Вы достаточно хороши. Как научиться ценить себя и начать жить свободно

Автор:
Юлия Тертышная

Вы достаточно хороши. Как научиться ценить себя и начать жить свободно

Юлия Тертышная

Вернуться к себе. Книги, которые позволят перейти из режима ожидания в режим действияМИФ Психология

Упражнения и пошаговый план действий, который вы найдете в книге, помогут вам услышать себя, с вниманием отнестись к своим потребностям и обрести самого верного союзника – себя.

Многие из нас считают себя недостаточно хорошими – и потому не заслуживающими права на счастливую, спокойную, благополучную жизнь. Мы склонны видеть в себе недостатки и не замечать достоинства, ругать себя, требовать от себя невозможных результатов и корить за их недостижение, чувствовать вину, страх и стресс. В своей новой книге Юлия Тертышная расскажет, как избавиться от этих чувств с помощью работы с безграничными ресурсами подсознания.

Благодаря техникам и практикам, представленным в книге, вы сможете почувствовать собственную цельность и обрести внутреннюю устойчивость в любых обстоятельствах.

Вы узнаете:

– как работать с внутренним состоянием, чтобы меньше тревожиться и жить лучше и осознаннее;

– почему бесконечное самосовершенствование вытесняет истинные желания;

– где и в чем найти опору, которая будет поддерживать вас каждый день;

– как активировать безграничные внутренние ресурсы и организовать жизнь так, как вы хотите.

В результате вы начнете жить без претензий к себе, позволите себе желать и иметь все самое интересное и лучшее, о чем мечтаете! Легко и свободно.

Для кого эта книга

Для всех, кто, стремясь быть лучше, умнее и эффективнее, не признает своих достижений и зависим от внешней оценки.

Юлия Тертышная

Вы достаточно хороши. Как научиться ценить себя и начать жить свободно

Тертышная, Юлия

Вы достаточно хороши. Как научиться ценить себя и начать жить свободно / Юлия Тертышная. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – (Вернуться к себе. Книги, которые позволят перейти из режима ожидания в режим действия).

ISBN 978-5-00195-732-4

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Текст. Юлия Тертышная, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Введение

«Да кто я такой, чтобы…», «Не получается? Значит, плохо стараюсь», «Вечно я недотягиваю», «Вот другие – они молодцы. А я…», «Нет, это точно не для меня…» Вам знакомы такие мысли? Многим из нас приходилось переживать ощущение собственной недостаточности и в детстве, и уже во взрослом возрасте. Повезло, если люди, на которых мы ориентировались как на ролевые модели, помогали нам распознать это ощущение и перейти на другую – свою – сторону. Но чаще всего старшие, напротив, указывали на нашу неполноценность. В итоге она остается с нами, и мы застреваем на территории недовольства собой. Мы постоянно совершенствуемся, добиваемся, укрепляем уверенность в себе, но уровень, к которому стремимся, все равно остается как будто недосягаемым. Представление о себе как о недостаточно хорошем (умном, стройном, знающем, красивом, образованном – можно продолжать бесконечно) сохраняется, чтобы бы мы ни делали. Часто к середине жизни у нас уже есть внушительный список достижений, но удачи не очень-то радуют и не заполняют пустоту внутри. Кажется, что мы все время кому-то что-то должны. Как будто обязаны доказывать свое право на успех. Да что там! На жизнь вообще.

Среди тех, кто приходит ко мне на консультацию, восемь из десяти считают себя недостаточно хорошими. Внешне это мощные выдающиеся люди, эксперты, руководители крупных компаний, которые управляют тысячными командами и миллионными бюджетами, а еще они в курсе разных передовых технологий, например цифровых. И все же этого им недостаточно. Не потому, что результат мал или плох. Фундаментальная причина, по которой мы становимся мастерами по обесцениванию собственных достижений, – наше смутное ощущение непригодности для реальности. Убеждение в собственной неполноценности и недостаточности, которое надежно спрятано от сознания и часто уходит в Тень[1 - Подробнее см.: Савкин А., Тертышная Ю. Тень как ресурс

(http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=64816326). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.]. При этом оно даже не осознается, но прочно укореняется внутри и создает блоки и трудности, связанные со здоровьем, с работой, отношениями, финансами, с пониманием потребностей и желаний. Мы вдруг начинаем испытывать неловкость или вину, если живем «слишком хорошо». Зависим от чужого мнения, плохо спим, у нас появляются вредные привычки, мы стремимся доказать всему миру, что чего-то заслуживаем. Счастья. Любви. Успеха. Права быть собой. Права быть.

Мы все хотим жить хорошо. Но без опоры, без твердого представления о себе «я в порядке» это трудно реализовать – все равно что возвести дом на фундаменте, в котором куча трещин и изъянов. Все время будет страшно, что здание рухнет. А мы строим свою жизнь именно так! В нашем внутреннем фундаменте полно щелей, куда вечно просачиваются страхи, сомнения, тревога, стресс, раздражение, неуверенность, тоска, апатия или депрессия. Каждый день мы так много ругаем себя! «Я неудачник, зря я так, неумеха, у меня ничего не получается, ну вот снова, я такой-сякой, как меня можно любить, я толстая, я слишком худая, я ее недостоин, я все время проигрываю, у меня все валится из рук, моего образования недостаточно…» И самое главное, мы даже не осознаем влияние того ментального набора, который носим в себе, и не понимаем, откуда он взялся. Он вроде как сразу и был, в нашем чемодане привычек, в пакете с надписью «Все включено». Но при рождении нам его не выдавали! Вот с этим неизвестно откуда взявшимся мы и будем разбираться.

В книге я объясню, как все это устроено, опираясь на свой многолетний опыт консультирования и работы с Тенью очень успешных людей. Моя задача – показать, понятно обосновать и дать универсальные рекомендации, что сделать, чтобы прекратить насилие над собой на пути к недостижимому идеалу. Возможно, вы уже прочли сотни полезных книг по самоулучшению, прошли несколько курсов личностного роста и массу тренингов – и это прекрасно. А теперь пришло время отстать от себя. Просто признать, что та или тот, кто держит эту книгу, достаточно хорош! И отстать от себя нужно прямо сейчас! Представьте, что каждый день рядом с вами есть тот, кто говорит: «Все в порядке, все хорошо». Тот, кто напоминает: «Ты достаточно хорош». В этих очень простых фразах заключена грандиозная сила. «Я В ПОРЯДКЕ» – самая освобождающая фраза, и она точно работает. Когда мы по-настоящему соединяемся с ней на глубинном уровне, то нам естественным образом становится жить легче. Потому что мы такие, как есть (созданы по образу и подобию), и это самое великолепное событие, которое когда-либо случалось. Осталось разыскать себя настоящего за правильным фасадом соответствия

различным нормам.

Эта книга для читателей любого возраста. Для тех, кто приближается к 40 годам и уже порядком измотан внутри. Для «хороших мальчиков и девочек», которые устали быть хорошими. А если они и пробуют побыть плохими – целых пятнадцать минут, – то чувствуют непомерную вину. Книга пригодится и более молодым людям, которым постоянное «недо-» мешает жить. Тем, кто хочет как можно раньше нейтрализовать механизм, запускающий внутреннюю недостаточность. Возможно, кто-то из старшего поколения прочтет эту книгу и облегченно выдохнет. Улыбнется себе и скажет, что, оказывается, уже справился с проблемой тем или иным способом. Хотя жаль, что это произошло поздно. Лучше было бы прочитать об этом лет на тридцать раньше. Я хочу, чтобы каждый из нас, в ком не раз поднималась волна недостаточности, перестал топить в ней себя, своих детей и внуков.

Эта книга для тех, кому важно научиться работать с внутренним состоянием, меньше тревожиться и жить лучше и осознаннее. Она для читателей любого возраста, у которых есть цели, и цели самые разные – от улучшения финансового положения до выстраивания гармоничных отношений. Для руководителей, которым необходимы повышенная выносливость, новые ресурсы для жизни и работы и устойчивость в стрессовых ситуациях. Для консультантов, коучей и начинающих психологов, которые хотят развиваться в практике и лучше взаимодействовать с клиентами. И наконец, для совсем молодых людей 18–28 лет, которые настроены продуктивнее учиться, больше читать и сдавать экзамены без напряжения и с высокими результатами.

Мне хочется, чтобы после прочтения этой книги вам стало легче. Чтобы у вас появилось и закрепилось ощущение «со мной все в порядке»: я такой или такая, как есть, прямо сейчас. Чтобы вы с радостью развивались и шли вперед. И чтобы в вашей жизни было больше активности и удовольствия.

Чтобы достать до звезд, совсем не обязательно продираться через тернии. Счастье и успех совсем не обязательно должны быть выстраданными. Жить без постоянного самообвинения и претензий к себе, без терзаний из-за своей недостаточности – возможно. И теперь у вас есть практическое руководство. Здесь вы найдете упражнения и пошаговый план действий. Они помогут вам почувствовать внутреннюю опору и войти в созидательное состояние «я могу». Вы сможете активировать безграничные внутренние ресурсы и управлять ими, чтобы организовать жизнь так, как вы желаете. Жизнь, о которой вы мечтали, но

почему-то не позволяли ее себе.

В этой книге две части. В первой я расскажу о травме недостаточности и о том, как работать с внутренними состояниями. Во второй части речь пойдет о самонастройке. Вы узнаете, что делать, чтобы травма не подчиняла себе наши мысли, чувства, настроение, поступки и решения. Речь пойдет о жизненно важных сферах, таких как отношения, финансы, работа, здоровье, развитие. В каждой главе вы найдете простые упражнения для самостоятельной практики и опорные идеи.

В книге собраны истории самых разных людей, есть среди них и моя собственная. В одних вы, возможно, узнаете себя или своих знакомых. Другие будут не вполне близки. Но в любом случае вы убедитесь: в той или иной форме у каждого возникает убеждение, что с ним что-то не так. Оно влияет на представления о себе, о мире, о других. И справиться с ним – в ваших силах. Практикуйтесь – и вам точно станет легче. Вы заново обретете внутреннюю опору. Поверьте, у вас она есть. И была всегда. Надо только найти ее и укрепить, чтобы появилось ощущение укорененности. И тогда перевес сил наконец-то будет в вашу пользу. Чаша весов склонится в сторону состояния «я в порядке».

Финансовый успех, крепкое здоровье, прекрасное самочувствие, гармоничные отношения, смена профессии, превосходная карьера или успешное предпринимательство – все это в шаге от вас. За дверью, к которой вы не разрешали себе даже подойти. Но посмотрите: на ней табличка с надписью «Можно». А ключ? Он уже у вас, помните об этом.

Часть 1. Со мной что-то не так? Спойлер: с вами все хорошо

Глава 1. О чем поет «голос недостаточности»

Все взрослые люди научились ходить в детстве. Нет никого, кто так и продолжал бы ползать. Да, мы делали шаг, спотыкались, падали, ползли,

вставали, падали – и так по кругу, снова и снова. Наше желание ходить, наша истинная природа победили. Мы научились, хотя и не сразу, но после множества, казалось бы, безнадежных попыток встали и пошли. Это практически универсальная схема успеха. Когда мы действуем с таким упорством, в один прекрасный момент нас словно ведет какая-то невидимая сила. Словно какой-то голос нашептывает нам слова поддержки и одобрения. И в итоге все получается. Конечно, не просто так и не сразу: тело ищет баланс, отстраивается положение позвоночника и стоп, в работу включаются новые мышцы, и с каждой попыткой у нас получается все лучше и лучше. Но я говорю не о телесности, а о внутреннем ощущении на пути к результату. Какое оно? Это страх ошибиться? Боязнь неудачи или успеха (и такое бывает)? Или вера в свои силы и доброе отношение к себе? Когда страх провала побеждает, мы лишаем себя шанса на победу. Когда сама мысль об ошибке невыносима, мы предпочитаем бездействовать, лишь бы не совершить промах. Начинает звучать «голос недостаточности», который заставляет нас отступать, сдерживать желания, стоять на месте.

В крупном масштабе это выглядит так: мы отказываемся от того, чего желаем всем сердцем, и выбираем нестрашное, безопасное. Этому нестрашному мы присваиваем статус важного и цепляемся за него, уговаривая себя, что это и есть то самое заветное. Мы выкладываемся по максимуму, пытаемся успеть все, что только можно, получить все, что хотим, а в итоге очень часто обнаруживаем себя там, где ни за что бы не оказались по собственной воле. И если мы сами не выбираем что-то действительно важное для нас, достойное усилий и затрат времени, за нас этот выбор делают другие. Дальше – хуже: мы перестаем понимать, что для нас истинно важно и куда ушли мечты, а с ними и энергия.

«Жаль, что я так и не нашел в себе силы прожить жизнь по-своему, а не так, как от меня этого ожидали другие»[2 - МакКеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8653861). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.], – эту фразу слышала австралийская медсестра Бронни Уэйр, когда ухаживала за людьми, доживающими последние дни.

Я вовсе не призываю вас отказаться от всего, чем вы сейчас занимаетесь. Но пора научиться действовать в соответствии со своей личной стратегией: сверяться с собственными целями жизни и отклонять то, что вам на самом деле не нужно.

Вспомните сейчас, сколько у вас одежды в шкафу? Как часто вы ее перекладываете и сортируете? Если не предпринимать сознательных усилий, чтобы навести порядок в шкафу (как и в жизни), очень скоро он будет забит старой и ненужной одеждой. И вот вы открываете свой шкаф, а там гора чужих вещей, принадлежащих кому-то странному. Явно не вам. Словно вы никогда там не разбирались. Потянули за дверцу – и все содержимое вывалилось на вас. Именно так на большинство из нас обрушиваются жизненные события, если не проводить ревизию и не осмыслять то, что с нами случается. Проживая происходящее кое-как, на бегу, мы словно не глядя засовываем в шкаф неразобранную одежду.

Представьте, что у вас два мешка – две разные системы восприятия жизни. В одном хранится легкость и уверенность: «я могу», «я верю в себя и мир», «все точно хорошо». А в другом – провалы, стыд и тягостное состояние «со мной все плохо»: «я никчемный/никчемная», «мне страшно», «я не справлюсь», «мир ужасен». Во втором мешке мысли лежат беспорядочной кучей. Их структура трескается, «плывет». Они формируют представление о ситуации как о плохой, опасной. Вспомните: из какого мешка чаще берутся ваши убеждения? Скорее всего, автоматически – из второго, потому что на них веками основывалась стратегия выживания. Если кого-то растерзали волки, значит, другим людям надо учесть ошибки и вести себя осторожнее. Правда, мы давно не живем бок о бок с волками. И теперь неосознанные привычки, установки и реакции, унаследованные из далекого прошлого, нередко нам мешают.

Вот так, под фальшивую мелодию «голоса недостаточности», мы и придумываем сценарии своей жизни, игнорируя и подтасовывая факты и подбирая фразы с глобальными обобщениями: «меня никто не любит», «я неудачник», «я некрасивая». Все это сигнализирует, что мы провалились в яму недостаточности. Да еще и тяжелый мешок с негативными убеждениями рухнул прямо на голову.

История. «Они боги с Олимпа! А я так себе». Ко мне на консультацию пришел мужчина. Умный, статный, располагающий к себе с первых минут разговора. Он занимал должность руководителя отдела крупного банка и хотел бы попасть в члены правления. Но между ним и его целью лежала глубокая пропасть, в которую он срывался вместо того, чтобы позволить себе летать выше и круче. «Все потому, что они там такие БОЛЬШИЕ! А тут я, простой банкир. Куда мне до них?! Я же простой банкир». Во время сессии мужчина упомянул о детстве. Об отце, который для маленького мальчика был всемогущим богом.

«Мой отец был очень крутым, часто и подолгу пропадал на работе. Я с горящими глазами смотрел на него, слушал его военные истории. Он был летчиком-испытателем МИГов. Для меня, мальчишки, – невероятная профессия! Я и сейчас знаю все про самолеты, их характеристики и возможности пилотирования!» Мужчина вдохновенно описывал своего отца и его работу, великого Человека с большой буквы. Но потом, когда мальчик стал подростком, отец ушел из семьи. Связь между ними оборвалась. А в девяностые бывший летчик запил и довольно быстро умер.

Во внутреннем мире мальчика запечатлелся мощный образ отца-бога. Восхищение им, а потом исчезновение такой грандиозной фигуры травмировало сына. На бессознательном уровне он решил, что папа бросил именно его, потому что он как сын недостаточно хорош. Его подростковый период был непростым, он взрослел сам, хорошо справился. Однако представление о себе как о не очень-то способном, умном, хорошем легло в фундамент самоидентификации. А сверху добавилась еще и вина – «всё всегда из-за меня».

Четыре сценария, которые уводят нас от самих себя

«Голос недостаточности» может быть очень громким. Он то и дело втягивает нас во внутренний диалог, но это диалог не паритетный, не на равных. Голос категоричен, как строгий начальник, и щепетилен, как закоренелый бюрократ. Он не терпит возражений и требует, чтобы мы действовали определенным образом. Предлагая нам разные варианты, он не сомневается, что мы так и поступим. При всем разнообразии эти варианты можно свести к четырем основным сценариям.

Сценарий 1. Быстрее, выше, сильнее

Мы делаем много всегда и везде, чтобы исправить ситуацию. А вернее, бесконечно много. Когда успех достигнут, голос внутри по-прежнему вещает и ставит новые задачи по дошлифовке себя. В этом случае мы попадаем в беличье колесо, внутри которого бегаем, как упорные зверьки. Собираем дипломы, медали, грамоты и прочие плюшки в надежде удовлетворить требовательный голос. Легче от этого не становится, зато мы отлично вырабатываем

электроэнергию и даже добиваемся внешнего успеха и уважения окружающих. Однажды ко мне на консультацию пришел мужчина (кстати, очень уважаемый человек), который прекрасно описал ощущения от происходящего: «Денег мне хватит на три инкарнации, только вот жить не хочется».

Сценарий 2. Потеря смысла

Мы задаем себе вопрос: «Зачем что-то делать? Ничего не меняется, тоска-печаль внутри не проходит. И стоит ли тогда бежать?» Не найдя вразумительного ответа, мы угасаем. Меньше участвуем в текущих событиях, словно отказываем себе в праве жить. Что толку стараться, если от нас зависит далеко не все? А может, и ничего не зависит. Всегда могут вмешаться обстоятельства или другие люди, и нам не хватит сил, способностей, умения все наладить. Мы прокрастинируем, рассуждая о бессмысленности бытия. А там недалеко и до того, чтобы начать выпивать – ну так, самую малость… скучно же. Когда нам не хватает включенности в жизнь, витальности и желаний, то, скорее всего, «голос недостаточности» внутри побеждает, укладывая нас на диван.

Сценарий 3. Отложенная жизнь

И опять мы делаем и делаем, но только необходимое, первоочередное. Постоянно стремимся, добиваемся. И только это и дает нам право заняться чем-то приятным для себя – позже, потом. Такое «делу время – потехе час». Только без потехи. Мы неустанно что-то доказываем себе. Ищем подтверждения, что живем не зря и нас есть за что любить, ценить, уважать. Остановиться невозможно: получить еще одно образование, пройти очередные курсы саморазвития, сбросить еще пять килограммов, взобраться еще выше по карьерной лестнице, пробежать ультраультрамарафон – и так до бесконечности. Миллион действий, чтобы разрешить себе исполнить заветную мечту! Но, если честно, «первоочередные дела» не иссякают. Мы словно воспитываем внутреннего воина – спартанца, который выдержит любые испытания, преодолеет все препятствия. Не будет ныть и жаловаться. И при этом мы не замечаем, что совершаем насилие над собой. Тем временем настоящее аутентичное «я» остается за кадром. Мы выключаем его из реальной жизни, потому что упрямо верим «голосу недостаточности»: еще одно достижение, и еще, и еще – и вот тогда-а-а…

Сценарий 4. Стыд быть собой

Стыда за то, что «я недотягиваю», так много, что непонятно, куда от него бежать. Переживание становится невыносимым. Чтобы не чувствовать его, мы создаем идеальную жизнь. Идеальную семью, работу, где «я всегда молодец». Мы стараемся не оставить себе ни одной свободной минуты, лишь бы избежать встречи со стыдом. Список задач на день вмещает план на рабочую неделю. Мы успеваем что угодно – только не жить. Но в какой-то момент блестящий ярлык «я молодец» превращается в бетонную медаль на шее, которая тянет нас к земле. У жизни появляется какой-то странный привкус. Как будто она чужая, не наша. Желания, достижения, планы, даже отношения – кажется, что все это нам не принадлежит. Словно кто-то другой живет за нас, а мы просто наблюдаем со стороны. «Голос недостаточности» внушает, что наши успехи случайны, а результаты сомнительны. В итоге мы не понимаем, чего хотим на самом деле. И хотим ли вообще.

Если узнаёте себя в этих сценариях, то книга определенно будет для вас полезной, поможет их переосмыслить и разжать тиски недостаточности.

Опорные идеи

• Страх ошибки или полного провала заставляет нас отказываться от наших истинных желаний.

• «Мир опасный, а я слабый» – убеждение, которое помогало человечеству выжить. Но теперь, когда угроз меньше, оно нередко мешает.

• «Голос недостаточности» формируется под влиянием ложных установок.

• Есть четыре сценария, к которым нас склоняет этот голос: «Быстрее, выше, сильнее», «Потеря смысла», «Отложенная жизнь» и «Стыд быть собой».

• Пора действовать по своей личной стратегии, выбирая себя. И вы это можете!

Глава 2. Когда и где прорастают семена неуверенности

Когда окажетесь рядом с совсем маленькими детьми, понаблюдайте за ними внимательно. Знаете, что вы заметите? Все они в полном восторге от себя! Маркетологи, креативщики, пиарщики и организаторы всяческих мероприятий старательно создают вау-эффект, заставляя нас покупать лишнее и не очень нужное. А вот малышам не нужен никакой дополнительный стимул, чтобы относиться к себе с интересом и восхищением. Встроенный вау-эффект достался им совершенно бесплатно. Любой малыш с огромным удовольствием рассматривает себя в зеркале или исследует свои пальцы: надо же, как здорово они шевелятся! Ну если только ему еще в колыбели не рассказали, что он получился так себе. Это, конечно, шутка. К счастью, подобное случается редко. Но если способность наслаждаться собой и каждым моментом жизни естественна для детей, кто крадет ее потом? Кому мы ее продаем и что получаем взамен? Или у нас отбирают ее без спроса?

- «Ты такой неумеха!»
- «О боже, руки у тебя не из того места растут!»
- «Что еще от тебя ждать? Вечно куда-нибудь вляпаешься!»
- «Не трогай, снова уронишь!»
- «Убери руки, я сама сделаю! От тебя пользы – ноль!»

Вам приходилось такое слышать?

Если в детстве кто-то все время указывал на вашу недостаточность, то, возможно, сегодня вам взрослому трудно говорить и выражать себя. Ярче и чаще всего это проявляется в выступлениях на публике. Можно прочесть сотни книг по ораторскому мастерству. Можно записаться на актерские курсы и добросовестно их пройти, причем не один раз. Безусловно, все это помогает. Я знаю немало людей, которые бесконечно совершенствовали навыки самопрезентации, чтобы хоть на минуту ощутить на сцене райское «Я могу!». Тысячи повторений и годы выступлений давали результат. Но стоило человеку в плохой день чуть запнуться, как внутри снова раздавался недовольный голос

внутреннего критика. Мне не раз рассказывали об этом на консультациях.

Сила обратной связи

Задача взрослого человека, который вглядывается в свои переживания, – вернуть себе ощущение «Я такой классный!». Оно совершенно точно хоть раз да мелькнуло в детстве. И теперь важно получить к нему постоянный доступ. Только как?

Помните, как в детстве вам говорили, на кого вы похожи?

- «Будешь сильным, как папа».

- «Станешь такой же красивой, как мама».

Как вы себя чувствовали тогда? Какие слова родителей, произнесенные в ваш адрес, возникают у вас внутри? Чей голос их произносит?

Маленькие дети никогда не упускают возможности полюбоваться собой. Например, девочка наряжается, вытаскивает из коробки мамины туфли, копается в ее косметичке, пробуя на себе все, что найдется. Встает перед зеркалом, в восторге кружится и скорее зовет маму: смотри, какая красивая у тебя дочка. Если в этот момент девочку не заметят, не примут в ее воодушевленном проживании своей восхитительности или, что еще хуже, взрослые над ней посмеются, с ухмылкой прокомментируют: «И в кого ты такая воображуля? Вот вырядилась», это глубоко ранит малышку.

В текущем моменте детская психика с этим справится. Но если ситуация повторяется и каждый раз разыгрывается по одному сценарию, накапливается осадок. Ощущение «Я такой классный!» постепенно забывается. Вместо него фиксируется убеждение «Со мной что-то не так». Оно воспринимается как единственно верное, и дальше все идет наперекосяк. Внутренний запас «любимости и хорошести» не пополняется.

Ребенок легко делает печальный и совсем нелогичный вывод: «Если меня не любят, значит, я недостаточно хороший». Другого вывода (например, о том, что родители просто неспособны любить) он сделать не может. Эту глубокую сцепку

«если… то…» очень сложно разорвать. Зародившись в детстве, она переносится на всю дальнейшую жизнь.

Став взрослым, такой человек испытывают постоянную внутреннюю неуверенность в том, что достоин любви. Если, влюбившись сам, он получает отказ, то переживает его тяжелее других людей. После этого он часто уходит в сумасшедшее достигаторство, чтобы доказать: и его есть за что полюбить. Конечно, у каждого из нас есть свои истории о невзаимности, вопрос в их количестве и результате. Не получив достаточно любви в раннем детстве, мы начинаем себя улучшать, а переживание «Я недостаточно хорош – сейчас я это исправлю» перетекает в жизненную стратегию. Но безумное число достижений не приносит счастья. Один мой клиент считал, что его любят за деньги, а все отношения вокруг него выстроены на коммерческой основе. Денег много, а радости нет. Глубоко внутри он ощущал себя недостаточно хорошим, чтобы хотя бы нравиться другим, – какая уж там любовь.

Когда мужчина или женщина не чувствуют себя любимыми, они думают, что другой человек может заполнить пустоту. На самом деле в детстве они недополучили любовь от мамы. Она, возможно, была доброй и чудесной, но работала на двух работах, или бесконечно ездила в командировки, или больше занималась другими детьми, младшими или более сложными, или посвятила себя мужу и его докторской (это всё реальные примеры из жизни). Всем хорошая мама – и заботливая, и целеустремленная. Но ребенок не напитался ее теплом, потому что она как бы не присутствовала рядом – не было полноценного контакта. Что уж говорить о семьях, где мама болела или пила. Таких историй я тоже знаю немало. Выросший ребенок начинает искать замену маме в партнере или партнерше, причем происходит это неосознанно. А партнер недоумевает или злится: почему ему предъявляют такие странные требования? Откуда берутся все эти ожидания?

Когда ребенок познаёт мир, он получает обратную связь от мамы и по ее реакциям узнает, что такое «хорошо» и «плохо». Позитивное подкрепление к исследованию мира поддерживает активность ребенка. Но если мама эмоционально нестабильна или все время печальна, если она устала и перегружена заботами, ребенок не получает от нее одобрения. «Сиди тихо, перестань бегать, посиди помолчи, не скачи…» – постоянно одергивает она. Так мама останавливает ребенка в стремлении познавать мир, сужает для него границы открытости и творчества. «Что бы ты ни делал – все время получается не то», – транслирует она. Ты и в шапке дурак, и без шапки дурак. Ребенок

получает установку: активность – это плохо, за нее наказывают. А дальше – школа, которая часто поддерживает и закрепляет эту практику: не шуми, не бегай, не отступай семь клеточек вместо пяти. Лишь самые активные дети-бунтари могут прорваться через эту преграду, расплачиваясь неудами по поведению и плохими оценками по предметам.

В восторге от себя: а так можно?

Мало кто ясно осознаёт, что семена недостаточности были посеяны еще в нашем детстве. Из них-то и выросли наши представления о себе. Чаще всего – искаженные и карикатурные. И очень редко, если сильно повезло, – непредвзятые и адекватные.

Только не спешите, дорогие читатели, обвинять родителей: «Это из-за вас в моей жизни все плохо». Сейчас пользы от этого не будет. Во-первых, идеальных родителей не бывает. Во-вторых, их никто не готовил к этой роли. Они старались и справлялись как могли, неизбежно делая ошибки.

Note. Если в детстве вы не чувствовали поддержку родителей, вы можете дать ее с избытком себе сами. Взрастите поддерживающего внутреннего родителя, который наделит вас переживанием «я в порядке».

Ко мне приходят люди, практикующие осознанное родительство. Часто они рассказывают мне, как бабушки и дедушки (то есть их родители) технично «работают на опережение», бросаясь к внукам с криком: «Не трогай, я лучше сам/сама все сделаю!» Мои собеседники знают: когда маленьким личностям не позволяют пробовать, ронять, падать и самим исследовать мир, последствия будут печальными. Но нынешних бабушек и дедушек в свое время никто не учил осознанности. Им никто не объяснял, как важно видеть в ребенке личность со своим характером и особенностями. Не воспитывать его (в принятом тогда смысле), а помогать ему взрослеть. Зато теперь, став взрослыми, мы понимаем, откуда уши торчат. Мы способны разобраться со своим «голосом недостаточности» и поддержать уже своих детей.

Сейчас у вас есть прекрасная возможность найти идеального родителя в себе. Такого, какой нужен именно вам. Или, например, милейшую внутреннюю

«еврейскую бабушку», которая не устает подбадривать: «Ничего-ничего, мой хороший! Ты самый лучший! Всё в порядке, у тебя обязательно получится в следующий раз!» Только представьте: вот она учит ребенка есть ложкой самостоятельно. Он сидит за столом, измазавшись по уши, его одежда, посуда, стол, пол – всё в каше, но малыш страшно доволен, а бабуля умиляется и приговаривает: «Ну какой ты молодец! Как здорово у тебя выходит! Отлично справляешься, умница!» Вырастить такую внутреннюю фигуру – посильная, хотя и не очень простая задача. Я очень надеюсь, что книга продвинет вас в этом направлении.

История. «Элла, ты принцесса!» Сорок дней подряд я каждое утро отправляла сообщение с таким текстом. Зачем? Как напоминание о достаточности одной прекрасной хрупкой женщины. Когда мы с ней встретились, она заправляла работой совсем не маленькой организации – руководила производством. А заодно строила дом, уговаривала мужа покончить с выпивкой и найти работу и содержала кучу родственников, обделяя себя. И все время эта чудесная женщина думала, что с ней что-то не так, что она не в порядке, плохо справляется (ну и похожую ерунду). Для нее было важно постоянно предъявлять внутреннему критику доказательства своей «хорошести». По сути, она без конца оправдывала свое право на жизнь, искренне веря, что всегда недотягивает.

Я предложила ей просто переписать внутренние голоса, эхом доносящиеся из детства. Мы работали в коучинге, что, как правило, подразумевает движение клиента к новым целям. Доверяя мне, она успешно справлялась со все более серьезными вызовами в бизнесе. Получая утренние «эсэмэски для принцессы», она начала улыбаться и радоваться жизни. У нее появилась убежденность, что хорошее и правда случается и можно быть лучшей.

Если ваше детство было далеко не радостным, а отношения с родителями – сложными, невыносимыми или вовсе удручающими, то сегодня для самоподдержки важно почувствовать свою связь с чем-то большим. Это очень поможет вам в починке внутреннего устройства. Космос, Вселенная, жизнь, бог любой конфессии, божественное начало, источник или свет безусловной любви, творец или квантовое поле – выберите тот вариант, который вам ближе, или найдите свой. Когда вы родились, мужчина и женщина, ставшие вашими родителями, подарили вам физическое тело, но не душу. Сегодня вы существуете в мире, потому что ваше рождение стало возможным по воле Бога.

Вы уникальная, неповторимая частица большой Вселенной и мозаики жизни. Закройте глаза и постарайтесь это прочувствовать.

Вы сияющая часть животворного источника, вы принадлежите огромной системе жизни. Внутренне вы всегда связаны с высшим планом, вы получаете мощную поддержку Божественного, а не только родителей. Вместо «я в папу/маму» вспоминайте, что вы «по образу и подобию». Уже одно это внутреннее переживание наполняет колоссальной силой и создает у вас иное представление о себе.

Опорные идеи

• Представление о себе зависит от обратной связи, которую в детстве давали родители.

• Недостаток любви и принятия в детстве заставляет постоянно улучшать себя, чтобы стать достаточно хорошим.

• Задача взрослого, который вглядывается в свои переживания, – вернуть себе естественное детское ощущение «Я такой классный!».

• Вам по силам вырастить в себе внутреннего родителя или милейшую «еврейскую бабушку», чтобы опираться на эту фигуру.

• Если из-за сложного детства вы воспринимаете образ родителя как токсичный, наладьте связь с чем-то большим. Пусть это будет Вселенная, Бог, свет безусловной любви и т. д. – что вам ближе.

Глава 3. Как проявляется травма недостаточности

Не может такого быть, чтобы нас отвергли абсолютно все. Рядом всегда найдется человек, который примет нас и подставит плечо, оценит по достоинству. Не может такого быть, чтобы нас считали бесполезными все подряд. Но что происходит, если мы сами от себя отказываемся? А заодно и от

права на признание? С миром не происходит ровно ничего. Он остается прежним. А вот мы словно заключаем с ним соглашение: да, я ни на что не гожусь, поэтому каждый может мной пренебречь. Расписываемся в своей недостаточности. Создаем вокруг себя пространство осуждения. И ведь никакого осуждения нет, но мы-то упрямо ждем его каждую минуту, порой неосознанно. И делаем это, потому что убеждение «я недостаточно…» растет из травмы.

Страх разрешить себе

Вы можете не отдавать себе отчета, что уверены в своей полноценности. Но недостаточность мешает жить так, как вам хочется. Претендовать на работу мечты, получать желаемые деньги, строить гармоничные отношения. При этом со стороны все может выглядеть очень даже прилично. Красиво, успешно, даже блестяще. А что за этой маркетинговой упаковкой? Чаще всего там история про «изображать себя» вместо «по-настоящему быть собой». И расстояние между ними – тоненькая, едва заметная паутинка. Изображать «выгоднее», потому что это позволяет выжить. Тогда вы становитесь удобным для окружающих. Так безопаснее. Вот только приходится делать вид, что вы кто-то другой. И все время бояться, что когда-нибудь вас раскусят и не примут, ведь вы не такой, как надо.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Подробнее см.: Савкин А., Тертышная Ю. Тень как ресурс (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=64816326). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.

2

МакКеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8653861). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

Купить: https://tellnovel.com/tertyshnaya_yuliya/vy-dostatochno-horoshi-kak-nauchit-sya-cenit-sebya-i-nachat-zhit-svobodno

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити