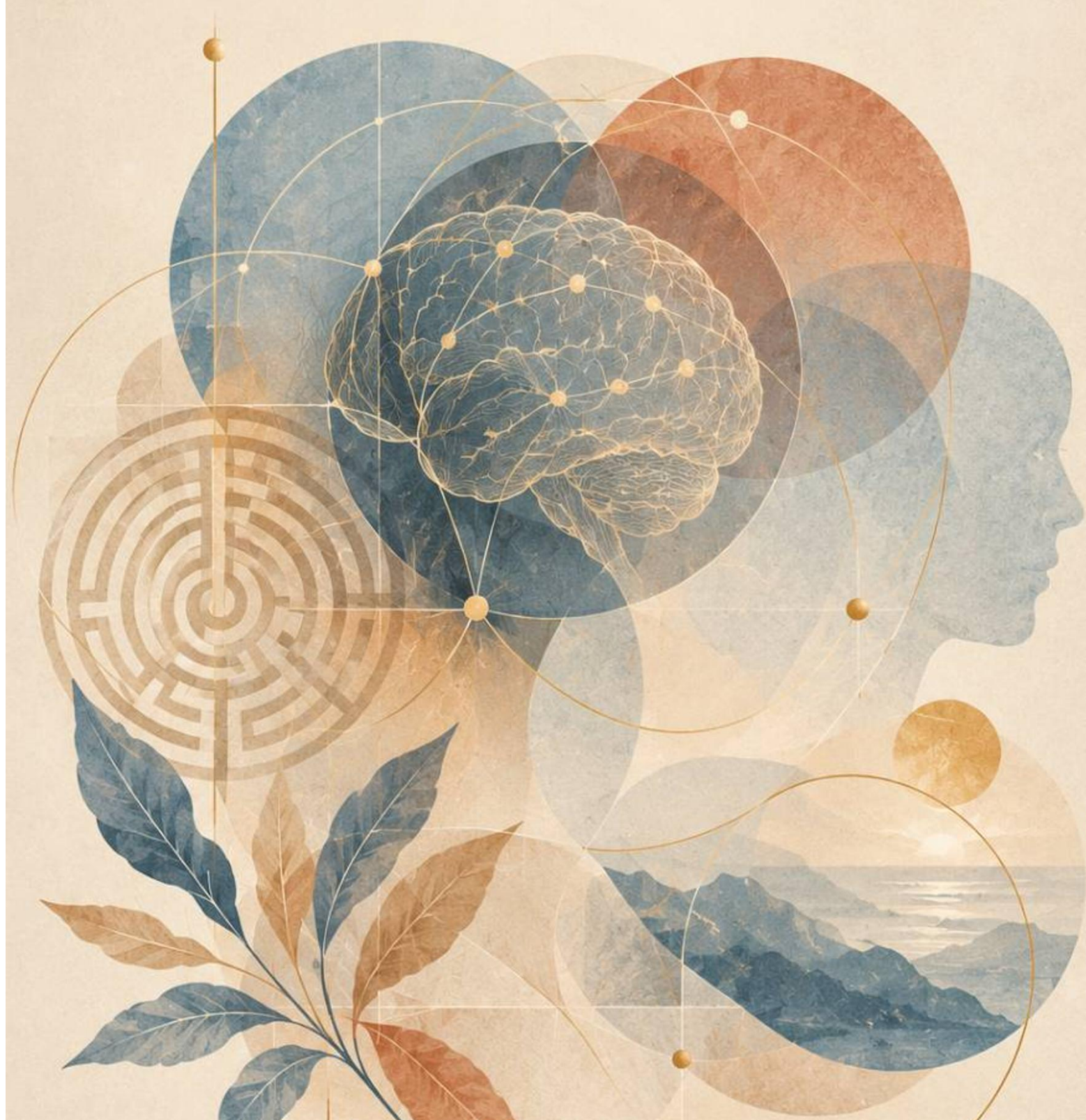


КАРМАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Д. Миранда

Карманная психология

«Автор»

2026

Миранда Д.

Карманная психология / Д. Миранда — «Автор», 2026

А что, если всё, чему вас учили о счастье, — неправда? Вы много работали, добивались целей, старались быть хорошим — для родителей, партнёра, начальника. И всё равно ловите себя на мысли: мне плохо, мне одиноко, я будто проживаю чужую жизнь. Практикующий психотерапевт задаёт себе и пациентам неудобный вопрос: что, если нас с детства приучили играть в игру, выиграть в которой невозможно? Книга построена как откровенный разговор из кабинета психотерапевта. Она отвечает на вопросы, которые боятся произнести вслух: почему мне стыдно просить о помощи? Почему я ненавижу себя за обычные ошибки? Можно ли полюбить себя, если в детстве этому не научили? Честный разговор о том, как распутать клубок вины и чужих ожиданий — и спросить себя: что я чувствую прямо сейчас?

© Миранда Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Раздел 1	5
Глава 1	5
Глава 2.	6
Глава 3.	7
Глава 4.	8
Глава 5.	10
Глава 6.	11
Глава 7.	12
Глава 8	13
Глава 9	14
Глава 10	15
Глава 11	16
Глава 12	18
Глава 13	19
Глава 14	20
Глава 15	21
Глава 16	22
Глава 17	23
Глава 18	24
Глава 19	25
Раздел 2	26
Глава 20	26
Глава 21	28
Глава 22	29
Глава 23	30
Глава 24	31
Глава 25	32
Глава 26	33
Глава 27	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Д. Миранда

Карманная психология

Раздел 1

Философские вопросы

Глава 1

Кто я такой?

Это фундаментальный вопрос всего нашего существования. Ответить на него можно на разных уровнях и рассмотреть его с разных точек зрения: философской, этической, духовной или поведенческой. Мы — результат отчасти нашего воспитания и опыта, отчасти наших надежд, успехов и неудач, а отчасти действия высшей силы, или жизненной силы. Мы знаем, что у нас есть тело, разум и душа, и часто задаём себе этот вопрос, обращаясь к одному из этих аспектов личности. Мы склонны определять себя по внешности, по знаниям, по чувствам и поступкам. В целом нам трудно соединить эти части в единое целое.

Когда этот вопрос звучит в терапии, он всегда приносит некоторое облегчение. Теоретический ответ должен выходить за рамки внешнего, то есть роли, которую мы играем, нашего физического облика, образования, социального статуса, наследия, способности вступать в отношения с другими и т. д. Необходимо выяснить, что побудило пациента задать этот вопрос. За редкими исключениями, чем менее уверенно мы себя чувствуем, тем чаще спрашиваем себя, кто мы такие. Чувство незащищённости лежит в основе всех эмоциональных расстройств и тесно связано с физическими заболеваниями и духовными тревогами. Неуверенность порождает неуверенность в себе, и человек уже не может опереться на то, кто он есть: он не знает самого себя. Не зная себя и не доверяя себе, он не может любить себя. Таким образом, неуверенность равносильна частичному или полному отсутствию чувства собственного достоинства, а чувство собственного достоинства, напротив, равносильно любви к себе.

Чаще всего мы пытаемся ответить на вопрос «Кто я?», сравнивая себя с другими. Мы изучаем различия, критикуем, судим, а потом удивляемся, почему чувствуем себя настолько неуместными. Парадоксально, но найти себя нам удаётся тогда, когда мы замечаем сходство между другими и собой: это и есть определение социальной интеграции. Чем больше мы осознаём общие черты, которые сближают нас с другими, тем сильнее наше чувство принадлежности к группе. Чем больше поддержки мы даём и получаем, тем безопаснее себя чувствуем.

Противоядие от проблем, которые заставляют нас задавать этот первый вопрос, — самооценка и социальная интеграция. Как развить в себе и то и другое? Это тема следующих вопросов.

Глава 2. В чём смысл жизни?

Единственный способ подойти к этому вопросу не философски, а теоретически — персонализировать его: «В чём смысл моей жизни?» или «В чём смысл жизни для меня?» Тогда вопрос теряет отвлечённость, которая выходит за рамки нас самих, и становится конкретным, обращённым лично к нам. Так мы получаем возможность выбрать, что для нас важнее всего, и определить главные приоритеты своей жизни.

Для каждого человека смысл его жизни — понятие глубоко субъективное, поэтому задача каждого — быть самим собой. Ответ не может прийти извне или найтись в других людях: никто не преподнесёт его нам на блюдечке, будь то в форме книги или в процессе терапии. В лучшем случае можно опереться на это руководство, чтобы открыть новые направления и подсказать полезные идеи. Его роль ограничится тем, чтобы показать вещи в новом свете и предложить альтернативы, о которых мы сами бы не подумали.

Открытие смысла жизни состоит в исследовании самого себя: человек придаёт смысл своей собственной жизни, а не жизни вообще. Жизнь без самоанализа — не жизнь; в лучшем случае это лишь её часть. Исследование себя, возможно, и есть самая важная задача в жизни. Оно сложно, болезненно и требует большого мужества.

Чтобы исследовать, кто вы, и узнать, в чём смысл вашей жизни, нужно искреннее желание обрести объективный взгляд и увидеть себя таким, какой вы есть. Придётся отказаться от мифов, иллюзий и заблуждений, которые сопровождали вас и помогали уходить от жизненных невзгод. Придётся согласиться отказаться от своей защиты, чтобы справиться с болью. Это не увеселительная прогулка: как и любое исследование, познание себя требует энергии, поддержки и непоколебимого упорства.

Поступая так, вы сначала научитесь искусству любить себя, а затем и других. Каков результат такого исследования себя и своей жизни? Вы почувствуете себя целостным и уравновешенным. Все стороны вашей личности — мыслительная, эмоциональная, духовная и связанная с отношениями — будут работать в гармонии друг с другом. Вы будете в мире с самим собой и с окружающим миром.

Чтобы начать исследовать свою жизнь, проще всего искать её смысл в тех маленьких актах мужества, которых требует повседневность. Ещё одно, что может помочь, — осознать, что ваша жизнь происходит в настоящем моменте, здесь и сейчас. Нужно определённое мужество, чтобы сосредоточиться на настоящем и перестать «прыгать» из прошлого в будущее. Ещё одно решение, требующее смелости, потому что оно идёт вразрез с общепринятым на Западе мнением: считать, что деньги можно вернуть, а время — нет.

Мы находим смысл в своей жизни, когда понимаем, что такое парадокс, обучение и юмор. Понятие парадокса — тема следующего вопроса: жизнь парадоксальна на всех уровнях.

Понятие обучения легко объяснить с помощью метафоры театра: жизнь — это пьеса, которую мы репетируем, чтобы узнать, что будет после смерти. Репетиция позволяет актёрам выучить роль, оставляя им право на ошибки. Если нам повезёт найти хорошего режиссёра, наше обучение будет сопровождаться поощрением. Однако, в отличие от пьесы, в жизни мы не знаем, когда состоится премьера, поэтому склонны принимать репетицию за саму премьеру. Жить — значит репетировать; кроме того, жизнь — это процесс.

Третье понятие, юмор, даёт нам мост, позволяющий преодолеть противоречия жизни и смерти, психического здоровья и безумия, добра и зла. Благодаря юмору мы учимся смеяться над собой и над другими, обнаруживаем, что жизнь не так серьёзна, не так важна и не так невыносима.

Глава 3.

Что такое парадокс?

Слово «парадокс» не раз встречалось на предыдущих страницах. «Пти Ларусс» определяет его так: «...нечто, противоречащее общепринятому мнению. В философии: противоречие, к которому в определённых случаях приводит абстрактное рассуждение». Можно добавить, что событие, противоречащее нашим прогнозам, тоже представляет собой парадокс.

В жизни всё, кажется, противоречит тому, во что нас учили верить. Например, нас учили, что любить себя неправильно или опасно и что никто не полюбит нас, если мы будем любить себя. Это парадоксально: на самом деле, чем больше мы любим себя, тем больше любви излучаем и тем больше получаем её от других. Точно так же, чем лучше мы удовлетворяем свои потребности и желания, тем больше людей привлекаем на свою сторону, и они предлагают нам помощь. Кстати, о помощи: чем больше вы помогаете другим так, как вас учили, то есть в ущерб себе, тем больше недовольства вы порождаете и в себе, и в тех, кому помогаете. Ещё один парадокс: чем увереннее вы чувствуете себя внутри, тем более открытым и искренним можете быть с другими и тем больше авторитета они за вами признают. Нас учили защищаться и защищать себя, нам запрещали казаться уязвимыми, чтобы другие не воспользовались нами. В действительности происходит прямо противоположное.

Самый простой и быстрый способ понять парадокс — юмор. Смейтесь над собой, смейтесь над другими. Ничего не принимайте всерьёз. Жизнь — всего лишь игра, в которой мы участвуем. Лучше всего у нас получается, когда мы ослабляем бдительность: наслаждаемся жизнью и играем в эту игру спонтанно. В этом весь парадокс жизни: учитесь ощущать его вкус.

Глава 4.

Почему мир сошел с ума?

Такова наша эпоха: людей, сталкивающихся с драматическими проблемами, гораздо больше, чем тех, кто их не знает. Возможно, нам пора перестать видеть в человеке источник всех бед и сосредоточиться на его воспитании. Мир, в котором мы живём, безумен, потому что все наши наставления учат нас безумным вещам: кем мы должны быть, как нам жить и что по-настоящему важно.

Западная цивилизация сделала ставку на культуру действия. Эту модель можно изобразить прямой линией, потому что она линейна по своей сути. Она сосредоточена на работе и заставляет нас достигать целей и стремиться к материальному успеху. Линия начинается с рождения, и каждый её этап отмечен достижениями. Каждый шаг вперёд приносит новые преимущества: диплом, повышение, свадьбу, более просторный дом, больше машин, более полный банковский счёт и так далее. Каждый шаг, грубо говоря, «больше» предыдущего и «меньше» следующего. Перед человеком всегда стоит новая цель, и так до самого конца, которым становится не смерть, а выход на пенсию. Прекращение деятельности означает конец линии, потому что эта модель не интересуется жизнью без работы. Получается, что жизнь и есть работа.

Эта модель, основанная на материалистической философии, предполагает конкурентную систему, ориентированную на успех и материальное благополучие. Она может быть прекрасным образцом для одной сферы жизни, профессиональной карьеры, но совершенно не подходит для остальных. К сожалению, мы распространили её на всю свою жизнь. Мы мыслим целями, соперничеством и результатами, которые можно измерить в духовной, эмоциональной, личной и физической сферах. Неудивительно, что мы чувствуем себя потерянными, когда нам больше нечего «делать».

Так давайте перестанем упрекать себя за то, что получили неподходящее воспитание, и начнём использовать модель, лучше отвечающую другим сторонам нашей жизни. Восточные философии и религии веками разрабатывали модель, которую можно назвать «моделью бытия». Лучший графический символ для неё, круг без начала и конца, закручивающийся внутрь спиралью. В этой модели невозможно сказать, лучше находиться в одной точке кривой или в другой: нужно просто быть в ней. Более того, достаточно просто быть. Благодаря круговой форме эта модель циклична: человек периодически оказывается там, где уже бывал, но поскольку он находится на виток глубже, то никогда не возвращается в ту же точку. Он постоянно меняется, и потому ему всё время кажется, что с новой точки зрения он видит всё впервые. Раз нет видимого конца, нет и цели, которую нужно достичь. Цель — сам путь. Важно идти, а не прибывать в пункт назначения. Нет и конкуренции: находясь где-то на спирали, невозможно сравнивать себя с положением других людей. Нет и суждения, потому что нет предмета для оценки. Это модель принятия.

Западная модель парадоксальна: большинство людей надеются достичь с её помощью целей, которые в её рамках недостижимы. Мир, равновесие и внутренняя сила — это цели восточной модели бытия, которая при этом вовсе не ориентирована на достижение целей. Модель бытия требует определённого навыка, потому что она противоположна более привычной для нас модели действия. Впрочем, восточная модель не обязана быть единственной для всех сфер жизни. Западную можно применять там, где она уместна, например в учёбе и карьере, а модель бытия использовать в остальном. Но будьте осторожны: она, как и некоторые наркотики, может вызывать своего рода зависимость. Чтобы выйти из привычной модели делания и попробовать другую, нужна уверенность: в какой-то момент придётся прыгнуть в пустоту. Но помните, что всегда можно прыгнуть обратно и вернуться к тому, что вам лучше

знакомо. Прежде спросите себя, была ли эта модель эффективной для вас. Знаете ли вы, что именно нужно, чтобы положить конец этому безумию? Если нет, сделайте решительный шаг.

Глава 5. Почему так много страданий?

Сколько страдания в жизни! Ни одна страна, ни одна эпоха не избежали его. Это факт: мы рождаемся, живём и умираем в боли. Даже если мы сами не испытываем боли, мы причиняем её другим. Порождать боль заложено в самой природе жизни. Жизнь в том виде, в каком мы её знаем, невозможна без боли.

Таков философский ответ на этот вопрос. В терапии психологический ответ иной: он отвечает на вопрос, который на самом деле задаёт пациент: «Почему я не могу принять страдания жизни?» или «Почему я так боюсь страдать?»

Модель действия, о которой шла речь в предыдущем вопросе, не учит принимать жизнь такой, какая она есть. Напротив, она провозглашает, что можно достичь всего, если делать больше и лучше. Она учит следующему:

Мы хозяева своей судьбы и потому отвечаем за всё, что происходит с нами и с нашим ближайшим окружением.

Если мы страдаем, значит, мы где-то ошиблись.

Если страдают окружающие нас люди, мы непременно должны что-то сделать, чтобы это прекратилось.

Онтологическую модель также называют моделью принятия. Тем, кто вырос в рамках модели действия, принятие, вероятно, даётся тяжелее всего. Принять страдание — титанический вызов. Трудно провести границу между необходимым (допустимым) страданием и ненужным (недопустимым): к этому мы ещё вернёмся. Есть и парадокс: как только мы признаём, что можем причинять страдание, намеренно или невольно, мы начинаем причинять меньше лишнего страдания. И как только признаём своё бессилие уменьшить страдания мира, уменьшаются и наши собственные.

Герой принимает страдание и знает, что ничего не может с ним поделать, но, несмотря ни на что, продолжает делать всё, что в его силах. Он делает лучшее для себя в настоящий момент, познавая страдание и переживая его, но при этом не становится ни циничным, ни равнодушным, ни парализованным страхом перед страданием. Более того, он идёт вперёд в этом мире, полном страдания, не понимая его: он не чувствует потребности объяснять страдание или доказывать свою невиновность. Герой неизбежно обретает чувство собственного достоинства и связь с другими людьми. Чтобы прийти к этому, нужно суметь принять простую истину: страдание — часть жизни.

Глава 6.

Почему мне так страшно?

Страх — элементарная эмоция, которая появляется на самой ранней стадии жизни. Он необходим для выживания вида, и особенно для выживания младенцев. Самый ранний страх, страх быть брошенным, присущ человеческой природе. Это самый подлинный из страхов, ведь брошенный младенец не выживет. Если ребёнок не брошен и в течение уязвимого детства растёт в достаточной безопасности, этот страх, как правило, ослабевает. Страх быть отвергнутым можно рассматривать как часть страха быть брошенным. Практически любой страх так или иначе связан с изначальным страхом смерти, к которой ведёт оставление. Смерть, оставление и отвержение — всё это проявления нашей беспомощности, когда мы теряем контроль над событиями. Мы боимся того, с чем не можем справиться.

Мы боимся и неизвестного. Как овладеть тем, чего мы не знаем? Страх часто оказывается синонимом незащищённости. Как чувствовать себя в безопасности в мире, который мы не контролируем? Как не бояться мира, полного страданий?

Страх, как и страдание, — часть жизни. Но боязнь страха может привести к обеднённой жизни: без риска, поисков, испытаний и духовного роста. Страх способен запустить порочный круг:

Потеря безопасности в мире → страх

Страх → внутренняя незащищённость

Внутренняя незащищённость → страх перед самим собой

Страх перед самим собой → потеря самообладания

Потеря самообладания → парализующий страх

Парализующий страх → потеря безопасности в мире

Тот, кто боится бояться, попадает именно в ту ситуацию, которой хотел избежать, когда впервые испугался.

Смелость — это не отсутствие страха. Смелость — это способность продолжать действовать, несмотря на страх. Делать то, чего мы не боимся, — не значит проявлять смелость. Герой напуган, но всё равно действует. Парадокс в том, что чем больше мы действуем вопреки страху, тем слабее он становится. А чем больше позволяем ему нас парализовать, тем сильнее он над нами властен.

Бояться — по-человечески. Страх не означает слабости или беспомощности. Страх — это чувство, а характер определяется поведением. Признайте свой страх, примите его без критики, будьте снисходительны к себе, когда боитесь, и продолжайте заниматься своими делами. Помните, что настоящая храбрость состоит в том, чтобы действовать вопреки страху. Так поступает герой.

Глава 7.

Нормально ли чувствовать тревогу, ревность, собственничество, депрессию или несчастье?

Если бы ответ на этот вопрос был чисто статистическим, он, несомненно, был бы утвердительным! У большинства знакомых нам людей мы находим неуверенность, зависть, злобу, жадность, собственничество, депрессию и так далее. То, что мы называем человеческой природой, полно ограничений и недостатков. Но вернее будет сказать, что наши беды во многом порождены приверженностью модели действия. Слишком многие из нас прекрасно приспособились к этой ущербной и неадекватной системе, которая мешает относиться к жизни разумно и спокойно.

Нас учили, что мы и есть наши чувства и что мы не отвечаем за то, что чувствуем. Мы оправдываем неуместное поведение словами: «Да ты же знаешь, как он расстроен» или «Это не её вина, у неё сейчас тяжёлое время». Нас учили верить, что чувствами управляют нами, что поведение других людей решающим образом влияет на нас и что не все наши реакции в нашей власти. Как часто мы слышим, как кто-то говорит:

«Ты меня злишь».

«То, что ты делаешь, заставляет меня ревновать!»

«Я не могу его винить, это сильнее него!»

«Мне противен этот мир, всё идёт не так, как мне хотелось бы».

Можно привести тысячи подобных примеров того, как мы перекладываем ответственность за свои действия и чувства на людей и обстоятельства, которые не в нашей власти.

Модель действия, гласящая «ты — то, что ты делаешь», требует, чтобы ради достижения своих целей мы контролировали не только собственную судьбу, но и окружающих людей. Она не учит нас искусству владеть собой и не объясняет, в чём состоят наши обязанности.

Если ваша цель — быть уравновешенным, вести себя ответственно, покончить с житейскими глупостями, научиться самоуважению и связи с другими людьми, вы вряд ли найдёте утешение в том, чтобы пересчитывать жертв насилия и горя в этом мире. Несчастье любит компанию, но кому оно на самом деле нужно, тем более бесполезное? Ненужное страдание возникает из нашей внутренней незащищённости. Неуверенность в себе не свойственна зрелому человеку, она тормозит взросление. Собственничество, ревность и депрессия, не говоря уже о множестве других недугов, не являются неизбежными. Их единственная польза в том, что они доказывают: мы прекрасно усвоили уроки модели действия. В мире и так достаточно страданий, с которыми мы ничего не можем поделать, и добавлять к ним нет смысла. Научившись успокаивать себя, мы сможем убрать из повседневной жизни ненужные страдания и надуманные драмы.

Глава 8

Почему жизнь несправедлива?

Жизнь несправедлива, и это одна из самых тяжёлых реальностей, с которыми сталкиваются мои пациенты. Одно из положений западной линейной модели состоит в том, что мир справедлив: если работать достаточно усердно и достаточно долго, амбиции осуществляются. Возможно, именно наш идеал свободы, равенства и братства для всех привёл нас к мысли, что мир так устроен. Как бы то ни было, мы хотим, чтобы мир был справедливым, это факт. Нам хочется опереться на что-то незыблемое: мы ищем гарантий безопасности и благополучия. Но то, что таких гарантий не существует, не мешает нам их искать. Многие наши защитные механизмы, иллюзии и способы отрицания возникают из нежелания принять эту простую реальность: жизнь несправедлива.

Жизнь несправедлива, потому что «справедливость» подразумевает ценностное суждение, а оно по сути субъективно: его содержание меняется в зависимости от того, кто оценивает ситуацию и когда. То, что кажется мне правильным сегодня, завтра может показаться несправедливым, или при других обстоятельствах, или с другими людьми. Пример: повышение, которого я так добивался, достаётся вам. На мой взгляд, это несправедливо, а на ваш — совершенно справедливо. И даже если сегодня вы согласитесь со мной, что это несправедливо, через месяц вы будете доказывать обоснованность этого решения тем, что успешно справляетесь с новой работой.

Важно не то, какое объяснение мы найдём этой несправедливости, а то, как мы её принимаем. Мы можем задавать этот вопрос до бесконечности, пока не сойдём с ума: мы всегда найдём причины, по которым жизнь непременно должна быть справедлива именно к нам. Мы можем часами спорить, отрицать очевидное или расстраиваться из-за того, что несправедливость в очередной раз нанесла удар. Настоящие вопросы несправедливости, когда на кону жизнь и смерть, никогда не получают рационального объяснения. Когда умирает любимый человек, невозможно найти удовлетворительный ответ на вопрос «почему». Мы можем знать, от чего он умер (рак, сердечный приступ, несчастный случай или другая болезнь), но никогда не узнаем, почему. Зацикленность на этом «почему» может привести к расстройствам поведения. Правильное отношение совсем другое: нужно смириться и скорбеть. У горя есть конец, это естественный процесс. А спрашивать себя «почему» бесполезно: рано или поздно нужно отказаться от попыток понять, принять реальность и начать жить заново.

Попытка сделать мир справедливым разрушительна и приводит к обратному результату. Многие люди доброй воли прилагают все усилия, чтобы исправить несправедливость в мире. Одни из них — те, кого называют созависимыми, другие — живые мученики, и лишь очень немногие — настоящие святые. Созависимые и живые мученики склонны вынашивать в себе гнев, злобу, зависть и чувство незащищённости. Их нежелание принять реальность делает их горькими и несчастными и порождает ненужные страдания, которые мешают их развитию. И это действительно несправедливо!

Парадокс: признание того, что жизнь несправедлива, часто ведёт к более объективному, любящему и реалистичному поведению. Людей, которые принимают реальность, нередко считают более «справедливыми», чем тех, кто изо всех сил пытается сделать мир справедливым.

Глава 9

Какое влияние оказывает на меня моё прошлое?

Ответ на этот вопрос может вызвать много споров. Разные психологические школы резко расходятся в том, какое значение они придают влиянию прошлого на личность. Возможно, самый простой ответ таков: прошлое важно настолько, насколько мы сами хотим или нам нужно придать ему важность. В крайних случаях этот ответ очевиден: по-настоящему травмирующее детство создаёт серьёзные препятствия для развития. Но в целом важно понимать, что идеального прошлого нет ни у кого и что у каждого из нас так или иначе было что-то «проблемное»: семья, дом, образование или дружеские отношения.

Мы часто возлагаем на прошлое вину за неадекватные поступки и поведение в настоящем, но редко приписываем ему свои самые замечательные успехи. Нам нравится брать на себя ответственность за добрые дела, а за ошибки мы перекладываем ответственность на прошлое или на других людей.

Тем не менее у прошлого есть неоспоримое значение: именно оно привело нас сюда и сейчас. Всё, что мы делали и пережили, весь наш опыт отношений сделал нас такими, какие мы есть. Строго говоря, никто ничего не может изменить в своём прошлом, поэтому поражает, сколько энергии мы тратим на заботы о нём, хотя её можно было бы использовать гораздо продуктивнее. Если мы проводим значительную часть времени, заново переживая прошлое (а это происходит всякий раз, когда мы терзаемся угрызениями совести, говорим «а что, если» или «если бы только...»), мы упускаем свою жизнь. Мы не живём настоящим моментом и не делаем всё возможное здесь и сейчас. Мы превращаем прошлое во врага, позволяя ему красть наше время и нашу жизнь.

Ваше прошлое — это все моменты, которые вы пережили до сих пор, вплоть до мгновения, когда вы читаете эти строки. Оно прошло, оно неприкосновенно и неизменно. Лучший способ избавиться от прошлого — избавиться от его влияния. Это ещё один парадокс: освободитесь от прошлого, отдавая ему дань уважения. Перестаньте ненавидеть, сокрушаться, бороться; перестаньте жалеть себя и отрицать реальность. Примите её со всем, что она вам принесла, и со всем, в чём она вам отказала. В любом случае пути назад нет. В прошлом любого человека есть немало «грязи», но есть и хорошее. В конце концов, у прошлого есть по меньшей мере одна заслуга: оно привело вас к настоящему моменту, и вы выжили. Вознаградите себя за это и уважайте своё прошлое за всё, чему оно вас научило. Если вам не удастся полюбить то, чему вас научило прошлое, всё равно поблагодарите его хотя бы за то, что оно показало вам, что не работает. Всё, что вы узнали, имеет ценность, пусть даже только потому, что помогает определить ваши приоритеты, отсекая лишние варианты.

Решите раз и навсегда использовать своё прошлое наилучшим образом, себе на пользу. Сохраните то, что вам нужно, и берегите память об этом. Будьте объективны. Разберите свой багаж и оставьте только то, что может пригодиться. Отпустите всё остальное: воспоминания, поступки, прожитое. Перестаньте бояться своего прошлого, а если эта задача кажется вам непосильной, обратитесь за помощью. Совершенно бесполезно тратить настоящее и будущее на заботы о прошлом.

Глава 10

Что я могу сделать для своего будущего?

Одержимость будущим... Её легко понять, если рассмотреть нашу модель действия: в рамках этой модели, ориентированной на результат, всегда требуется больше. Что бы ни происходило в настоящем, мы должны сосредоточиться на будущем. К сожалению, у этой ориентации есть общая черта с прошлым: мы не можем жить в нём сейчас. Она отрывает нас от настоящего момента, от всего, что мы можем контролировать и чем можем управлять. Как сожаление таится в прошлом, так тревога таится в будущем. Мы так устремлены вперёд, что, задавая себе вопросы о будущем, склонны поддаваться панике. Если мы видим, что наше будущее сокращается из-за болезни или других обстоятельств, нас не покидает чувство, что нас обокрали и обидели. Мы склонны видеть себя такими, какими станем, а не такими, какие мы есть.

Для большинства из нас было бы нереально вообще не думать о будущем. Быть взрослым — значит проявлять самостоятельность сегодня и завтра. Поэтому, принимая некоторые решения здесь и сейчас, необходимо учитывать будущее. Мы вправе делать одно сегодня в надежде получить другое завтра: мы ставим на то, что сегодняшние планы воплотятся в жизнь. Но нужно помнить: образ будущего, который мы создаём сейчас, — это лишь проекция без каких-либо гарантий. О будущем нет ничего определённого. Напрасно думать, что мы способны контролировать всё, что с нами произойдёт.

Парадокс: чем больше мы вкладываемся в настоящее и стараемся делать всё возможное здесь и сейчас, тем проще кажется будущее. Стоит нам признать, что мы не можем контролировать своё будущее, и отказаться от иллюзии контроля, как удача начинает нам улыбаться. А если нет, если нас постигают беды, мы принимаем их легче и скорее находим выход. Мы выживаем: наше будущее никогда не бывает таким мрачным и печальным, каким оно кажется из-за нашего страха перед ним. Давайте просто расслабимся.

Главный вопрос этой главы мы никогда не задаём себе, пока наслаждаемся настоящим и чувствуем внутреннюю уверенность. Беспокоиться совершенно незачем, когда мы живём настоящим моментом. Бесполезно паниковать, когда мы можем что-то сделать. Сейчас мы можем глубоко вдохнуть, чтобы успокоиться, изучить доступные нам возможности, принять свои чувства, принять себя такими, какие мы есть, сделать выбор, пережить свой опыт и даже повести себя как герои. Ничего из этого нельзя сделать в будущем. Лучшее, что мы можем сделать для своего будущего, — не портить настоящий момент мечтами о героизме. Помните: время невозможно заменить. Давайте хорошо проживать настоящий момент, стараться оставаться здесь и сейчас, и тогда не останется места ни для беспокойства, ни для сожалений.

Глава 11

Действительно ли нам нужны угрызения совести и тревога?

И угрызения совести, и тревога вредны и непродуктивны. Как и низкая самооценка, они заставляют нас чувствовать себя неуютно наедине с собой. Они парализуют нашу деятельность и мешают нам работать в полную силу. В настоящем моменте от них нет никакой пользы. Когда мы живём настоящим, у нас нет времени ни на угрызения совести, ни на тревогу: мы живём своей жизнью, а не судим её.

Угрызения совести нам не нужны, потому что у нас есть совесть. В этом смысле угрызения совести и чувство вины равнозначны. Совесть предупреждает нас, когда мы поступили дурно. Она посылает нам сигнал вроде «Ой, это было плохое поведение» или «Лучше бы я этого не говорил и не делал». Можно представить совесть как мягкого наставника, который сразу подсказывает, что в нашей жизни нужно изменить. Когда мы обретём уверенность в себе, мы сможем доверять своей совести.

Угрызения совести, напротив, — злобный диктатор. Они внушают нам, что мы плохие, что наша личность в целом неадекватна, дурна или эгоистична. Они берут одно действие, мысль или чувство и распространяют их на всю личность. Они наполняют нас негативными образами и заставляют чувствовать себя слабыми и беспомощными. Поэтому их диктатура так эффективна: они быстро захватывают нашу натуру, наше поведение и нашу жизнь.

Угрызения совести коварны тем, что способствуют повторению «плохого» поведения. Это замкнутый круг, змея, кусающая себя за хвост. В целом механизм таков:

Человек совершает злой, эгоистичный или разрушительный поступок по отношению к себе или к другому, словом, то, что, как мы точно знаем, является злом.

Мы начинаем испытывать угрызения совести.

Угрызения совести усиливаются.

Они разъедают и пожирают нас, страдание становится невыносимым.

Мы начинаем искать способ избавиться от этого страдания.

Человек пытается оправдать своё поведение внешними причинами. Например: «Если бы он не сделал того-то, я бы никогда этого не сделал...»

Он преувеличивает значение внешних предлогов, пока не оправдает своё поведение.

Мы сами начинаем верить в эти отговорки.

Мы повторяем поступок.

Яркий пример этого порочного круга — семьи, где есть наркозависимый. Возьмём пару, в которой один партнёр употребляет наркотики, а другой нередко оказывается созависимым, и каждый возлагает ответственность за своё поведение на другого, двигаясь по описанному кругу. Примерно так рассуждает наркоман: «Я употребляю наркотики, но мне стыдно (а это доказывает, что я хороший человек). Когда угрызения совести становятся невыносимыми, я перекладываю вину на тебя. Так я оправдываю своё поведение и получаю веские причины продолжать». Этот порочный круг существует только в парах, где никто не берёт на себя ответственность. Взрослый отвечает за свои поступки. Взрослый человек не мучается угрызениями совести. Давайте возьмём ответственность за свои поступки и перестанем культивировать угрызения совести. В следующий раз, когда они придут, разберёмся с ними прямо: просто скажем себе, что сделали то, что нам не нравится, извлечём из этого урок и в следующий раз не станем повторять. Поблагодарим свою совесть. Наградим себя за то, что взяли ответственность. Избавимся от угрызений совести.

Точно так же бесполезна тревога. Что такое тревога? Это мысленные картины события, которого нам не хотелось бы. Это беспокойство о событиях, которые ещё не произошли. Когда событие наступит, мы сможем принять нужные меры. Как часто мы чувствуем облегчение, когда наконец случается то, чего мы боялись! Мы можем приспособить своё поведение к тому, что происходит в данный момент, но никогда ничего не исправим, культивируя тревогу. Она глубоко бесполезна. Тревога порой начинается как дурной сон наяву и быстро перерастает в панику. Как и угрызения совести, она отрывает нас от реальности и переносит в ничейную землю боли, уныния, смятения и напрасной траты времени.

Давайте избавимся от тревоги. Давайте жить настоящим моментом без угрызений совести и беспокойства. Чтобы жадно вгрызаться в жизнь, нам не нужно ни то, ни другое.

Глава 12

Существует ли зло?

Ещё бы!

Самое время раскрыть парадокс, настоящую жемчужину: если вы терзаетесь вопросом, не плохой ли вы человек, велики шансы, что вы хороший. Подлинное зло не оставляет места ни сомнениям, ни самоанализу.

Необходимо чётко различать зло и того, кто его совершает. Христианские мистики говорят, что нужно ненавидеть грех, но не грешника. Со всеми нами случалось (и будет случаться впредь) совершать неуместные, эгоистичные, причиняющие боль поступки, потому что мы люди, а человек несовершенен. Такое поведение не делает нас плохими людьми. Считать иначе — та же ошибка, что и в угрызениях совести: нельзя судить о личности в целом по одному поступку. Но если мы упорно продолжаем поступать во вред себе или другим, никогда не подвергая своё поведение сомнению и не признавая, что способны причинять вред, мы рискуем в конце концов стать злыми. Чтобы решить, когда остановиться, как измениться и искупить вину, нужна проверка совести. «Errare humanum est, perseverare diabolicum»: человеку свойственно ошибаться, но упорствовать в ошибке — дьявольское дело.

В основе теории самоуважения лежит постулат, что человеческая природа добра. Неумение различать добро и зло не равносильно злу: это ближе к болезни или инвалидности, как отсутствие конечности. Зло предполагает выбор. Если у нас нет навыков, необходимых для выбора, мы либо не можем выбирать, либо не можем отвечать за свой выбор. Зло можно определить как выбор не творить добро. Чаще всего оно встречается у тех, кто всю энергию тратит на видимость и отказывается подвергать сомнению себя. Зло требует того, что противоположно самоуважению: никакого самоанализа, никакой ответственности за последствия своих поступков, отказа допускать, что мы можем совершить зло (то есть быть людьми). Любопытно, что, перекладывая ответственность за свои действия на внешние обстоятельства или на других людей, как в порочном круге угрызений совести, мы рискуем стать по-настоящему плохими. Легко представить себе дурного человека, мучимого угрызениями совести, который отказывается менять поведение, упорствует в порочном отношении к жизни и винит весь мир в своём печальном положении. Самый верный способ избежать зла — воспитывать в себе самоуважение и признавать, что никто не идеален.

Глава 13

Добра ли моя природа?

Этот важный вопрос, основополагающий для философии, по-настоящему возникает в терапии лишь на поздней стадии, когда пациент ставит под сомнение модель действия, своё воспитание и природу добра и зла. Большинство из нас убеждены, что человеческая природа зла и что её нужно сдерживать наказаниями и ограничениями, чтобы она не вырвалась на свободу.

Существует школа мысли, считающая человека по природе злым. На эту философию опираются сторонники жёсткой власти, сторонники институтов (таких как церковь и государство), призванных дисциплинировать массы. Эти институты прибегают к наказаниям, чтобы поддерживать порядок, подчинять людей страхом и обуздывать проявления нашей изначально порочной природы. Эта школа убеждена, что человек не способен сам принимать решения: им должна руководить твёрдая (то есть диктаторская) рука, удерживающая население от бунта. Уильям Голдинг написал на эту тему пугающий роман «Повелитель мух».

Противоположная школа утверждает, что человек по природе добр (по образу и подобию Божьему) и что, стоя перед выбором, он предпочитает добро, даже если оно труднее и ведёт более сложными путями, чем зло.

Парадокс: правильный выбор сделать непросто, но он облегчает жизнь. Часто правильный выбор заставляет нас чувствовать себя хорошо, тогда как выбор лёгкого пути может принести облегчение в краткосрочной перспективе, но в конечном счёте оборачивается неприятностями. Замечательный пример этого парадокса — понятие помощи. Согласно модели действия, любая помощь хороша. Однако это неверно: люди, о которых чрезмерно заботятся или с которых снимают ответственность, не могут чувствовать себя хозяевами своей жизни. Выбор блага и контроль над этим выбором оказываются у помогающего, а не у того, кому помогают, и результат противоречит первоначальному намерению. Очевидное извращение состоит в том, что все заслуги приписываются помогающему, а тому, кому помогают, не остаётся ни малейшего контроля над последствиями. На этом примере видно, что изначальный выбор позволить каждому взять свою жизнь в свои руки правилен, даже если он не самый простой. Делать выбор можно научиться, и этому можно практиковаться. Так мы воочию убеждаемся, что человеческая природа добра, благодаря процессу обучения на ошибках.

Человеческая природа добра. Мы добры. Наша задача — дать волю своим лучшим качествам. Мы созданы для того, чтобы отвечать за свою жизнь и свои поступки. Мы способны сами удовлетворять свои потребности. Мы можем убедить себя, что мы хорошие и что другие тоже хорошие. Так мы можем стать образцом для подражания.

Глава 14

Что такое психотерапия?

Задайте этот вопрос десяти психологам, и вы получите десять разных ответов. Психотерапия — это обмен, и, как любой обмен, он приносит удовлетворение лишь тогда, когда довольны обе стороны. Школ психотерапии хватает: гештальт-терапия, гуманистическая, аналитическая, поведенческая, когнитивная и другие. Однако для положительного результата важнее всего не постулаты той или иной школы, а отношения, которые складываются между пациентом и психологом. Конечно, полезно знать, какой тип психотерапии применяется, но самая важная переменная — это, безусловно, доверие, которое внушает вам ваш психолог. На определённых этапах терапии психолог может вас раздражать или даже злить: это нормально, но доверие должно сохраняться всегда. Второй фундаментальный фактор — компетентность. Образование и опыт тоже важны. Психологи — люди, а все люди могут ошибаться, даже психологи.

Парадокс: легче доверять тому, кто иногда признаёт свою неправоту, чем тому, кто утверждает, что всегда прав. Психотерапия во многом напоминает саму жизнь. Во время терапии двое, психолог и пациент, вместе смотрят на жизнь одного из них. Такое внимание и сосредоточенность могут быть чрезвычайно плодотворными. Пациент часто склонен требовать от психолога только внимания, и оно уже способно дать положительный эффект. Но для эффективной терапии нужно нечто большее. В любой психотерапии есть важный компонент обучения. Одни школы более директивны, и некоторые психологи похожи на учителей. Другие более сдержанны, и роль учителя в них размыта. Но процесс перемен неизбежно включает обучение: освоение нового образа жизни и действий, перестройку внутренних моделей.

Многие пациенты просят психолога взять на себя ответственность за их жизнь. Это грубая ошибка. Не следует и просить психолога давать советы, решать проблемы, принимать решения, даже если в исключительных случаях такая возможность возникает. Психотерапия, которая привела бы к отношениям пассивной зависимости, нанесла бы пациенту наибольший вред. Главная цель психотерапии — помочь пациенту стать самостоятельным, способным мыслить и действовать независимо. Среди второстепенных целей — зрелость, эффективность, самоконтроль и умение лучше относиться к себе.

Психотерапиям, повышающим самоуважение, присуще поощрение пациента. В этом они похожи на другие поддерживающие методы: психотерапевт безоговорочно принимает пациента и старается сохранять доброжелательное отношение к нему. Это не значит, что психологу нравятся все стороны личности или поведения пациента. Но он принимает пациента таким, какой он есть, поощряет его развитие и одобряет каждую попытку изменить своё поведение.

Эта книга похожа на психотерапию, потому что она пытается научить новой модели жизни и новому взгляду на себя, предлагая множество вариантов выбора и возможностей. Я охотно использую два образа. Психотерапия — это как положить в ящик с инструментами пациента новые инструменты, чтобы в любых обстоятельствах у него нашёлся подходящий. Или как добавить новые краски в его палитру, чтобы он мог расширить кругозор и создавать произведения более высокого художественного уровня.

Возможно, главная миссия психолога — вселять в пациента бодрость. Все пациенты в той или иной мере чувствуют себя павшими духом, а то и испытывают отвращение. Чтобы действовать наилучшим образом в этом безумном мире, нужна смелость. Своей поддержкой психолог даёт пациенту надёжную почву, на которой тот может опробовать новые идеи и освоить новые инструменты.

Глава 15

Почему мой психолог не может вылечить меня раз и навсегда?

Никто не может изменить другого человека. Точка.

Единственный, кого я могу изменить, — это я сам, и никто не может изменить меня. Если кто-то считает, что изменил меня, то лишь потому, что я дал ему на это разрешение (явно или неявно). Мои перемены зависят только от меня. Я тот, кто выбирает, что делать, а что нет. Я тот, кто решает развивать одни мысли и чувства и запрещать себе другие. Я тот, кто решает действовать независимо и отстаивать себя. Если я дойду до того, что откажусь от всякого достоинства и отдам себя в руки другого человека, я могу временно дать ему власть над собой, но в любой момент могу вернуть себе независимость.

Я, я, я: повторение этого слова в предыдущем абзаце подчёркивает, что каждый человек управляет своей жизнью. Даже если нам кажется, что что-то от нас ускользает, ответственность за этот отказ от контроля целиком лежит на нас.

Наш выбор принадлежит нам. Мы по своей природе свободные существа. Почему многим людям так трудно принять эту мысль? Вероятно, потому, что в детстве мы были зависимы и не могли выбирать. Родители обладали над нами тоталитарной властью: наше выживание полностью зависело от них. Вначале мы чувствовали себя абсолютно зависимыми, но когда начали заявлять о себе, обычно лет в два, нас стали считать «невыносимыми» и слишком часто наказывали за то, что мы недостаточно послушны и «хороши». Так мы научились бояться быть «плохими», то есть, увы, делать то, чего нам хотелось.

Любовь — основная человеческая потребность: чистый и накормленный ребёнок может умереть, если лишить его физического контакта и проявлений привязанности. Нашей коже нужны прикосновения, телу — объятия, душе — чувство любви. Мы готовы на всё, чтобы удовлетворить эти потребности. Порой цена оказывается так высока, что мы чувствуем себя целиком зависимыми от других. Нас воспитывают так, что мы отказываемся от своей автономии в обмен на любовь тех, кто имеет над нами власть. Увы, ответной любви мы не получаем.

Парадокс: людям больше нравятся цельные, ответственные и самодостаточные личности, чем несчастные и нуждающиеся в помощи.

В детстве и юности мы узнаём, что сопротивление со стороны родителей, учителей и других старших — в порядке вещей. Когда же мы учимся заявлять о себе? Если повезёт, то в рамках полноценных романтических отношений или благодаря образцам для подражания. Если нет, обратитесь к опытному психологу.

Но никто не может изменить вас: ни психолог, ни человек, служащий вам образцом, ни ваш супруг или супруга. Однако они могут создать атмосферу и условия, благоприятные для ваших перемен. Они могут побуждать вас утверждать себя, полностью использовать свои способности, рисковать, ошибаться и знать, что вас принимают и ценят несмотря ни на что.

Никто не может изменить вас. Следствие: вы не можете изменить никого, кроме себя. Психолог рядом, чтобы помочь вам сосредоточиться на себе. Время и энергия, которые вы тратите на собственные перемены, помогут вам почувствовать себя сильнее и стать хозяином своей судьбы. Вы будете пожинать плоды того, что делаете, и заслуга будет принадлежать вам.

Глава 16

Что такое успех?

Западная линейная модель ориентирована на успех. В её рамках успех определяется накоплением материальных благ или достижением высокого социального статуса. Образ успеха, который мы себе рисуем, — это пара в роскошном автомобиле, в дорогих украшениях, модной одежде и обуви на заказ. По большей части мы считаем, что успех поддаётся количественной оценке, что его легко определить и к нему легко стремиться. Успешные люди — те, кто осуществил свои материальные амбиции. Остальные — неудачники. Следовательно, атрибуты успеха — образование, деньги и власть, а атрибуты неудачи — отсутствие образования, денег, власти и амбиций. Важно отметить, что в этой модели все критерии успеха лежат вне нас самих. Все они связаны с «видимостью»: самоуважение целиком зависит от других людей или внешних событий. А раз критерии внешние, они непостоянны. Как любопытно, что сегодня тебя превозносят, а завтра презирают лишь из-за краха фондового рынка, войны или стихийного бедствия!

Модель действия создаёт и ещё одну проблему. Многие люди усердно следуют этому рецепту: прилежно учатся, много работают, развивают свои сильные стороны, общаются с влиятельными людьми и делают всё, что в их силах, но успеха не добиваются. Их вины в этом нет. Вопреки постулату, заложенному в модели действия («каждый — хозяин своей судьбы»), успех в том виде, как мы его определили, от нас не зависит. Удача, случай и судьба играют важную роль в успехе человеческих начинаний. Обычно в линейной модели им нет места, потому что у нас нет над ними власти.

В онтологической модели определения успеха нет. Успех — это быть. Вы выжили, вы есть: этого достаточно. Единственный способ измерить свой успех в этой модели — спросить себя, что вы о себе думаете. Если вы любите себя, даже когда всё вокруг рушится, значит, вы добились успеха. Если вы себя не любите, это не значит, что вы неудачник. Просто вы ещё не научились любить себя. Это определение успеха внутреннее, и хозяева его — мы сами.

Парадокс: восточная модель допускает и включает в себя экзистенциальные данности — удачу, случай и судьбу — и ни в коем случае не пытается подчинить их себе. Они совершенно чужды «я» и неподвластны контролю человека, зато всё, чем мы на самом деле обладаем, внутренне по отношению к личности. Человек, чья суть соответствует этой модели, оказывается более эффективным, чем активист западной модели, — и это при том, что западная модель как раз является рецептом обретения власти, мастерства и успеха.

Я могу добиться успеха. Я могу контролировать свой успех единственным способом, который в конечном счёте имеет значение, — в глазах самого важного человека в моей жизни: меня самого.

Глава 17

При чём здесь Бог?

Если вы верующий, то при всём. Если нет, то ни при чём.

Обе позиции совместимы с обучением самоуважению. Помните: круговая модель — это модель принятия. Мы такие, какие мы есть. Мы верим в то, во что верим. Мы не обязаны ни верить за других, ни обращать их в свою веру.

Я пришла к этой теории и выработала свой стиль психотерапии в то время, когда сомневалась в существовании Бога. Теперь моя вера в Него непоколебима. Для меня Бог и добро — части единого целого. Наша внутренняя природа добра, потому что она божественна, а наши усилия направлены на то, чтобы выстроить отношения с божественным, которое находится вне нас.

Я предлагаю неверующим заменить понятие Бога понятием добра. Тем, кто не верит в доброту, эта книга ничего не даст, как и сама идея самоуважения.

Глава 18

В чём вопрос?

Когда мы решили идти путём онтологической модели, выбранной, чтобы возвращать самоуважение, поддерживать себя и относиться к себе с любовью при любых обстоятельствах, остаётся лишь задать себе один вопрос:

Что я чувствую к себе в этот момент?

Этот вопрос стоит задавать себе часто, особенно когда мы только учимся любить себя и вести себя с собой с любовью. Его нужно задавать посреди потока мыслей, чувств, поступков и реакций. Он заменяет привычное «Что со мной не так?». Этот вопрос даёт нам ключ к близости с самим собой и к уверенности, чтобы мы могли точно определить, что в наших силах, а что нет.

Глава 19

Каков ответ?

У этого вопроса два возможных ответа, и каждый ведёт к своему поведению. Всё зависит от ответа на предыдущий вопрос: «Что я чувствую к себе в этот момент?»

Ответ 1: «Я чувствую себя хорошо. Я признаю своим то, что сделал, подумал или сказал. Я стараюсь изо всех сил».

Поведение 1: Наградите себя. Подмигните себе или улыбнитесь своему отражению в зеркале. Купите себе небольшое лакомство. Скажите себе что-нибудь приятное, например: «Браво!»

Ответ 2: «Я чувствую себя плохо. Мне не нравится то, что я только что сделал, сказал или подумал. Лучше бы этого никогда не было. Я не могу с этим смириться».

Поведение 2: Не наказывайте себя. Не оскорбляйте себя. Не заикливайтесь на чувстве вины. Просто решите в следующий раз поступить иначе: попробовать другое поведение или другую мысль.

Помните: кузнецом становятся, работая в кузнице, а ошибаться может каждый. Извлекая уроки из своих ошибок, вы расширите свой репертуар и отточите умение пользоваться новыми навыками. Errare humanum est: человеку свойственно ошибаться. Вы всё равно будете порой делать то, что вам неприятно и вызывает дискомфорт. Но вы человек, и у вас есть право на ошибку. Благодаря самоуважению вы сможете простить себе свои ошибки. Исправьте, что можно исправить. Извинитесь перед собой, а затем переверните страницу. Возьмите штурвал своей жизни в свои руки.

Раздел 2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ

Глава 20

Что зависит от меня?

Наша западная модель действия делает упор на контроль и учит, что власть и контроль над жизнью — достойные цели. Увы, то, чему нас учит эта модель, — лишь иллюзия контроля. Во всём мире есть только две вещи, которыми мы можем управлять:

то, как мы решаем воспринимать себя;
наше поведение, основанное на этом восприятии.

Больше ничего в наших руках нет. Исключение составляют только совсем маленькие дети. До известной степени мы властны над их поведением: от нас явно зависит, чему мы их учим и как учим видеть самих себя. Но когда наши дети становятся подростками, мы быстро, а порой и болезненно осознаём, насколько ограничена наша власть над ними.

Если мы что-то не контролируем, мы не можем нести за это полную ответственность. Как часто мы берём на себя бремя ответственности за других или за последствия, которые изначально не могли контролировать? Эта идея контроля фундаментальна для понимания онтологической модели и для развития самоуважения. Пока мы тешим себя иллюзией контроля и чувствуем ответственность за то, что от нас ускользает, мы не соприкасаемся с реальностью своего существования и не можем обрести самообладание.

Важное уточнение к первому пункту, то есть к тому, как мы решаем воспринимать себя: речь не идёт ни о наших чувствах в целом, ни о том, как мы воспринимаем внешний мир. То, как мы воспринимаем себя, — это выбор, и мы им управляем. Чувства же мы не выбираем: они вне нашего контроля. Они всегда с нами, и порой нам бывает грустно без всякой причины. Одно и то же событие может вызвать у нас несколько чувств сразу или разные чувства в зависимости от обстоятельств.

Предположим, вы спокойно переходите улицу, и вдруг мимо на бешеной скорости проносится машина, едва вас не задев. Вы можете почувствовать ярость, грусть или смирение, или всё это вместе. Или, если вы в хорошем настроении, просто порадуетесь, что вам повезло остаться невредимым.

Наши чувства возникают спонтанно, и мы не контролируем их. А то, как мы воспринимаем себя, — выбор, которым мы можем управлять. Мы можем выбрать, любить себя или презирать. Когда решение принято, наше поведение, то есть второй пункт, будет соответствовать преобладающему чувству. Если мы решим любить себя, мы станем вести себя по отношению к себе с любовью и заботой. Мы примем себя, простим себя и будем нежнее к себе. Если же мы решим не любить себя или не решим ничего (что само по себе тоже выбор), наше поведение останется продиктованным прежним воспитанием: мы будем презирать и критиковать себя, винить внешние обстоятельства и требовать от себя совершенства. То, как мы относимся к себе, целиком зависит от нас, и то, что внешний мир обращается с нами дурно, не оправдывает дурного обращения с самими собой.

Вы не можете контролировать, как внешний мир обращается с вами. Зато то, как вы относитесь к внешнему миру, в ваших руках. Вы управляете своими поступками не только по отношению к себе, но и по отношению к другим. Напомню: не будем путать действие и чувство. Наше поведение — это сознательное выражение наших чувств, и решать, как поступать, можем только мы.

Некоторые заметят, что в этом списке нет контроля над другими людьми. Это не упущение, а реальность.

Глава 21

Что такое самоуважение?

Самоуважение можно определить по-разному: оно состоит в том, чтобы любить и уважать себя, ставить себя на первое место и удовлетворять собственные потребности. Оно состоит в том, чтобы уделять себе то внимание, которого мы заслуживаем, то есть самое высокое. Мало просто любить себя: нужно вести себя по отношению к себе с любовью при любых обстоятельствах. Проще всего понять самоуважение, если представить, что мы очень сильно любим кого-то: нам всегда в радость встречаться с этим человеком и разговаривать с ним, мы ничего так не желаем, как проводить с ним время, думаем о нём с волнением и стараемся сделать всё, чтобы ему понравиться. Этот любимый человек для нас важнее всего на свете, и мы стремимся к тому, чтобы он знал об этом. А теперь поставьте себя на место этого человека и поступайте точно так же по отношению к себе. Вот что такое самоуважение.

Любить себя и заботиться о себе — полная противоположность тому, чему нас учили.

Нас учили ценить других людей и вещи, находящиеся вне нас, и измерять своё самоуважение тем, чем мы обладаем или как нас любят. Это и есть определение слабого «я»: наша ценность зависит от внешних факторов, над которыми мы не властны. Когда наше мнение о себе основано на любви другого человека, на работе, на зарплате или на успехе, мы оказываемся в зоне высокого риска и рискуем серьёзными потрясениями. Все внешние факторы эфемерны и преходящи; они не «мы», и у нас нет никаких гарантий, что мы их сохраним. Если мы доверяем внешним обстоятельствам свои чувства к себе, если мы уважаем себя лишь при условии, что нас любят или что нам благоприятствует ситуация, что будет с нами, когда эти обстоятельства изменятся? Что, если наша пара распадётся или мы перестанем быть в центре внимания? Наше самоуважение испарится вместе с обстоятельствами, которые его породили. Мы почувствуем себя брошенными, подавленными, обделёнными. Возможно, на Западе это «нормальный» порядок вещей, но это безумие. Ведь всё постоянно меняется: зачем привязывать самоуважение к тому, что от нас ускользает?

Напоминание: единственное, чем мы владеем, — это то, как мы воспринимаем себя, и наши поступки, вытекающие из этого восприятия. Если мы решаем любить себя и заботливо к себе относиться, если решаем возвращать самоуважение, то мы сами себе хозяева. Мы не рискуем потерять самоуважение.

Высшее испытание нашего самоуважения наступает, когда всё рушится, когда рушится этот безумный мир и мы теряем всё, что когда-то ценили. Если мы продолжаем любить себя и знаем, что нас любят, значит, у нас есть самоуважение.

Чтобы развить самоуважение, нужно относиться к себе как можно нежнее, внимательнее и любовнее во время страданий и трудностей, точно так же, как мы поступили бы рядом с другом, переживающим тяжёлые времена.

Глава 22

Почему самоуважение не возникает спонтанно?

Вероятно, оно возникает спонтанно, но наши воспитатели (родители, друзья, учителя) старательно лишают нас его. Дело в том, что западная модель заботится лишь о власти, амбициях и контроле, а мы оказываемся образцовыми учениками во всех приёмах, ведущих к слабому «я». Мы учимся заботиться о том, что о нас думают другие, и выбиваемся из сил, угождая людям, на которых хотим повлиять. Нам вбивают в голову, что мы не так важны и не так достойны, как наши ближние. Затем нас учат, что, если мы любим других до самопожертвования, мы автоматически узнаём, что им нужно: любить других значит обеспечивать их потребности. Другие, в свою очередь, должны делать то же самое и с любовью удовлетворять наши потребности. Словом, нас запрограммировали по системе, которая, как ни печально, не работает.

Более того, нам даже не оставляют выбора между этой моделью и самоуважением. С раннего возраста нам внушают, что любовь к себе — это эгоизм, что она делает человека нарциссом и самодовольным, хотя настоящие эгоисты встречаются нечасто. Семья, церковь, школа — сколько институтов нас регулирует! Но всем институтам нужны люди, которые верят в свою работу и следуют её правилам. Раз мы считаем человеческую природу дурной и полагаем, что её нужно обуздывать, чтобы сделать возможной жизнь в обществе, мы боимся позволить человеку любить себя и отказываемся верить, что он станет хорошим, если дать ему развиваться так, как он хочет. Западная модель требует от нас слабого «я», и это особенно убедительно, потому что, кажется, даёт возможность управлять чувствами и поведением других: для этого достаточно заботиться о них и любить их больше, чем себя. К сожалению, это совершенно неверно.

Если мы неспособны любить себя или запрещаем себе это, как мы можем считать себя достойными любви? Если вся наша любовь и уважение направлены на других, как мы можем чувствовать себя здоровыми, цельными и любимыми в глубине души? Если у нас плохое представление о себе, как мы можем реализовать свой потенциал? Никто не может проявить себя с лучшей стороны, если ему плохо. Наконец, если бы мы следовали этому образцу и любили других больше, чем себя, не получая от них столько же, сколько отдаём, как бы мы не чувствовали себя обманутыми и озлобленными? Обиженных и обманутых людей нелегко любить ни им самим, ни другим. Когда мы ждём, что ближний будет любить нас и заботиться о наших потребностях, мы возлагаем на него слишком тяжёлое бремя.

Никто не может точно знать, что и в какой момент нужно другому. Никто никогда не узнает, как любить другого именно так, как тот хочет быть любимым. Никто никогда не сможет сделать для другого то, что каждый может и должен сделать для себя.

Глава 23

Равносильно ли самоуважение эгоизму?

В буквальном смысле да: эгоизм состоит в заботе о своём «я», по-латыни «эго».

Словарь Робера определяет эгоизм так: «Чрезмерная привязанность к самому себе, которая заставляет человека стремиться исключительно к своему личному удовольствию и интересам». Стоит подчеркнуть слова «чрезмерная» и «исключительно»: на деле мы склонны читать это определение так: «Любая привязанность к себе, которая заставляет человека хоть в какой-то мере стремиться к своему личному удовольствию и интересам». Западная модель учит нас, что эгоизм — неоспоримый порок: мы привыкли отождествлять его с неспособностью заботиться о чём-либо, кроме себя. Его не следует путать с эгоцентризмом, то есть «склонностью всё относить к себе и по-настоящему интересоваться только собой».

В чём же на самом деле разница между эгоизмом и эгоцентризмом? Эгоизм в смысле самоуважения — это искусство выстраивать отношения с самим собой, понимая, что я не стержень, вокруг которого вращается остальной мир. Никто не призывает считать себя центром чего бы то ни было; подчёркивается лишь, что каждый должен сам о себе заботиться. Перестанем мечтать о том, что мы солнце, а остальные вращаются вокруг нас: давайте просто будем звёздами, которые светят сами по себе.

Ни одна другая идея не вызывает столько возражений, и ни одну не так трудно признать. Нам внушали больше, чем любую другую мысль, что эгоизм — зло. Поразителен парадокс: люди, которых мы считаем эгоистами, тех, кого обвиняем в нарциссизме и чрезмерной заботе о собственных интересах, на самом деле самые тревожные и самые эгоцентричные. У этих людей нет самоуважения, они неспособны опереться на себя и любить себя. Они тратят время, пытаясь влиять на других, и делают всё, чтобы оказаться в центре внимания. Они расходуют силы на мелочи и глубоко страдают, когда другие в конце концов отворачиваются от них. Эти так называемые эгоисты — воплощение слабого «я» и полная противоположность правильно понятому эгоизму, то есть самоуважению.

Чтобы любить, нужно знать. Чтобы удовлетворять собственные потребности и желания, нужно сначала научиться ими гордиться. Это невозможно, если не сосредоточить внимание на себе. Давайте будем эгоистами. Давайте позаботимся о самом дорогом для нас человеке. Никто не сделает этого за нас, а главное, не сделает так, как нам действительно нужно.

Глава 24

Может ли избыток самоуважения привести к эгоцентризму?

Нет. Самоуважения никогда не бывает слишком много. Это не цель и не товар, а процесс, который мы применяем на практике каждый день. Самоуважение — это чувство, которое человек испытывает к себе, и оно связано с тем, как он себя ведёт по отношению к себе. Когда у нас есть самоуважение, мы чувствуем себя спокойными, любимыми, сильными и способными.

В некоторых обстоятельствах мы можем чувствовать себя менее уверенно, менее любимыми, менее способными. Именно тогда мы чаще реагируем слабым «я» и чаще требуем от других, чтобы они поставили нас в центр своей жизни и обеспечивали наши потребности. Эгоцентризм растёт из недостатка самоуважения. Чтобы перестать питать напрасные ожидания в отношении других, лучше всего самим оправдывать эти ожидания. Если нам нужно внимание, давайте уделим себе достаточно внимания. Если мы жаждем похвалы и комплиментов, давайте хвалить себя и говорить себе комплименты. Давайте повторять себе то, что нам больше всего хочется услышать. Если мы не верим самим себе, как мы поверим другим, когда они скажут то, что мы хотим услышать?

Когда мы даём себе именно то, что нам нужно, — похвалу, подарки, знаки внимания, — когда мы чувствуем себя защищёнными и удовлетворёнными, тогда мы обращаемся к другим с любовью. У нас остаётся больше энергии, чтобы делиться добром и с собой, и с близкими. Мы снисходительнее к собственным ошибкам и к ошибкам других. Всё становится проще и налаживается. Мы сохраняем спокойствие, когда люди не делают или не говорят того, чего мы хотим, потому что чувствуем внутреннюю полноту.

Лучший образ, проясняющий этот парадокс, — две коробки конфет. У каждого из нас их две: одна для себя, другая для ближнего. Нас учили сначала наполнять коробку для ближнего и продолжать класть в неё конфеты. Нам запрещали заботиться о собственной коробке, даже думать об этом. Нам твердили, что если мы будем угощать других, наша коробка наполнится сама: другие должны угощать нас, и все будут довольны. На деле это не так: наша коробка обычно пуста, а если кто-то и кладёт в неё конфеты, то не те, что нам нужны сейчас. Мы чувствуем горечь, ярость или обделённость, и это неудивительно: мы видим, как другие уплетают угощения, которые мы для них приготовили. Парадокс: давайте сначала наполним свою коробку своими любимыми конфетами, а излишек наполнит вторую. Давайте держать свой запас неизменным. Давайте научим членов семьи, как каждому сначала наполнять свою коробку. Выиграют все.

Глава 25

Как мне обрести самоуважение?

Чтобы научиться чему-то новому, проще всего найти хорошего учителя. Но специалистов по самоуважению мало. Не стоит ожидать, что все психологи, все священники или все социальные работники сумеют научить нас любить себя. Нужен образец для подражания, который сам применяет на практике то, чему учит: человек, умеющий любить себя и, главное, умеющий учить этому других. Самоуважению можно научиться, и лишь очень немногие приходят к нему естественным путём. Напоминание: нас учили не любить себя, а теперь нам нужно заново научиться этому.

Самоуважению, как и любому навыку, можно научиться: нужно просто так на это смотреть. Если вы полны решимости и чувствуете в этом необходимость, вы добьётесь своего. Проще учиться тому, о чём мы ничего не знаем: вредные привычки ещё не сложились. Предположим, вы несколько лет учили иностранный язык, а потом заметили, что у вашего учителя ужасный акцент и он научил вас неправильному произношению. Чтобы заговорить правильно, вам придётся вернуться назад, отучиться от того, чему вас учил этот неумелый человек, и заменить ошибочные навыки верными. Гораздо легче было бы с самого начала учиться правильно. Но никогда не поздно: это намного труднее, но возможно для по-настоящему целеустремлённого ученика. Самоуважение состоит в том, чтобы заново научиться видеть себя по-новому и заново научиться любить себя. Конечно, гораздо проще и естественнее учиться любить себя с раннего детства, когда мы, как чистый лист, ещё ничем не испорчены. Увы, этого почти не происходит из-за нехватки учителей и образцов, практикующих самоуважение. Нужно признать: наши учителя были несовершенными образцами, но это не наша вина и не их (они сами получили неправильное воспитание). Не будем тратить время на сожаления о том, что не научились самоуважению раньше, а посвятим свою энергию тому, чтобы освоить его сейчас.

Начнём с бесповоротного решения научиться самоуважению. Если вы жаждете этого достаточно сильно, вы добьётесь своего. Когда людям нечего терять, они способны научиться чему угодно. Убедите себя, что вам больше нечего терять. Затем найдите образцы для подражания, людей, у которых явно есть самоуважение. Не ждите, что они признаются, что любят себя или считают себя замечательными. Проще говоря, они излучают спокойную силу и доброжелательны к другим. Они уравновешены и уверены в себе, легко признают свои ошибки и охотно над ними смеются. Они не смеются над другими и не осуждают их, а наоборот, очень терпимы и принимают себя и других такими, какие есть. С такими людьми хорошо. Очень важно, чтобы вы выбирали тех, кто принимает вас таким, какой вы есть сейчас, и побуждает вас хорошо о себе думать.

Когда вы найдёте образцы для подражания, будь то психологи, учителя, родители или друзья, внимательно наблюдайте за ними. Как они ведут себя, когда их отвергают? Они перфекционисты? Как реагируют на ошибки других? Как переживают несправедливость, жертвами которой становятся? Спросите их. Слушайте и учитесь на их примере. Но не требуйте от них ответов на все вопросы: не обременяйте их своими страданиями и не просите сделать вас идеальным. Хорошие образцы для подражания — терпеливые и любящие наставники, чьё самоуважение не зависит от вас. Хорошие образцы для подражания — не созависимые люди.

Наконец, будьте готовы выполнять практические упражнения. Вы, конечно, наделаете ошибок и не будете идеальны. Самоуважение заложено глубоко в человеческой природе, но требует усилий на всю жизнь. Это не чудодейственное средство, а способ жить в мире, который позволит вам узнать себя и хорошо о себе заботиться.

Глава 26

Почему книги по саморазвитию мне ничего не дают?

В предыдущем вопросе мы рассматривали, как обрести самоуважение, и чтение книг по саморазвитию в число решений не вошло. Это упущение может показаться странным в книге, которую и саму можно отнести к литературе по саморазвитию. Для него есть три причины.

Причина первая. Большинство людей покупают и читают такие книги в поисках чудодейственного рецепта. Они надеются, что книга даст им ответ и что они усвоят его по мере чтения. Конечно, большинство книг по саморазвитию дают ответы в той или иной форме, но самоуважение по своей сути есть опыт: его проживают и практикуют, а простым чтением ему не научишься. Самоуважение формируется не пассивно, а активно и на практике. Только практика позволяет его усвоить. Никто не может преподнести его вам на блюде, и никто не приобретёт его, читая о том, как его обрёл другой человек. Это не значит, что книги по саморазвитию бесполезны: я считаю, что польза в них есть, иначе я бы не написала эту книгу. Но их единственная польза в том, что они предлагают инструменты. Одного чтения недостаточно. Может быть, интересно узнать из книги, что мы не одиноки, что другие оказывались в такой же ситуации, научились меняться и что перемены возможны: это поддержка, которая помогает не сдаваться. Но сама по себе книга изменений не производит: многие читатели тратят деньги и глотают книгу за книгой в надежде, что, дойдя до конца, они как по волшебству изменятся. Книга рассказывает, как читатель может измениться, и этот путь оказался действенным для других, но изменить самого читателя она не может. Этого не может никто, даже образцы для подражания, которые мы себе выбираем. Это личная задача, и каждый должен решать её сам.

Причина вторая. Большинство книг по саморазвитию не достигают цели, потому что ставят телегу впереди лошади: они рассматривают перемены как нечто исключительно позитивное. Книга рассказывает, как измениться, взглянуть на вещи иначе, стать в целом лучше, чем раньше, и исправить то, что пошло не так. Это та же самая логика, которая приводит людей в психотерапию. Не хватает понятия принятия. Парадокс: чтобы измениться, нужно начать с принятия себя таким, какой ты есть. Но принять себя особенно трудно, пока одержим необходимостью перемен. Гораздо проще сказать: «Я буду любить себя...

когда похудею на десять килограммов;

когда получу это повышение;

когда он (или она) в меня влюбится;

когда получу то, что мне нужно;

когда изменюсь».

Слепо сосредоточиться на переменах — всё равно что биться головой о стену, чтобы попасть в соседнюю комнату. Принимая себя, мы делаем шаг назад от этой стены, беспристрастно оцениваем ситуацию и в конце концов замечаем дверь. Принятие — это дверь в стене: именно оно делает перемены возможными. Принятие — неперемное условие перемен. Но суть книг по саморазвитию, как правило, сводится к ошибочному посылу: чтобы принять себя, сначала нужно измениться.

Причина третья. Одна книга не может создать благоприятную, доброжелательную среду. Наши образцы для подражания, принимающие нас такими, какие мы есть сейчас, помогают нам принять себя. Они дают нам тот взгляд со стороны, который позволяет увидеть себя по-новому и найти путь к переменам. Мы уже говорили об этом выше: никто не сделает за вас основную работу, а учиться самоуважению может быть больно. Ваши образцы для подражания помогут вам принять себя и в конечном счёте создадут дружелюбную среду, в которой вам будет легче меняться. Книги по саморазвитию, в том числе та, что вы сейчас читаете,

могут сыграть вспомогательную роль в вашем обучении. В лучшем случае они одни из многих инструментов, но не единственный инструмент, способный дать вам самоуважение.

Глава 27

Сделает ли меня самоуважение счастливым?

Не обязательно. Самоуважение не гарантирует счастья: оно означает более глубокое осознание себя, приносит прочное уважение к себе и в конечном счёте большую любовь к себе. Оно помогает управлять только нашими поступками и тем, как мы себя воспринимаем. Над чувствами оно власти не даёт. Счастье — это чувство, поэтому оно нам неподвластно. Однако любовь к себе нередко вызывает ощущение счастья и глубокого внутреннего удовлетворения. Нередко, но не всегда.

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.