

Джулия Макбеннет

Своя опора



**Как перестать оглядываться на других и
начать жить по своим правилам**

Джулия Макбеннет

**Своя опора. Как перестать
оглядываться на других и
начать жить по своим правилам**

«Автор»

2026

Макбеннет Д.

Своя опора. Как перестать оглядываться на других и начать жить по своим правилам / Д. Макбеннет — «Автор», 2026

Эта книга — честный разговор с женщиной, которая тоже прошла через все это. Практикующий психотерапевт, 48 лет, два брака, взрослые дети — автор знает, что такое бояться «что скажут люди», сравнивать себя с другими и чувствовать себя «невидимкой» после 40. Но она знает и то, как обрести внутреннюю опору. В книге вы найдете 5 мощных инструментов для освобождения от чужого мнения: от техники «Выключи прожектор» до работы с внутренним компасом и формированием «социального иммунитета». Вы узнаете, почему нам кажется, что все на нас смотрят, как перестать искать одобрения в глазах партнера и как превратить зависть в компас для движения к своим желаниям. Книга построена как практическое руководство: каждая глава содержит теорию, реальные кейсы, упражнения и домашние задания. Вы сможете не просто прочитать, а прожить путь от зависимости к свободе. Главная мысль книги: люди слишком заняты собой, чтобы думать о вас. И это освобождает.

© Макбеннет Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
«А что подумают соседи?» – социальный гипноз с пеленок	9
Ловушки сравнения. Куда мы смотрим и что там видим	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Джулия Макбеннет

Своя опора. Как перестать оглядываться на других и начать жить по своим правилам

Введение

Я сижу в своем кабинете. За окном уже темнеет, хотя на часах только четыре. Ноябрь. Мне сорок восемь. На столе, как всегда, остывший чай и стопка рабочих записей. Я смотрю на женщину, которая сидит напротив. Ей пятьдесят два. Она только что рассказала мне, что купила платье, которое ей не нравится, потому что продавщица сказала, что «это сейчас модно и идет всем». Она носит его, но каждый раз, надевая, чувствует себя неловко. Она признается, что боится идти на курсы испанского, потому что «вдруг я буду старше всех и буду выглядеть глупо». Она не позвонила дочери, хотя очень соскучилась, потому что «боюсь, что она занята и я ей помешаю». Она живет в клетке, решетки которой сделаны из чужих глаз, чужих голосов, чужих ожиданий.

И я смотрю на нее и вижу себя. Себя двадцатилетнюю. Себя тридцатилетнюю. Себя вчерашнюю.

Я всю свою жизнь, до недавнего времени, танцевала под чужую дудку. Я не замечала этого. Мне казалось, что я просто «хороший человек», «удобный человек», «нормальный человек». Я выбирала профессию, потому что «это престижно» и «родители будут гордиться». Я выходила замуж, потому что «пора» и «все подруги уже замужем». Я растила детей так, как «принято», а не так, как чувствовала. Я работала на работе, которая меня не вдохновляла, но я боялась уйти, потому что «что скажут люди?». Я носила одежду, которая мне не шла, потому что «так надо». Я молчала, когда хотела кричать, потому что «неудобно». Я улыбалась, когда хотела плакать, потому что «нельзя показывать слабость».

Я была пай-девочкой. И я была глубоко несчастна.

Мне потребовалось сорок восемь лет, чтобы понять одну простую, почти банальную истину: чужие ожидания – это клетка, которую я построила сама. Никто не держал меня за решеткой. Никто не заставлял меня жить по чужим правилам. Я сама взяла инструменты, сама вбила колышки, сама натянула проволоку. И сама же всю жизнь билась об эту проволоку, разбивая в кровь локти и колени, и проклинала «несправедливый мир». Хотя мир был абсолютно справедлив. Это я была несправедлива к себе.

И знаете, что самое страшное? Я, психотерапевт, практик с двадцатилетним стажем, человек, который учит других быть свободными, сама была заперта в этой клетке большую часть своей жизни. Я знала теорию. Я могла прочесть вам лекцию о механизмах социального давления и когнитивных искажениях. Но знание не защищает от страха. Знание не лечит. Только прожитый опыт, только боль, только бессонные ночи и слезы на кухне, когда никто не видит, – только это открывает глаза.

Момент прозрения наступил не в кабинете, не на сеансе терапии. Он случился на кухне, в три часа ночи, когда я не могла уснуть. Я прокручивала в голове разговор, который состоялся накануне. Мне позвонила моя бывшая свекровь. Она сказала: «Ты знаешь, я всегда думала, что ты неправильно воспитываешь детей. Слишком мягко. Слишком свободно. Они выросли такими... ну, ты знаешь». Она не договорила. Но я знала, что она хотела сказать. «Не такими,

как надо». И я лежала в темноте и чувствовала, как эта фраза въедается в меня, как кислота. Я чувствовала стыд. Я чувствовала, что я «неправильная мать». А потом я посмотрела на спящую рядом дочь – которая выросла замечательным, чутким, свободным человеком. И я спросила себя: «Что я делаю? Почему я позволяю этой женщине, которую я вижу раз в год, решать, какая я мать? Почему ее слова имеют для меня значение, а мои собственные глаза – нет?».

Этот вопрос стал началом моего пути. Не «работы над собой» в привычном смысле – с ежедневниками, аффирмациями и списками «чего я хочу». Нет. Это был путь разоружения. Я поняла, что я живу в оккупации. Моя душа была оккупирована чужими голосами. Голосом матери, которая говорила: «Хорошие девочки не шумят». Голосом отца, который говорил: «Ты должна быть лучшей, чтобы нас не позорить». Голосом учительницы: «Ты способная, но ленивая». Голосом мужа: «Ты слишком эмоциональная». Голосом начальника: «Ты не тянешь на повышение». Эти голоса звучали в моей голове громче моего собственного. Они решали, что мне носить, что есть, с кем дружить, о чем мечтать. Я была колонией, а они – метрополией. Я поставляла им ресурсы – свою энергию, свои слезы, свои бессонные ночи. А они взамен давали мне иллюзию безопасности. Иллюзию, что если я буду «хорошей», меня не отвергнут.

Но в три часа ночи, на холодном полу кухни, я поняла: меня уже отвергли. Я отвергла себя сама.

Это и есть та самая ловушка, в которую попадает почти каждая женщина. Мы так боимся осуждения других, что сами становимся своим главным палачом. Мы носим с собой инквизитора, который не дремлет никогда. Мы оцениваем каждое свое движение, каждое слово, каждый вздох. «Достаточно ли я хороша? Достаточно ли я стройна? Достаточно ли я умна? Достаточно ли я успешна? Достаточно ли я люблю своих детей?».

Мы живем в режиме перманентного экзамена. И мы сами – и экзаменаторы, и экзаменуемые. Мы сами пишем вопросы, сами отвечаем, сами ставим оценки. И почти никогда не ставим себе «отлично». Потому что внутри нас сидит тот самый критик, который вырос из голоса нашей матери, нашего отца, нашей учительницы, нашей культуры. И он неумолим.

Но почему мы так боимся? Почему «что скажут люди» стало нашей главной движущей силой? Почему мы готовы отказаться от своей мечты, от своего комфорта, от своей правды, только чтобы не услышать чужого неодобрения?

Ответ лежит в нашей биологии.

Эволюционно мы запрограммированы на выживание в стае. Для древнего человека изгнание из племени означало верную смерть. Без племени ты не мог охотиться, не мог защититься от хищников, не мог вырастить потомство. Поэтому страх отвержения – это не каприз, не слабость, не «дурное воспитание». Это инстинкт выживания, вшитый в наш мозг миллиоными лет эволюции. Наша амигдала – та самая структура мозга, которую мы разбирали в моей предыдущей книге, – реагирует на социальную угрозу точно так же, как на физическую. Когда кто-то критикует нас или просто смотрит осуждающе, наш мозг запускает ту же реакцию «бей или беги», как если бы на нас напал саблезубый тигр. Учащается сердцебиение, выделяется кортизол, мышцы напрягаются. Мы чувствуем страх. Мы хотим защититься. И мы защищаемся единственным известным нам способом – становимся «хорошими». Удобными. Такими, чтобы нас не выгнали из племени.

Но вот в чем парадокс. В древнем племени изгнание действительно означало смерть. А в современном мире, если ваша соседка осудит ваше платье или коллега покрутит пальцем у виска, вы не умрете. Вы не будете съедены тигром. Вы просто почувствуете дискомфорт. Возможно, даже сильный. Но вы выживете. Ваше тело не знает этого. Оно все еще реагирует так, как будто ваша жизнь висит на волоске. И мы носим в себе этот древний, неадаптированный механизм, который заставляет нас подчиняться, даже когда нам это невыгодно.

Более того, в современном мире «племя» стало огромным. Если раньше вы боялись осуждения двадцати соплеменников, то теперь вы боитесь осуждения сотен, тысяч людей в соци-

альных сетях. Каждый лайк стал знаком одобрения, каждый его отсутствие – сигналом отвержения. Мы живем в мире, где мы постоянно на сцене. И мы постоянно играем. Мы играем роль «успешной», «счастливой», «идеальной» женщины. Мы выкладываем отфотошопленные фото, рассказываем о своих достижениях, скрываем свои слезы. Потому что если мы покажем свою настоящую боль, нас отвергнут. Нас не поймут. Над нами посмеются.

И мы попадаем в заколдованный круг. Чем больше мы боимся осуждения, тем больше мы прячемся. Чем больше мы прячемся, тем больше мы чувствуем себя одинокими. Чем больше мы чувствуем себя одинокими, тем больше мы нуждаемся в одобрении. И мы бежим за этим одобрением, как наркоман за дозой. Мы готовы на все – изменить свою внешность, свою профессию, свои взгляды, свою жизнь, – только чтобы услышать: «Ты молодец».

Но наркотик одобрения имеет свойство истощаться. Доза всегда должна быть больше. Сегодня вам мало похвалы от мужа, завтра вам нужно признание от коллег, послезавтра – от тысяч подписчиков. Вы зависите. Это настоящая зависимость, такая же сильная, как алкогольная или никотиновая. И она разрушает вас так же верно.

Эта книга – не про то, как «перестать волноваться». Это было бы слишком просто и слишком глупо. Волноваться – это нормально. Это часть нашей биологии. Но есть разница между нормальным волнением («Я переживаю перед выступлением, потому что хочу сделать хорошо») и патологической зависимостью («Я не могу принять решение, потому что боюсь, что кто-то осудит меня»). Первое – это жизнь. Второе – это клетка.

Моя задача – помочь вам выйти из этой клетки. Не сделав вас «бесчувственным роботом», которому все равно на мнение других. Таких людей не существует, и если бы они существовали, они были бы социопатами. Моя задача – помочь вам построить внутреннюю опору. Ту самую систему координат, где главный эксперт – вы. Не ваша мама, не ваш муж, не ваша подруга, не культура, не глянec. А вы. Та самая женщина, которая знает, что ей больно, что ей страшно, что ей хочется, что ей нужно. Та женщина, которую вы заглушали годами. Та женщина, которая ждала, когда вы ее услышите.

Я не обещаю вам, что вы перестанете сравнивать себя с другими. Мы все сравниваем. Это тоже часть нашей биологии – социальное сравнение помогает нам оценивать свое положение в иерархии. Но я обещаю вам, что вы перестанете верить этому сравнению. Что вы перестанете делать из него выводы о своей ценности. Что вы научитесь смотреть на другую женщину и говорить: «Это ее путь. А это – мой. И мой не хуже. Он просто другой».

Это не магия. Это работа. Тяжелая, иногда болезненная, иногда неблагодарная работа. Но она стоит того. Потому что награда – ваша жизнь. Ваша настоящая жизнь. Не та, которую вы проживаете для других, а та, которую вы проживаете для себя.

Я не пришла к этой мудрости в одночасье. Я не проснулась однажды утром и поняла: «О, я свободна». Нет. Я шла к этому двадцать лет. Я падала. Я вставала. Я снова падала. Я пыталась угодить всем и тонула в этом. Я теряла себя, находила, снова теряла. И только когда я перестала искать одобрения вовне, я начала находить его внутри.

Эту книгу я пишу не как эксперт, который знает все ответы. Я пишу ее как женщина, которая тоже задавала себе эти вопросы. Как женщина, которая тоже боялась «что скажут люди». Как женщина, которая тоже носила маски и уставала от них. Как женщина, которая тоже сравнивала себя с подругами, с коллегами, с теми «идеальными» женщинами с обложек, и чувствовала себя никчемной.

Я знаю это чувство. Когда ты смотришь в зеркало и видишь не себя, а чужой проект. Когда ты выбираешь профессию, потому что «так надо», а не потому что «я хочу». Когда ты строишь отношения, потому что «пора», а не потому что «я люблю». Когда ты рождаешь детей, потому что «все рожают», а не потому что «я хочу быть матерью». Когда ты просыпаешься утром и не знаешь, чего ты на самом деле хочешь, потому что всю жизнь ты хотела то, что хотели другие.

Я знаю это чувство. И я знаю, как из него выйти.

В этой книге я предлагаю вам путь из трех этапов. Это не главы – это этапы вашей трансформации. Вы не можете перепрыгнуть через этап. Вы не можете пропустить боль. Но вы можете пройти через нее с комфортом и поддержкой.

Первый этап: Осознание «вируса» сравнения.

Вы не можете избавиться от того, чего не видите. Первая задача – осознать, как именно чужие голоса звучат в вашей голове. Откуда они пришли? Когда они активируются? Как они маскируются под «заботу» или «здравый смысл»? Мы разберем это в деталях, с упражнениями, с дневниками, с копанием в прошлом. Потому что, поверьте, этот вирус сидит глубоко. Он не на поверхности. Он в вашей самооценке, в ваших убеждениях, в ваших защитных механизмах. Мы будем его вытаскивать – медленно, аккуратно, без насилия над собой. Но мы его вытащим.

Второй этап: Разрыв шаблонов.

Осознать – это половина дела. Вторая половина – разорвать старые нейронные связи и создать новые. Как только вы поняли, что вы делаете, вы можете перестать это делать. Но ваша нервная система будет сопротивляться. Она привыкла реагировать на социальную угрозу паникой и подчинением. Мы будем переучивать ее. Мы будем учиться делать паузу. Мы будем учиться смотреть на ситуацию со стороны. Мы будем учиться говорить «нет» старым автоматизмам и «да» новым, осознанным реакциям. Это самый сложный этап. Потому что он требует смелости. Смелости быть неудобной. Смелости быть непонятой. Смелости идти против течения. Но без этого этапа вы не выйдете из клетки. Вы будете только смотреть на нее снаружи, но продолжать в ней сидеть.

Третий этап: Формирование новой идентичности.

Это самый прекрасный этап. Когда вы больше не «та, которая боится осуждения». Когда вы просто «та, которая живет». Когда вы перестаете задавать себе вопрос: «А что они подумают?» и начинаете задавать: «А что я чувствую?». Когда вы смотрите в зеркало и видите женщину, которая вам нравится. Не потому что она идеальна, а потому что она настоящая. На этом этапе вы строите свою внутреннюю опору. Вы становитесь той женщиной, у которой есть свой компас. И этот компас ведет вас туда, куда вы хотите, а не туда, куда «надо».

Эта книга – это не роман, который можно проглотить за вечер. Это рабочая тетрадь. Это тренажер. Это разговор с самой собой. Каждая глава будет содержать теорию (чтобы вы понимали, почему это работает), практику (конкретные упражнения) и вопросы для самоанализа (чтобы интегрировать опыт).

Я прошу вас отнестись к этому серьезно. Не пропускайте упражнения. Даже если они кажутся глупыми. Даже если они кажутся сложными. Даже если вам страшно. Особенно если вам страшно. Потому что страх – это лучший индикатор того, что вы на правильном пути. Там, где страх, там растет ваша свобода.

Заведите дневник. Назовите его «Моя опора». Записывайте туда свои мысли, свои наблюдения, свои озарения. Это будет ваша карта на этом пути. Через месяц, через год вы перечитаете его и удивитесь, как далеко вы ушли. Как изменилась ваша жизнь. Как изменились вы.

И еще одно. Самое важное.

Вы не одна.

Я пишу эти строки, и я знаю, что миллионы женщин сейчас читают их или будут читать. И каждая из них смотрит на свою жизнь и видит ту же клетку. Каждая из них боится «что скажут люди». Каждая из них сравнивает себя с другими. Каждая из них чувствует себя недостаточно хорошей. И это не стыдно. Это нормально. Это человечно. Но это не значит, что вы должны оставаться в этом состоянии.

Позвольте себе быть свободной. Позвольте себе быть собой. Позвольте себе жить свою жизнь.

Сделайте глубокий вдох. И начнем.

«А что подумают соседи?» – социальный гипноз с пеленок

Я помню эту женщину так отчетливо, будто она только что вышла из моего кабинета. Ей было сорок пять. Она пришла ко мне с запросом, который формулировала как «хочу наконец решиться на перемены». Она сидела в кресле, прямая, напряженная, с идеально уложенными волосами до плеч, с аккуратным маникюром, в строгом, но безликом костюме. Она говорила о своей работе, о детях, о муже – все ровно, гладко, без эмоций. И в какой-то момент я спросила ее: «А что бы вы хотели изменить в первую очередь? Что вы давно мечтаете сделать, но не решаетесь?»

Она замолчала. Долго молчала. Я уже думала, что она не ответит. А потом она сказала тихо, почти шепотом: «Я хочу короткую стрижку. Хочу, чтобы волосы не касались шеи. Хочу чувствовать себя легкой. Но я не могу. Я не могу себе это позволить».

– Почему? – спросила я.

Она подняла на меня глаза, и в них стояли слезы. «Потому что мама сказала, что короткие волосы мне не идут. Что они делают лицо грубым. Что я похожа на мальчика. Она сказала это, когда мне было двадцать пять. Я никогда больше не стриглась коротко. Прошло двадцать лет. Я ненавижу свои длинные волосы. Они тяжелые, они выпадают, с ними нет никакого объема. Но я не могу их отрезать. Каждый раз, когда я прихожу в парикмахерскую и хочу сказать «короче», я слышу мамин голос. И я говорю: «Чуть подровняйте». И я выхожу с теми же волосами, с которыми пришла. И ненавижу себя за это».

Эта женщина – не исключение. Это каждая вторая моя клиентка. Каждая из нас носит в голове голоса из прошлого, которые говорят нам, «как надо». Мы можем не видеть своих родителей годами, но их голоса продолжают звучать в нашей голове, как заезженная пластинка, определяя нашу жизнь, наши решения, нашу внешность, наши карьеры, наши отношения.

Это и есть социальный гипноз. Не магия, не проклятие, не карма. Это просто хорошо заученные программы, которые мы впитали в детстве, как губка впитывает воду. И эти программы работают до сих пор, потому что мы не знаем, как их переписать. Мы даже не знаем, что их можно переписать. Мы думаем, что это «мы сами», что это «наш характер», «наши желания», «наш выбор». Но на самом деле это просто голоса, которые мы присвоили. И они управляют нами из тени.

В этой главе мы разберем, как именно формируется эта зависимость от чужого мнения. Мы заглянем в детство, где все начинается. Мы разберем механизм «хорошей девочки» – самый опасный диагноз, который можно поставить девочке. Мы изучим нейробиологию: почему критика начальника действительно болит сильнее, чем удар током, и почему мы так остро реагируем на отвержение. Мы рассмотрим реальные кейсы, такие как история женщины с волосами, чтобы увидеть, как это работает в жизни. И мы начнем практическую работу – с упражнения «Голоса из прошлого», которое станет вашим первым шагом к освобождению.

Как формируется зависимость от мнения других: первые уроки в детстве

Все начинается не в школе и не в университете. Все начинается дома, на кухне, в спальне, в гостиной. Все начинается с того, как родители смотрят на нас, как они говорят с нами, как они реагируют на наши поступки. В первые годы жизни мы – чистый лист. У нас нет своей идентичности, своей системы координат, своего мнения о себе. Мы формируем свое «я» через глаза других. Через то, как мама улыбается, когда мы делаем что-то правильно. Через то, как

папа хмурится, когда мы делаем что-то «не так». Через то, как бабушка вздыхает и говорит: «Ну что ты, как маленькая».

Для маленького ребенка одобрение родителей – это вопрос выживания. Без родителей он не выживет. И его нервная система на уровне инстинкта учится считывать сигналы – что вызывает улыбку, что вызывает гнев, что вызывает холод. Ребенок не говорит себе: «Я буду хорошим, чтобы мама меня не бросила». Он просто чувствует: когда я делаю так – мне тепло, когда я делаю иначе – мне холодно. И он учится выбирать тепло.

Этот механизм эволюционно оправдан. В первобытном племени ребенок, который не угодил родителям, мог быть изгнан или оставлен. Это означало смерть. Поэтому наш мозг запрограммирован на поиск одобрения значимых взрослых. Это базовая программа выживания. Но в современном мире эта программа становится нашей тюрьмой. Потому что родители, которые дают нам сигналы, часто сами не осознают, что они делают. Они транслируют не любовь, а тревогу. Не принятие, а страх. Не веру в нас, а свои собственные нереализованные амбиции.

Позвольте мне привести типичный пример. Вы когда-нибудь слышали фразу: «Что соседи подумают?». Это классика. Это квинтэссенция социального контроля. Ребенок бежит по квартире, шумит, радуется жизни. Родитель говорит: «Прекрати! Что люди скажут?». Ребенок слышит не «будь осторожнее» или «давай поиграем тише». Он слышит: «Твое поведение влияет на то, как меня оценивают другие. Твоя радость – это угроза моей репутации. Твоя свобода – это опасность. Будь удобным, чтобы меня не осуждали». И этот урок вбивается в голову маленького человека. Он запоминает: моя спонтанность плоха. Мои желания опасны. Я должен думать о том, «что скажут люди», прежде чем что-то сделать.

Или другая фраза: «Будь как все». Сколько раз мы это слышали? В школе, в институте, в семье. «Почему ты не как все?», «Все дети уже умеют читать, а ты нет», «Все девушки в твоём возрасте уже замужем, а ты что?», «Все уже купили квартиры, а ты?». Эта фраза – убийца индивидуальности. Она говорит ребенку: твоя уникальность – это проблема. Твое отличие – это дефект. Чтобы быть хорошим, ты должен быть таким же, как все. Слиться с толпой. Потерять свое лицо. Стать безликим, безопасным, предсказуемым.

И ребенок учится. Он перестает высовываться. Он перестает быть ярким. Он перестает хотеть того, что хочет он, и начинает хотеть того, что хотят «все». Он становится «нормальным». Но внутри него остается зияющая пустота, потому что его «я» так и не родилось. Оно было подавлено в зародыше.

Особенно тяжело приходится девочкам. Потому что к ним предъявляются двойные требования. Им говорят: «Будь красивой, но не слишком», «Будь умной, но не слишком», «Будь успешной, но не слишком». Им говорят: «Ты должна быть хорошей девочкой. Хорошая девочка не спорит, не кричит, не требует, не злится. Хорошая девочка улыбается, соглашается, помогает, терпит, ждет. Хорошая девочка не позорит семью. Хорошая девочка всегда под контролем. Хорошая девочка не ошибается».

Звучит знакомо? Я уверена, что да. Потому что мы все были этими «хорошими девочками». Мы носили это звание, как орден, и одновременно как кандалы. Мы гордились тем, что мы «удобные», и страдали от этого.

Давайте разберем родительские послания, которые мы получали в детстве. Я назову их «Большая пятерка» – самые разрушительные фразы, которые формируют нашу зависимость от чужого мнения. Вы узнаете их. Они звучат в вашей голове до сих пор.

«Большая пятерка»: самые опасные родительские послания

Первое послание: «Не позорь меня».

Это послание говорит ребенку: твое существование связано с моей репутацией. Ты – мое продолжение, мое отражение. Если ты делаешь что-то, что мне не нравится, ты меня позоришь.

Я не позволю тебе быть собой, если это может мне навредить. Ребенок слышит: я не имею права на ошибку. Я не имею права на эксперимент. Я не имею права быть несовершеннолетним. Я должен быть идеальным, чтобы не подвести родителей. И он живет с этим грузом всю жизнь. Он боится ошибиться. Он боится пробовать новое. Он боится быть замеченным, когда он не «в форме». Он становится перфекционистом, который ненавидит себя за каждую мелкую оплошность.

Второе послание: «А что люди скажут?».

Это послание учит ребенка жить внешней оценкой. Не тем, что он чувствует, а тем, что увидят другие. Его внутренний компас заменяется внешним термометром. Он перестает слышать себя и начинает слышать «людей». «Люди» становятся главным судьей. И этот судья никогда не спит. Он всегда рядом. Он наблюдает. Он оценивает. И ребенок, а потом взрослый, живет в постоянном страхе, что «люди» увидят его настоящего и отвергнут.

Третье послание: «Будь как все».

Это послание убивает индивидуальность. Оно говорит ребенку: твоя уникальность – это угроза. Чтобы быть в безопасности, ты должен быть невидимым, одинаковым, средним. Ты не должен выделяться, потому что выделяющихся бьют. Ты должен быть частью стада. Ребенок учится прятать свои таланты, свои странности, свои мечты. Он становится серым, чтобы быть «нормальным». И он ненавидит себя за эту серость, но боится выйти из нее.

Четвертое послание: «Ты должна быть лучше всех».

Это послание – обратная сторона «будь как все». Оно говорит: ты должна быть не просто хорошей, ты должна быть лучшей. Но не для себя. А для того, чтобы мы могли гордиться. Чтобы мы могли хвастаться. Чтобы мы могли сказать: «Вот моя дочь, она сделала то-то, она лучше всех». Ребенок слышит: ты ценна только тогда, когда ты успешна. Твоя ценность зависит от твоих достижений. Ты не имеешь права быть просто собой. Ты должна постоянно доказывать, что ты достойна любви. И он доказывает. Всю жизнь. Пока не падает от истощения. И даже тогда он продолжает доказывать, потому что внутри него страх, что если он перестанет быть «лучшей», его перестанут любить.

Пятое послание: «Ты слишком...».

Это послание звучит по-разному, но суть одна. «Ты слишком громкая», «Ты слишком тихая», «Ты слишком активная», «Ты слишком пассивная», «Ты слишком эмоциональная», «Ты слишком холодная», «Ты слишком умная», «Ты слишком глупая». Ребенок слышит: то, что ты есть – неправильно. Твоя природа – это дефект. Ты должна быть другой. Ты должна подстроиться под чьи-то ожидания. И ребенок начинает подстраиваться. Он отрезает от себя части своей личности, которые «слишком». Он становится меньше, тише, незаметнее. Он перестает быть собой, потому что «слишком» – это опасно.

Эти пять посланий вбиваются в нашу психику, как гвозди. Они формируют нашу самооценку. Они формируют наши страхи. Они формируют нашу зависимость от чужого мнения. И самое страшное – мы даже не осознаем, что они там есть. Мы думаем, что это «мы сами» так думаем. Мы думаем, что это «наш характер». Мы говорим: «Я просто скромная», «Я просто ответственная», «Я просто перфекционистка». Но на самом деле это просто голоса, которые мы присвоили. Это не мы. Это они. Наши родители, наши учителя, наша культура. Они говорят из нас. И они продолжают нас контролировать, пока мы не осознаем это и не начнем переписывать программу.

Нейробиология отвержения: почему критика болит сильнее удара

Теперь давайте заглянем в наш мозг. Потому что то, что происходит с нами, когда нас критикуют или отвергают, – это не «просто эмоции». Это физиология. Это химия. Это нейробиология, которая работает быстрее, чем мы успеваем подумать.

Когда вы слышите критику в свой адрес, ваша амигдала – та самая структура мозга, которая отвечает за страх и угрозу, – активируется за 12 миллисекунд. Это быстрее, чем вы успе-

вае моргнуть. Она воспринимает эту критику как угрозу жизни. Потому что эволюционно отвержение и было угрозой жизни. Для древнего человека быть отвергнутым племенем означало смерть. И наш мозг до сих пор не отличает критику начальника от изгнания из племени. Он реагирует одинаково.

Ученые проводили эксперименты. Они сканировали мозг людей, которых отвергали в социальной игре. И обнаружили, что активируются те же участки мозга, что и при физической боли. Более того, прием обезболивающих, таких как парацетамол, снижал боль от социального отвержения. Это значит, что социальная боль – это не метафора. Это настоящая боль. Она болит. Иногда сильнее, чем ушиб или ожог.

Почему это происходит? Потому что в эволюции социальная связь была важнее физической безопасности. Обезьяна, которую изгнали из стаи, погибала быстрее, чем та, которую поранил хищник. Потому что без стаи она не могла защитить себя. Поэтому наш мозг запрограммирован реагировать на социальную угрозу как на самую страшную угрозу. И когда кто-то критикует нас, когда кто-то осуждает нас, когда кто-то говорит, что мы «не такие», наш мозг запускает ту же реакцию, что и при встрече с хищником.

Что происходит в этот момент?

Выделяются кортизол и адреналин. Сердце начинает биться быстрее. Дыхание становится поверхностным. Мышцы напрягаются. Кровь отливает от внутренних органов к мышцам, готовя вас к бою или бегству. Ваша префронтальная кора – та часть мозга, которая отвечает за логику и самоконтроль, – отключается. Вы не можете мыслить ясно. Вы не можете найти слова. Вы чувствуете, что вы «упали в яму». Это не каприз. Это реальная физиологическая реакция.

И именно поэтому мы так боимся критики. Не потому что мы «слабые» или «неуверенные». А потому что наш мозг запрограммирован бояться ее как смерти. Мы не можем просто «перестать волноваться». Мы должны переучить свой мозг. Мы должны дать ему новый опыт. Мы должны показать ему, что критика – это не смерть, что отвержение – это не конец, что мы можем пережить осуждение и остаться в живых.

Но есть еще один фактор. Зеркальные нейроны.

Зеркальные нейроны – это клетки мозга, которые активируются, когда мы видим, как кто-то другой делает что-то или чувствует что-то. Они заставляют нас «отражать» эмоции других. Когда мы видим улыбку, наши зеркальные нейроны активируются, и мы тоже начинаем улыбаться. Когда мы видим страх, мы начинаем бояться. Когда мы видим осуждение в глазах другого человека, мы чувствуем стыд. Мы буквально «заражаемся» его эмоцией.

Это работает и в обратную сторону. Если наша мать, когда мы были детьми, смотрела на нас с осуждением, мы впитывали это осуждение. Мы начинали видеть себя ее глазами. Мы начинали осуждать себя так же, как она осуждала нас. И теперь этот голос звучит в нашей голове. Это не «наш» голос. Это голос, который мы отразили. Но мы думаем, что это мы.

Именно поэтому критика начальника может уничтожить нас. Потому что она активирует не только нашу амигдалу, но и наши старые нейронные связи – те самые, которые сформировались в детстве, когда нас критиковали родители. Наш мозг не различает критику в 5 лет и критику в 45 лет. Он реагирует одинаково. Он возвращает нас в ту же эмоциональную яму.

Но хорошая новость в том, что мозг пластичен. Мы можем перестроить эти нейронные связи. Мы можем научить наш мозг по-новому реагировать на критику. Мы можем создать новые пути, которые будут вести не в яму страха, а к спокойствию и уверенности. Это требует времени, это требует усилий, это требует практики. Но это возможно. И мы будем делать это на протяжении всей книги.

Кейс: история женщины, которая 20 лет носила чужие волосы

Вернемся к моей клиентке. Назовем ее Ольга. Ей 45 лет, она успешный юрист, мать двоих детей. Со стороны – картинка успеха. Но внутри нее живет маленькая девочка, которая боится маминого осуждения.

Когда Ольга рассказала мне про стрижку, я поняла, что это не просто вопрос прически. Это вопрос идентичности. Это вопрос свободы. Это вопрос того, кто управляет ее жизнью – она сама или голос матери.

Мы начали работу. Я попросила Ольгу закрыть глаза и представить ту ситуацию, когда мама сказала ей, что короткие волосы не идут. Ольга увидела себя в 25 лет. Она пришла домой с новой стрижкой, она была счастлива, она чувствовала себя красивой и легкой. И мама посмотрела на нее и сказала: «Ну что ты сделала с собой? Ты похожа на мальчика. Тебе не идет. Зачем ты это сделала?». И Ольга почувствовала, как мир рухнул. Ее радость исчезла. Ее уверенность исчезла. Она почувствовала стыд. Она почувствовала себя «неправильной».

Сейчас, в 45 лет, она все еще чувствует то же самое. Каждый раз, когда она стоит перед зеркалом с длинными волосами, она чувствует, что ее настоящая – та, что с короткой стрижкой, – заперта внутри. Она не может выйти. Она боится. Она боится, что мама (которая живет в другом городе и видит ее раз в год) снова скажет что-то осуждающее. Она боится, что мама «будет думать» о ней плохо. Она боится, что мама перестанет ее любить.

Но это не про маму. Это про Ольгу. Это про ту часть Ольги, которая все еще верит, что любовь нужно заслужить. Что она должна быть «правильной», чтобы ее любили. Что она не имеет права быть собой.

Мы проработали эту ситуацию в терапии. Мы писали письма маме. Мы говорили от имени взрослой Ольги маленькой Ольге. Мы учились отделять голос мамы от своего голоса. И однажды Ольга пришла на сессию с улыбкой. У нее была короткая стрижка. Она была прекрасна. Она сияла. Она сказала: «Я сделала это. Я шла в парикмахерскую и думала о маме. Я слышала ее голос. И я сказала: «Мама, я люблю тебя. Но это моя голова. И я хочу, чтобы на ней были эти волосы. Ты можешь думать что угодно. Это твое право. Но я живу свою жизнь».

Ольга не перестала любить маму. Она не перестала бояться осуждения. Она просто перестала подчиняться этому страху. Она сделала выбор. И этот выбор изменил ее жизнь. Она стала смелее. Она стала чаще говорить «нет» на работе. Она стала больше времени уделять себе. Короткая стрижка стала символом ее свободы.

История Ольги – это история каждой из нас. У каждой из нас есть что-то, что мы носим «потому что мама сказала». Это может быть прическа. Это может быть профессия. Это может быть муж. Это может быть стиль жизни. Это может быть убеждение, что мы «недостаточно хороши».

Но мы можем это изменить. Мы можем отрезать эти невидимые нити, которые связывают нас с прошлым. Мы можем перестать жить по чужим сценариям. Мы можем начать жить свою жизнь.

Упражнение «Голоса из прошлого»

Теперь мы переходим к самой важной части – к практике. Потому что только теория не сдвинет с места ни один камень в вашей душе. Нужно действие. Нужно прикоснуться к этим голосам. Нужно назвать их по имени. И нужно понять, откуда они пришли и кому они на самом деле принадлежат.

Я называю это упражнение «Голоса из прошлого». Оно простое, но мощное. Оно поможет вам осознать те самые программы, которые управляют вашей жизнью из тени.

Инструкция.

Возьмите лист бумаги и ручку. Или откройте файл на компьютере. Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Сделайте несколько глубоких вдохов. Настройтесь на честный разговор с собой.

Теперь напишите список фраз, которые вы слышали в детстве о том, «какой вы должны быть». Не о том, какой вы были, а о том, какой вы должны были стать. Это могут быть прямые цитаты или общий смысл.

Вспомните, что говорили ваши родители. Что говорила мама? Что говорил папа? Что говорили бабушка, дедушка, учителя? Что они хотели от вас? Какой они хотели вас видеть?

Запишите все, что приходит в голову. Не фильтруйте. Не оценивайте. Не думайте: «Это слишком грубо» или «Это не про меня». Пишите все.

Я даю вам примерный список, чтобы вы понимали, о чем речь. Это те самые фразы из «Большой пятерки» и их вариации:

- «Ты должна быть хорошей девочкой».
- «Не позорь нас».
- «Что люди скажут?».
- «Будь как все».
- «Ты должна быть лучшей».
- «Ты слишком громкая/тихая/активная/пассивная».
- «Не спорь со взрослыми».
- «Ты должна уступать».
- «Ты должна быть скромной».
- «Не высовывайся».
- «Ты должна быть удобной».
- «Не капризничай».
- «Ты должна радовать нас».
- «Будь паинькой».
- «Если ты будешь такой, тебя никто не полюбит».
- «Ты должна быть красивой, но не слишком».
- «Ты должна быть умной, но не слишком».
- «Ты должна быть успешной, но не слишком».

Теперь, когда вы записали свои фразы, прочитайте их вслух. Вслушайтесь в них. Почувствуйте, как они звучат в вашей голове. Откуда они? Чей это голос? Это мамин? Папин? Бабушкин? Учительницы?

А теперь ответьте себе на вопрос: «Кому на самом деле принадлежат эти требования?». Вашим родителям? Вашей культуре? Вашему страху? Или вам самой?

И последнее, самое важное. Напишите напротив каждой фразы: «Это не я. Это голос из прошлого. Я имею право жить по-своему».

Например:

«Ты должна быть хорошей девочкой. – Это не я. Это голос моей мамы. Я имею право быть любой».

«Что люди скажут? – Это не я. Это голос моей бабушки. Я имею право жить, не оглядываясь на людей».

Это упражнение не решит все проблемы за один раз. Но оно запустит процесс. Вы начнете отделять свои истинные желания от чужих голосов. Вы начнете видеть разницу между тем, что вы хотите на самом деле, и тем, что вам «внушили».

Домашнее задание на неделю.

Я даю вам задание, которое нужно выполнять каждый день в течение следующей недели. Это укрепит эффект упражнения и поможет вам пойти дальше.

Каждый вечер открывайте свой список «Голоса из прошлого». Выберите одну фразу. Запишите, когда сегодня вы слышали ее в своей голове. В какой ситуации? Что вы делали? Что чувствовали? Как вы отреагировали? А как бы вы хотели отреагировать в следующий раз?

Например:

«Сегодня я слышала голос мамы, когда выбирала платье в магазине. Она сказала: «Это слишком ярко, что люди скажут». Я испугалась и купила серое платье, которое мне не нравится. В следующий раз я хочу сказать себе: «Это моя жизнь, и я могу носить то, что хочу. Я куплю красное платье, если оно мне нравится».

Это простое действие – писать – создает новые нейронные связи. Вы перестаете быть автоматом и становитесь наблюдателем. А тот, кто наблюдает, может выбирать.

Итог главы

Первое. Зависимость от чужого мнения формируется в детстве. Родительские послания – «не позорь меня», «будь как все», «ты должна быть лучшей», «что люди скажут», «ты слишком» – становятся нашими внутренними голосами, которые управляют нами из тени. Мы не осознаем их, но они определяют нашу жизнь.

Второе. Нейробиология отвержения. Когда нас критикуют или отвергают, наш мозг реагирует так, как будто на нас напали. Активируется амигдала, выделяется кортизол, префронтальная кора отключается. Социальная боль болит так же, как физическая, а иногда и сильнее. Зеркальные нейроны заставляют нас «отражать» осуждение других, и мы начинаем осуждать себя так же, как нас осуждали в детстве.

Третье. История Ольги с короткой стрижкой – это пример того, как голос матери может контролировать нашу жизнь 20 лет. Но это также пример того, как можно освободиться. Ольга перестала подчиняться страху и сделала выбор. Короткая стрижка стала символом ее свободы.

Четвертое. Упражнение «Голоса из прошлого» – это ваш первый шаг к освобождению. Напишите список фраз, которые вы слышали в детстве. Прочитайте их вслух. Отделите их от себя. Скажите: «Это не я. Это голос из прошлого. Я имею право жить по-своему».

Пятое. Еженедельное домашнее задание – каждый вечер анализировать одну фразу из списка. Записывать, когда она звучала сегодня, и представлять, как бы вы хотели отреагировать в следующий раз. Это тренирует вашу способность выбирать, а не подчиняться.

Шестое. Мы не можем изменить прошлое. Мы не можем заставить родителей сказать нам то, что мы хотели услышать. Но мы можем переписать программы, которые они нам дали. Мы можем стать авторами своей жизни, а не исполнителями чужих сценариев. И этот процесс начинается здесь и сейчас.

В этой главе мы разобрали, как формируется зависимость от чужого мнения. Мы увидели корни проблемы в детстве, разобрали нейробиологию и начали практическую работу с голосами из прошлого.

В следующей главе мы перейдем к следующему шагу – к тому, как работает сравнение. Мы разберем, почему мы постоянно смотрим на других, откуда берется зависть и как она связана с нашей самооценкой. Мы изучим феномен социального сравнения – как механизм, который помогает нам выживать, превращается в инструмент саморазрушения. И мы познакомимся с первым мощным инструментом, который поможет нам перестать сравнивать себя с другими – с техникой «Честное зеркало».

А пока – сделайте паузу. Закройте глаза. Вспомните одну фразу из вашего списка. Скажите себе: «Это не я. Это голос из прошлого. Я выбираю себя». Почувствуйте, как это отзывается в груди. Может быть, это будет легко. Может быть, это будет трудно. Возможно, вы почувствуете сопротивление, злость или грусть. Это нормально. Это ваша правда. Примите ее. И продолжайте идти дальше. Вы на правильном пути.

Ловушки сравнения. Куда мы смотрим и что там видим

Мне было сорок три. Я сидела в своей гостиной, листая ленту социальных сетей. На экране мелькали фотографии подруг, коллег, знакомых. Одна из них – моя бывшая однокурсница – опубликовала фото с отдыха на Мальдивах. Белый песок, бирюзовая вода, идеальный загар. Другая – коллега по работе – выложила пост о своем повышении. Третья – подруга, с которой мы вместе начинали карьеру, – рассказывала о том, как ее дочь поступила в престижный университет.

Я смотрела на экран и чувствовала, как внутри меня разрастается холодная, липкая тоска. У меня не было Мальдив. У меня не было повышения. Моя дочь училась в обычном вузе. Я чувствовала себя неудачницей. Я чувствовала, что мое место – где-то далеко позади, на обочине успешной жизни. Я отложила телефон, но картинки продолжали крутиться в голове. Сравнение жгло изнутри, как кислота.

Прошло несколько лет. Я встретила с той самой подругой, которая была на Мальдивах. Мы пили кофе, и я спросила ее: «Как тебе отдыхалось?». Она вдруг расплакалась. Оказалось, что та поездка была попыткой спасти их брак, который разваливался на глазах. Она была несчастна. Она мечтала о разводе. Но на фото она улыбалась. Потому что так принято. Потому что нужно показывать идеальную жизнь.

В тот момент я поняла то, что знала теоретически, но не чувствовала до конца. Мы смотрим на чужие «витрины» и сравниваем их со своими «задними дворами». Мы видим отредактированные, отфильтрованные, отобранные кадры чужой жизни и измеряем по ним свою настоящую, живую, несовершенную реальность. И мы всегда проигрываем. Потому что невозможно выиграть в игре, где у тебя нет доступа к полной информации.

Эта глава – о ловушках сравнения. О том, как мы смотрим на других и чувствуем себя хуже. О том, почему социальное сравнение разрушает нас и как оно работает. О феномене «стеклянного потолка» и «стеклянного пола» – иллюзий, которые мешают нам видеть реальность. О мифе о линейности – убеждении, что жизнь должна идти по прямой и что у всех должен быть один и тот же путь. И о соцсетях – главной «витрине» чужих успехов, которая заставляет нас чувствовать себя никчемными. Мы разберем, как работает сравнение, и выполним упражнение «Проверка на честность», которое поможет вам увидеть, что за красивыми картинками всегда скрывается нечто, чего вы не знаете.

Социальное сравнение вверх и вниз: почему оба типа разрушительны

В 1954 году американский психолог Леон Фестингер предложил теорию социального сравнения. Он утверждал, что у людей есть врожденная потребность оценивать себя, сравнивая с другими. Это эволюционный механизм. В древности он помогал нам оценивать свое положение в стае: если я сильнее других, я в безопасности; если я слабее, мне нужно быть осторожнее. Но в современном мире этот механизм превратился в оружие против нас самих.

Фестингер выделил два типа социального сравнения.

Сравнение вверх – это когда мы сравниваем себя с теми, кто, как нам кажется, находится выше нас. С теми, кто успешнее, богаче, красивее, счастливее. Это сравнение порождает зависть, чувство неполноценности, ощущение, что мы «недостаточно хороши».

Сравнение вниз – это когда мы сравниваем себя с теми, кто, как нам кажется, находится ниже нас. С теми, у кого хуже работа, меньше денег, сложнее жизнь. Это сравнение порождает чувство превосходства, гордыню, а иногда и ложное успокоение.

Казалось бы, сравнение вниз должно быть полезным. Оно должно показывать нам, что у нас все не так плохо. Но на самом деле оно тоже разрушительно. Потому что оно отключает

эмпатию. Оно заставляет нас радоваться чужим неудачам. Оно делает нас черствыми. И оно создает иллюзию, что мы «в порядке», когда на самом деле мы просто не двигаемся вперед.

Но самое опасное – это сравнение вверх. Мы смотрим на тех, кто «добился большего», и чувствуем себя никчемными. Мы забываем, что у них другие стартовые позиции, другие обстоятельства, другие ресурсы. Мы забываем, что за их успехом могут стоять годы труда, удачи, связей, а иногда и простого везения. Мы видим только результат – и измеряем по нему свою жизнь.

Особенно сильно страдают от сравнения вверх женщины после сорока. Потому что в этом возрасте мы смотрим на своих сверстниц и видим, что они «успели» больше. Они стали директорами, построили бизнес, уехали за границу, нашли новую любовь. А мы? Мы остались на той же работе, в том же браке, в том же городе. И мы чувствуем себя отстающими. Мы чувствуем, что жизнь прошла мимо.

Но вот что важно понять. Сравнение вверх никогда не дает точной картины. Вы сравниваете свою середину пути с чужой вершиной. Вы сравниваете свою реальную жизнь с чужой «витриной». Вы сравниваете свои страхи и сомнения с чужими достижениями. Это нечестно. Это несправедливо. Это разрушительно.

Феномен «Стеклянного потолка» и «Стеклянного пола»

В разговоре о сравнении я часто использую метафоры «стеклянного потолка» и «стеклянного пола». Эти термины обычно используют в обсуждении карьерных барьеров для женщин. Но я хочу расширить их значение. Потому что они отлично описывают то, как мы сравниваем себя с разными группами людей.

«Стеклянный потолок» – это невидимая преграда, которую мы видим, когда смотрим на тех, кто «выше» нас. На молодых и успешных. На мужчин, которые занимают руководящие посты. На подруг, которые «сделали карьеру». Мы смотрим на них снизу вверх. Мы видим их успех, их уверенность, их достижения. Но мы не видим, как они туда попали. Мы не видим их усилий, их потерь, их компромиссов. Мы видим только потолок. И он кажется нам недостижимым.

Когда женщина после сорока смотрит на молодую коллегу, которая быстро продвигается по карьерной лестнице, она может чувствовать зависть и неуверенность. «Она такая молодая, энергичная, у нее все впереди. А я уже старая, уставшая, мое время прошло». Это «стеклянный потолок». Она видит только карьерный рост молодой коллеги, но не видит ее бессонных ночей, ее страха не справиться, ее одиночества, жертв, которыми она заплатила за этот рост.

«Стеклянный пол» – это невидимая преграда, которую мы видим, когда смотрим на тех, кто «ниже» нас. На тех, у кого меньше денег, меньше статуса, меньше достижений. Мы смотрим на них сверху вниз. И мы чувствуем превосходство. «У меня хотя бы есть работа», «У меня хотя бы есть муж», «Я хотя бы не живу в таком районе». Это сравнение создает ложное чувство безопасности. Оно позволяет нам не замечать собственных проблем. Оно делает нас слепыми к чужой боли и к своим собственным возможностям для роста.

Женщина, которая сравнивает себя с теми, у кого «хуже», может говорить: «Ну, у меня хотя бы дети здоровы», «У меня хотя бы не разваливается брак, как у нее». Но это сравнение не делает ее счастливее. Оно просто притупляет ее боль. Оно не дает ей двигаться вперед. Оно закрепляет ее в состоянии «я и так неплоха».

Оба этих феномена – и «стеклянный потолок», и «стеклянный пол» – являются ловушками. Они искажают реальность. Они не дают нам видеть себя и других такими, какие мы есть на самом деле. Они заставляют нас измерять свою жизнь по чужим меркам. И они всегда заставляют нас чувствовать себя «не так».

Миф о линейности: почему мы верим, что жизнь должна идти по прямой

Одна из самых опасных иллюзий, в которую мы верим, – это миф о линейности. Мы думаем, что жизнь должна идти по прямой линии. Что мы должны постепенно идти вверх: школа – институт – работа – карьера – брак – дети – успех – старость. И если мы отклоняемся от этой линии, мы чувствуем себя «неправильными».

Этот миф особенно силен у женщин после сорока. Мы смотрим на свой путь и видим «изгибы». Кто-то уходил в декрет и потерял годы карьеры. Кто-то развелся и начал все сначала. Кто-то сменил профессию в зрелом возрасте. Кто-то так и не нашел «своего» мужчину. Кто-то не смог завести детей. И мы чувствуем, что наш путь «неправильный». Что мы должны были идти прямо, как другие.

Но жизнь – это не прямая линия. Это спираль. Это лабиринт. Это река с поворотами, порогами и водопадами. У каждого свой путь. И нет «правильного» или «неправильного» пути. Есть только твой путь.

Когда мы сравниваем свой «извилистый» путь с чужим «прямым» путем, мы всегда чувствуем себя хуже. Но мы забываем, что у других могут быть свои изгибы, которые мы не видим. Мы видим только то, что они показывают. И мы верим, что их путь был легче. Но это не так.

Вот что важно запомнить: вы сравниваете свою середину пути с чужим отредактированным финалом. Вы не знаете, что происходило за кадром. Вы не знаете, сколько раз они падали, ошибались, начинали сначала. Вы видите только готовый результат. И вы измеряете по нему свою незавершенную историю.

Соцсети как «витрина чужих успехов»

Теперь мы подходим к самой главной ловушке современного сравнения – к социальным сетям. Соцсети – это идеальная машина для сравнения. Они показывают нам только самые яркие, самые отредактированные, самые успешные моменты жизни других людей. И они скрывают все, что не вписывается в эту картину.

Представьте, что вы идете по улице и видите витрину дорогого магазина. Там стоят красивые манекены в идеальной одежде, с идеальными прическами, с идеальными улыбками. Вы смотрите на них и думаете: «Почему у меня нет такой одежды? Почему я не выгляжу так же?». Но вы не видите, что происходит за кулисами. Что эти манекены – просто пластик. Что у них нет проблем, но у них нет и жизни.

Соцсети – это та же витрина. Мы выставляем себя в лучшем свете. Мы публикуем фотографии с отдыха, с успешных мероприятий, счастливых семейных моментов. Мы пишем о своих достижениях, о своих победах. Мы показываем свою «идеальную» жизнь. Но мы не показываем свои слезы, свои страхи, свои провалы, свои ссоры, свои одиночества.

Это создает иллюзию, что у других все лучше. Мы смотрим на витрину и не видим заднего двора. А задний двор есть у каждого. У каждой женщины есть свои проблемы, свои сомнения, свои падения. Но мы их не показываем. Мы показываем только витрину. И мы верим, что эта витрина – настоящая жизнь.

Особенно опасны соцсети для женщин после сорока. Потому что в этом возрасте мы особенно уязвимы к сравнению. Мы смотрим на молодых и успешных, на тех, кто «еще не устал», на тех, у кого «все впереди». И мы чувствуем себя старыми, уставшими, «выбывшими из игры».

Но вот в чем правда. Мы не знаем, что происходит за витриной. Мы не знаем, сколько лет человек готовился к тому моменту, который показал. Мы не знаем, сколько раз он падал. Мы не знаем, сколько стоит его успех – внутренних и внешних потерь. Мы не знаем, счастлив ли он на самом деле.

Упражнение «Проверка на честность»

Теперь мы переходим к самой важной части – к практике. Это упражнение я даю каждой своей клиентке, которая страдает от сравнения с другими. Я называю его «Проверка на честность». Оно простое, но его эффект может быть колоссальным. Оно научит вас видеть за «витринами» реальную жизнь.

Инструкция.

Откройте социальные сети. Найдите три фотографии, которые вызвали у вас зависть или чувство неполноценности. Это могут быть фото друзей, знакомых, публичных личностей. Выберите те, где люди выглядят особенно счастливыми, успешными, красивыми.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки: «Фото», «Что я вижу», «Чего я НЕ знаю».

В первой колонке опишите фотографию. Что на ней изображено? Где происходит действие? Кто на ней? Что они делают? Как выглядят?

Во второй колонке напишите, какие чувства и мысли вызывает у вас эта фотография. Что вы «читаете» о жизни этого человека? Что вы думаете о его успехе, счастье, благополучии?

А теперь самая важная часть – третья колонка. Напишите, чего вы НЕ знаете об этой фотографии. Что скрывается за кадром? Какая цена была заплачена за этот момент? Какие проблемы, страхи, сомнения, потери могут быть у этого человека? Что могло произойти за пять минут до и через пять минут после этого фото?

Пример.

Фото: Подруга на пляже с бокалом вина и книгой, закат, идеальная улыбка.

Что я вижу: Она отдыхает, она счастлива, она свободна, у нее идеальная жизнь.

Чего я НЕ знаю: Я не знаю, с кем она на самом деле приехала. Может быть, она в одиночестве. Я не знаю, как она себя чувствует. Может быть, она плакала час назад. Я не знаю, есть ли у нее проблемы на работе или в семье. Я не знаю, какой ценой ей дался этот отпуск. Может быть, она взяла кредит или отложила лечение. Я не знаю, вернется ли она к реальности, где все не так идеально.

Фото: Коллега с наградой, на сцене, в красивом платье, улыбается.

Что я вижу: Она успешна. Ее ценят. Она сделала карьеру. Она уверена в себе.

Чего я НЕ знаю: Я не знаю, сколько бессонных ночей она провела над этим проектом. Я не знаю, какую цену она заплатила за успех – может быть, она пожертвовала семьей, здоровьем, друзьями. Я не знаю, испытывает ли она синдром самозванца и боится ли, что ее «разоблачат». Я не знаю, плакала ли она накануне от усталости и одиночества.

Фото: Подруга с мужем и детьми в парке, все смеются, солнце, красивая одежда.

Что я вижу: У нее идеальная семья. Она счастлива в браке. Ее дети послушны и радостны. У нее все хорошо.

Чего я НЕ знаю: Я не знаю, ссорились ли они час назад. Я не знаю, бывают ли у них кризисы. Я не знаю, устала ли она от роли жены и матери. Я не знаю, какую цену она платит за эту «идеальную» картинку. Может быть, она чувствует себя одинокой в этом браке. Может быть, она мечтает о свободе.

Прочитайте все три колонки. Теперь перечитайте вторую колонку – ваши чувства и мысли. А затем третью – то, чего вы НЕ знаете. Почувствуйте разницу. Увидьте, насколько неполной была ваша картина.

Сделайте вывод: «То, что я вижу – не вся правда. За каждой идеальной витриной стоит задний двор. И у меня есть свой задний двор, и у них есть свой. Я не знаю их правды. И они не знают моей. Я перестаю сравнивать свою реальную жизнь с чужой идеальной картинкой».

Почему это работает.

Это упражнение работает потому, что оно разрушает иллюзию «идеальной жизни». Оно показывает вам, что за каждым успехом, за каждой красивой фотографией, за каждой улыбкой скрывается целая жизнь – с трудностями, сомнениями, потерями. Вы перестаете сравнивать

свою реальность с чужой «витриной». Вы перестаете верить, что у других «все лучше». Вы начинаете видеть, что у всех есть свои проблемы. И это освобождает.

Домашнее задание: «Неделя осознанного сравнения»

Это задание на неделю. Ваша задача – каждый день тренироваться замечать ловушки сравнения и работать с ними.

День 1. Осознание сравнения.

В течение дня замечайте, когда вы сравниваете себя с другими. Записывайте эти моменты. Кто был объектом сравнения? В какой ситуации? Что вы чувствовали?

День 2. Анализ сравнения.

Возьмите один из записанных примеров и проанализируйте его. Это было сравнение вверх или вниз? Какие чувства оно вызвало? Было ли оно полезным или разрушительным?

День 3. Работа с «витриной».

Выполните упражнение «Проверка на честность» с тремя фотографиями из социальных сетей. Запишите свои выводы.

День 4. Осознание своего пути.

Вспомните свой собственный путь. Какие «изгибы» были у вас? Что вы преодолели? Что вы вынесли? Напишите об этом.

День 5. Благодарность своему пути.

Напишите список: «За что я благодарна своему пути?». За опыт, за уроки, за людей, которые встретились на пути. Прочитайте этот список.

День 6. Отказ от сравнения.

В течение дня, когда вы ловите себя на сравнении, останавливайтесь и говорите: «Я не знаю всей правды об этом человеке. Я сравниваю свою реальную жизнь с чужой витриной. Я выбираю свой путь».

День 7. Рефлексия.

Перечитайте все свои записи за неделю. Что изменилось? Что стало легче? Что стало труднее? Что вы поняли о себе?

Итог главы

Первое. Социальное сравнение – это естественный механизм, но в современном мире он работает против нас. Сравнение вверх порождает зависть и чувство неполноценности. Сравнение вниз порождает чувство превосходства и отключает эмпатию. Оба типа разрушительны.

Второе. «Стеклянный потолок» – это когда мы смотрим на тех, кто выше нас, и чувствуем себя хуже. «Стеклянный пол» – когда мы смотрим на тех, кто ниже нас, и чувствуем превосходство. Обе ловушки искажают реальность и мешают нам жить свою жизнь.

Третье. Миф о линейности заставляет нас верить, что жизнь должна идти по прямой. Мы сравниваем свой «извилистый» путь с чужим «прямым» путем. Но у каждого свой путь. И нет «правильного» или «неправильного» пути. Есть только твой путь.

Четвертое. Соцсети – это «витрина чужих успехов». Мы видим только яркую картинку, но не знаем, что происходит за кадром. За каждым успехом стоит цена. За каждой улыбкой – иногда слезы. Мы сравниваем свою реальную жизнь с чужой идеальной картинкой. Это нечестно. Это несправедливо. Это разрушительно.

Пятое. Упражнение «Проверка на честность» помогает увидеть неполноту чужой «витрины». Мы учимся отделять картинку от реальности. Мы перестаем верить, что у других «все лучше». Мы начинаем видеть, что у всех есть свои проблемы.

Шестое. Домашнее задание на неделю помогает закрепить навык осознанного сравнения. Вы учитесь замечать ловушки сравнения, анализировать их и выбирать свой путь.

Седьмое. Помните: вы не знаете всей правды о других. И они не знают всей правды о вас. Вы сравниваете свою реальность с их «витриной». Это нечестно по отношению к себе. Перестаньте смотреть на чужие витрины. Начните смотреть на свою жизнь. Ваша жизнь – это не гонка. Это путешествие. И оно уникально. Только у вас есть этот путь. Только вы можете пройти его. И только вы знаете, как он труден и как он прекрасен.

В этой главе мы разобрали ловушки сравнения. Мы поняли, как социальное сравнение искажает реальность, как «стеклянный потолок» и «стеклянный пол» мешают нам видеть себя и других, и как соцсети создают иллюзию чужих успехов. В следующей главе мы пойдем дальше. Мы разберем когнитивное искажение «Чтение мыслей» – то, как мы приписываем другим людям свои собственные страхи и проекции. Мы научимся отделять факты от историй и перестанем верить, что знаем, что думают о нас другие.

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.