

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	9
<b>Глава 1. Все начинается в детстве</b> .....	17
Будьте любопытны .....	18
Неизгладимые (почти) следы детства .....	19
Научитесь читать себя .....	21
Карта эмоций .....	23
<b>Глава 2. Ненужные влияния и другие ненужности</b> .....	33
Выученная беспомощность .....	34
Собаки Селигмана .....	35
Как появляется выученная беспомощность .....	37
Эффект Розенталя .....	41
Самоисполняющиеся пророчества .....	43
От беспомощности к инициативности .....	46
Учиться, чтобы расти над собой .....	47
<b>Глава 3. Вы и то, что у вас в голове</b> .....	55
Разберитесь, что у вас в голове .....	56
Мысли, которые не дают вам покоя .....	58
Автоматические мысли следуют вашей схеме .....	60
Наладьте свою умственную жизнь .....	66
<b>Глава 4. Определите свое личное пространство — определите, кто вы</b> .....	73
Необходимая защита .....	74
На чем основаны здоровые отношения .....	79
Как появляются личные границы .....	81
А какие у вас личные границы? .....	82

Как чувствовать себя в безопасности .....	87
Установите границы .....	92
Вопрос равновесия .....	94
<b>Глава 5. Тысячи частей вашего «я» .....</b>	<b>97</b>
Непонятные вам противоречия .....	98
Теория частей .....	100
Скрытые травмы .....	102
Травмированные части нашего «я» .....	106
Эмоциональные части: какие они? .....	109
Защитная роль частей .....	113
Корректирующее эмоциональное переживание .....	118
Прислушайтесь к частям ваших «я» .....	120
Крепко обнимите травмированные части вашего «я» .....	121
<b>Глава 6. Искусство ковать свое настоящее:</b>	
<b>резилентность .....</b>	<b>123</b>
Когда кажется, что все идет не так .....	124
Жизнь — как мост? .....	125
Выработайте свои копинг-стратегии .....	128
Как накачать мышцу резилентности .....	134
Принять... неприятное .....	137
<b>Глава 7. Тело и голова .....</b>	<b>141</b>
Мышки Левина .....	142
Центр управления стрессом .....	143
Не только у вас в голове .....	146
Важность дыхания .....	147
Нерушимый союз тела и головы .....	150
Власть головы над телом .....	152
Как же себе помочь? .....	153
Почему так важно чувствовать уверенность в себе? .....	156
<b>Глава 8. Упражнения для самостоятельной проработки ...</b>	<b>159</b>
Интерпретации .....	163
Когнитивная ориентация .....	173

Почему все идет не так?

Визуализация .....	178
Позитивные аффирмации .....	181
30-дневное испытание: одно упражнение в день, чтобы полюбить себя .....	185
Заученные автоматизмы .....	202
<b>Эпилог</b> .....	205
День из жизни Риты: два варианта .....	208
Выберите лучшую версию себя .....	210
<b>Словарь</b> .....	213
<b>Благодарности</b> .....	221

# **Введение**

*Мы рождаемся дважды:  
первый раз — когда появляемся на свет,  
второй — когда решаемся полюбить себя.*

Psicoadvisor\*

Как вы себя ведете, когда любите кого-то? Заботитесь о партнере? Совершаете ради него подвиги? Окружаете вниманием, инвестируя в него свои ресурсы и время? Если так, то никаких сомнений: вы, безусловно, способны любить.

Тогда почему вам не удастся точно так же относиться и к себе? С теми же любовью и заботой?

Мы не знакомы, но можно представить, с чем вам пришлось столкнуться на жизненном пути: пройти через боль, поражения и разочарования, отразить множество ударов судьбы, перенести потери и одиночество. Вы наверняка принимали сложные решения и отдавали все свое сердце людям, которые, как оказалось, даже не оценили этого. Пора инвестировать силы и энергию в того, кто по-настоящему заслуживает вашего внимания, — в себя. Пора бережно собрать себя по кусочкам, создать заново, привести в мир невероятного человека — да, вы невероятны, хотя пока об этом не подозреваете. Все мы рождаемся дважды:

---

\* Psicoadvisor («психолог-консультант») — название сайта (psicoadvisor.com), созданного одним из авторов книги, Аной Марией Сепе. *Прим. пер.*

первый раз — когда появляемся на свет, а второй — когда решаемся полюбить себя.

Возможно, вы не выбирали жизнь, которую проживаете сейчас. Ее навязывали вам другие, исходя из своих представлений. Навязывали — и вы чувствовали, что поступаете неправильно, нелепо, неуместно и никто вас не понимает. Навязывали — и вы отступались от того, что было вам по-настоящему дорого, получая взамен чувство горечи и досады. Жизнь не должна быть последовательностью событий — она должна быть тем, чем вы управляете сами. Как вы думаете, происходящее с вами — это ваш выбор?

С рождением ребенок получает не только имя, но и предопределенную идентичность. Родители уже заранее решили, кем вы станете и что будете делать и в радости, и в горе. Сложность в том, что родители часто заняты собственными проблемами и несут на себе груз былых травм. Тогда вашу идентичность формируют небрежение и дефицит внимания со стороны окружающих, неудовлетворенные потребности и уступки ради других. В этом случае вы привыкаете рассчитывать только на себя, никого не обременяя, и при этом полагаете, что всем и за все обязаны.

Мы живем не ради того, чтобы выполнять прихоти других людей. Вы можете создать для себя новые условия. Настал момент твердо встать на ноги, переродиться, ухватиться за второй шанс. С сегодняшнего дня ваша жизнь — чистый лист, на котором можно писать и вносить исправления в удобном для вас темпе и на собственных условиях — не так, как нужно и должно, а просто по-своему. Мир вокруг нас полон возможностей. Одна из них — постижение собственной психики на тернистом пути перерождения, или — как сказал бы когнитивный терапевт — когнитивной реструктуризации.

На первом этапе маршрута вам предстоит разобраться, как вы стали тем, кто вы сейчас. Придется заглянуть в прошлое, чтобы восполнить недополученное внимание, почувствовать, что вас наконец понимают, и принять свои чувства. Вы долго подавляли собственные потребности и желания и потеряли способность понимать, что испытываете на самом деле. Валидация — одно из базовых понятий психологии. Суть процесса валидации в том, чтобы осознать смысл, достоверность и значение каждого переживания, размышления и действия. Любое поведение имело основания, у любой ошибки была причина — ничто не случается произвольно, и всему можно найти объяснение, если заглянуть в себя и окинуть внутренним взором уже пройденный жизненный путь.

Мы предложим вам различные техники и приемы, которые помогут провести самоанализ и избавиться от внутренней боли. Даже если вы не осознаёте ее, она влияет на все, что с вами происходит. Эта боль проявляется самым коварным образом, каждый раз влияя на ваш выбор и заставляя идти наперекор желаниям. Из-за нее ваша жизнь становится тем, что просто происходит, а не тем, чего на самом деле хочется.

Тому, кто находится в гармонии с самим собой, нетрудно реализовать свои намерения и желания. Такой человек идет прямо к намеченной цели. Если он, к примеру, мечтает о настоящей любви, то находит ее, строя отношения на основе взаимных уступок. И наоборот: тот, кто живет со скрытой болью внутри, испытывает постоянную тревогу и часто гребет против течения, запуская разрушительный механизм самокритики.

Возможно, у вас на сердце множество ран — одни еще кровоточат, другие успели зарубцеваться. Возможно, вы уже давно пытаетесь противостоять скрытой боли. Наша цель — не просто поделиться советами, а помочь разобраться в психологических

понятиях. Благодаря новым знаниям вы сможете увидеть различия между удовлетворенностью и фрустрацией, между персеверацией (настойчивостью) и податливостью, между деятельным поведением и пассивностью, между самоутверждением и стагнацией личности. Вы начнете менять поведение и эмоции. Поведение напрямую отражает эмоциональные и когнитивные (мыслительные) процессы. Расшифровать эмоции, которые, в свою очередь, непосредственно влияют на наше мышление и поведение, — задача не из простых. Когда интенсивность эмоций возрастает, они часто становятся болезненными и разрушительными. Вот почему чувствительному человеку вдвойне тяжелее справляться с проблемами: на его плечах лежит огромный эмоциональный груз.

Каждый из нас еще в раннем детстве учится управлять эмоциями (чувствовать их, распознавать, понимать их значение и выражать их), осваивая так называемую *эмоциональную азбуку*. Конечно, большинство родителей сосредоточивались на более важных, с их точки зрения, навыках — учили нас ходить и помогали заговорить, однако эмоциональная грамотность заслуживает не меньшего внимания.

Мы появляемся на свет беспомощными, беззащитными и генетически запрограммированными на формирование привязанности, позволяющей нам чувствовать себя в безопасности. Только она гарантирует, что мы получим еду, тепло и особенно эмоциональную поддержку. С точки зрения эволюции привязанность необходима для нашего выживания. А значит, каждый ребенок сделает все, чтобы ее сохранить: он будет искать внимания человека, который о нем заботится (как правило, это мать), и его идентичность станет формироваться на основе их взаимодействия. Другими словами, эмоциональная грамотность развивается в зависимости от того, какой отклик ребенок получает



от родительской фигуры. Постоянные нравоучения родителей заставят нас подавлять эмоции, нам будет сложно признавать их и выражать. Мы повзрослеем, но собственные чувства станут вызывать у нас как минимум растерянность. Мы научимся прятать эмоции так глубоко, что перестанем что-либо чувствовать. Не слишком заботливые родители могут обращать внимание только на сильные эмоциональные проявления. В итоге ребенок будет выражать чувства слишком бурно.

В детстве формируется отношение и к себе — тоже опосредованно, через фигуры наших родителей. Вы, вероятно, думаете, что в общем и целом у вас были хорошие родители. В раннем возрасте мы нередко, сами того не осознавая, убеждаем себя, что с нами что-то не так. Зачем нам это нужно? Все дело в том, что мы нуждаемся в уверенности, которую дает привязанность. Вот и пытаемся соответствовать образу родителей, даже если приходится наступать себе на горло.

Даже самые внимательные родители упускают некоторые вещи. Согласно классическому психоанализу в детстве мы интериоризируем, то есть присваиваем, точку зрения значимых взрослых. Мы такие, какими они позволяют нам себя чувствовать. Обращаясь с ребенком как с недотепой, родитель заставляет его считать себя никчемным. Порой брошенной походя фразы вроде «ты что, тупой?» достаточно, чтобы ребенок стал считать себя бестолковым. Именно так происходит интериоризация чужого мнения о том, кто он есть.

Своими словами и действиями родители день за днем формируют идентичность ребенка. Некоторым детям повезло: они воспитывались в безусловной любви. Другие же усвоили, что любовь нужно всеми силами завоевывать. Если родитель вечно недоволен и предъявляет претензии, выросший ребенок будет чрезмерно строг к себе. Он станет поднимать планку как можно

выше, но так и не почувствует себя по-настоящему успешным. Он может решить, что недостоин любви, потому что он привык оценивать себя не по тому, каков он, а по тому, что делает.

Мы не способны изменить факт своего рождения и последующие события. Значит, надо родиться во второй раз — и сделать так, чтобы на этот раз все было идеально. На этом этапе нет родительских ожиданий и небрежения. Есть только вы, ваши знания и критическое суждение, а также инструменты из этой книги. Обещаем: последнюю страницу вы перевернете с уверенностью в том, что важнее быть хорошими для самих себя, чем для других.

В каждой главе вы соприкоснетесь с виртуальной временной осью, где встретитесь со своим прошлым «я», со всеми желаниями и несбывшимися надеждами. Вы научитесь принимать и понимать себя и в первую очередь — слышать. Каждая глава представляет собой качественный шаг назад. Вернуться в прошлое — это единственный действенный и надежный способ, позволяющий появиться чему-то абсолютно новому: вашему подлинному «я».

То, как вы проявляете себя сегодня — от поведения до ощущения неловкости и неуместности, — возникло не случайно. К этому привела сложная и запутанная цепь факторов, соединенных причинно-следственными связями. Она берет начало в вашем прошлом, но все ее звенья влияют на ваше настоящее. Вы не знаете, почему вас не научили обращать внимание на свои эмоции, и действуете на автомате. Именно с этого мы и начнем: задумаемся, какие *схемы* срабатывают у вас автоматически, какие эмоции вы испытываете, почему делаете тот или иной выбор, почему ваши мысли двигаются в определенном направлении... В общем, мы попробуем разобраться, почему вы представляете собой то, что вы есть!

Почему все идет не так?

Вот что вы узнаете:

- о чем сообщают вам эмоции и как с ними подружиться;
- как пережитый в детстве опыт сказывается на взрослой жизни;
- как превратить усвоенную беспомощность в приобретенную инициативность;
- где начинается неуверенность в себе и своих силах;
- как превратить свое сознание в гостеприимный уголок, где уютно и в одиночестве;
- как строить полные удовольствия отношения, в которых то, что нужно вам, не отходит на задний план;
- почему поведение часто противоречит вашим желаниям;
- как не отступить, столкнувшись с препятствием, и справиться с неудачами;
- как некоторые соматические симптомы могут быть связаны с эмоциями;
- как положить начало изменениям с помощью психологических упражнений.

Всему можно найти объяснение, и эта книга научит вас относиться к себе более осознанно. Вы сможете закрепить знания с помощью практических заданий. В последней главе вас ждет самое настоящее испытание: вы проверите себя и развившиеся у вас когнитивные и эмоциональные способности. Психология — комплексная наука. Мы будем приводить примеры и опираться на случаи из практики, чтобы нагляднее объяснить динамику отдельных процессов.