

Я НЕ ЖЕЛЕЗНЫЙ

Почему нам трудно
признать свою слабость



АДРИАН НОРТВЕЙЛ

Адриан Нортвейл

**Я не железный. Почему нам
трудно признать свою слабость**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

Я не железный. Почему нам трудно признать свою слабость /
А. Нортвейл — «Автор», 2026

«Я справлюсь» порой означает «Мне очень нужна помощь, но я не скажу». Если вы узнали себя, хватит требовать от себя железной выдержки. За привычкой всё вывозить могут прятаться страх отказа, старые обиды и стыд за собственную растерянность. Эта книга помогает заметить, как вы скрываете боль, почему отталкиваете поддержку и что мешает признать: сейчас мне тяжело. Разбор защитных реакций и задания для самоанализа дают повод наконец поговорить с собой честно. Купите её для того человека, которому вы реже всего разрешаете быть слабым. Для себя. При редактировании и структурировании материала использовался ChatGPT

© Нортвейл А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Тёмная сторона уязвимости	7
Глава 2. Сильная оболочка, скрывающая уязвимость	25
Глава 3. Истоки уязвимости: душевные травмы	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Адриан Нортвейл

Я не железный. Почему нам трудно признать свою слабость

Введение

Если капнуть расплавленное стекло в ледяную воду, образуется «стеклянная слеза» в форме головастика, известная как «Слезка Руперта». Это стекло обладает удивительным свойством: «слезинка» способна выдерживать огромное давление, но при малейшем давлении на хвостик вся стеклянная слеза мгновенно разбивается вдребезги. В этом смысле каждый из нас похож на «слезу Руперта»: даже у самого сильного человека есть уязвимая сторона.

Психологическая уязвимость обостряет чувствительность: даже обычные события способны вызвать поток негативных эмоций, с которым трудно справиться. В результате люди тревожатся, боятся что-то потерять или не получить желаемого, пугают себя воображаемыми угрозами, замыкаются и раздражаются, когда их потребности остаются неудовлетворёнными... Все это — негативные эмоции, порождаемые уязвимостью. Как показано в фильме «Волк с Уолл-стрит», они — всего лишь стая хищников, полностью утративших изначальную человеческую чувствительность и способность к осознанию, которые преодолевают жизненные трудности с помощью лекарств и наркотиков. Они грубы, вспыльчивы и бесстыдны. Однако о всём этом они не имеют ни малейшего представления.

Мы всегда считаем, что демонстрация своей уязвимости — это проявление трусости. В общении с другими, чтобы скрыть внутреннюю уязвимость, мы привычно надеваем маску совершенства. На самом деле за улыбкой человека нередко скрывается боль, о которой никто не догадывается, а за внешней силой — душевная ранимость. Просто большинство людей уже давно перевели выражение печальных эмоций в режим «без звука». Быть под опекой других в наших глазах — это повод для стыда; каждый из нас старается продемонстрировать независимость, «самостоятельно справляясь со всеми проблемами», но осмеливается в одиночестве ощущать свою внутреннюю уязвимость и печаль только глубокой ночью. Мы считаем, что «сообщать только о радостях, а не о печалях» — это признак взросления, не подозревая, что истинная зрелость заключается в том, чтобы принимать и терпеливо относиться к самому себе.

Почему человек чувствует себя уязвимым? Причина кроется в психологических травмах, оставленных пережитыми страданиями. В психологии психологические травмы делятся на два вида: одни — это острые травмы, вызванные стихийными бедствиями или человеческими трагедиями; другие — скрытые травмы, вызванные длительными тяжелыми переживаниями. К первым относятся такие трудноприемлемые ситуации, как смерть близких, сексуальное насилие, издевательства; ко вторым — тени прошлого, незаметно оставшиеся в душе, например, отсутствие чувства безопасности из-за пережитого чувства покинутости, стремление угодить окружающим, сформировавшееся из-за пренебрежения, или приобретенная беспомощность, возникшая в результате постоянных неудач. Эти психологические травмы стали частью нас и постоянно влияют на нашу жизнь.

Если мы хотим стать по-настоящему сильными, нам нужно осмелиться признать свою уязвимость, перестать убегать от неё, перестать притворяться и перестать создавать для себя ложное «я». Время от времени проявляя уязвимость, человек помогает окружающим увидеть его настоящим, снимает напряжение и сокращает дистанцию между людьми и помогает завоевать симпатию большего числа людей. Поэтому мы должны сказать всем: мы совершаем

ошибки, испытываем разочарования, иногда мы чувствуем себя беспомощными и нуждаемся в том, чтобы выплакаться. Иногда, когда мы снимаем маски и осмеливаемся показать свою уязвимость, окружающие, благодаря этой уязвимости, ощущают нашу подлинность и с большим желанием вступают с нами в общение.

Ваш образ мышления определяет ваше поведение. Су Хэй однажды сказал: «Самая большая рана жертвы — не то, что ей причинили боль, а нежелание отказаться от роли жертвы, предпочтение погрузиться в психологическую инерцию страдания и саможаления, когда негативные мысли захватывают разум и душу». И это и есть «мышление жертвы», а также типичное «мышление слабого». Когда у нас появляется такая модель мышления, мы сознательно рассматриваем себя как жертву и, утверждая свою невиновность, сбрасываем с себя ответственность. Однако такое мышление слабого человека только заставляет вас погружаться в страдания реальности, а мир не будет платить за вашу уязвимость и ваши трудноконтролируемые эмоции. Поэтому только изменив своё мышление слабого человека, вы сможете спокойно смотреть в глаза своей жизни.

Когда человек сталкивается с неудачей, на психологическом уровне у него формируется собственная стратегия реагирования — это и есть психологический защитный механизм. Его цель — помочь людям снизить стресс и восстановить психологическое равновесие при столкновении с неудачами и поражениями. Однако психологические защитные механизмы, стоящие за уязвимостью, вводят нас в заблуждение: попытки разными способами снять стресс, вызванный внутренней уязвимостью, не только не приносят никакой пользы в реальности, но и заставляют нас «не видеть леса за деревьями», позволяя ситуации продолжать развиваться по порочному кругу. Когда мы чувствуем себя самодостаточными благодаря этим психологическим защитным механизмам, у нас легко могут возникнуть такие психологические расстройства, как замкнутость и страх.

Мы привыкли скрывать свою уязвимость, не подозревая, что позитивная уязвимость не только играет ключевую роль в взаимном утешении и углублении отношений, но и способна повысить нашу способность к действию благодаря внутренней уязвимости. Когда ты злишься, ты можешь превратить гнев в движущую силу, укрепив свою смелость перед лицом любых испытаний; когда ты одинок, ты можешь наслаждаться одиночеством, вести диалог со своей душой, понять свои внутренние чувства и тем самым лучше познать себя, становясь лучшей версией себя в одиночестве; когда ты испытываешь зависть, это происходит потому, что ты осознаешь разрыв между собой и другим человеком в способностях или других аспектах, что стимулирует тебя к постоянным усилиям и самосовершенствованию...

Возможно, в какой-то момент вы неожиданно столкнётесь с такими переживаниями, как уныние, отчаяние или беспомощность. Только приняв свою внутреннюю уязвимость, можно по-настоящему стать сильным. Признание своей уязвимости — это не признание поражения и тем более не уступка, а возможность перевести дух и накопить силы для достижения более амбициозных целей.

Глава 1. Тёмная сторона уязвимости

1

Тревога и беспокойство

Независимо от того, в каком возрасте мы находимся, у нас всегда возникает определенная степень тревоги. Перед окончанием учебы мы беспокоимся о выборе профессии и о том, как заработать на жизнь; начав работать, мы беспокоимся о своей карьере; будучи одинокими, мы беспокоимся о будущей личной жизни... Быстрый темп работы и жизни всегда незаметно усиливает чувство тревоги, вызывая внутреннее беспокойство и мешая сосредоточиться на работе и повседневных делах.

Вэнь Я — ученица старшей школы из обеспеченной семьи. Ее родные очень заботятся о ней: часто навещают ее в школе, приносят ей целую кучу витаминов и натуральных продуктов, наставляют ее хорошо учиться и обязательно поступить в университет, чтобы принести славу семье.

Ожидания родных создают на ней огромное давление, из-за чего она не может сосредоточиться на уроках, легко отвлекается и постоянно переживает, что, если не поступит в университет, опозорит всю семью. Поэтому, чтобы успешно поступить в университет, она целыми днями переживает, как ей учиться, чтобы получить хорошие оценки. Каждый день, помимо того что она училась, не теряя ни секунды, по вечерам она ещё пряталась под одеялом и читала книги. Однако такой режим учёбы серьёзно сказывался на её отдыхе, из-за чего днём она чувствовала себя сонной, а эффективность занятий была крайне низкой. Но она не могла позволить себе отдохнуть, потому что, по её мнению, отдых отнимал бы у неё время и привёл бы к тому, что её оценки будут хуже, чем у других.

Это беспокойство особенно ярко проявлялось во время экзаменов: она всегда боялась, что сдаст их хуже других. Именно из-за этой тревоги её напряжение во время экзаменов постоянно нарастало, что приводило к неудовлетворительным результатам, а это, в свою очередь, усиливало её беспокойство.

С психологической точки зрения причин тревоги может быть много. Например, чрезмерная забота об оценке окружающих, внутренний перфекционизм, страх перед неопределённым будущим и т. д. Однако, если заглянуть глубже, тревога на самом деле проистекает из одного фактора: внутренней уязвимости.

Когда человек слишком заботится об оценке других, эти оценки становятся для него невидимыми оковами, мешающими услышать истинный голос своего сердца. Например, одна девочка очень любила физику и часто занимала призовые места по результатам экзаменов, но когда она услышала, как учитель сказал: «Логическое мышление у мальчиков, как правило, лучше, чем у девочек, и когда девочки начнут изучать более сложные темы, они отстанут от мальчиков», — эти слова, словно заклятие, ежедневно звучали в её ушах, так что в процессе дальнейшего изучения физики она постоянно беспокоилась о том, что её оценки могут ухудшиться, что вызывало у неё беспокойство и тревогу. Она не осмеливается по-настоящему взглянуть на себя, а вместо этого стремится доказать свою силу через признание и похвалу окружающих — и это как раз результат внутренней уязвимости.

То же самое касается тревоги, вызванной перфекционизмом. Никто не может быть идеальным во всех отношениях. Когда вы не можете управлять своими перфекционистскими мыслями, они, в свою очередь, начинают управлять вами. Социальный психолог Шеломо Шварц разделил людей на «стремящихся к лучшему» и «удовлетворённых», исходя из их ценностей. «Стремящиеся к лучшему» прилагают все усилия, чтобы добиться наилучшего результата; «удовлетворённые» же чувствуют себя довольными, если выбирают результат, соответствующий установленным стандартам. Результаты, достигнутые «стремящимися к лучшему» ценой

огромных затрат времени и энергии, намного превосходят результаты «удовлетворенных», однако они часто остаются недовольны своими достижениями, что вызывает у них беспокойство и тревогу. В отличие от людей, заботящихся об оценке окружающих, внешние стимулы не оказывают большого влияния на перфекционистов, но им необходимо добиться почти идеальных достижений или проявить безупречные личностные качества, чтобы признать себя достойными, и такой настрой часто приводит к тревоге и даже депрессии.

Экзамены, собеседования и другие подобные события часто вызывают у людей чувство тревоги, поскольку в отношении неопределённых ситуаций мы часто в мыслях постоянно предполагаем возможные последствия и беспокоимся о том, что не сможем добиться удовлетворительного результата. Мы беспокоимся о завтрашнем дне, а завтра будем беспокоиться о послезавтрашнем, и так бесконечно. Однако завтрашний день таит в себе слишком много неопределенностей, и вы просто не знаете, что на самом деле произойдет. Планы не всегда соответствуют реальности, и вместо того, чтобы постоянно переживать из-за того, что еще не произошло, и делать свою жизнь такой утомительной, лучше просто жить сегодняшним днем.

Если мы не сможем честно признать свою внутреннюю уязвимость, тревога и беспокойство легко приведут к тому, что нервы будут постоянно находиться в напряженном состоянии, что в определенной степени повлияет на нормальную работу и жизнь, а в крайних случаях может даже вызвать физические недомогания и привести к таким крайним проявлениям, как самоповреждение или самоубийство. Родитель, страдающий тревогой, скорее всего, неосознанно вымещает свои тревожные эмоции на ребенке, усугубляя его психологическую нагрузку. Как только ребенок ведет себя не так, как хотелось бы, он подвергается упрекам и критике со стороны родителей, что со временем приводит к тому, что ребенок становится все менее уверенным в себе; Сотрудник, страдающий тревогой, погружается в порочный круг «тревога — самообвинение — неудача — тревога». Под влиянием тревожных эмоций у него легко нарушается нормальный ритм работы, усиливается чувство неудачи; влюбленный, испытывающий тревогу, в той или иной степени передает эти негативные эмоции своему партнеру, в результате чего отношения между ними становятся крайне хрупкими из-за постоянных перепадов настроения.

Поэтому, когда у нас возникает тревога, не стоит погружаться в борьбу с ней и заикливаться на ней — нужно научиться правильно относиться к тревоге и смотреть в лицо своей внутренней уязвимости. Если не осмеливаешься посмотреть проблеме в глаза, как тогда можно говорить о её решении? Столкнувшись с различными тревожными эмоциями в жизни, мы должны расслабить тело и разум, спокойно принимать жизненные неудачи, чтобы внезапный стресс не сломил нашу уязвимую душу. Будьте сильнее — только так вы не дадите жизни сломить себя. Только внутренняя сила и уверенность позволят вам стать сильнее.

2

Боязнь упустить что-то или потерять что-то

В реальной жизни существует такой тип людей, которые, что бы ни делали, всегда тщательно анализируют все «за» и «против» и тщательно планируют все до мелочей. Но после завершения дела они вновь начинают беспокоиться, опасаясь каких-то неожиданностей, при этом чрезвычайно придавая значение оценке окружающих и заикливаясь на личных выгодах и потерях, так что в душе у них нет ни минуты покоя. Такое состояние ума является типичным примером страха потерять то, что имеешь, и страха не получить то, что хочешь.

Буквально «боязнь получить и потерять» означает состояние, когда человек боится не получить желаемого, а получив — боится его потерять. С психологической точки зрения, такая психология возникает из-за неспособности внутреннего «я» принять разрыв между реальностью и идеалом. В глубине души мы стремимся создать образ человека, обладающего огромными способностями, но в реальности нам не удаётся оправдать эти собственные ожидания. В этот момент, сталкиваясь с какой-либо ситуацией, наше сознание считает, что мы должны

действовать, а подсознание, опасаясь, что наши усилия не принесут результата, останавливает нас. Когда сознание и подсознание не согласуются, мы попадаем в состояние нерешительности, колеблясь между действием и бездействием, — это и есть «боязнь потерять то, что уже имеешь».

В психологии существует понятие «эффект осла Бридана». Французский философ Бридан купил маленького ослика и каждый день покупал у соседнего фермера стог сена, чтобы кормить его. Однажды фермер, продававший Бридану сено, из уважения к нему подарил ему дополнительный стог. Ослик, стоя между двумя одинаковыми стогами сена, так и не смог определить, какой из них лучше, и поэтому продолжал стоять на месте, то размышляя о количестве, то о цвете, не в силах принять решение, и в конце концов умер от голода. Вот к чему приводит страх потерять то, что имеешь, и страх получить то, чего нет: из-за колебаний между выбором и отказом человек в итоге ничего не получает. Психология «бояться потерять и бояться приобрести» приводит к чрезмерным душевным переживаниям, что может вызвать нервный срыв и такие симптомы, как тревога, раздражительность и бессонница.

Психология «бояться потерять и бояться приобрести» — это духовные оковы на пути роста человека, это неотступная тень, нависающая над его душой, которая заставляет людей упускать благоприятные возможности в тот момент, когда они должны были бы добиться успеха и славы, и погрязать в трясине в тот момент, когда нужно было бы вовремя остановиться. Когда мы постоянно боимся чего-то лишиться, мы ничего не можем обрести, потому что, не желая отказываться от старого, мы лишаем себя возможности получить новое. Как сказал философ Шупенгауэр: «Жизнь — это маятник, колеблющийся между страданием и скукой, желаниями и разочарованиями, в которой никогда не бывает дня истинного удовлетворения и истинного счастья».

Чем больше человек размышляет, тем легче у него возникает психология «боязни потерять и жажды обрести». Точно так же, как и в случае с предпринимательством: на начальном этапе, хотя наше положение и очень тяжелое, мы не заикливаемся на выигрыше и проигрыше, потому что у нас изначально ничего нет. Однако, когда мы достигаем определённых успехов и приобретаем некоторый капитал, мы легко становимся нерешительными, и у нас появляется психология «боязни потерять и жажды обрести». Мы боимся провала, боимся, что все наши прежние усилия пойдут насмарку, и оказываемся скованными капиталом, который уже находится в наших руках. Более того, одновременно с этими опасениями мы надеемся сделать правильный выбор, и в этом противоречивом психологическом состоянии мы постоянно мучаемся сомнениями, постоянно взвешиваем все «за» и «против», пока не упускаем благоприятный момент.

Многие решения оказывают огромное влияние на нашу жизнь, но независимо от того, успех это или провал, мы постоянно развиваемся. Конечно, каждый хочет сделать оптимальный выбор, но если перед принятием решения вы будете снова и снова взвешивать все «за» и «против» и колебаться, конечным результатом станет не выигрыш, а, напротив, еще большая потеря.

Онасис — всемирно известный греческий «король морских перевозок», чей успех во многом объясняется способностью принимать решительные решения. Однажды в мире разразился экономический кризис, все отрасли экономики переживали спад, и морской транспорт не стал исключением. Онасис и его друзья услышали, что канадская государственная железнодорожная компания, стремясь преодолеть кризис, намеревалась выставить на аукцион свое имущество, в том числе несколько грузовых судов, которые когда-то стоили более 2 миллионов долларов, а теперь выставлялись на продажу всего за 20 тысяч долларов.

Отношение друга Онасиса к этим судам было неоднозначным: с одной стороны, он считал это шансом для развития, с другой — опасался, что в условиях экономического спада эти суда окажутся бесполезными и станут пустой тратой средств. Действительно, в то время ситуа-

ция в морском судоходстве была крайне мрачной, и даже некоторые авторитетные судоходные компании решили сменить сферу деятельности. Однако Онасис не колебался и решительно отправился в Канаду, чтобы купить выставленные на аукцион суда.

В глазах многих Онасис, без сомнения, был сумасшедшим, зря разбрасывающим кучу денег в море, а некоторые друзья советовали ему не ввязываться в эту сделку, но Онасис не колебался, несмотря на чужие советы. Как показало время, он оказался прав: после экономического кризиса морская транспортная отрасль быстро восстановилась, состояние Онасиса резко возросло, и он стал одним из крупнейших магнатов греческой морской индустрии.

Джофф однажды сказал: «Не гонитесь за сиюминутной выгодой, не беспокойтесь о прибыли и убытках, неуклонно закладываете фундамент и создавайте условия — и тогда вы обязательно испытаете радость от неожиданного успеха». Поэтому мы должны понимать, что в некоторых делах процесс гораздо важнее результата: главное — приложить все усилия и не иметь угрызений совести.

На самом деле, в любой жизни есть и приобретения, и потери, и успехи, и неудачи — именно эта непостоянность делает жизнь увлекательной. Столкнувшись с приобретениями и потерями, мы должны уметь смотреть на них трезво: всё в этом мире приходит и уходит, и когда мы что-то получаем, нужно ценить это, а когда теряем — не впадать в растерянность. Как гласит пословица: «Старое не уходит, новое не приходит». Человек, который теряет многое, получает в итоге ещё больше. Если же постоянно пребывать в состоянии страха перед потерей и нерешительности, то можно только зря потратить свою жизнь.

3

Чувство беспомощности

Многие испытывали такое: что бы ни делали и сколько бы усилий ни прикладывали, не удается достичь желаемого. Более того, некоторые из-за этого чувства беспомощности становятся пассивными и циничными, считая, что как бы они ни старались, им всё равно не удастся жить так, как они хотят. В их глазах даже целая жизнь усердного труда, похоже, не принесёт ожидаемых плодов.

Мы вынуждены признать, что чувство беспомощности — это чрезвычайно мучительное и опасное психологическое переживание. В определенной степени оно подрывает мотивацию человека и может даже заставить его погрязнуть в этом чувстве, после чего он уже не сможет подняться. Как сказал Харуки Мураками в романе «1Q84»: «Хроническое чувство беспомощности разъедает человека».

В 1967 году американский психолог Мартин Селигман провёл эксперимент. Он запер собаку в клетке и установил на ней зуммер. Каждый раз, когда зуммер издавал звук, он подвергал собаку невыносимым электрическим разрядам. Из-за ограничений клетки собака могла только слышать звук зуммера, терпеть удары тока извне и издавать отчаянные вопли.

После нескольких повторений эксперимента, когда раздался звук зуммера, он не нанёс собаке электрический разряд, а открыл дверцу клетки. К удивлению исследователя, собака не стала убегать из клетки, а ещё до появления электрического разряда начала стонать и дрожать, демонстрируя состояние, как будто она вот-вот подвергнется мучительной казни. Собака вполне могла бы самостоятельно избежать электрического разряда, но предыдущие мучительные переживания заставили её отказаться от попыток и в отчаянии ждать наступления боли.

Мартин Селигман назвал это состояние уныния и пассивного ожидания гибели «выученной беспомощностью». Последующие эксперименты доказали, что такая выученная беспомощность может проявляться и у людей. Когда человек, несмотря на неоднократные усилия, не может добиться успеха, он начинает считать, что весь мир против него. Иначе почему его постоянные усилия и попытки не приносят желаемого результата, и даже самое незначительное желание остается нереализованным?

Каждый провал приносит человеку в той или иной степени чувство поражения, подтачивая его мужество и уверенность в себе. Со временем, даже если эти поражения незначительны, они приводят к тому, что человек начинает считать свои силы недостаточными для изменения сложившейся ситуации. В результате он теряет боевой дух, погружается в глубокое чувство беспомощности и, в конечном итоге, отказывается от любых усилий и действий.

В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с примерами, вызывающими чувство беспомощности. Например: ребенок, который ведет себя хорошо, слушается и отлично учится, но не получает любви и признания со стороны родителей; сотрудник, который добросовестно выполняет свои обязанности, приходит на работу рано и уходит поздно, однако длительная сверхурочная работа не только не привела к улучшению его показателей, но и не помогла ему заслужить уважение и получить повышение от начальника...

Когда человек вновь сталкивается с ситуацией, вызывающей у него чувство беспомощности, он испытывает тревогу и страх. С одной стороны, он жаждет прорваться, избавиться от давно мучающего его чувства беспомощности; с другой — в своих действиях постоянно отступает и уклоняется. Это происходит потому, что длительное чувство неудачи укоренилось в их сердцах и постепенно подтачивает их внутреннюю уверенность и мужество. Уязвимость души заставляет их ощущать собственную беспомощность; чтобы не стать ещё более беспомощными в случае очередной неудачи, они упорно держатся за неизбежный исход, который они не в силах изменить. Непрекращающиеся неудачи втягивают их в смертельную ловушку иррационального мышления.

Когда возникает «выученная беспомощность», сталкиваясь с ситуациями, в которых они чувствуют себя беспомощными, они проявляют постоянное чувство страха. Например: «Вся моя жизнь будет такой», «Я вообще не смогу решить эту проблему», «Я больше никогда не поверю в любовь» и т. д. Если бы мы могли осознать, что неудачи, с которыми сталкиваемся, носят временный характер, а тучи в конце концов рассеются, то мы не застряли бы в постоянном чувстве беспомощности и «бесполезности». Психолог Селигман однажды сказал: «Оптимисты склонны рассматривать проблемы как временные, поддающиеся контролю и относящиеся к конкретной ситуации; пессимисты же, напротив, верят, что нынешние проблемы будут длиться вечно, разрушат всё, что они делают, и неподдаются контролю».

Если человек длительное время подвергается неудачам и ударам судьбы, он в значительной степени распространит это чувство беспомощности на все вокруг — в психологии это называется «генерализацией». Чувство беспомощности, вызванное такой «генерализацией», серьезно сказывается на его нормальной работе и жизни: даже то, что изначально требовало лишь небольших усилий, в его глазах превращается в непосильную задачу. Например, если человек длительное время сталкивается с неудачами и поражениями на работе, он будет распространять чувство беспомощности, связанное с работой, на семью и межличностные отношения, что приведет к их отчуждению и ухудшению.

Некоторые проявления чувства беспомощности проистекают из ошибочного подхода к определению причин: когда вы возлагаете всю вину за неудачи и провалы на себя, вы начинаете сомневаться в своих способностях. Со временем вы под влиянием этого ошибочного представления будете постоянно подрывать свою уверенность в себе и все сильнее ощущать беспомощность. Психотерапевт Сатия однажды сказала: «Все негативные сообщения следует воспринимать как оценку вашего поведения, а не как оценку вашей самооценки». Если слепо возлагать вину за неудачи на себя, это кардинально снижает чувство собственной ценности человека, в результате чего он теряет надежду и пассивно ждет своего конца.

Поэтому мы обязательно должны сохранять позитивный настрой. Когда у нас возникает чувство беспомощности, постарайтесь как можно чаще вспоминать прошлые успехи и достижения, чтобы наполнить себя уверенностью и смело идти вперед.

Страх

Чувство страха — это один из психологических инстинктов человека, который играет адаптивную роль в его выживании и развитии. Эволюционные психологи отмечают, что когда первобытные люди сталкивались с опасностью, у них возникало чувство страха, которое помогало им избежать опасности. Если бы мы не испытывали страха, мы не смогли бы предпринять действия по спасению и подвергли бы себя опасности. Поэтому страх можно рассматривать как механизм самозащиты, направленный на извлечение выгоды и избегание вреда.

Американский писатель Говард Лавкрафт в своей работе «Сверхъестественный ужас в литературе» писал: «Самое древнее и сильное чувство человека — это страх, а самый древний и сильный страх проистекает из неизвестного». Действительно, с психологической точки зрения, страх возникает именно из-за неизвестности явлений. Психолог Фриц считает: «Когда в жизни людей происходят изменения в привычных вещах или они теряют опору, возникает чувство страха.» В отношении самых разных явлений в мозгу человека формируются соответствующие модели, основанные на личном опыте или информации, полученной от других — например, родители предупреждают нас держаться подальше от огня, кипятка и других предметов, связанных с высокой температурой. Однако когда появляется что-то новое, в нашем сознании нет соответствующей модели, и мы не можем справиться с этим новым явлением, опираясь на прежний опыт, — вот тогда и возникает чувство страха.

Например, человек, не имеющий достаточного опыта общения, при контакте с незнакомцами или при необходимости отвечать на вопросы на публике из-за чрезмерного напряжения может вести себя скованно и говорить бессвязно. При этом в повседневной жизни он может вести себя с легкостью, и это чувство страха возникает только в определенных формальных ситуациях. Это происходит потому, что мы испытываем страх перед неизвестным, из-за чего не можем правильно оценивать и контролировать своё поведение.

Чрезмерное воображение также является одной из причин возникновения страха. Например, в фильме «Чужой» под сопровождение пугающей музыки герои гибнут один за другим, а «Чужой» так и не появляется, в результате чего страх зрителей постоянно усиливается. Лишь в последний момент фильма перед зрителями появляется уродливый «Чужой», но в тот самый момент, увидев его, зрители понимают, что на самом деле он вовсе не так страшен, как они себе представляли. Поэтому правильнее сказать, что мы боимся не самого явления, а просто погружаемся в страх, порождённый чрезмерным воображением.

Если в наших чрезмерных фантазиях возникают негативные ассоциации, то такие фантазии заставляют нас, сталкиваясь с какой-либо ситуацией, постоянно представлять себе, что вот-вот произойдёт самый худший исход, и тем самым втягивают нас в замкнутый круг страха. Например, если вы испытываете нервозность или даже страх перед выступлением на публике, то как только вы начнете представлять себе сцены, в которых вы ошибаетесь или подвергаетесь насмешкам зрителей, этот страх перед выступлением усилится, сделав вас ещё более тревожными и напряжёнными. Однако этот страх проистекает лишь из ваших собственных ассоциаций — это то, что мы сами выдумали, а не само явление.

Кроме того, возникновение чувства страха в определенной степени связано с прошлыми психологическими травмами. Как гласит пословица: «Один раз укусит змея — десять лет боишься веревки». Если мы ранее подвергались какому-то раздражителю, в мозге формируется точка возбуждения, и когда мы снова сталкиваемся с подобной ситуацией, это пробуждает прежние психологические переживания и вызывает чувство страха. Точно так же человек, переживший горе от потери близкого человека, при виде похорон легко вспоминает те мучительные чувства, которые испытал тогда.

В начале XIX века американские психологи с помощью теории условных рефлексов подтвердили механизм возникновения такого страха. Психологи считают, что возникновение и сохранение страха обусловлены тем, что его повторяющееся проявление приводит к условной

формировке тревожных эмоций, а поведение, направленное на избегание, препятствует исчезновению этой условной связи. Иными словами, когда человек подвергается определенному страшному раздражителю, некоторые источники раздражителей, не вызывающие страха, в той же ситуации также оставляют у него глубокое впечатление; взаимодействие этих двух факторов формирует условный рефлекс. Когда человек вновь сталкивается с раздражителем, не вызывающим страха, у него также возникает сильное чувство страха.

Приведу пример: вы проезжаете на машине мимо перекрёстка и становитесь свидетелем ДТП — грузовик разбил легковой автомобиль до неузнаваемости. Вы испытываете сильный страх от увиденного. На следующий день вы снова проезжаете мимо этого перекрёстка; хотя на дороге не произошло никакого ДТП, вы всё равно чувствуете остаточный страх.

На самом деле возникновение чувства страха — это нормальное психологическое явление, с которым сталкивается каждый человек. Как и многие другие вещи в жизни, они вызывают у нас чувство тревоги и страха. Например, мы боимся идти ночью в одиночку или начинаем мучиться беспокойными мыслями после болезни. Однако, если мы погружаемся в страх и путаем фантазии с реальностью, это только усиливает чувство страха, заставляя нас верить в свою беспомощность перед лицом неудач или бедствий. В результате такой страх становится трудноизлечимым и в конечном итоге превращается в фобию.

Фобия глубоко запечатлевает страх перед чем-либо в мозгу пациента, постоянно оказывая на него психологическое воздействие — например, агорафобия, социофобия, клаустрофобия и т. д. А это психическое заболевание часто погружает человека в необъяснимый страх: пациенты с агорафобией испытывают панику в открытых или шумных местах; пациенты с социальной фобией — при встрече с незнакомыми людьми; пациенты с клаустрофобией — в закрытых или тесных пространствах.

Поэтому только правильное отношение к страху позволит не поддаваться его влиянию и не стать его рабом. Если мы перестанем запугивать себя множеством негативных мыслей, у нас появится возможность избежать попадания в замкнутый круг страха.

5

Негатив

«Я от природы пессимист». Эту фразу часто повторяют многие люди, которые всегда смотрят на будущее и жизнь с негативной и пессимистичной точки зрения. В их глазах яркий солнечный свет за окном кажется особенно ослепительным, а порывы свежего ветерка — мрачными и унылыми; городская суeta — это шум и гам, а тишина в комнате — одиночество. Кажется, что для них всё прекрасное — это роскошь, а вся тьма словно окружает их со всех сторон.

Психологи считают, что негативный пессимизм — это состояние беспокойства, возникающее в результате нарушения самооценки, которое обычно проявляется в виде психологического самообвинения, отсутствия чувства безопасности, отсутствия надежды на будущее и т. д. Формирование такого патологического психологического состояния в определенной степени обусловлено негативным влиянием среды, в которой человек рос. Например, психологическая травма, нанесенная ребенку разводом родителей, недостаток родительской любви, издевательств со стороны окружающих в процессе взросления и т. д. Такие переживания постепенно делают психику человека уязвимой, что в конечном итоге приводит к формированию ненормальных моделей мышления. У человека с уязвимой психикой психологическая емкость относительно ограничена, а кругозор — относительно узок. Как только формируется какая-либо негативная модель мышления, и какая-то негативная информация долгое время не дает покоя, а в процессе постоянных размышлений преувеличивается до степени, неприемлемой для самого человека, он начинает чувствовать себя бессильным и становится негативным и пессимистичным.

Кроме того, большинство таких людей очень чувствительны: по сравнению с другими они гораздо легче улавливают изменения, которые остаются незаметными для окружающих, а это означает, что они более подвержены страданиям. Например, столкнувшись с небольшой неудачей, одни люди продолжают жить как ни в чем не бывало, а негативно настроенные люди часто переживают даже эту незначительную боль. Когда таких страданий, к которым окружающие относятся безразлично, а вы воспринимаете как смертельную угрозу, становится всё больше, вы становитесь всё более пассивными и пессимистичными.

Негативный настрой — самое большое препятствие на пути человека к успеху, потому что такие люди часто живут в сером мире, погружаясь в уныние, теряя боевой дух и не видя будущего. Однако они просто смотрят на мир через призму своего пессимизма и негатива, а не потому, что мир действительно лишился красок. Роберт Скулер когда-то провел грань между оптимистами и пессимистами. Пессимист скажет: «Я поверю только тогда, когда увижу». Оптимист же скажет: «Если я верю, то я и увижу».

Юйтин в последнее время сидит на диете, чтобы похудеть. Однажды коллега пригласила её на вечеринку, и перед тем, как пойти, она чётко заявила, что выпьет только немного алкоголя и не будет есть ничего жирного. Однако в ходе вечеринки атмосфера становилась всё более оживлённой, и она не удержалась и съела немного жареного мяса. Вернувшись домой, она с разочарованием сказала себе: «Именно потому, что сегодня вечером я не смогла себя контролировать, все мои предыдущие усилия пошли насмарку. Я такая бесполезная, всегда не могу устоять перед искушением, ни в чём не могу проявить настойчивость. Раз план похудения провалился, то я лучше просто поем от души».

Негативно настроенные и пессимистичные люди считают, что плохие события носят постоянный и повсеместный характер, поэтому при интерпретации любого события они склонны видеть только его отрицательную сторону. Как и Юйтин из приведенного примера: она объяснила причину потери самоконтроля слабой силой воли и после одной неудачи полностью себя осудила. Если такое ошибочное восприятие будет продолжаться, то они начнут верить, что все эти неприятности в жизни будут постоянно происходить с ними и серьезно влиять на их нормальную жизнь; при этом они будут считать свои достижения, полученные благодаря усилиям, просто удачей.

Однако позитивные и оптимистичные люди не впадают в такое ошибочное восприятие: хотя они сталкиваются с не меньшим количеством неудач и поражений, чем пессимисты, они считают, что эти трудности носят лишь временный характер и не сдерживают их продвижение вперед.

Одно и то же событие, если смотреть на него с разных точек зрения, приводит к разным результатам. Есть такая история: один ученый-швейцарец отправился в столицу сдавать экзамены и остановился в гостинице. Перед экзаменами ему приснились три сна: в первом он сажал капусту на стене; во втором — в дождливый день он был в соломенной шляпе и держал зонтик; в третьем — он лежал спина к спине со своей возлюбленной.

Казалось, что все три сна таят в себе глубокий смысл, и он обратился к гадалке, чтобы тот помог ему их истолковать. Услышав об этом, гадалка посоветовал ему отказаться от сдачи экзаменов и сразу же возвращаться домой. Ученый, не понимая причины, спросил о том, почему. Гадалка объяснил: «Сажать капусту на стене — разве это не пустая трата сил? Носить соломенную шляпу и зонтик — разве это не излишне? Лежать спиной к спине с любимой девушкой — разве у вас нет шансов?»

Услышав это, ученый потерял всякую надежду и решил собрать вещи и вернуться домой. Хозяин гостиницы был очень удивлён и спросил: «Разве завтра не экзамен? Почему ты уезжаешь домой уже сегодня?» Ученый рассказал хозяину о своём сне и словах гадалки, на что тот, улыбаясь, ответил: «Я думаю, тебе стоит остаться. Подумай сам: выращивать овощи на стене

означает «высокие достижения»; носить соломенную шляпу и зонтик — значит, что ты всегда готов ко всему; а лежать спиной к спине с любимой — это знак того, что твой час пробил».

Услышав это, ученый решил, что в словах хозяина есть смысл, и, набравшись духа, сдал экзамен, в результате чего даже занял третье место. На самом деле, у каждого бывают моменты пессимизма, но ни в коем случае не стоит превращать пессимизм в привычку. Если человек долгое время погружен в мир пессимизма, он никогда не сможет почувствовать радость. Многие вещи в жизни часто меняются именно благодаря изменению нашего собственного настроения: если вы сможете изменить свой настрой, то обретете больше радости и успеха.

6

Вспыльчивость

Американский психолог Жак Шилар сказал: «Гнев — это реакция внутреннего недовольства, вызванная ощущением несправедливости и неприемлемыми неудачами». Действительно, жизненные неудачи постоянно влияют на наше настроение, и, чтобы дать выход внутреннему недовольству, мы начинаем сопротивляться с помощью гнева, постепенно превращаясь в типичных «вспыльчивых людей».

Вспыльчивость, как правило, является проявлением внутренней уязвимости. Когда человек не может принять никакой негативной оценки со стороны окружающих, он легко впадает в возбуждение, гнев и т. п., а причиной такого поведения, как правило, являются психологические травмы, полученные в детстве. Ребёнок, который часто подвергается суровому осуждению со стороны окружающих, повзрослев, чтобы избежать повторного переживания тех обид, печали и беспомощности, которые он испытывал в прошлом, начинает использовать агрессивный гнев, чтобы отвергать любую критику извне. Это и есть психологическая самозащита: человек вооружается гневом, чтобы скрыть свою внутреннюю уязвимость.

В моменты гнева вспыльчивые люди обычно производят впечатление жестоких, но на самом деле их высокомерное поведение — лишь видимость, скрывающая внутреннюю слабость. Гнев — это, на самом деле, проявление беспомощности, вызванное неудовлетворением собственных потребностей и бессилием изменить сложившуюся ситуацию; они просто используют этот способ, чтобы выразить свои эмоции, надеясь получить поддержку и понимание со стороны собеседника.

Например, в браке муж каждый день возвращается домой очень поздно, и жена недовольна этим, она хочет, чтобы он возвращался пораньше и проводил с ней время. Однако, несмотря на то что она несколько раз высказывала своё желание, муж по-прежнему поступает по-своему. В результате жена начинает злиться и упрекать мужа во всех его недостатках. Как только этот способ даёт результат, она, когда у неё появляется какая-то потребность, выбирает гнев как средство её выражения. На самом деле у жены, кроме гнева, нет лучшего способа заставить мужа уделять ей внимание.

Однако следует помнить, что, хотя гнев в определенной степени помогает нам лучше выражать свои потребности, он неизбежно причиняет боль окружающим. Как сказала Вирена Кастер: «Любая форма гнева несет в себе агрессию по отношению к окружающей среде и миру вокруг». Эта агрессия проявляется через речь и поведение, разрушая гармоничные отношения между людьми. Кроме того, гнев часто лишает человека здравого смысла, заставляя его принимать ошибочные решения и выносить неверные суждения.

Существует одна психологическая история о гневе под названием «Заговор Тарилана: гнев». В 1809 году Наполеон, узнав о намерении министра иностранных дел Тарилана поднять мятеж, поспешно вернулся в Париж. Он созвал всех министров на совещание. На совещании Наполеон постоянно намекал на заговор Тарилана, но тот не проявлял ни малейшей реакции. Наполеон, охваченный яростью, подошел к Тарилану и сказал: «Некоторые хотят моей смерти». Однако Тарилан по-прежнему оставался невозмутимым и, напротив, выразил на лице недоумение.

Наполеон в ярости зарычал на Тарилана: «Я одарил тебя бесчисленными сокровищами, даровал тебе высшие почести, а ты хочешь навредить мне. Ты, неблагодарный негодяй, ты — просто собака в чулках». Сказав это, он развернулся и ушел; остальные министры никогда раньше не видели Наполеона в таком состоянии.

Тарилан не спеша поднялся и обратился ко всем министрам: «Как жаль, господа, что столь великая личность оказывается настолько невежливой».

Вскоре весть о поведении Наполеона и хладнокровии Тарилана разнеслась по всему городу, и авторитет лидера Наполеона пошатнулся. Негативный имидж, вызванный гневом, повлиял на поддержку народа.

Хотя беспрепятственное выражение гнева может оказать на нас негативное влияние, слепое подавление гнева также наносит вред нашему физическому и душевному здоровью. Чувство недовольства приводит к внутреннему беспокойству, постоянно раздражая нервы, в результате чего мы становимся более чувствительными и вспыльчивыми, а душевные страдания усиливаются. Когда мы хотим разозлиться, стоит уделить немного времени описанию своих ощущений и постараться отложить проявление гнева. Затем подумайте: является ли причиной вашего гнева нанесённая вам обида или же какие-то реальные раздражители задели ваши «болевые точки». Если дело в нанесённой обиде, мы можем умеренно выразить свой гнев, обозначив свои границы; если же причина кроется в скрытых потребностях или «болевых точках», мы можем попытаться удовлетворить свои потребности другими способами, чтобы избавиться от внутреннего гнева.

Нам нужно научиться разумно контролировать свои эмоции, не поддаваться влиянию негативных эмоций и сохранять позитивный настрой. Поэтому, когда нам хочется разозлиться, стоит сделать глубокий вдох и спросить себя: «Действительно ли есть повод злиться?»

7

Комплекс неполноценности

Психолог Адлер считал: «Каждый человек в той или иной степени испытывает чувство неполноценности». С точки зрения психологии неполноценность относится к категории дефектов личности, проявляющихся в заниженной оценке собственных способностей и качеств, что приводит к негативным эмоциональным переживаниям. Люди с низкой самооценкой часто демонстрируют в межличностном общении такие черты, как отсутствие собственного мнения, робкость и стремление угодить окружающим, но они не легко показывают свои истинные чувства разочарования, а, напротив, маскируют свою неполноценность различными поступками.

Один выдающийся и весьма уважаемый воин отправился на встречу к мастеру дзен. Увидев мастера, он почувствовал себя ничтожным, глядя на его внешний вид, каждое слово и каждое движение. Он спросил мастера: «Почему я чувствую неполноценность? Ещё минуту назад я был, как всегда, уверен в себе и спокоен, но как только я переступил порог двора и увидел вас, внезапно почувствовал себя неполноценным. Я бесчисленное количество раз сталкивался со смертью и никогда не испытывал страха, но почему сейчас я испытываю некоторое ужасающее чувство?»

Мастер вывел его на улицу и, указывая на несколько старых деревьев за стеной двора, сказал: «Посмотри на эти деревья: одни устремляются в облака, а другие достигают лишь высоты стены. Они стоят за моим окном уже много лет, и ни разу не создавали никаких проблем. Одни высокие, другие низкие — почему же я никогда не слышал от них ни одной жалобы?»

Воин ответил: «Потому что они не сравнивают себя друг с другом». Мастер улыбнулся и ответил: «Тебе уже не нужно спрашивать меня — ты и так знаешь ответ».

Зачастую чувство неполноценности возникает из-за того, что уязвимая душа не может вынести ощущения разрыва, проявляющегося в результате сравнений, что приводит к бесконечному преувеличению собственных неудач и недостатков и формированию ошибочного представления о себе. Такие сравнения могут быть вызваны как неприятием самого себя, так и

оценками окружающих. Когда человек не может принять свои несовершенства, он не способен объективно смотреть на свои недостатки. Например, у человека есть физические недостатки, такие как заикание, потливость подмышек, ожирение и т. д. Он боится, что другие будут смеяться над ним из-за этих недостатков, и поэтому не решается ни к кому приближаться. Со временем он будет всё больше преувеличивать эти недостатки и постоянно отрицать себя, что приведёт к тому, что при встрече с выдающимися людьми у него естественным образом возникнет чувство неполноценности.

У некоторых людей чувство неполноценности берет начало в семейной обстановке детства. В жизни каждого из нас есть «ребенок соседей», с которым родители часто сравнивают нас: «Почему ты так не следишь за чистотой? Посмотри, какой чистый этот ребенок». «Ты слишком озорной, почему бы тебе не поучиться у того ребенка?»... Причина такого положения заключается в том, что родители ошибочно считают придирчивость стимулом к улучшению: они полагают, что только постоянные предупреждения помогут ребенку стать лучше. Однако в процессе таких сравнений постоянные негативные оценки лишают нас уверенности в себе, и мы с большой вероятностью начинаем воспринимать эту внешнюю оценку как факт. Со временем мы становимся более склонными принимать критику в свой адрес, чем похвалу, и в процессе сравнения с другими подсознательно сопоставляем свои недостатки с их достоинствами. Это искусственно созданное ощущение разрыва естественным образом вызывает чувство неполноценности.

Юй Миньхун однажды сказал: «Человек, испытывающий внутреннее чувство неполноценности, обычно проявляет это в двух аспектах: во-первых, он чрезмерно чувствителен к речи и поведению окружающих, всегда считая, что в словах других скрыт скрытый смысл, направленный против него; во-вторых, его поведение часто характеризуется чрезмерной реакцией — он впадает в ярость из-за мелочи или одной фразы, поскольку внутреннюю слабость ему приходится компенсировать внешней силой». Поэтому некоторые люди с низкой самооценкой часто любят хвастаться и противоречить окружающим.

Когда человек из-за недостатка в какой-то области не получает психологического удовлетворения, возникает конфликт, приводящий к психологическому кризису. Когда же его потребности удовлетворяются, он начинает бесконечно преувеличивать значение таких вещей. С психологической точки зрения, хвастовство направлено на то, чтобы вызвать у других зависть и похвалу, удовлетворить собственное тщеславие и восполнить то, что когда-то было утрачено. И это как раз и является результатом внутреннего чувства неполноценности.

Агрессивность в речи людей с низкой самооценкой — распространенное явление. С психологической точки зрения эта склонность к привычным словесным нападениям в значительной степени проистекает из внутреннего чувства неполноценности. Это чувство неполноценности заставляет их постоянно подтверждать, что их взгляды и предложения превосходят мнения собеседника, и даже прибегать к нападениям на других, чтобы продемонстрировать собственную силу.

Когда у человека формируется комплекс неполноценности, он часто начинает сомневаться в своих способностях. Со временем он постепенно переходит от страха перед общением с другими к полной замкнутости. Даже тот успех, которого можно было бы достичь при минимальных усилиях, он отбрасывает из-за самоотрицания. Этот комплекс неполноценности подобен кандалам, сковывающим действия человека, не дающим ему увидеть надежду в жизни и не позволяющим даже мечтать о прекрасном завтрашнем дне.

Однако совершенство — это лишь иллюзия в сознании людей; только приняв свои недостатки и стремясь измениться, можно обрести истинную внутреннюю силу. Психологи отмечают, что уверенность в себе можно сформировать; она проистекает из убеждений человека и его активных действий. Люди, страдающие комплексом неполноценности, часто уделяют чрезмерное внимание своим слабым сторонам и негативным чертам, не способны дать себе всесто-

ронную и объективную оценку, в результате чего преуменьшают свою значимость. Если мы сможем объективно проанализировать себя, увидеть свои сильные стороны и потенциал, то сможем искренне признать и поверить в свою ценность, тем самым избавившись от комплекса неполноценности.

Не стоит из-за наличия определённых недостатков принижать себя до полной ничтожности, как и не следует из-за одной неудачи полностью отрицать всю свою жизнь. Правильное понимание себя и повышение самооценки — вот что является главным условием для избавления от комплекса неполноценности и восстановления уверенности в себе.

8

Самообвинение

Самообвинение — это процесс самоанализа, но самообвинение и самоанализ не являются конечной целью; их цель — выявить собственные ошибки или недостатки и исправить их. Умение самообвиняться — это хорошо, так как оно служит для нас надлежащим предупреждением. Однако в жизни некоторые люди привыкли возлагать всю вину за ошибки или ответственность на себя, постоянно бессознательно задаваясь вопросом, не сделали ли они что-то недостаточно хорошо, и непрерывно упрекая себя.

С психологической точки зрения чрезмерное самообвинение обусловлено психологической уязвимостью и постоянным бегством от реальности: человек использует самообвинение, чтобы защитить себя и облегчить внутреннее беспокойство, вызванное плохой реальностью. Такое крайнее самообвинение приводит к постоянному накоплению чувства собственной несостоятельности, что в итоге вызывает серьезные сомнения в себе. Чрезмерное чувство вины и самообвинение — это извращенное чувство ответственности, которое заставляет нас брать на себя чужую ответственность. Под давлением сильного чувства ответственности мы вынуждены нести на своих плечах весь мир, однако это приводит лишь к тому, что мы весь день испытываем физическое и душевное истощение и не выдерживаем этой ноши.

Исследования показывают, что когда люди длительное время находятся в состоянии чрезмерного самообвинения, у них легко возникают такие негативные эмоции, как тревога, беспокойство, чувство вины и паника. Если погрузиться в эти негативные эмоции, это не только лишит вас боевого духа, но и приведет к появлению психических заболеваний, таких как тревожное расстройство и депрессия.

Цзя И был известным литератором и политическим деятелем эпохи Западной Хань, обладавшим выдающимся талантом; он является автором таких прошедших в вечность шедевров, как «О падении Цинь» и «О накоплении запасов». Во времена императора Вэнь из династии Хань он стал учителем младшего сына императора и занял должность наставника принца Лян Хуай. Однажды Цзя И сопровождал принца Лян Хуай в столицу для аудиенции у императора Вэнь, но по дороге принц Лян Хуай нечаянно упал с лошади и погиб. Как учитель принца Лян Хуай, Цзя И считал, что не выполнил своих обязанностей, и так сильно упрекал себя, что впал в депрессию. Через год он скончался от депрессии.

У каждого человека бывают события, которые приносят радость, и события, которые вызывают печаль. Поэтому нам нужно правильно осознавать: иногда то, чем занимаются другие люди и к каким результатам это приводит, — это их личное дело, которое не имеет к нам особого отношения.

В фильме «Операция „Красное море“» есть такой эпизод: на поле боя один из бойцов, видя, как его товарищи по команде один за другим получают ранения, а задача по спасению заложников кажется недостижимой, с унынием говорит: «Это всё из-за того, что я плохо справляюсь, мне вообще не следовало участвовать в этой операции...» В этот момент его командир отвечает: «Ты должен верить: то, что ты оказался в отряде „Цзяолун“, доказывает, что ты здесь не зря! Верь в себя...» Услышав слова командира, боец мгновенно обрёл уверенность.

Чтобы сохранить позитивный настрой, нам нужно избегать чрезмерного самообвинения. Когда происходят неприятные события, не взваливай на себя вину, если это не твоя ошибка. Даже если извне раздаются упреки, ты должен твердо верить в себя и не поддаваться их влиянию.

Известная телеведущая Цзинь Син славится своим «острым языком». В программах, которые она ведёт, ей всегда удаётся завоевать любовь зрителей благодаря своим остроумным высказываниям и юмористическому стилю.

Однако за этой славой скрывается бесчисленное количество горестей. Особенно по мере роста её популярности её прошлый опыт стал излюблённой мишенью для многочисленных «хейтеров», стремящихся очернить её. Однако Цзинь Син не боится чужих осуждающих взглядов и остаётся верна себе. Ведя программы или выступая в качестве члена жюри, она смело высказывается и действует, придерживаясь правильных жизненных ценностей.

Более того, она стала первой ведущей, которая осмелилась открыто «разоблачать звезд», причём каждый раз опираясь на факты. Помимо отличных навыков ведения передач, она также является прекрасной танцовщицей и добилась огромного успеха в своей сфере.

Привычка брать ответственность на себя с одной стороны объясняется чрезмерным чувством ответственности, а с другой — желанием угодить окружающим. На самом деле в этом нет никакой необходимости. Иногда, уделяя чрезмерное внимание другим, вы только вызываете у них неприязнь. Если же позволить событиям развиваться естественным образом, можно добиться гораздо лучших результатов. Делая то, что вам положено, вы не будете постоянно погружаться в негативные эмоции.

Поэтому нам нужно научиться объективно анализировать ошибки и перестать привычно возлагать на себя вину за неудачи в работе и жизни. Например, если вы рассказали анекдот, а собеседник не засмеялся, возможно, он просто не расслышал или у него слишком высокий порог смеха, а не потому, что ваш анекдот не смешной. В то же время мы должны позволять себе ошибаться и признавать, что в некоторых аспектах мы не так уж и совершенны. У каждого есть свои слабые стороны. Дайте себе немного времени на самосовершенствование и рассматривайте рост как постепенный процесс, а не сравнивайте себя постоянно с другими. Даже если пока между вами и другими существует большой разрыв, не презирайте себя, ведь успех требует времени.

Кроме того, мы должны понимать, что успех или неудача в каком-то конкретном деле не определяют ценность человека. Когда мы терпим неудачу, нужно сказать себе: «В этом деле я не справился достаточно хорошо, но моя цель верна, и я стараюсь сделать всё возможное — просто пока не достиг её».

9

Зависимость

В реальной жизни, будь то отношения с близкими, партнёром, коллегами или друзьями, при общении с ними неизбежно возникают ситуации, когда мы полагаемся на других или другие полагаются на нас. Такие отношения зависимости являются важным критерием для оценки близости наших взаимоотношений: чем больше человек заслуживает нашего доверия и насколько мы можем на него положиться, тем ближе наши отношения.

Психологические исследования показывают, что у каждого человека в той или иной степени присутствует чувство зависимости. Ребёнок, полагаясь на мать, защищает себя от внешних угроз и обретает психологическое чувство безопасности. Психолог Мэри Энсворт в ходе эксперимента дополнительно подтвердила наличие зависимостных отношений между матерью и ребёнком.

В ходе эксперимента она помещала ребёнка в незнакомую комнату, заполненную игрушками. В присутствии матери ребёнка поощряли знакомиться с новыми предметами в комнате. Через несколько минут в комнату входил незнакомец, а мать уходила. После короткой разлуки

мать снова возвращалась в комнату. Наблюдая за происходящим, Мэри обнаружила, что при уходе матери ребенок проявлял особую тревогу и беспокойство и отпускал игрушку из рук. Когда мать возвращалась, он подходил к ней и испытывал радость.

Такое подсознательное чувство зависимости часто встречается в нашей жизни: когда у нас возникает какая-то потребность и мы жаждем помощи, мы начинаем полагаться на самых важных для нас людей. Благодаря поддержке близких мы можем лучше справляться с текущими трудностями и сохранять эмоциональную стабильность. Например, когда вас критикует начальник, вы наверняка хотите, чтобы ваша вторая половинка выслушала вас и оказала вам позитивную поддержку.

Однако чрезмерная зависимость может привести к утрате собственной индивидуальности. Люди с психологией чрезмерной зависимости часто имеют уязвимую душу и слишком заботятся о том, как их оценивают окружающие. Чтобы получить внимание и признание, в общении они подсознательно стараются угодить другим и пойти им навстречу. Однако такое поведение в определенной степени не позволяет завоевать искреннее уважение собеседника.

После окончания университета Сюй Ли благодаря связям своих родственников устроилась на стажировку в одну компанию. Ее начальник был на 10 лет старше ее и обладал огромным опытом работы. Поскольку он был дружен с ее семьей, он проявлял к ней особую заботу и часто помогал ей решать различные проблемы.

Однако Сюй Ли, словно ухватившись за спасительную соломинку, при любой проблеме на работе — даже при мелких неурядицах, с которыми могла бы справиться самостоятельно, — по привычке обращалась к руководителю за советом и помощью. Вскоре сотрудники компании начали обсуждать их отношения. Чтобы избежать негативных последствий, руководитель стал дистанцироваться от Сюй Ли и поощрял её к самостоятельности. Сюй Ли не поняла истинного смысла поступков руководителя, а просто посчитала, что её игнорируют и что она осталась без опоры, из-за чего стала постоянно переживать.

Когда у человека появляется сильное чувство зависимости от других, превышающее обычные рамки, такая зависимость может перерасти в психическое заболевание и даже сформировать зависимую личность. Появление такого психического заболевания часто связано с тем, что потребность в зависимости в детстве не была удовлетворена в достаточной мере, в результате чего психологическое состояние во взрослом возрасте по-прежнему остается на уровне детской идеализации и зависимости, что приводит к постоянному продлению «психологического периода вскармливания».

Это похоже на обучение плаванию: когда человек только начинает учиться плавать, он не может обойтись без спасательного круга — в его глазах круг является гарантией безопасности. Однако, чтобы научиться плавать, ему необходимо попробовать отказаться от круга и грести самостоятельно. Это медленный процесс: он может накапливать опыт в ходе постоянных попыток и таким образом постепенно осваивать навыки плавания. Если же спасательный круг внезапно у него заберут, он будет отчаянно хвататься за любые другие предметы, способные удержать его на плаву. Пока он не готов отпустить спасательный круг, при каждом погружении в воду ему потребуются что-то, что поможет ему оставаться на поверхности.

Самое большое преимущество зависимости от других заключается в том, что нам не нужно лично сталкиваться с жизненными трудностями и рисками — достаточно просто переложить их на тех, на кого мы полагаемся. Даже если возникнут проблемы, нам не придется винить себя и сожалеть об этом. Как сказал психотерапевт Пина: «Те, кто не принимает решений, ждут, пока их примет кто-то другой, и благодаря этому им не приходится нести никакой ответственности за ошибочный выбор».

Однако такая постоянная практика уклонения от трудностей и перекладывания ответственности снижает чувство собственной ценности человека. Со временем у нас появляются такие искажения самооценки, как «я недостаточно способен» или «я никому не нужен». В

результате в общении с другими мы естественным образом ставим себя в подчиненное положение, добровольно подчиняемся чужому влиянию и постоянно наносим ущерб собственному самоуважению. Если человек думает только о том, чтобы получать, но не готов ничего давать, его ум будет навсегда оставаться на стадии незрелости, что сдерживает развитие его жизни и разрушает гармоничные межличностные отношения.

Поэтому избавиться от чувства зависимости — очень важно. Достаточно в повседневной работе и жизни выдержать внутренние мучения и давление, самостоятельно выполнить какое-то дело, и мы обнаружим, что на самом деле можем справиться с этим отлично, и искренне ощутим чувство достижения. Только так мы сможем по-настоящему изменить психологическую инерцию зависимости.

Для тех, кто привык полагаться на других, жизненные трудности и безвыходные ситуации являются чрезвычайно ценными возможностями для роста. Только оказавшись в таких сложных обстоятельствах и обнаружив, что рядом нет никого, кто мог бы протянуть вам руку помощи, вы сможете по-настоящему осознать: вы сами — ваша самая надежная опора.

10

Хрупкое высокое самоуважение

Самоуважение — это эмоциональный опыт самоуважения, формирующийся у человека посредством позитивной самооценки. Для большинства людей самоуважение является положительным психологическим качеством. Однако в реальной жизни существует категория людей, которые всегда стремятся завоевать признание окружающих своими достижениями, обладают чрезвычайно высоким самоуважением, но в то же время легко становятся чрезвычайно уязвимыми перед лицом неудач и трудностей. Такое психологическое состояние называется «уязвимым высоким самоуважением».

Ю Ян родился в отдалённом небольшом уездном городке. Благодаря выдающимся результатам на вступительных экзаменах он был зачислен в престижный университет, что для обычной средней школы в таком уездном городке было настоящим событием. В честь этого директор школы повесил его фотографию на школьной доске почёта и ободрил его словами: «Ты очень умный ребёнок, ты обязательно принёсёшь славу своей альма-матер».

Одобрение и поддержка учителя, похвала и восхищение одноклассников очень льстили Ю Яну. Однако, поступив в университет, он обнаружил, что по сравнению с окружающими однокурсниками он вовсе не является чем-то особенным, и это заставило его осознать свою заурядность и обыденность. Более того, провал на итоговых экзаменах стал для него неотступным кошмаром: он некоторое время повторял материал, но обнаружил, что просто не может усвоить его и даже не понимает этих знаний.

Но на самом деле этот предмет был очень сложным, и проваливших его было немало — в этом не было ничего постыдного. Он стал замкнутым, не хотел обращаться за помощью к преподавателям или однокурсникам и не хотел, чтобы кто-то узнал о том, что он провалил экзамен. Даже когда младшие одноклассники из средней школы спрашивали его о учебе и жизни в университете, он не обращал на них внимания.

Люди с «уязвимым высоким самоуважением» часто вынуждены полагаться на самозащиту или самоутверждение, чтобы поддерживать высокую самооценку. Это ложится на них тяжёлым психологическим бременем: они чрезмерно заботятся об оценке себя со стороны окружающих и стремятся доказать свою ценность своими поступками. Таким образом, сами того не замечая, они попадают в ловушку самооценки: они позволяют другим определять свою самооценку. Только если они проявят себя достаточно хорошо, окружающие сочтут их достойными и признают их ценность. Такое восприятие заставляет их уделять чрезмерное внимание тому, чтобы доказать свою значимость, а не достижению конкретной цели.

Ценность человека существует объективно и не меняется в зависимости от того, принимают его другие или превозносят, а также не зависит от обратной связи, которую мы получаем

извне. Чувство собственной ценности — это независимое самоощущение, результат правильной самооценки человека. Как только мы начинаем определять свою ценность через призму мнения других, мы становимся неспособными принять неудачу, неспособными принять негативную оценку со стороны окружающих и, как следствие, легче впадаем в уныние.

Чем же вызвано такое «хрупкое высокое самоуважение»? Может быть, из-за того, что человек подвергался слишком многому унижению и обвинениям? Напротив, «хрупкое высокое самоуважение» зачастую формируется в условиях постоянных похвал и восхвалений.

Профессор психологии Стэнфордского университета Двек провёл следующий эксперимент: он пригласил группу детей в возрасте около 10 лет, разделил их на две группы, а затем попросил каждую из них решить по 10 задач из теста на интеллект. Когда дети закончили, он похвалил обе группы, но содержание похвалы сильно различалось. Первой группе он сказал: «Вы правильно решили так много задач, вы действительно очень умные». Второй группе он сказал: «Вы правильно ответили на столько вопросов, значит, вы, наверное, очень старались».

Результаты показали, что в последующих тестах дети из первой группы склонялись к выбору простых заданий, а если их заставляли выбирать задания определенной сложности, их результаты были значительно хуже, чем раньше. Более того, при подсчете итоговых баллов большинство из них занизили свои результаты. В то же время дети из второй группы, несмотря на неудачи, не сдавались, продолжали решать сложные задачи и демонстрировали все более высокие результаты.

Именно к этому приводит «фиксированный тип мышления» в психологии. Когда вы хвалите ребёнка за ум, вы тем самым даёте категорическое утверждение, что способности человека являются неизменными, а способность решать сложные задачи — это доказательство его умственных способностей. Как только собеседник принимает эту точку зрения, он переносит внимание на себя и старается любой ценой сохранить свой имидж. В результате они не хотят больше сталкиваться с какими-либо вызовами, чтобы не допустить, чтобы неудача нанесла ущерб их имиджу. И именно это является основной причиной «уязвимой высокой самооценки». Когда вы хвалите ребенка за его старания, вы даете понять, что способности человека не являются неизменными, и каждый может стать сильнее благодаря собственным усилиям. Главное отличие между этими двумя подходами заключается в том, что «фиксированное мышление» ограничивает ваш потенциал текущими способностями, тем самым препятствуя вашему росту и развитию.

Билл Гейтс однажды сказал: «Этот мир никогда не обращает внимания на твою самооценку, а смотрит только на твои достижения. Пока ты не добился успеха, не стоит чрезмерно акцентировать внимание на своей самооценке. Ведь чем больше ты на ней настаиваешь, тем хуже для тебя». Поэтому нам нужно избавиться от «хрупкой высокой самооценки», преодолеть «фиксированный образ мышления» и стать по-настоящему сильными.

Ключ к преодолению «фиксированного мышления» заключается в смелости принимать вызовы и не бояться неудач. Рост способностей человека происходит благодаря постоянным испытаниям: сталкиваясь с ними, вам приходится думать, как решить проблему и справиться с задачей. В этом процессе опыт и уроки, полученные в результате неудач, позволяют вам действовать с лёгкостью, а ваши способности соответственно растут. Люди с «хрупким высоким самоуважением» как раз из-за того, что постоянно уклоняются от испытаний и замыкаются в себе, прячутся в своём маленьком мире и не выносят ни малейших неудач.

11

Жалобы и придирки

Жалобы — это распространённая эмоциональная реакция в жизни, которая помогает людям выразить своё внутреннее недовольство. Однако для некоторых жалобы становятся средством сопротивления реальности. Они жалуются, что вынуждены тяжело работать сверх-

урочно, а начальник не платит за это; жалуются, что добросердечно помогают другим, но когда у них самих возникают трудности, никто не спешит им на помощь.

Двое людей договорились вместе отправиться в море, намереваясь найти место, подходящее для жизни. Они высадились на необитаемом островке, где условия были суровыми, а опасности таились повсюду. Один из них радостно сказал: «Я собираюсь остаться здесь. Хотя сейчас условия не самые благоприятные, я верю, что всё наладится». А другой, не желая страдать на этом пустынном островке, решил продолжить скитания по морю в одиночестве. И вот однажды он обнаружил прекрасный остров и решил остаться на нём, но там уже жило много людей, и ему пришлось работать там, обслуживая других.

Прошло много лет, и он высадился на том самом острове, от которого когда-то отказался, чтобы навестить своего друга. Всё на острове поразило его: изящные дома, ухоженные поля, радушные жители... Его хороший друг выглядел старше него, но был в отличном настроении. Когда они заговорили о том, как осваивали необитаемый остров, друг с воодушевлением сказал ему: «Хотя вначале жизнь была очень тяжёлой, теперь всё это принадлежит мне».

Тот, кто упустил возможность остаться на острове, не мог избавиться от чувства сожаления и сетовал: «Почему судьба так щедра к тебе? Если бы ты тогда убедил меня остаться на острове, я бы жил гораздо лучше, чем сейчас».

Жалоба — это сложное эмоциональное состояние, в котором смешаны гнев, разочарование, тревога и многие другие негативные эмоции. С психологической точки зрения жалоба проистекает из неудовлетворённости человеком текущим положением дел; её также можно объяснить тем, что реальность не соответствует внутренним стандартам или ожиданиям человека. Иногда многие люди предъявляют к себе или к реальности нереалистичные ожидания и не могут гибко адаптироваться к развитию эпохи, в результате чего сталкиваются с препятствиями на каждом шагу, а их недовольство достигает небес. Например, из-за неспособности правильно оценить себя и поиска партнёра для брака по идеальным стандартам человек долгое время не может обрести любовь. Когда человек постоянно рассматривает современные явления через призму ценностей прошлого, он неизбежно испытывает чувство утраты, как будто мир его забыл. В этот момент уязвимая психика нарушает прежнее психологическое равновесие, что приводит к постоянному усилению негативных эмоций и лишает человека мужества и уверенности в себе, необходимых для борьбы с неудачами и трудностями. Единственным способом выразить внутреннее недовольство и противостоять безжалостной реальности становится жалоба.

Исследования показывают, что многие психические заболевания начинаются именно с жалоб на жизнь. Длительные жалобы приводят к изменениям в уровне нейромедиаторов в мозге, что повышает риск развития таких психических заболеваний, как тревожное расстройство и депрессия. Более того, накопление негативных эмоций, вызванных жалобами, снижает эластичность артерий, что приводит к атеросклерозу и значительно повышает риск сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. Таким образом, жалобы не только не решают никаких практических проблем, но и в определенной степени наносят ущерб нашему физическому и психическому здоровью.

Подобно постоянным жалобам, погружающим человека в негативные эмоции, придирчивость также оказывает пагубное влияние на физическое и психическое здоровье. Психологи отмечают, что придирчивые люди зачастую более чувствительны и уязвимы, а время и глубина их страданий значительно превосходят обычные нормы.

Придирчивость — это проявление, вызванное личностными факторами или чрезмерно развитым самосознанием. Когда человек всегда ориентирован на себя и чрезмерно заботится о своих чувствах, он начинает проявлять придирчивость, стремясь защитить свои интересы.

Ли Янань часто жалуется на то, что начальник поручает ей выполнять задачи, выходящие за рамки её прямых обязанностей, например, поливать цветы в офисе или решать различные

рабочие мелочи для начальника. Конечно, эти дела действительно не входят в круг её обязанностей, но практически не отнимают у неё много времени и сил; просто её реакция слишком бурна.

Это происходит из-за того, что она слишком строго разграничивает свои прямые обязанности и дополнительные задачи. Стоит ей выполнить что-то, не связанное с основной работой, как она сразу же начинает выражать сильное недовольство. Нельзя сказать, что это мелочность; это скорее проявление чрезмерной строгости в разграничении обязанностей. Хотя она отлично справляется со своими основными обязанностями, такое придирчивое поведение едва ли поможет ей завоевать доверие и симпатию окружающих.

Будь то жалобы или придирчивость, мы можем рассматривать их лишь как способ временного облегчения внутренних переживаний, но не как средство самовыражения или сопротивления. Если мы будем использовать жалобы как способ самовыражения, результат часто будет противоположным ожидаемому. Родители, жалующиеся на то, что их дети слишком усердно работают, на самом деле просто хотят выразить свою заботу о них; жена, жалующаяся на то, что муж не уделяет внимания семье, просто хочет, чтобы он проводил с ней больше времени... Однако большинству людей трудно понять эмоции, стоящие за жалобами, и они легко воспринимают их как упреки или критику, что приводит к семейным конфликтам.

Поэтому, сталкиваясь с жалобами и придирками, мы должны сохранять спокойствие, не позволять мелочам повседневной жизни выводить нас из равновесия, научиться утешать и успокаивать себя, чтобы успокоиться. Мы должны понимать, что внешние факторы являются лишь поводом для возникновения негативных эмоций, а истинной причиной является внутренняя уязвимость. Только улучшая себя и становясь сильнее, мы сможем лучше справляться с внутренними негативными эмоциями.

Глава 2. Сильная оболочка, скрывающая уязвимость

1

Вынужденная сила: те, кто улыбается, но страдает

В мире взрослых принято выражать все эмоции с помощью улыбки: улыбаются от радости, улыбаются от печали, улыбаются от злости... Улыбка становится для них маской, за которой они скрывают трудности жизни. Но за каждой душой, вынужденной улыбаться сквозь слезы, скрываются невыразимые обиды и горе, будь то из-за необходимости зарабатывать на жизнь или из-за стремления сохранить репутацию — просто ради жизни им приходится быть сильными.

Вечерний гала-концерт в честь Весеннего фестиваля 1999 года в глазах большинства людей не сильно отличался от предыдущих лет. Ни Пин, ведя программу, по-прежнему выглядела благородно и величественно, а её лицо сияло радостью. Но на самом деле за два месяца до записи «Весеннего гала-концерта» ей сообщили, что у её сына врождённая катаракта, которая, если её не лечить своевременно, может привести к слепоте и даже угрожать жизни.

Позже Ни Пин вспоминала: «Когда режиссёр Лю Тэмин пригласил меня вести вечерку, я так расплакалась, что не могла сдержать слёз. Я сказала ему, что не могу гарантировать, что смогу улыбаться на сцене».

Но в тот момент, когда она оказалась под прожекторами, чтобы не подвести ожидания миллионов зрителей, ей пришлось скрыть свою печаль и подарить зрителям улыбку.

На самом деле чаще всего за улыбкой человека скрывается неизвестная никому горечь, а под маской силы — уязвимая душа. Просто большинство людей уже давно перевели выражение своих печальных эмоций в режим «без звука». Мужчина, который перед возвращением домой, чтобы поднять себе настроение, достаёт зеркало и репетирует улыбку; женщина, которая до изнеможения суетится вокруг детей и при этом ещё утешает мужа — каждый день они ведут себя так, будто ничего не произошло. Потому что они знают: их настроение влияет на настроение близких, и предпочитают в одиночестве улыбаться и нести свой груз. Как поётся в одной песне: «Ты не по-настоящему счастлив, твоя улыбка — лишь маскировка».

Это явление принудительной улыбки в психологии классифицируется как «защитный механизм»: когда мы сталкиваемся с внутренними конфликтами и страданиями, мы каким-то образом ищем для себя «защитную оболочку», чтобы облегчить душевное беспокойство. А длительная принудительная улыбка может привести к депрессии.

В нашем представлении люди, страдающие депрессией, должны быть пессимистичными, замкнутыми и лишенными энтузиазма ко всему. Однако существует тип депрессии, при котором пациенты производят впечатление позитивных, солнечных и оптимистичных людей; таких людей называют страдающими «улыбающейся депрессией».

Соответствующие данные показывают, что люди, достигшие определённых успехов или имеющие прочную карьерную основу, относятся к группе высокого риска развития «улыбающейся депрессии». Из-за требований работы, этикета и других обстоятельств они большую часть времени находятся в состоянии улыбки, но эта «улыбка» не исходит из глубины души, а является вынужденной реакцией, необходимой для поддержания межличностных отношений, рабочей и повседневной жизни. Такая принудительная улыбка, вызванная давлением или стремлением сохранить достоинство, не способна устранить стресс и беспокойство, связанные с работой или личной жизнью, а лишь приводит к постоянному накоплению внутренней боли и подавленности.

В отличие от типичной депрессии, «улыбающаяся депрессия» не сопровождается социальными затруднениями у пациентов, поэтому её трудно обнаружить. Стандартная улыбка, требуемая обществом, служит для них защитным щитом: ради карьеры и семьи они скрывают

за улыбкой любые эмоции и вынуждены быть сильными. Даже если внутри им очень тяжело и больно, они не показывают этого, и создание иллюзии, что у них всё хорошо, — их самый распространённый приём. Но мало кто знает, что, когда они остаются наедине с собой и снимают маску улыбки, они погружаются в накопившиеся негативные эмоции, что с большой вероятностью может привести их к крайним мерам.

16-летняя британская девушка Мэйси покончила с собой. В глазах всех она была жизнерадостной девушкой, которая всегда показывала себя с самой милой стороны.

Не так давно она ещё обсуждала с родными планы поездки в Грецию. Её мать рассказала: «Мы с удовольствием обсуждали это, а потом вместе купили Мэйси солнцезащитные очки, которые ей очень понравились».

В тот самый день, когда она собиралась покончить с собой, она, как обычно, позавтракала, проводила маму на работу и громко крикнула ей «До свидания».

Для тех, кто улыбается сквозь слезы, улыбка — это маска перед окружающими, а также оружие, направленное против самого себя. Возможно, у нас всех бывали такие моменты, когда, испытывая сильную печаль, мы насильно выдавливали улыбку, и это только усугубляло наше внутреннее угнетение и страдание. Когда на поверхность болезненных чувств накладывается завеса улыбки, душевная боль может только накапливаться под этой густой пеленой, не имея выхода. Любой внешний раздражитель может стать той самой «последней каплей», которая переполнит чашу хрупкой души.

Для большинства людей общение с другими помогает удовлетворить какие-то потребности или облегчить душевное состояние; но когда у нас возникают негативные эмоции, прямое выражение гнева и недовольства может в определенной степени помочь избавиться от них.

В сериале «Бегство — это позорно, но полезно» есть такая фраза: «Если не можешь выдержать, то в этом нет ничего страшного — просто спрячься на время. Хотя общество и жестоко, никто не требует от тебя быть сильным всегда». Поэтому, если ты не испытываешь настоящего счастья, пожалуйста, сними эту защитную маску улыбки.

2

Ложная независимость: когда человек всё держит на себе

Сегодня независимость считается качеством, которое все хвалят. Каждый старается продемонстрировать независимый характер, «самостоятельно справляясь со всеми проблемами», стесняясь просить о помощи и считая позором полагаться на других. Только глубокой ночью, когда вокруг тихо, человек готов в одиночестве осознать свою внутреннюю уязвимость. В конечном счёте, дело не в том, что другие недостаточно надёжны, а в том, что в вашем подсознании играет роль «ложная независимость».

Люси — топ-менеджер в иностранной компании, с очень высоким доходом и солидным социальным статусом. Недавно в её личной жизни разразился кризис. Она обнаружила, что её муж лгал ей по некоторым вопросам, а она больше всего на свете не терпит, когда ей лгут. Она была очень возмущена и опечалена; хотя расставание с мужем принесло бы ей долгий период страданий, она всё же решительно выбрала развод.

Общаясь с друзьями, она призналась, что на самом деле не хочет разводиться с мужем, но своими действиями демонстрирует желание развода. Она готова пережить период страданий, но не хочет признавать, что нуждается в нём, и боится, что он уйдёт от неё.

В реальной жизни много людей, похожих на неё. Они создают о себе образ сильных личностей, считают, что принимать заботу от других — это позор, и полагают, что обладают всемогущим контролем над своими эмоциями, желаниями и даже над всем миром. Для таких людей признать, что им нужна забота, чрезвычайно сложно. Если провести психологическую диагностику таких людей, они обязательно увидят в своём диагнозе термин «ложная независимость».

«Ложная независимость» означает привычку отказываться от любой помощи со стороны других людей, чтобы избежать чувства стыда, возникающего из-за необходимости просить о помощи. Проще говоря, это «не уметь полагаться на других, а только упорно терпеть». Такая «ложная независимость» проявляется в привычном отказе от помощи, но в душе человек очень хочет полагаться на других.

«Ложная независимость» внешне не отличается от настоящей независимости, но на самом деле она настолько хрупка в психологическом плане, что не выдерживает ни малейшего удара. Например, в телесериале «Ода радости» есть персонаж Энди, которую родители бросили в детстве. Она занимает руководящую должность в компании, отличается первоклассными профессиональными навыками и имеет солидный доход, но, несмотря на многолетние ухаживания Тан Цзунмина, по-прежнему не решается принять его и инстинктивно сопротивляется любому, кто пытается к ней приблизиться.

Почему у человека возникает «ложная независимость»? Ответ нужно искать в раннем детстве: когда ребенок взывает к родителям, но не получает ответа, со временем, переживая ожидание и разочарование, он приходит к выводу, что на этих людей нельзя полагаться. Психология показывает, что люди стремятся к выгоде и избегают вреда. Как только у нас возникает мысль о ненадежности другого человека, мы создаем для себя пространство самозащиты и предупреждаем себя, что, кроме нас самих, никто не заслуживает нашего доверия. Создание этого пространства влияет на модели отношений во взрослой жизни: в процессе общения с людьми наше подсознание опасается, что, если мы решим положиться на кого-то, это может повторить ситуацию, когда родители игнорировали нас. Чтобы избежать этого, мы бессознательно отказываемся от помощи других.

Как только формируется «ложная независимость», мы естественным образом преграждаем путь к установлению многих близких отношений, вызывая у собеседника ощущение дистанции. Установление близких отношений основано на взаимной независимости индивидумов, а люди с ложной независимостью похожи на любовников без души: сталкиваясь с проблемами, они часто выбирают сдержанность, не позволяя себе эмоционально сломаться или обратиться за помощью к другим, что значительно сокращает возможности взаимодействия между партнёрами.

В сериале «Моя первая половина жизни» все решения, которые принимала Тан Цзин, были обусловлены не только тем, что она откладывала личные отношения или брак ради карьеры. На протяжении десяти лет, пока она была в сложных отношениях с Хэ Ханем, независимо от того, как он демонстрировал свою верность — будь то покупка квартиры или предложение руки и сердца — Тан Цзин так и не смогла смело принять его. В глубине души Тан Цзин очень дорожила этими чувствами, но из-за своей ложной независимости она держалась на расстоянии от всего, что было особенно прекрасным. На протяжении этих десяти лет она любила и боялась одновременно, опасаясь потерять Хэ Ханя, так что не осмеливалась полностью довериться ему и полностью на него положиться. Поэтому в итоге она и Хэ Хань так и не остались вместе.

Как же нам избавиться от «ложной независимости» и стать по-настоящему независимыми?

В то время как мы твердо верим, что, полагаясь на собственные силы, сможем построить прекрасную жизнь, нам также следует понимать, что на пути к цели умело обращаться за помощью к другим — это поможет нам быстрее достичь результата. Настоящая независимость — это взаимодополняющее сочетание уверенности и гибкости: уверенности в достижении цели и гибкости в процессе её достижения.

Например, мы можем попробовать попросить кого-нибудь помочь нам выполнить какое-нибудь небольшое дело, чтобы изменение в поведении повлекло за собой смену эмоциональ-

ного и когнитивного настроения. Это может быть, например, помощь в получении посылки или передача какой-то вещи.

Фильм «Темные времена» рассказывает о серии решений, принятых премьер-министром Великобритании Уинстоном Черчиллем во время руководства эвакуацией из Дюнкерка. Столкнувшись с «темными временами» для Великобритании, Черчилль решил обратиться за помощью к США и другим странам, чтобы отразить нападение Германии, и в итоге мобилизовал все британские суда для спасения британских солдат. Если бы он не обратился за помощью к другим странам, история мира была бы совсем другой.

Точно так же и для каждого человека: когда вы переживаете «самый мрачный час», попробуйте заглянуть вглубь себя — не чувствуете ли вы в этот момент внутреннюю уязвимость, не жадаете ли вы найти кого-то, на кого можно опереться? Просить помощи у других — это не повод для стыда: жизни людей изначально переплетены, и взаимная помощь между людьми — это самое прекрасное, что может быть в жизни.

3

Постоянное стремление к самоиронии — не что иное, как страх быть раненным

В процессе межличностного общения подавляющее большинство людей с удовольствием демонстрирует свои сильные стороны, надеясь получить признание и похвалу окружающих. Однако есть и такие люди, которые всегда с юмором рассказывают о своих недостатках. Такое поведение называется «самоиронией».

Известный американский оратор Роберт в пожилом возрасте почти полностью облысел. Однако он никогда особо не скрывал этот недостаток, а напротив, не раз в публичных местах подшучивал над своей лысиной.

Когда он устраивал вечеринку по случаю своего 60-летия, многие друзья пришли поздравить его. Его жена тихонько посоветовала ему надеть шляпу, но Роберт не только не послушался, но и намеренно громко сказал гостям: ««Моя жена сегодня советовала мне надеть шляпу, но вы даже не представляете, каковы преимущества лысины — например, я первым узнаю, когда начнёт идти дождь». Эта самоироничная фраза продемонстрировала всем широту взглядов Роберта, и атмосфера на вечеринке стала ещё более оживлённой.

Самоирония — это один из способов юмора, позволяющий избежать или разрядить неловкую ситуацию, а с психологической точки зрения она скорее представляет собой механизм самозащиты. Когда человек испытывает сильное беспокойство из-за внутренних или внешних угроз и давления, механизм самозащиты защищает его, преувеличивая или искажая факты, чтобы смягчить или устранить внутреннее беспокойство и тревогу. Возьмём, к примеру, лысого Роберта. Лысина сама по себе не является предметом гордости, и когда он оказывается в общественном месте, он наверняка беспокоится, что кто-то затронет эту тему или будет насмехаться над его лысиной, из-за чего он постоянно чувствует себя неловко. Если же он первым, с юмором и самоиронией, открыто расскажет о своей лысине, то другие уже не смогут использовать её в своих насмешках, и таким образом он избежит обид.

Психолог Анна Фрейд в своей книге «Я и защитные механизмы» объяснила суть существования защитных механизмов: «Каждый человек, будь то здоровый человек или психически больной, в той или иной степени использует в своём поведении и речи один или несколько характерных элементов защитных механизмов». Судя по этому, каждый человек в той или иной степени запускает такие механизмы самозащиты; умеренное их использование может помочь снять стресс и тревогу, тогда как длительное применение приводит к тому, что человек сознательно или даже бессознательно запускает эти механизмы, в результате чего постоянно пребывает в состоянии негативных эмоций.

Как однажды призналась известная телеведущая, она никогда не считала себя красивой и даже какое-то время постоянно повторяла перед зеркалом: «Ты такая красивая, ты такая сексуальная». Такое самоироничное поведение, напоминающее «самоиронию», с виду кажется

очень терпимым и беззаботным, но на самом деле в душе эти люди переживают и мучаются больше, чем кто-либо другой.

Когда Хэ Ли проходила стажировку в качестве учителя за границей, она познакомилась с одной подругой. Во время стажировки Хэ Ли испытывала сильную тревогу, поскольку помимо самой стажировки ей приходилось решать такие сложные задачи, как посещение обычных занятий, сдача итоговых экзаменов, поиск работы после окончания учебы и оформление документов для возвращения на родину. Хотя её подруга сталкивалась с теми же трудностями, она часто высмеивала свою неуклюжесть.

Хэ Ли считала её не только жизнерадостной, но и обладающей высокой стрессоустойчивостью. Но однажды она застала эту подругу, прячущуюся в туалете и рыдающую в голос, которая в разговоре по телефону выкрикивала: «Я больше не выдерживаю, я так хочу вернуться домой...» Когда Хэ Ли снова встретила её, та вновь обрела свой прежний оптимистичный облик.

Постоянное стремление к самоиронии — это своего рода патологический защитный механизм, а также проявление душевной уязвимости. Тагор однажды написал в стихотворении «Я хочу сказать тебе самые сокровенные слова»: «Я хочу сказать тебе самые сокровенные слова, но не смею — боюсь, что ты будешь смеяться надо мной. Поэтому я смеюсь над собой, разбивая свои секреты на осколки шуток». Из-за страха насмешек и страха быть раненой лучше самому посмеяться над собой, чем позволить другим причинить боль.

На самом деле самоирония изначально представляет собой способность создавать радость и выходить из затруднительных ситуаций; мы не должны позволять ей становиться прикрытием для уклонения от боли. То, что с обычной точки зрения кажется полным недостатком, если сказать об этом в шуточной манере, может вызвать настоящий смех, но чтобы осуществить такую трансформацию, нам необходимо иметь уверенное сердце. Только повысив уверенность в себе и укрепив дух, можно выдержать насмешки окружающих и внутренние самокритические выпады.

Есть такая известная поговорка: «Золотое правило смеха гласит: как бы ты ни смеялся над другими, сначала посмейся над собой». Умелое использование «самоиронии» не только утешит нашу раненую душу, но и заставит окружающих по-новому взглянуть на нас, заслужив их уважение. В то же время самоирония — это способ самомотивации и самодисциплины: прямо смотря на свои недостатки, мы формируем объективную самооценку и суждение о себе; самоирония — это мягкий и легко приемлемый для нас способ самокритики.

Укрепите свой внутренний мир, научитесь с помощью самоиронии создавать стабильное и здоровое психологическое состояние, чтобы с мирным и спокойным настроением наслаждаться и осмысливать все радости и горести жизни.

4

«Из-за предвзятости мне приходится скрывать свою депрессию»

В эту эпоху быстрого темпа жизни люди беспокойны, а тревога присутствует повсюду. Во время учебы мы переживаем из-за поступления в университет; начав работать, беспокоимся о карьере и зарплате; будучи одинокими, тревожимся о поиске второй половинки... В конце концов, нам остается только поверить, что жизнь — это гора, которую невозможно преодолеть, и позволить тревоге со всех сторон окутать наше сердце.

Почему люди испытывают тревогу? С психологической точки зрения тревога — это психологический продукт, возникающий из заботы человека о собственном поведении и мнении окружающих. Когда человек сталкивается с негативной оценкой, чтобы скрыть внутреннее беспокойство, он маскирует свои тревожные эмоции. В результате длительного накопления напряжения душа становится чрезвычайно уязвимой, но при этом он так и не оглядывается назад, чтобы взглянуть на свой внутренний мир, давно погрязший в грязи.

Чэнь Сяо учился в престижном университете и возлагал большие надежды на своё будущее; после окончания учёбы он устроился на работу в иностранную компанию. Изначально он полагал, что благодаря своим способностям сможет быстро продвинуться до руководящей должности, но на самом деле за два с лишним года он так и остался на самых простых должностях.

В повседневной работе нередко случалось, что заранее составленные планы срывались из-за различных непредвиденных дел. Ему не удавалось завершить работу в течение дня, и ему приходилось работать сверхурочно до поздней ночи, но начальник, казалось, не замечал его усилий. Наблюдая, как один за другим его новые коллеги получают повышения и прибавки к зарплате, он начал сомневаться в своих профессиональных способностях, в своём подходе к жизни и даже стал ежедневно читать мотивационные цитаты, чтобы подбодрить себя.

Внутреннее беспокойство постоянно накапливалось, заставляя его всё больше заикливаться на текущих трудностях, в результате чего его рабочая производительность всё больше снижалась, а мысли об увольнении не давали ему покоя.

Тревога — это своего рода предупреждение, которое подсказывает человеку, что нужно подготовиться к решению проблем или своевременно и эффективно избежать возможных рисков. Оптимистичный и позитивный человек смотрит в лицо своей тревоге и уязвимости. Но большинство людей, опасаясь раскрыть свою уязвимость, вынуждены скрывать свои истинные эмоции, чтобы адаптироваться к текущей обстановке и влиться в окружающий коллектив. При этом они не подозревают, что чем сильнее они подавляют внутреннее беспокойство, тем сильнее оно становится, что в конечном итоге приводит к сомнениям в себе. Как сказал Руссо в «Общественном договоре»: «Человек рождается свободным, но повсюду находится в оковах». На самом деле, человек, накладывающий на себя оковы, зачастую является самим собой. Поэтому слепое бегство от проблем только еще больше ограничивает внутренний мир.

В душе каждого человека есть уязвимая сторона. Если вы полностью отрицаете существование этой уязвимости, игнорируете внутреннее беспокойство и закрываетесь в себе, со временем вы погрузитесь в бездну страданий из-за постоянно накапливающегося беспокойства, позвольте разочарованию проникнуть в душу, в результате чего откажетесь от всякой надежды и не захотите никаких перемен.

Неспособность прямо смотреть в глаза своей уязвимости и тревоге лишает нас возможности избавиться от этих эмоций и не позволяет черпать силу из нормальных проявлений тревоги. Только признав свои тревоги и уязвимость, позволив эмоциям и мыслям правдиво отражать внутренние переживания, мы сможем не потерять себя в суете повседневной жизни.

Как же нам правильно относиться к своей внутренней уязвимости и тревоге?

Приведу пример: переломные моменты в жизни — это периоды, когда тревога проявляется особенно часто. Попадая в новую среду, начиная новую жизнь, если не удастся как можно скорее отстраниться от прежней жизни и изменить внутреннюю систему самооценки, тревога будет постоянно нарастать.

Например, отличник с выдающимися способностями, полный уверенности в себе поступивший в университет после окончания средней школы, вдруг обнаруживает, что лишился «любимчика» в глазах учителей и однокурсников, поскольку все вокруг очень талантливы, и в его душе зарождается тревога. Если он не сможет прямо посмотреть в глаза своей внутренней тревоге и будет насильно пытаться доказать свою значимость в жизни, то в конечном итоге погрузится в лабиринт тревоги, где, куда бы он ни пошел — ни влево, ни вправо, — тревога будет преследовать его повсюду.

В этот момент ему необходимо осознать, что он вступил в новый этап жизни, и наличие тревоги вполне оправдано. Начать всё сначала в окружении выдающихся людей и вновь стать одним из лучших — вот путь, по которому ему предстоит идти.

Еще один пример: девушка, которую во время романа парень баловал и опекал во всех отношениях, чувствовала себя принцессой. Но после свадьбы она обнаружила, что он словно стал другим человеком: он больше не заботился о ней так тщательно, как раньше, а напротив, ей приходилось все чаще заботиться о его эмоциях, питании и бытовых нуждах; казалось, что он перестал ее любить. Особенно после рождения ребёнка она чувствует, что из принцессы превратилась в горничную. Её беспокоит такая перемена в поведении партнёра, и если она не сможет правильно оценить своё беспокойство, то в процессе длительного уклонения от проблемы накопившиеся негативные эмоции однажды взорвутся, и семейные конфликты покажут свои острые зубы.

Поэтому ей необходимо осознать, что её тревога проистекает из неспособности адаптироваться к жизни, а не из проблем в отношениях. Ей нужно просто превратиться из «принцессы в любви» в «добрую жену и заботливую мать», перейти от того, чтобы о ней заботились, к тому, чтобы постепенно научиться и полюбить заботиться о других.

С психологической точки зрения, любые душевные переживания проистекают из уклонения от реальной жизни. Если вы будете лишь слепо скрывать свою тревогу, не способные посмотреть ей в лицо, то она будет преследовать вас и дальше.

Научиться сталкиваться с проблемой, решать её, принимать или отпускать — вот что является новым началом. Как говорил Ницше в книге «Стань собой», жизненный путь на самом деле представляет собой путешествие к пробуждению, цель которого — освободить что-то внутри нас, дать этому выразиться, проявиться вовне и привести в соответствие с нашим существованием.

5

Ваша «сильная позиция» на самом деле — проявление неполноценности

В глазах большинства людей бесконтрольное раскрытие своей внутренней уязвимости — чрезвычайно опасное дело. Поэтому мы не хотим плакать на глазах у других, опасаясь потерять достоинство; не хотим признавать поражение публично, боясь утратить репутацию. Неизвестно, с каких пор каждый из нас постоянно укрепляет свои внутренние защитные механизмы, привыкая маскировать внутреннюю уязвимость силой духа, и, сами того не замечая, возводит вокруг своего мира стену.

Когда Чжан Чэнь только начала работать, на неё ложилось много обязанностей. Помимо своих основных обязанностей, она брала на себя работу, которую многие не любили делать, например, уборку офиса. Изначально за уборку в отделе отвечала одна из старых сотрудниц, которая обратилась к руководству с просьбой найти ей замену. Чтобы завоевать расположение руководства, Чжан Чэнь добровольно вызвалась взять эту работу на себя.

В связи с производственной необходимостью в офисе ежемесячно требовалось приводить в порядок архивы, но никто не хотел увеличивать свою рабочую нагрузку. В результате эта работа снова легла на плечи Чжан Чэнь. Она считала, что пожертвовать одним-двумя днями в месяц — не такая уж большая проблема. Однако объём её работы постоянно рос: она возвращалась домой каждый вечер в 8 часов, приходила на работу в 7 утра, и даже обычные выходные были заняты. Если приходилось составлять отчёты и приводить в порядок документы в начале и конце месяца, ей удавалось спать всего два-три часа в сутки.

Ей очень хотелось сдаться, сказать «нет» начальству, но она не могла заставить себя это сделать; даже когда заболела, она продолжала работать, сдерживая боль, и в конце концов окончательно сломалась.

Почему некоторые люди всегда стремятся показать себя сильными? С психологической точки зрения они боятся, что, проявив слабость перед другими, не только не получат понимания и терпимости, но и подвергнутся пренебрежению и насмешкам; они боятся, что, как только они отступят, потеряют свой статус и работу, и их место займет кто-то другой.

Психолог-индивидуалист Адлер однажды сказал: «Демонстрация силы — это еще одно проявление комплекса неполноценности». На самом деле каждый человек в той или иной степени испытывает чувство неполноценности, ведь мы стремимся к совершенству, к лучшей жизни, и всю жизнь пытаемся преодолеть это чувство, чтобы обрести чувство превосходства. Однако некоторые люди вступают на ошибочный путь. Их стремление всячески демонстрировать собственное превосходство является именно результатом комплекса неполноценности, а в большинстве случаев «выпендривание» служит для компенсации и маскировки внутреннего чувства неполноценности и уязвимости.

Чем больше человек выпендривается, тем чаще у него возникают следующие ситуации.

1. В одиночестве у них вспыхивают необъяснимые эмоции

В процессе межличностного общения, независимо от того, какие душевные страдания и мучения они испытывают внутри, каким бы сильным ни было психологическое давление, снаружи они всегда выглядят уверенными в себе и невозмутимыми. Только когда они остаются наедине с собой, они сталкиваются лицом к лицу с внутренним давлением, дают волю негативным эмоциям и в мгновение ока заливаются слезами.

У них чрезвычайно сильное стремление к победе, они не хотят показывать свою слабость перед другими и насильно заталкивают негативные эмоции глубоко в душу. Однако на самом деле их психологическая устойчивость крайне низка, и они не обладают способностью справляться с этими негативными эмоциями, что в конечном итоге приводит к взрыву эмоций, когда они остаются наедине с собой.

2. На первый взгляд они кажутся ловкими в общении, но на самом деле испытывают недостаток близости

В реальной жизни встречаются такие люди: с первого взгляда кажется, что они прекрасно ладят с окружающими и у них неплохие межличностные отношения, но если присмотреться повнимательнее, то становится ясно, что у них зачастую нет ни настоящих друзей, ни любимых. На самом деле их личные качества вполне приличные, просто на подсознательном уровне они отказываются от установления таких близких отношений. В психологии такая ситуация называется «отсутствием близости». Причиной «отсутствия близости» является травма, полученная в ходе каких-то прежних близких отношений, оставившая довольно серьезный психологический след. Чтобы не подвергнуться травме снова, они инстинктивно отвергают любые формы близких отношений. А этот чувствительный характер, сформировавшийся в результате пережитой травмы, делает их более ловкими в межличностных отношениях: благодаря умелому общению они скрывают свой внутренний страх перед близостью.

3. Маскировка внутренней пустоты за счет постоянной занятости

Некоторые люди составляют для себя очень плотный график, активно участвуют в различных общественных мероприятиях, чтобы их жизнь казалась насыщенной. В глазах посторонних эти люди каждый день находятся в постоянной суете, но на самом деле они не получают удовольствия от такой насыщенной жизни, и как только наступает тишина, они ощущают пустоту и одиночество.

В душе они боятся неопределённости будущего, хотят самосовершенствоваться, но ограничены реальностью или своим характером. Этот страх, проистекающий из неопределённости, заставляет их заполнять своё время множеством бессмысленных дел с целью маскировки и прикрытия, чтобы таким образом облегчить внутреннее беспокойство.

Решение этой психологической проблемы заключается в том, чтобы принять свою уязвимость и недостатки, устранить источник своих страхов, перестать бороться с комплексом неполноценности и психологической уязвимостью, а также научиться рационально выражать свои эмоции.

Несмелость признать свои «недостатки» и попытки притворяться и скрывать их — это само по себе проявление уязвимости. Мы должны понимать: мы не можем быть слабыми, как

цветы в теплице, не выдерживающие ветра и дождя, но и не можем быть настолько сильными, чтобы не бояться никаких бурь. Настоящая внутренняя сила — это не слепое стремление к доминированию, а умение в нужный момент показать свою уязвимость.

Поэтому, если снаружи идёт сильный дождь, а ваш зонтик слишком мал, укройтесь от дождя под чужим навесом. Если же вы будете упорно идти под дождём, то, скорее всего, промокнете до нитки.

6

Не смее ли вы просить о помощи только из-за страха быть отвергнутым?

Вы когда-нибудь встречали таких людей, которые, независимо от того, с какими трудностями сталкиваются, в большинстве случаев предпочитают молча терпеть, не произнося ни слова даже тогда, когда у них уже нет выхода? Если вы спросите их, почему они не обращаются за помощью к другим, когда сталкиваются с трудностями, они обязательно ответят: «Не хочу доставлять неудобства другим, сам разберусь». Для них обратиться за помощью к другим кажется делом, сложнее, чем подняться на вершину горы.

Главный герой фильма «Юность» Лю Фэн — добросердечный и уважаемый человек. Он помогал товарищам по службе, привозя из Пеки тяжелые посылки и догоняя сбежавших из свинарника свиней; он испытывал истинную радость, помогая другим. Но, пережив неудачи в зрелом возрасте, он по-прежнему не мог забыть о своём образе трагического героя юности, в результате чего в последние годы своей жизни, оказавшись в бедственном положении, он просто молчаливо доживал свои дни в унынии.

Почему эти люди готовы протянуть руку помощи другим, но не хотят просить помощи у других? Может быть, потому что боятся отказа? Ответ — да.

С психологической точки зрения страх быть отвергнутым обусловлен психологической травмой от предыдущего отказа или повышенной чувствительностью к отказу. Когда мы обращаемся к другу за помощью, а он не отвечает с энтузиазмом, у нас возникает ощущение «отказа», и в результате формируется склонность: в следующий раз больше ни к кому не обращаться за помощью. Как только мы вновь сталкиваемся с ситуацией, когда нужно обратиться к кому-то за помощью, в подсознании возникает страх «быть отвергнутым», из-за чего мы отказываемся обращаться к другим — это и есть психологическая травма от отказа. Чувствительность к отказу означает, что человек, перенесший такую травму, становится чрезмерно чувствительным к любой информации. Он будет воспринимать даже бессознательные жесты и мимику собеседника как отказ.

Но почему же человек, не имеющий травмы от отказа, всё равно не хочет обращаться к другим за помощью? Причина кроется в его внутренней уязвимости.

Некоторые люди не хотят просить о помощи из-за заботы о собственном престиже, поскольку их душа переполнена чувством неполноценности. Исследования в области психологии личности показывают, что люди с низкой самооценкой обладают чрезвычайно высоким чувством собственного достоинства. Как правило, такие люди имеют очень покладистый характер: какую бы точку зрения вы ни высказали, они почти всегда сразу же с ней согласятся, хотя на самом деле они просто ищут одобрения окружающих. Поскольку они слишком заботятся о мнении других, им очень легко оценивать себя через призму чужих оценок.

Например, когда вы указываете на какой-то их недостаток, они очень расстраиваются, начинают настойчиво расспрашивать вас или обращаться к другим за подтверждением, а то и вовсе сразу же опровергают вас или нападают на вас. Ваше отрицание в какой-то степени заставляет их отрицать самих себя. Или, например, если им понравилась девушка, но они боятся, что признание в любви закончится неудачей и они потеряют самоуважение, или даже опасаются, что после отказа окружающие будут презирать их и появятся сплетни. И то, и другое — проявление недостаточной внутренней силы.

Как же преодолеть эту уязвимость, мешающую обращаться за помощью?

Во-первых, нам нужно осознать, что страх быть отвергнутым вызван психологической травмой от предыдущего отказа или повышенной чувствительностью к отказу, и смело преодолеть эту психологическую барьер; во-вторых, повысить психологический порог собеседника, снизив вероятность того, что он вас отвергнет. Например, ребенок хочет коробку с 12 цветными мелками, но мама не разрешает ему тратить больше, чем предусмотрено карманными деньгами. Тогда он говорит маме, что очень любит рисовать, и просит купить ему коробку с 48 цветными мелками. Мама сразу же отказала ему, сославшись на превышение бюджета. Но он добавил: «Я действительно люблю рисовать, так что я не буду просить набор из 48 цветов. Можно мне купить набор из 12 акварельных карандашей?» Мама немного помедлила, но затем согласилась на его просьбу.

Что касается комплекса неполноценности, то психолог Адлер в своей книге «Комплекс неполноценности и его преодоление» отмечал: «Комплекс неполноценности — это не врождённая черта характера, а давление и страх, постепенно накапливающиеся в процессе взросления. Преодолеть комплекс неполноценности можно, заставив человека смотреть в лицо реальности и обрести мужество для дальнейших усилий, несмотря на неудачи и удары судьбы».

Проще говоря, нужно покончить с собственной умственной ленью. Неполноценность является результатом длительного накопления именно потому, что ваше внутреннее «я» постоянно сосредоточено на своих недостатках, полностью игнорируя свои сильные стороны. Каких бы достижений вы ни добивались, вы будете оценивать себя с помощью этой инерционной модели мышления и необоснованных критериев, никогда не замечая своих сильных сторон.

Достигнув определённых результатов, обязательно подведите итоги и включите свои вновь обнаруженные достоинства в систему самооценки. Избавление от этой инерции мышления — первый шаг на пути к зрелости и уверенности в себе. Смело выражайте себя: даже если вас отвергнут, ничего страшного — по крайней мере, если вы попробуете, у вас будет шанс получить согласие.

К тому же, когда мы сталкиваемся с какой-то ситуацией, она может казаться нам сложной, как восхождение на гору, но, возможно, в глазах других это всего лишь мелочь, не требующая особых усилий. Поэтому не стоит слишком переживать по поводу «лица» и самоуважения — это всего лишь надуманные личные опасения. Кроме того, как отметил Ло Чжэньуй в своей передаче: «Большинство близких отношений на самом деле складываются из взаимных хлопот».

Поэтому мы должны относиться к «возможному отказу в просьбе о помощи» как к обычному явлению. Когда вам действительно нужна помощь или вы хотите выразить себя, смело сделайте этот шаг и громко попросите о помощи — иначе как вы узнаете, ждёт ли вас впереди согласие или отказ?

7

Действительно ли «сообщать только о хорошем, а не о плохом» — признак зрелости?

На платформе Zhihu есть такая тема: «Что, по-вашему, является признаком взросления?» Ответ, набравший наибольшее количество лайков, звучит так: «В детстве я всегда обманывал родителей, говоря, что у меня нет денег, а повзрослев, я всегда обманываю их, говоря, что у меня есть деньги». Став взрослым, человек сталкивается со всё большим количеством проблем, которые необходимо решать, но даже если в душе накопилось много обид и чувства беспомощности, во время разговора с родителями по телефону он по-прежнему ведёт себя непринуждённо и притворяется, что всё в порядке.

В метро, уже близится полночь, стоят несколько измученных молодых людей. Один из парней, жевая хлеб, разговаривает по телефону с родителями: «Сегодня вечером работаю сверхурочно, в Пекине так всегда бывает в конце рабочего дня. Работа не утомительная, просто занимает много времени. Я сейчас с коллегами ужинаю в ресторане». Метро подошло к

станции, и в вагон хлынула толпа людей. Парень поспешно сказал: «На этом закончим. У меня всё хорошо, вы тоже берегите себя». Повесив трубку, он глубоко вздохнул.

Эта сцена — обычная реальность жизни большинства молодых людей, а фраза «У меня всё хорошо» — это, пожалуй, та ложь, которую все мы произносим, повзрослев. Но является ли такое «сообщение только хороших новостей» признаком зрелости?

На первый взгляд, мы «рассказываем только о хорошем» для того, чтобы защитить родителей, не желая усугублять их тревогу и беспокойство своими трудностями и не добавлять лишнюю нагрузку к их и без того нелегкой жизни. С психологической точки зрения, такое поведение обусловлено механизмами самозащиты: мы боимся, что собеседник не сможет принять проблемы и последствия, связанные с «бедами». Если мы покажем свои слабые стороны, он может подвергнуть нас критике или даже унижить, не проявив сочувствия к нашим чувствам, а лишь оценивая нас со своей точки зрения. Это похоже на то, как мы делимся своими страданиями с родителями, надеясь на их понимание и поддержку, но их упреки и беспомощность заставляют нас чувствовать себя беспомощными и виноватыми. Мы не хотим снова сталкиваться с тем разочарованием, которое уже испытали. Поэтому, чтобы избежать повторной травмы, мы предпочитаем молчать о плохих новостях и добиваемся утешения и одобрения родителей с помощью хороших новостей.

С этой точки зрения, «сообщать только хорошие новости, а плохие утаивать» — это не признак зрелости, а стратегия выживания, направленная на извлечение выгоды и избегание вреда, в которой смешаны беспомощность и горечь.

Причина, по которой практика «сообщать только хорошие новости» считается признаком зрелости и не ассоциируется с психологической уязвимостью, заключается в «утверждающем смещении» при принятии решений. Подтверждающее смещение — это психологический эффект, означающий, что когда люди придерживаются определённой точки зрения, в процессе сбора и анализа информации у них появляется склонность целенаправленно искать доказательства, подтверждающие эту точку зрения. Проще говоря, когда люди принимают решение «сообщать только хорошие новости», они используют в качестве доказательства своё собственное восприятие и аналогичное поведение окружающих, игнорируя стремление к выгоде и избеганию вреда, вызванное психологической уязвимостью, и тем самым рассматривают это как проявление ответственности.

Что касается отдельного человека, то если мы всегда будем делиться только хорошими новостями, со временем давление на нас будет становиться всё тяжелее, и мы, скорее всего, окажемся в изоляции, лишившись поддержки и не чувствуя тепла окружающих. Ведь все будут думать, что у нас всё хорошо. Мы будем всё меньше уметь выражать своё истинное «я», вынуждены будем подавлять свои обиды, и тем самым будем чувствовать себя всё более одинокими. Это нанесёт огромный ущерб как психическому, так и физическому здоровью, что в свою очередь повлияет на нормальную жизнь.

Намерение «радоваться вместе, скрывать печаль» благородно, но в определенной степени оно разрушает близость в отношениях. Когда вы решаете поделиться с кем-то своими страданиями, это означает, что этот человек заслуживает вашего доверия, что вам не нужно бояться быть раненым из-за проявления своей уязвимости, а собеседник может полностью ощутить ваше доверие. Страдания и беспомощность в жизни неизбежны, и если вы будете постоянно демонстрировать собеседнику только свои лучшие стороны, у него возникнет ощущение недоверия, что приведет к ослаблению ваших отношений.

На самом деле каждый человек хочет, чтобы к нему относились с вниманием и терпимостью. Когда у нас есть возможность делать осознанный выбор, мы можем попробовать показать другим себя во всей полноте, даже те раны, которые скрываются за внешней оболочкой. Это особенно актуально в отношении родителей, с которыми мы устанавливаем самые первые близ-

кие отношения. Более того, здоровые близкие отношения не требуют «радости без печали», а основаны на готовности верить, что другой человек хочет и способен понять твои эмоции.

Лун Интай в книге «Прощальный взгляд» пишет: «То, что мы называем отношениями между родителями и детьми, означает лишь то, что ваша судьба с ним заключается в том, чтобы на протяжении всей этой жизни постоянно провожать его спину, которая постепенно удаляется. Вы стоите на одном конце тропинки, наблюдая, как он постепенно исчезает за поворотом, а он своей спиной молча говорит вам: «Не нужно бежать за мной».

Время, которое мы проводим с родителями, очень ограничено, поэтому нам следует защищать друг друга сильной и теплой любовью, а не создавать иллюзию во имя любви, которая только отдаляет нас друг от друга. В детстве родители были для нас бессмертными героями; повзрослев, мы понимаем, что, возможно, они уже не всемогущи, но мы по-прежнему можем открыто делиться с ними своими неудачами в жизни или на работе, позволяя им наставлять и помогать нам в меру своих возможностей.

Семья — это убежище на всю жизнь, где мы делимся радостями и разделяем горести. Если говорить родителям «добрые ложь» — это рост, то научиться по-настоящему понимать и принимать — это и есть настоящая зрелость.

Мы должны научиться делиться как радостями, так и печалью, находить баланс в общении, чтобы сделать наши отношения более близкими и крепкими. Только тогда наши отношения станут по-настоящему теплыми.

Глава 3. Истоки уязвимости: душевные травмы

1

За отсутствием чувства безопасности скрывается травма от чувства покинутости

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.