для всех послушных, правильных, вежливых, хороших и честных мальчиков и девочек, мужчин и женщин. Также книга подойдет всем, кто старается оправдать ожидания родителей, супругов, начальников, коллег и так далее. Слишком много таких людей страдают от пустоты, нереализованности и тревоги о том, что они не соответствуют нормам.

Через ППТ будут рассмотрены основные проблемы, с которыми мы сталкиваемся в работе с послушными, вежливыми и правильными людьми (клиентами). Также поговорим о Я-концепции (будем использовать синонимы Я-образ, идентичность), которая либо слабо сформирована, либо сильно страдает от прикосновения к чужими правилам и нормам. В книге будут даны основные проблемы и пути решения для людей со слабо сформированным Я-образом.

[1] Цит. по Патырбаева К. В. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты. Пермь. 2012 с.13

Часть 1 Ловушка чужих правил

Глава 1. Когда послушание становится болезнью

Когда мы растём, нас окружают правила. Это и семейные традиции, и общественные нормы вроде «будь вежливым», «слушай старших» или «не опаздывай». С одной стороны, они помогают нам жить вместе, чтобы не было хаоса. С другой — иногда эти же правила превращаются в тяжёлый груз.

Возможно, вы с детства слышали:
«А что соседи скажут?»
«Ты хочешь, чтобы мне было стыдно за тебя?»
«Не заставляй людей думать о тебе плохо».

Что представляют собой социальные нормы и семейные традиции, и почему их влияние может быть неблагоприятным для людей, стремящихся к послушанию и правильности? Социальные нормы — это общепризнанные и общеустановленные правила поведения, которые обеспечивают стабильность и упорядоченность социальных взаимодействий. «Социальные нормы — это те самые правила, по ко-

торым мы все живём. Они помогают нам ладить друг с другом: знать, когда здороваться, как вести себя в компании и что считается «приличным».

Совокупность норм, действующих в том или ином сообществе, составляет целостную систему, различные элементы которой взаимообусловлены.[2]

С одной стороны, правила поведения и традиции в социуме необходимы и полезны, ведь они помогают ориентироваться и служат особым критерием, по которым мы может понять, насколько наше поведение в разных ситуациях адекватно или нет. Но, с другой стороны, эти же правила и социальные нормы могут доставлять дискомфорт, перерастая в проблему для тех людей, кого воспитывали в слишком жесткой дисциплине с ориентацией на общественность. Скорее всего вам тоже знакомы с детства такие фразы, как «а что соседи скажут?», «а ты подумал о других?», «ты хочешь, чтобы мне было стыдно за тебя?», «не заставляй других думать о тебе плохо», «бабушка для тебя старалась, а ты неблагодарный», и так далее.

Когда мы говорим о таких характеристиках, как «послушание» и «правильность», речь идет о чертах личности, которые могут стать чрезмерно выраженными и начать доминировать в идентичности человека (в его образе Я), опреде-

---

[2] https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0

ляя его самоощущение и поведение.

В рамках Транскультуральной Позитивной Психотерапии существует понятие актуальных способностей. Это разные привычки и навыки, которые мы перенимаем в семье и обществе. Их всего 24, но в этой книге мы будем говорить о тех, что больше всего связаны с темой «хороших и правильных» людей.

Итак, **Актуальные способности** — это поведенческие и социальные нормы, выявленные в результате исследований, охвативших более двадцати стран. Актуальные способности помогают понять, какие нормы и модели поведения развиваются в одной семье и игнорируются в другой. Например, почему у одного человека сильно развита пунктуальность, тогда как у другого на первый план выходит бережливость, но слабо выражена пунктуальность? В этой книге мы рассмотрим только те актуальные способности, которые необходимы для анализа и раскрытия основной темы. При этом в приложении в конце книги вы найдете весь список актуальных способностей с их определениями.

Итак, данные нормы (т.е. актуальные способности) формируют наш характер и поведение. Различия в степени их развития у разных людей часто становятся основой для конфликтов между супругами, партнерами, друзьями и обществом в целом.

Знание своих отличительных черт — то есть избытка или

недостатка в развитии актуальных способностей — поможет нам избегать недоразумений в отношениях, взаимодействии с коллегами и воспитании детей. Более того, это позволяет легче принимать особенности своего воспитания и характера, а также справляться с теми чертами, которые мы можем воспринимать как свои слабые стороны.

Итак, актуальные способности разделяются на:

— первичные (далее, АС 1) — они развиваются на основе любви и примера родителей и других близких людей, описывают жизненный эмоциональный опыт;

— вторичные (далее, АС 2) — развиваются через воспитание, отвечают за социальные нормы и ценности.



В западных странах, в том числе и у нас, традиционно уделяется особое внимание вторичным актуальным способностям, что значительно влияет на наше восприятие себя и окружающего мира. Эти способности часто расцениваются как более значимые, чем первичные, и оказывают серьезное влияние на нашу личную и социальную жизнь.

Приведем несколько примеров актуальных способностей ниже.

Одна из таких способностей — **Послушание**. Это умение подчиняться правилам и нормам, действовать не так, как хочется, а так, как «правильно». Задумайтесь, насколько в вас

развита эта черта? Были ли в детстве случаи, когда родители акцентировали внимание на вашем послушании, говоря «какая послушная дочка / сын растет»? Хвалили ли они вас за это? А как вы сегодня относитесь к правилам? Являются ли они для вас обязательными или же вы склонны их игнорировать?

В умеренных дозах — полезно, но в избытке превращает человека в удобного для всех, кроме самого себя.

Другой важной, но в избыточной мере некомфортной способностью является **Вежливость**. Это стремление сохранять хорошие отношения за счет подавления собственных эмоций, пренебрежение своими интересами ради создания положительного впечатления. Вежливым людям часто сложно защищать свои границы или выражать несогласие. Они могут избегать конфликтов, даже если это требует жертвование собственным комфортом, они часто боятся отказать, даже если это противоречит их интересам. Большинство не могу беречь или защищать свои границы, ведь чаще всего они учитывают интересы других людей в обход своим.

К примеру, такие люди промолчат о том, что им что-то не нравится, они не смогут вернуть испорченный товар, чтобы не показаться грубыми, мелочными, чтобы не вступать в конфликты с другими. Ведь сам факт возможного столкновения с интересами других людей их очень пугает. Поэтому становится страшно отказать в просьбе другу — это расце-

нивается как конфликт, ведь другу явно не понравится ваш отказ, и он может затаить обиду. Страшно попросить официанта заменить горький кофе — иначе возможен конфликт. Страшно высказывать свое мнение, если оно идет в разрез с мнением близких — это конфликт, а значит опасно и можно получить «наказание». Вежливость, как желание не обидеть других. Хорошо, когда помогает строить отношения, но плохо, если человек боится сказать «нет» даже в мелочах.

Еще одна важна черта — **Надежность.** Это способность неукоснительно выполнять обещания, даже когда они выходят за рамки собственных возможностей. «Я не могу подвести, ведь я обещал помочь» — фраза, которая часто звучит в кабинете психолога. Это качество с детства подкрепляется сказками и мультфильмами, где подчеркивается важность выполнения данных обязательств: «если ты что-то обещал, то выполни». Надежность — это прекрасное качество, но иногда оно толкает человека на самопожертвование.

Главное — не абсолютное «хорошо» или «плохо», а гибкость. Если мы умеем быть вежливыми там, где это нужно, и открытыми там, где важно отстоять свои границы — это баланс. Но если мы всегда и везде действуем одинаково, то попадаем в ловушку.

Избыточное проявление всех этих способностей может быть вредным для личности. Однако гибкость в их применении — ключ к здоровым отношениям с собой и окружающими. Например, вежливость уместна, когда вас критикует

начальник, но, когда грубит таксист или собеседник по телефону, лучше проявить Открытость и Уверенность, чтобы отстоять свои права.

Гибкость позволяет нам действовать в зависимости от контекста, не становясь заложниками собственных привычек и социальных установок. Если вы понимаете, что вам лучше открыто сказать начальству все, что на душе, то вероятно так и нужно сделать, ведь вы лучше понимаете эту ситуацию. И если нахалу-таксисту лучше ничего не отвечать на его хамство, то это также гибкий вариант, ведь иначе он может высадить вас, не доставив до конечной точки маршрута. Все это проявление гибкости, когда наши актуальные способности не подчиняют нас, не оставляя выбора.

Отсутствие такой гибкости зачастую приводит к тому, что человек постоянно действует по одному сценарию. Например, если Вежливость гипертрофирована, то вы не можете выразить недовольство ни с начальством, ни с незнакомцами, ни даже с близкими людьми, что приводит к нарушению ваших личных границ. То же можно сказать об Открытости — избыточная откровенность в неподходящих ситуациях может вызвать конфликты или недоумение: там, где мне надо бы промолчать и проявить вежливость, я буду повышать голос, выговаривать все, что думаю независимо от контекста. В результате, ко мне будут поступать все больше проблем от начальства, от таксистов, которые будут отказываться брать мою заявку, от друзей, которые будут чаще из-

бегать встреч со мной, чем желать их.

В этой книге мы подробно рассмотрим, как избыточное развитие этих качеств может вредить «хорошим и правильным» девочкам и мальчикам, и предложим инструменты для поиска баланса.

На следующих изображениях представлена шкала актуальных способностей, где обозначены как дефицитные (слабо развитые), так и избыточные (сильно развиты) формы. Опросник, где можно получить данные по своим актуальным способностям называется «Висбаденский опросник (WIPPF), он доступен по ссылке в сносках.[3]

Пунктуальность

Для самоанализа предлагаю рассмотреть вопросы ниже, чтобы лучше понять, какие из актуальных способностей у вас развиты в избытке, а какие требуют дополнительной работы. Рассмотрим вопросы в рамках такой актуальной способности как **Пунктуальность.** Это способность соблюдать временные договоренности, следовать им, а также умение организовывать свое время**.** Если в человеке пунктуальность представлена в избыточной форме, то она будет выглядеть как зацикленность на точном времени, на постоянном требовании быть вовремя. Для такого человека опоздание даже на минуту будет расцениваться как неуважение или в неко-

[3] Висбаденский опросник https://psytests.org/family/wippfA-run.html

торых случаях как катастрофа.



Вопросы для самоанализа:

Была ли пунктуальность важна в вашей семье?

Приходите ли вы первыми на встречу?

За сколько минут до назначенного времени вы приходите к врачу: за пять минут или за полчаса?

Можете ли вы уйти с работы раньше на несколько минут или вы уходите на 10—15 минут позже?

Как вы относитесь к тому, что кто-то опаздывает?

Ссоритесь ли вы из-за того, что кто-то позволяет себе опаздывать?

Можете ли вы доверять непунктуальным людям?

Например, в семье, где для жены пунктуальность имеет важное значение, а для мужа нет, будут происходить частые

ссоры на этом фоне. Так, она может ожидать, что если муж сказал, что вернется с работы в 19:00, то именно в это время он обязан переступить порог дома. При этом разница даже в 15 минут или больше будет иметь серьезные последствия. Возможно, вам знакомо, когда кто-то говорит «потом сделаю», то это «потом» превращается в неопределенность. Ведь не каждый сможет понять такое размытое представление о времени, что способствует развитию конфликта на этой почве.

Рассмотрим еще пример, когда человек с избыточно развитой пунктуальностью приходит на встречу не просто в назначенное время, а хотя бы минут на 5 — 10 раньше. Для него прийти раньше равносильно тому, что он пришёл вовремя. Чтобы точно не опоздать, он тщательно подстраивает свой график под назначенные встречи, начинает собираться задолго до нужного времени, ставит себе несколько будильников и напоминаний в календаре. Как правило, он всегда носит часы (карманные, наручные, телефонные) и постоянно следит за точностью времени, выходит на встречу с большим запасом, чтобы точно не опоздать. Если же он приходит всего за 1 — 2 минуты до назначенного часа, то может испытывать тревогу из-за невозможности подготовиться к встрече. Как следствие у него появляется чувство вины и стыда, так как по внутренним ощущениям он практически опоздал, что приводит его в ужас.

В другом случае, когда у людей дефицит пунктуальности,

т.е. ее нехватка, то они могут практически не следить за часами, и ощущение течения времени у них будто немного другое. В тот момент, когда им действительно необходимо собираться на встречу, они могут начать другие дела, которые кажутся им более важными в данный момент. Тот факт, что они вероятно опоздают, не вызывает у них каких-либо негативных переживаний. Например, у девушки могут возникнуть такие объяснения: «Я вспомнила, что мне необходимо прибраться в квартире, убрать посуду и заодно помыть голову».

Примером дефицита пунктуальности может являться ситуация, в которой ваша подруга приезжает на встречу минут на 15 позже договоренного времени, не считая это какой-либо серьезной проблемой. А как вы относитесь к таким друзьям или коллегам?

Вежливость

Вежливость — это способность не показывать своих истинных чувств ради сохранения отношений с другими, выражающаяся в желании поддержать хорошее впечатление о себе любой ценой. Она может проявляться в стремлении избежать конфронтации, даже если это приводит к игнорированию собственных потребностей.



Примеры Вежливости представлены ниже:

«В вашей семье принято уважать старших и не выражать открыто свое мнение. Какое-либо неудобство и дискомфорт нужно терпеть и не давать себе поблажек. Показывать свои чувства считается слабостью, и их полагается скрывать».

Избыток вежливости выглядит как угодливость, порой переходящая в подхалимство. Люди могут ошибочно считать себя скромными, когда на самом деле они боятся высказывать свое мнение из страха столкнуться с неодобрением окружающих. Таким людям сложно говорить о том, что их не устраивает, так как они опасаются обидеть человека.

Как выглядит избыток вежливости, т. е. когда ее много?

Для примера возьмем такую ситуацию: вы приходите в кафе, вам предлагают сесть за столик, приносят меню, и вы делаете заказ. Пока вы ждете ваш заказ, вы понимаете, как

сильно дует кондиционер и вам становится холодно. Если вы излишне вежливы, то, скорее всего, будете терпеть или решите надеть кофту. Возможно, вы пересядете на другое место за вашим столиком в поисках того ракурса, где кондиционер не будет дуть именно на вас. Когда приносится заказ, и вместо чёрного чая вам подают зелёный, вы предпочитаете промолчать, хотя хотели другой напиток. Возможно, вы начнете искать оправдания: «Какая разница, это же все равно чай, они даже стоят одинаково. Да, я хотел черный, но зеленый тоже не плох». Вежливый (в терминах ППТ) человек предпочтет не говорить о своих изначальных потребностях и о своем дискомфорте для того, чтобы не потревожить лишний раз официанта, не вступить с ним в конфронтацию, не нагрузить его дополнительными делами и не выглядеть грубым или невоспитанным.

Если в такую же ситуацию попадет человек с дефицитом вежливости (когда ее мало), то он скорее сразу, порой даже с переизбытком чувств скажет о своем дискомфорте, недовольством кондиционера, возможностью простудиться; подметит, что всем людям на этом месте некомфортно и вообще посадка в зале организована неправильно, что принесли не его заказ, что официанты недостаточно компетентны в своей работе и т. д. Такой человек может даже потребовать компенсацию, так как не склонен сдерживать свои чувства и готов активно отстаивать свои интересы.

Открытость

Открытость — это наша способность открыто выражать свои чувства и свои потребности, иметь хороший контакт с собой, способность «беречь» сначала себя и только потом заботиться о других людях. В нашей культуре Открытость либо находится в зачаточном состоянии, либо принимает гротескные формы, когда люди вообще себя не сдерживают и прямо, в грубой форме выражают свое недовольство. На изображении мы разместили ползунок в дефиците, а это значит, что человек не может открыто выражать свои чувства, прямо говорить о том, что его не устраивает, и возможно ему вообще сложно понимать, что его задевают чьи-то слова, он может только понимать, что «мне было плохо или хорошо».



Открытость позволяет четко заявлять о своих границах: «Мне неприятно это обсуждать», «Я не готов туда идти», «Не могу занять деньги», «Твои слова задели меня», «Я бы не хотела говорить об этом».

Когда в нас много Вежливости и мало Открытости — то это означает, что у нас сложные взаимоотношения с собой, мы себя ставим на второе место, стараясь быть хорошими для других.

Например, если кто-то пытается попасть без очереди в регистратуру больницы, люди с хорошо развитой Открытостью, сразу скажут нахалу, чтобы он занял свое место в конце очереди. А люди с хорошо развитой Вежливостью, посторонятся и пропустят этого человека впереди себя, чтобы не ругаться и не ссориться с незнакомцем.

Недавно я столкнулась с таким примером Открытости в своей жизни. В крупном сетевом магазине мужчина взял пуловер со стойки, на которой висела табличка «Скидка 30%». Но именно этот пуловер оказался вообще без скидки, о чем было написано на бирке и прикрепленном ценнике. На кассе ему отказали продать вещь со скидкой 30%, так как на товарном ценнике никакой скидки нет. По-видимому, пуловер просто случайно переложили на стойку для скидок. Мужчина не стал сдерживать свои порывы и сначала обратился к менеджеру, а потом дошел и до директора магазина и был крайне настойчив, а местами даже агрессивен в своих тре-

бованиях, не боясь открытой конфронтации и конфликта с персоналом и руководством магазина. В этой ситуации он явно демонстрировал очень хорошо развитую открытость.

Чрезмерная открытость проявляется в случаях, когда человек не учитывает чувства и границы других, высказывая своё мнение в грубой форме: «Ее наряд ужасен!» или «Он ведёт себя как идиот, ему нужно это знать». Такие люди считают, что их «правда» необходима всем, поэтому они оправдывают свою прямоту заботой, не думая о возможных последствиях для других. «Зачем подбирать слова? Я ведь не специально обижаю его, он сам виноват, что сделал эту *дурацкую* стрижку — я просто говорю правду».

Послушание

Послушание может принимать токсичные формы, когда человеку с детства навязываются определённые социальные роли и нормы поведения. Взрослые приучают детей быть удобными для окружающих, игнорируя их индивидуальность. Это особенно касается гендерных стереотипов: «Девочки не должны так одеваться», «Девочки не должны так выражаться», «Девочки так себя не ведут!». Также, подкрепляется определенное поведение для мальчиков, которые должны вырасти настоящими мужчинами: «Мальчики не плачут», «Не веди себя как девчонка, будь мужиком», «Терпи, не ной».



Сюда можно отнести и вклад тех воспитателей и учителей, которые также указывают детям, какими им следует быть, «чтобы не стать дворниками». «Будешь так себя вести — тебя никто не полюбит», «Будь хорошим учеником, и ты найдешь хорошую работу», «Ты обязана слушать старших», «Ты маленький и не имеешь своего мнения», и так далее. Таким образом, детей дрессируют быть послушными, а точнее удобными, не создающими проблемы родителям и другим людям. В таком случае послушание идет вразрез с потребностями ребенка, так как мало кто, а порой и совершенно никто не учитывает его индивидуальность и его особенности. Когда взрослый не видит в ребенке развивающуюся личность, то ребенок становится объектом для правил и реализации интересов других не только в раннем, но уже во взрос-

лом возрасте.

Когда Послушание достигает избытка, оно превращается в покорность, что может нанести вред личности, подавляя её потребности и желания.

Конечно, родители, бабушки или дедушки не стремятся навредить, когда передают детям свои установки и то, как правильно необходимо жить. Они стараются сделать это на благо, чтобы дети могли вписаться в общество и добиться определенных успехов в работе и на семейном поприще. Но частота и избыточность этих правил достигает слишком больших масштабов за период взросления.

Приведем яркий пример явного избытка послушания:

«Я вместе с родственниками отправилась на свадьбу к сестре в другой регион. Нам предстояла долгая 12-часовой путь по очень плохой дороге, в течение которой всем было нелегко, мутило, тошнило от укачивания и т. п.

Добрались до места назначения мы ближе к вечеру, мечтая только о том, чтобы уже наконец-то встать на «твердую землю» и хоть немного отдохнуть. А впереди через пару часов нас ждал свадебный банкет. Но бабушка готовилась к нашему приезду, она очень переживала и приготовила большую кастрюлю картошки, чтобы мы не остались голодными после долгой дороги (хотя меньше всего нам в тот момент хотелось есть).

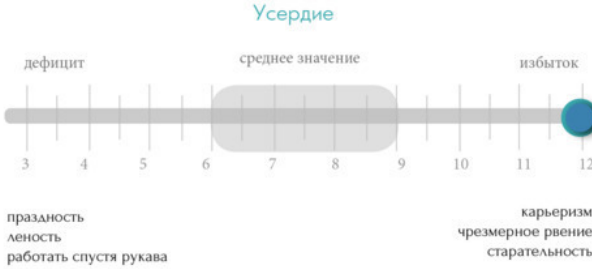
Избыток послушания продемонстрировал мой отец, который уговаривал всех собравшихся поесть из уважения к тру-

ду бабушки, ведь «бабушке нельзя отказывать — она же старалась». Нам удалось все-таки избежать ужина, а проявлять «уважение» отправился только мой отец».

К сожалению, очень часто многие не могут пойти наперекор своим родителям или властным родственникам. Особенно когда предстоит сделать выбор между собой и своими желаниями и желаниями родителей. Например, «Я хочу получить профессию дизайнера, но не могу ослушаться отца и иду на юридический факультет», «Родители так меня любят и заботятся, что это мой долг выполнять их правила и быть послушной, чтобы не расстроить».

Усердие

Другой отличительной чертой послушных и правильных людей является усердие. Это способность и готовность выполнять напряженную работу, достигать поставленных целей, качественно выполнять свою работу. Однако, если усердие в избытке, то оно может привести к перфекционизму и постоянному чувству вины из-за невозможности выполнить все задачи идеально.



С одной стороны, Усердие — это действительно потрясающая и нужная черта, ведь порой кажется, что без нее мы бы давно приросли к дивану. Но, с другой стороны, это обманчивые ощущения, особенно для перфекционистов. К сожалению, в нашем детстве мало кому разрешалось сидеть «без дела». Праздно лежать или слоняться по квартире расценивалось, и до сих пор расценивается, как разгильдяйство. Родители пугаются, что их дети вырастут ни на что не способные, если не будут постоянно чем-либо заняты. Поэтому у таких родителей наготове фразы: «Делай уроки», «Иди на секцию», «Приберись, почитай, помой посуду», «Я тебе сейчас живо найду работу!». Вырастая, такие люди, как правило, не умеют ничего не делать. Живя по расписанию от секции до секции, во взрослом возрасте внутри них образуется пустота, которая в идеале должна была быть заполнена лич-

ными интересами, любимыми делами, а не только расписанием, оценками и достижениями в школе. Таким взрослым сложно позволить себе выполнить работу не на «четыре», так как они всегда требуют от себя идеального выполнения любой задачи, что порождает излишние чувства вины и тревоги из-за огромной ответственности.

Часто с избытком усердия на консультацию к психологу приходят девушки, живущие в браке или состоящие в длительных серьезных отношениях. К примеру, избыток усердия у них проявляется в том, что, живя в семье, женщины чувствуют, что постоянно должны быть заняты какими-то делами, работать, заниматься домом, чтобы было чисто и красиво, готовить еду, уделять время детям, водить их на кружки, хорошо одевать, вовремя показывать врачу, гулять, читать, играть, и держать в фокусе внимания огромное количество дел потому, что некрасиво просто сидеть «на шее» у мужа. При этом нет достаточного осознания, что успеть сделать все невозможно, поэтому такие люди постоянно испытывают чувство вины и тревоги, от того, что не успели сделать какое-либо дело.

Зачастую люди с избытком усердия составляют различные планы на день, записывают свои цели, большую часть из которых достичь не успевают, потому что стараются максимально заполнить ими весь день. Как правило, они испытывают чувство вины и собственной неполноценности из-за того, что они не успели сделать все запланированное, в связи

с чем их вечера проходят в самокритике и самобичевании.

Здесь было бы важно пересмотреть свои списки дел, расставить приоритеты, чтобы разгрузиться, а не загружать себя непосильными задачами, которые не укладываются в режим времени.

В качестве примера дефицита Усердия приведем историю, случившуюся с моим братом (Лена). В студенческие годы он был очень сильно ориентирован на свои сиюминутные желания, а если вдруг он уставал или ему было неинтересно чем-то заниматься, то он бросал это дело. Он был как тот Незнайка, который брался за все профессии и тут же бросал, т.к. не считал нужным развивать свои навыки, веря, что получаться должно все и сразу. И вот однажды, когда он заканчивал обучение в техникуме и ему предстояло написать дипломную работу, он попробовал ее начать и понял, что это достаточно сложно и требует много сил, сосредоточенности и усердия. Тогда брат решил не писать диплом и не заканчивать обучение. Его усердий было явно недостаточно для того, чтобы собраться и в сроки доделать все необходимое для завершения обучения. А вот остальные члены моей семьи обладали хорошо развитым усердием, и поэтому мы писали диплом за него, чтобы довести обучение до конца. Таким образом, мой брат получил свой диплом благодаря сумме усердия всей нашей семьи.

Справедливость

Это наша способность к суждениям на основе своей системы ценностей, при которой мы умеем оценивать предметы, явления и людей через свою призму важного и ценного.



Если Справедливость не развита и находится в дефиците, то человек будет постоянно подвергаться «захвату» со стороны других людей. Когда у нас нет своей системы координат и нашего личного понимания, что именно для нас хорошо, а что плохо, то тогда любое чужое влияние будет оказывать на нас давление, загоняя в чужие рамки. Мы будем метаться между своим слабым пониманием того, как хотелось бы жить и чужими наставлениями о том, как правильно и необходи-

мо жить. Это будет, например, затрагивать темы воспитания детей, выбора места учебы и наряда, приемлемого на работе. То есть Справедливость, как и все остальные способности, всегда будет отражаться в различных сферах и отношениях с разными людьми (на работе, в семье, с друзьями, незнакомцами и т. д.).

При этом в избыточном состоянии Справедливость также может оборачиваться излишними требованиями либо к себе и своей жизни, либо к другим. Мы будто все время оцениваем и рассуждаем, какой образ жизни следует вести другим людям, оставаясь для себя «в белом пальто». При этом и самому себе могут предъявляться непомерные требования и претензии.

Если Справедливость находится в балансе, и у человека есть свое понимание добра и зла, когда он прекрасно разбирается в себе, знает свои достоинства и недостатки, на что способен, а в чем ограничен, то тогда критика со стороны не будет его ранить. Он может спокойно ее вынести и «не провалиться» в стыд и самоуничижение, т. к., имея свою систему координат, никто не сможет указывать ему как жить; никто не сможет стыдить и обвинять, ведь чужие слова будут просто словами, не относящимися к его личности.

Примером может служить ситуация, когда родственники критикуют подход молодой матери к воспитанию ребенка. Они считают, что она поступает неправильно, позволяя ребенку больше свободы, чем принято в их окружении. Хотя с

точки зрения матери это выглядит как правильный подход, родственники не поддерживают её. Женщина с недостаточно развитым «Я» самооценкой, с избыточным Послушанием, Вежливостью, Усердием и слабо развитой Справедливостью, могла бы начать сомневаться в своих методах и думать, что она действительно плохая мать. Однако если бы у нее было достаточно Открытости, Уверенности, и Справедливости, она могла бы уверенно отстаивать свои взгляды о воспитании и не позволила бы чужому мнению подорвать её уверенность в правильности своего подхода.

Если у человека развита способность к справедливой оценке себя и окружающего мира, при этом он хорошо осознает свои сильные и слабые стороны, понимает свои возможности и ограничения, то внешняя критика не станет для него травмирующей. Он способен спокойно воспринимать замечания, не впадая в чувство стыда или самоуничижения, так как опирается на собственную систему ценностей и представлений. Никто извне не сможет диктовать ему, как следует жить, упрекать или обвинять, потому что чужие слова не будут касаться его внутренней сути.

Способность к справедливости активизируется в нашем ромбе с моделями идентичности. (Глава 3), влияя на наше восприятие себя и взаимоотношения с окружающими, с партнером, с социумом, с трансцендентным. Когда человек слабо понимает себя, общество начинает выступать для него

в роли эталона, и он начинает подстраивать свои желания под нормы социальной группы, которая кажется ему более успешной или авторитетной.

Позже я расскажу о модели «ромбов» в Транскультуральной Позитивной Психотерапии, где можно будет исследовать, в каких сферах вашей жизни существует дисбаланс и какие внешние нормы и концепции влияют на вас наиболее сильно.

Также избыточная Справедливость может проявляться в разных формах. Например, человек может предъявлять завышенные требования к справедливому отношению к себе, ощущая несправедливость в самых разных ситуациях: ему уделили недостаточно внимания, ему принесли в кафе порцию меньше, чем соседу, поставили оценку ниже, чем другим, купили подарок хуже, чем брату или сестре. В другом случае избыток справедливости может касаться лишь ожиданий от других людей, когда человек считает, что окружающие должны вести себя исключительно по его правилам и ожиданиям. В таких случаях любые отклонения от этих ожиданий воспринимаются как нарушение справедливости. Например, человек убежден, что в общественных местах все обязаны соблюдать порядок и не мусорить. Видя, как кто-то бросает окурок мимо урны, он вспыхивает праведным гневом и чувствует непреодолимое желание проучить нарушителя. Обладатели обостренного чувства справедливости не могут пройти мимо: они подходят и буквально заставля-

ют убрать за собой. К сожалению, такая бескомпромиссная борьба за чистоту часто оборачивается жесткими конфликтами, взаимными угрозами и может закончиться даже судебным разбирательством.

Также в отношениях братьев и сестер часто можно увидеть проявления избыточно развитой справедливости. Например, фразу «Мама ты ругаешь меня за то, что я не помыл посуду, а вот мою сестру ты никогда не наказываешь, так как для тебя она всегда хорошая», может говорить ребенок, который не замечает, что буквально пять минут назад его сестру ругали за беспорядок в комнате.

***

Взаимодействие с социальными нормами и общественными ожиданиями начинается с детства. На детских площадках, например, можно наблюдать, как родители и старшее поколение «воспитывают» детей, навязывая им свои представления о правильном поведении. Они создают для детей такие установки, как необходимость делиться, быть аккуратными, слушаться старших через развитие в них чувства стыда и вины за несоответствие.

А именно:

«Поделись с девочкой лопаткой. Ты что жадина?»

«Будешь жадничать — с тобой никто не будет дружить»;

«Не сиди на песке — ты будешь грязнулей»;

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.