

Любовная зависимость: как выйти из нездоровых отношений

Автор:

[Александр Носов](#)

Любовная зависимость: как выйти из нездоровых отношений

Александр Александрович Носов

Психолог Александр Носов подробно описывает причины и следствия любовной зависимости и дает эффективные методики, которые помогают выстроить собственные границы, стабилизировать эмоциональное состояние, избавиться от вины, страха, боли прошлого. Благодаря книге «Любовная зависимость: как выйти из нездоровых отношений» вы сможете не только избавиться от любовной зависимости, но и научитесь создавать гармоничные и зрелые отношения.

Введение

Этот мир жесток,

В нём любовь и разлука бок о бок,

В нём над чувством правит порок

И больнее бьют только те, кто по настоящему дорог,

Только ты, это зная, держись,

В сердце израненном не дай потухнуть надежде,

Ведь дальше будет всё по-другому,

И верю, что лучше, чем прежде...

Руставели

Если Вы росли в семье, где недополучили родительской любви и заботы, а Ваши потребности в ласке игнорировались, то это не могло не оставить на Вас определённый психологический отпечаток. Выражается он в том, что Вы не способны выстраивать здоровые отношения, поскольку подсознательно выбираете эгоистичных и эмоционально недоступных партнёров. Вы пытаетесь заслужить любовь. Вам кажется, что, если Вы измените партнёра и решите его проблемы (например: с депрессией, алкоголем или наркотиками), он полюбит Вас, и тогда Вы будете по-настоящему счастливы.

Вы ощущаете, что испытываете радость только в его присутствии, и смело называете это состояние любовью. Даже когда Ваши встречи омрачены скандалами, руганью, унижениями, Вы всё прощаете, потому что Вам кажется, что не сможете прожить без него. Тем более что так бывает не всегда. Ваши встречи похожи на постоянные качели: то очень хорошо, то очень плохо.

Его убеждения становятся Вашими, и Вы постепенно теряете себя. Когда его нет рядом, Вы постоянно думаете о нём, проигрываете различные ситуации и ведёте с ним мысленные разговоры. Каждый день Вы проверяете его активность в социальных сетях. Ваша ревность открывает в Вас детективный талант. Эти отношения подрывают Вашу веру в себя и вгоняют в глубокую депрессию. Жизнь вне отношений кажется Вам серой и бессмысленной. Возможно, периодически у Вас мелькают мысли о суициде. Одиночество для Вас равносильно пытке.

Если в чём-то из вышперечисленного Вы узнали себя, то должны осознать, что превратились в некое подобие наркомана и серьёзно больны. Ваша болезнь называется любовной аддикцией.

Любовная аддикция не проходит со временем. Это тот случай, когда время бессильно. Если не заняться лечением, болезнь будет медленно разрушать Вас.

Лечение состоит из нескольких стадий, и эта книга поможет Вам пройти все стадии до конца. Из неё Вы более подробно узнаете о данной болезни

и получите чёткие рекомендации и практические упражнения для Вашего скорейшего выздоровления.

Я профессионально занимаюсь данной темой и провожу консультации по скайпу с русскоязычными людьми по всему миру. Очень часто ко мне обращаются именно с этой достаточно сложной проблемой. Поэтому данная книга посвящена её решению. Она написана простым и доступным языком для широкого круга читателей. Прочтение поможет Вам лучше осознать причины такого явления, как любовная аддикция, а кроме того, Вы узнаете, как можно самостоятельно избавиться от неё.

В книгу вошли только те методики, которые многократно и успешно зарекомендовали себя на практике. Я гарантирую Вам, что, если Вы будете внимательно читать эту книгу и добросовестно выполнять все упражнения, это избавит Вас от депрессии, повысит самооценку, и самое главное – Вы сможете самостоятельно избавиться от любовной зависимости.

Глава 1. Влияние детства

Природа любви

Внутри каждого ребёнка заключён «эмоциональный сосуд», который ждёт того, чтобы его наполнили любовью.

Росс Кэмпбелл

В детстве человек практически полностью беспомощен, а родители выступают для него в роли богов, во власти которых – награждать и карать. Психологическое развитие ребёнка во многом зависит от его контактов с родителями. В первые годы жизни у него формируется базовое доверие к миру. Родительская безусловная любовь даёт ему понять, что он нужен. Если же один из родителей эмоционально нестабилен, это не может не сказаться на развитии и психике ребёнка. Без родительской любви ребёнок не способен

к полноценному развитию. Такие дети намного чаще болеют и отстают в развитии, а в дальнейшем страдают от невротических расстройств личности.

В начале XX века в детских домах 9 из 10 сирот до 1 года умирали от истощения. Внешние факторы, объясняющие такую смертность, отсутствовали. С питанием и гигиеной не было никаких проблем. Было обнаружено, что эти дети умирали от недостатка любви и ласки, так как ласка влияет на биохимические процессы в организме ребёнка. Работники детских домов стали проявлять к ним родительскую ласку, брать на руки, убаюкивать – и смертность среди детей сократилась на 90%.

Во многом на такой подход к воспитанию детей повлияли результаты эксперимента под названием «Природа любви», который в 1950 году провёл профессор Висконсинского университета Гарри Харлоу. В своём эксперименте он использовал обезьян, так как у этого вида млекопитающих строение нервной системы наиболее схоже с нашей.

В первые часы жизни детёнышей обезьян забирали от мам и сажали в отдельные клетки. В изоляции детёныши проявляли ласку и привязанность к полотенцам, покрывавшим полы их клеток. Если полотенце забирали, детёныши нервно реагировали и вели себя агрессивно.

Эксперимент состоял из четырёх этапов.

На первом этапе обезьян поделили на две группы. Для них создали две суррогатные матери. Одна была из проволоки, а вторая представляла собой тёплый манекен со встроенной электролампой. В первой группе проволочная мать была с бутылочкой для кормления, а тёплая – без. Во второй – наоборот. В результате обезьяны из обеих групп больше времени проводили с мягкой и тёплой мамой.

На втором этапе в эксперимент внесли изменения. Первой группе досталась проволочная мать, а второй – тряпичная. Оба манекена были с бутылочками для кормления. Поведение обезьян из первой группы отличалось. Они чаще испытывали нервное напряжение, меньше проводили времени с мамой и проявляли признаки аутизма.

На третьем этапе проверялась роль матери в утешении ребёнка. Детёнышей пугали, наблюдая за их реакциями в стрессовой ситуации. В момент страха все обезьяны бежали к тряпичной маме – прикасаясь к ней, они успокаивались.

На финальном, четвёртом, этапе были сконструированы «злые матери» – тоже тряпичные и тёплые, но при этом они скидывали и отбрасывали от себя детёнышей. Обезьяны продолжали возвращаться к ним и жалобными звуками пытались извиниться.

В результате были получены выводы, что после 90 дней изоляции у младенца в психике образуются нарушения, которые впоследствии невозможно исправить. У людей такие нарушения образуются через шесть месяцев изоляции. Повзрослев, они не могут устанавливать контакты, ведут себя агрессивно, особенно по отношению к противоположному полу. Полностью подавляется родительский инстинкт, и они становятся не способными на заботу о собственном потомстве. Со своими детьми ведут себя агрессивно, игнорируют их потребности, проявляют жестокость вплоть до убийства.

Некоторые родители того времени осознанно не проявляли любви к ребёнку, так как считалось, что она ему попросту не нужна и «всё это пустые телячьи нежности». Такая точка зрения базировалась на воззрении психологов, что младенец не заинтересован в любви и воспринимает своих родителей только как источник, с помощью которого можно удовлетворять свои потребности в тепле и пище. Поэтому, несмотря на жестокость эксперимента, его вклад в психологию бесценен! Он опроверг взгляд на воспитание детей основателя бихевиоризма Джона Уотсона, а также гипотезу Фрейда, что секс является первичной потребностью. В экспериментах потребность обезьян в отношениях, контактах и прикосновениях доминировала над потребностью в сексе.

Психоаналитик Рене Шпиц одним из первых систематически исследовал то, как созревает и развивается психология младенцев. Он выявил последствия на развитие ребёнка при разлучении его с матерью и социальной изоляции, а также указал на прямую взаимосвязь психических расстройств ребёнка с установками матери.

В результате своих исследований Шпиц пришёл к обоснованным выводам, что недостаток материнской любви тормозит интеллектуальное, эмоциональное и физическое развитие ребёнка. Он замыкается и отстаёт в развитии. Выражается это в плохом владении речью, заторможенностью в движениях,

эмоциональном истощении, апатии, проблемах с весом, слабой сопротивляемостью болезням, социофобии.

Окружение формирует неокрепшее сознание

Если ребёнок окружён критицизмом, он учится обвинять.

Если ребёнок видит враждебность, он учится драться.

Если над ребёнком насмеются, он учится быть робким.

Если с ребёнком обходятся справедливо, он учится справедливости.

Если ребёнок чувствует себя в безопасности, он учится верить.

Если ребёнка принимают и обращаются с ним дружелюбно,

он учится находить любовь в этом мире.

Дорис Лоу Нолт

Дети из благополучных семей вырастают самодостаточными, психологически зрелыми личностями, которые эффективно решают свои проблемы и легко преодолевают трудности. Под благополучной семьёй я подразумеваю ту, где ребёнок получил любовь и ласку, а также был приучен к ответственности за себя и свою жизнь.

Дети, которые по каким-либо причинам ощущают нехватку родительской любви и заботы, приучаются с детства выслуживать любовь. В обстоятельствах, когда ребёнок ощущает себя нелюбимым, то делает подсознательный вывод, что как человек он плох, никому не нужен и поэтому не заслуживает любви. Ведь взрослые умнее и сильнее, а значит, им лучше знать. У ребёнка нет способности самостоятельно формировать образ себя – его формируют родители. Ребёнок не может сам определить, хороший он или нет. Об этом ему сообщают родители,

от которых он больше всего хочет получить любовь, ласку и заботу.

Если же в ответ на свои потребности он получает от родителей безразличие, то у него формируется установка «я никому не нужен». В будущем человек с подобной установкой будет постоянно испытывать тревогу. В своих попытках снизить ее он будет цепляться за людей, чтобы не оставаться в одиночестве и снова не испытывать ощущения брошенности и ненужности.

Обычно родители проявляющие безразличие к своим детям находятся в состоянии глубокой депрессии, и у них ни на что нет сил. Ребенок не в состоянии распознать причины и нередко полностью берет на себя ответственность за то, что его родитель несчастен. Ему кажется, что причиной всему он, что родителя угнетает сам факт его существования. Это формирует комплекс вины за собственную жизнь. Человек с комплексом вины пытается быть кому-то нужным, чтобы оправдаться перед самим собой за собственную жизнь.

Все это закладывается в детстве, в котором каждый недолюбленный ребенок выбирает для себя стратегию своего поведения.

Три стратегии недолюбленных детей

Каждый ребёнок рождается божеством, а затем опускается до человека.

Симона де Бовуар

Когда ребёнок оказывается в атмосфере, где базовые потребности в любви и принятии не удовлетворяются, тогда он пытается приспособиться. Из-за неспособности выразить свои чувства он выбирает для себя одну из трёх защитных стратегий:

1. Чтобы угодить родителям, ребёнок становится паинькой. Это идеальный ребёнок, которого не нужно воспитывать, так как он сам себя воспитал. Круглый отличник, пример остальным. Им могут гордиться, на него могут равняться, его могут ценить все... кроме собственных родителей. Такие дети живут в постоянном напряжении и затрачивают много сил, чтобы соответствовать

и оправдывать надежды своих родителей, учителей, а впоследствии – и начальников. Они редко достигают личной автономии, независимости и всю жизнь ориентируются на какого-либо авторитета, в котором видят родителя.

2. Полностью противоположное поведение – бунт. Ребёнок становится хулиганом, попадает в неприятности, унижает слабых, чтобы компенсировать собственную неполноценность от того, что его не любят. Может начать воровать, что указывает на внутренний протест против поведения взрослых. Напоказ делает то, что под запретом. Своими выходками старается веселить окружающих. Но за всем этим поведением кроется отчаянная попытка получения внимания. Ребёнок хочет показать окружающим (и в первую очередь родителям), что он забавный, смелый, сильный, и поэтому его есть за что любить.

3. Ребёнок может уйти в себя и попытаться стать для окружающих невидимкой. Таких детей не видно и не слышно. Они не создают проблем и хотят, чтобы об их существовании позабыли. Создают свой внутренний, идеальный мир и уходят в фантазии. Погружаясь в них всё больше, впоследствии испытывают острый резонанс с реальностью. Ровесники с ними не считаются, потому что такие дети никому не противоречат и не учатся отстаивать себя и свои интересы в конфликтах, которые неизбежно возникают у детей. Повзрослев, они ведут посредственную жизнь и редко добиваются успехов в собственной реализации.

Выслуживание любви

Испорченные люди – это те, у которых нет любви.

Бернард Шоу

С детства ребёнок приучается выслуживать любовь у окружающих. Эта привычка подрывает самооценку и делает склонным к самопожертвованию. Будучи взрослым, человек может продолжать выслуживаться перед родителями, которые будут растаптывать его самоуважение вместо благодарности. Он будет делать это в надежде, что когда-нибудь они дадут то, что с детских лет ему было так нужно от них. При этом человек может попросту не осознавать, что его родители не способны на любовь или просто не научились её правильно

выражать. Он может продолжать добиваться любви от них до седины, а всё потому, что у него в голове есть созданный им образ идеальных родителей, которых он всегда хотел иметь. И он верит, что если выполнит всё, что от него хотят и просят, то своими трудами он докажет, что хороший и его можно любить. А в награду эти требовательные и суровые люди превратятся в тех идеальных и любящих родителей. Тогда он будет счастлив, так как будет знать, что он хороший и заслуживает любви. Он убежден, что, если другие люди полюбят его, значит, он ценен, нужен, может быть счастливым и наслаждаться жизнью, тогда как в реальности люди любят и тянутся к тем, кто любит сам себя, кому хорошо наедине с самим собой, кто полностью самодостаточен. Те же, кто пытается выслужить любовь, часто бывают использованы окружением в своих целях, так и не получив того, к чему стремились. Если у человека не получается быть любимым, то он старается быть хотя бы нужным. Вырабатывается привычка безотказности в помощи другим в ущерб своим личным интересам.

Склонность выслуживать любовь может проявляться в неспособности выстраивать психологические границы, в безотказности окружающим с игнорированием собственных потребностей и перфекционизме.

Перфекционизм

Перфекционизм – сущностная характеристика механистического мышления. Он не признаёт ошибок, неуверенность неопределённости, неясные ситуации избегаются... Но в применении к природе это неизбежно ведёт к ошибке. Природа же неточна. Природа действует не механически, а функционально.

Вильгельм Райх

Авторитарный стиль воспитания порождает в человеке перфекционизм. Тогда индивид ставит очень завышенные цели и, не достигая их, впадает в депрессию, при этом не обращая внимания на достигнутое. Перфекционист игнорирует результат, если он несовершенен, вследствие чего появляется трудность в получении радости от сделанного и достигнутого, потому что практически все результаты списываются, ибо по стандартам перфекциониста они недостаточно хороши. Перфекционизм влияет таким образом, что человек утрачивает

реальное объективное видение мира. Неспособность насладиться трудами своей деятельности приводит к заниженной самооценке и депрессии. Перфекционизм часто переходит в прокрастинацию – когда человек откладывает дело на потом из-за того, что боится сделать его несовершенно.

Перфекционизм является одним из способов выслужить любовь. Внутренний ребёнок перфекциониста старается доказать, что он всё делает правильно и заслуживает любви и внимания. Несовершенный результат для перфекциониста означает возможность лишиться любви окружающих. А за этим прячется страх расстроить родителей.

Перфекционист предъявляет высокие требования не только к себе, но и к окружающим, чем усугубляет отношения с ними. Он не задумывается над тем, что другие не обязаны соответствовать его личным стандартам. Не считается с их мнением. Вгоняя других в свои рамки, перфекционист покушается на их личностную свободу. В результате со временем люди могут отвернуться от перфекциониста.

Важно отметить, что перфекционизм формируется при условной родительской любви.

Отличие безусловной любви от условной

Где правит любовь, там нет желания властвовать, и где господство власти, там нет любви.

Карл Густав Юнг

Безусловная родительская любовь необходима каждому ребёнку. Получая её, ребёнок чувствует, что родители любят его независимо от успехов и неудач. Что бы он ни сделал, как бы ни ошибался и ни падал, такой ребёнок никогда не забывает, что родители его любят, что он им нужен. Это знание придаёт ребёнку уверенности, силы и радости. Своей безусловной любовью родители дают ему понять, что с ним всё в порядке.

Получая этот вид любви, дети не попадут в ловушку комплекса неполноценности, и если в дальнейшем окажутся в тяжёлой жизненной ситуации, как бы плохо им ни было, никогда не помыслят о самоубийстве. Безусловная любовь сеет в душе ребёнка самоуважение, способность дарить тепло и строить крепкие отношения. В семье, где есть безусловная любовь, трудности преодолеваются легко.

Многие родители дают своим детям заботу, но немногие дают им безусловную любовь, которую нельзя заслужить и контролировать. Безусловную любовь чаще склонны проявлять матери, но, увы, не все. Если с девочкой в детстве плохо обращались, это может поспособствовать тому, что у неё атрофируется материнский инстинкт и собственному ребёнку такой родитель сможет предложить только условную любовь.

Условная любовь даёт ребёнку понять, что он не ценен сам по себе и всегда может лишиться той любви, которую получил за что-то. От этого ребёнок подсознательно ощущает, что родители его не любят, а используют для реализации своих амбиций, которые не смогли воплотить в своей жизни, и теперь хотят реализоваться через него, либо просто насладиться властью, компенсировав таким способом свои комплексы неполноценности.

Посыл условной любви прост: «ты сделаешь то, что мне надо, а я тебя за это буду любить». Когда ребёнок делает что-то против воли родителей, он может услышать: «отойди, ты плохой, мама больше тебя не любит, и не реви – никто не любит плакс». Такие родители пытаются дрессировать своего ребёнка, используя детскую потребность в любви. В целях воспитания задействуют насилие, высмеивание и игнорирование (что является психологическим насилием).

Для проявления любви к собственным детям этим родителям нужен повод. Часто таким поводом становится болезнь ребёнка. Последний ощущает безразличие, но стоит ему заболеть – как родители сразу же уделяют ему время, проявляют заботу и ласку. При повторном поведении родителей в психике ребёнка происходит фиксация действий. Он делает вывод: «Я был никому не нужен, но стоило мне заболеть – и я получил заветную любовь. Значит, чтобы меня любили, нужно болеть». Если установка закрепляется, то в дальнейшем человек практикует данный метод получения любви уже во взрослой жизни на более постоянной основе, становясь хронически больным, недееспособным. Лечить таких людей без глубинной психотерапии бессмысленно – они всё равно будут

продолжать болеть, так как имеют от этого скрытую выгоду.

Родительский откуп

Лучшее, что мужчина может сделать для своих детей, – это любить их мать.

Януш Вишневский

Родители могут чувствовать свою вину за то, что не способны дать ребёнку безусловной любви, и тогда они пытаются откупиться от детей подарками, чрезмерно балуя их, но в скором времени дети ощущают обман. Например, отец говорит ребёнку, что всё, что он делает, – для него и семьи. При этом ребёнок растёт без отца, потому что тот постоянно в командировках в других городах. Отец говорит, что смысл его жизни – семья, но на деле он разбрасывается семьёй, пользуясь услугами женщин с низким социальным порогом ответственности. Слова расходятся с делом. В списке такого отца семья на последнем месте, а на первом – жажда денег, власти и т. д. Дети быстро учатся видеть это лицемерие и начинают ощущать себя преданными.

Родительский откуп опасен ещё и тем, что подарки вместо родительской любви развивают ономанию, или, проще выражаясь, шопоголизм. С помощью покупок повзрослевшие дети пытаются психологически компенсировать недополученную в детстве любовь, проявляя заботу к себе через неконтролируемые покупки.

Некоторые из детей могут воспринимать изобильные подарки родителей как должное и в свою очередь начинают относиться к родителям потребительски. Они приходят к выводу: если родители не могут дать им любви, то нужно брать от них материальные блага. Это делает их инфантильными. Родительская помощь повзрослевшим детям привязывает их к себе, не давая повзрослеть в психологическом плане и научиться брать ответственность за свою жизнь. В свою защиту родители всегда могут упрекнуть ребёнка словами: «Как это мы тебя не любим?! Смотри, сколько мы сделали для тебя, неблагодарный!» С помощью чувства вины многие родители пытаются контролировать жизни своих давно повзрослевших детей.

Если дети испытывают чувство вины на регулярной основе, то это является одним из признаков дисфункциональной семьи.

Дети в дисфункциональных семьях

Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему.

Лев Толстой

По своей природе дисфункциональные семьи скрытны. Человек вне семьи никогда не узнает, что происходит внутри, за искусственным фасадом благополучия. Часто в дисфункциональных семьях родители не проявляют к своему ребёнку нежности, теплоты, близости. Никто не считается с его желаниями. Родители непоследовательны, часто недовольны, холодны, требовательны. Они проводят политику воспитания с помощью навязывания чувств страха и вины. Насаждается культивирование жертвенности и безответственности своих поступков.

В таких семьях ребёнок лишён телесного контакта (объятия, поцелуи, поглаживания). Также полностью отсутствует доверительное общение – от членов семьи редко можно услышать слова поддержки. Все проблемы игнорируются. В семье никто не подаёт вида, что что-то не так. На людях же такая семья будет изо всех сил стараться показывать, что она образцовая и ничем не хуже других. С помощью пускания пыли в глаза другим старшие члены семьи обманываются сами. Они действуют исходя из детской логики: «если другие не знают о наших проблемах и считают нас нормальными, значит, никаких проблем у нас и не существует». Так ребёнка приучают к лицемерию и к тому, что мнение других важнее, чем его собственное. В этой атмосфере он учится умалчивать и не доверять окружающим, прятать от них свои чувства, переживания, мечты. С помощью подавления он отказывается от них. А отказ от своих чувств, от части себя образует пустоту, которую ребёнок в дальнейшем пытается заполнить с помощью зависимости: девочки – преимущественно с помощью любовной, а мальчики – алкогольной или наркотической.

Глава 2. Последствия

Аддикция

Никто не любит оковы, даже если они сделаны из золота.

Английская поговорка

Слово «аддикция» переводится с английского языка как «зависимость, пристрастие, пагубная привычка». Аддикция всегда предсказуема и последовательна, при доминировании требует от человека самопожертвования. Она даёт забвение и глушит то, от чего человек хочет убежать в своей жизни. К аддикции относятся: игромания, шопоголизм, интернет-зависимость, секс-зависимость, наркомания, религиозный фанатизм, трудоголизм, алкоголизм, пищевая зависимость и любовная зависимость.

Аддикт не желает брать на себя ответственность и становится хозяином своей жизни. В ущерб своему здоровью и личности предпочитает быть рабом наркотика, секты, азартной игры или другого человека. С помощью аддикции человек ограничивает свой мир, чтобы ощущать комфорт и безопасность. Поэтому к аддикции прибегают для того, чтобы справиться с миром. Она даёт возможность на время потерять себя. А если учесть, что многие люди ненавидят и не принимают себя, то можно заметить, что аддикция распространяется такими же темпами, как чума в XIV веке.

Вся прелесть аддикции в том, что растворяясь в зависимости, внутренний голос в голове человека замолкает, и на мгновение он перестает ненавидеть себя. Его страхи, вина и тревожность на короткое время исчезают, и это спокойствие дает временное облегчение от самого себя, а если быть точнее от комплекса неполноценности.

Комплекс неполноценности

Одолеть героин – это просто игрушки по сравнению с тем, чтобы одолеть комплексы детства.

Стивен Кинг

Недолюбленные в детстве люди живут с комплексом неполноценности, только выражается он у всех по-своему. Каждый выбирает для себя собственную стратегию сладить с этим неприятным чувством или хотя бы спрятать его от окружающих.

Татуировки, пластические операции, шопоголизм, проституция, социальный статус, вершина карьерной лестницы и личные достижения, выставяемые напоказ. Человек прибегает к этим средствам, поскольку уверен, что такой, как он есть, в настоящем никому не интересен, а значит, и не нужен.

В основе комплекса неполноценности лежит страх оказаться отвергнутым. Люди делают множество абсурдных и никому не нужных вещей лишь для того, чтобы получить социальное одобрение и быть принятыми другими. Это заложено в человеческой природе. Человеку необходима любовь, и если он не способен вырабатывать её сам, то готов бороться за неё всеми доступными способами. Вырабатывается автоматическая привычка к постоянному соревнованию с другими.

Из-за страха оказаться нелюбимым у человека возникает борьба за внимание. Это даёт начало новому страху – «оказаться хуже других», не соответствовать. Страх держит человека в постоянном напряжении. Он заставляет критиковать, сравнивать и постоянно бояться, что на горизонте появится человек, у которого будет что-то лучше, например красота или больше денег. Сравнение происходит по тем критериям, которые имеют для человека ценность. Люди, которые выигрывают в сравнении, воспринимаются как опасность. При этом организм находится в постоянном состоянии стресса. Помимо стресса сравнение подавляет самооценку, вынуждая постоянно кому-то что-то доказывать.

Роль самооценки

От недостатка самооценки гибнет больше людей, чем от чахотки.

Максим Горький

Ваши чувства и мысли тесно связаны с Вашим представлением о себе, которое называется самооценкой. Самооценка формируется в детстве и оказывает большое влияние на всю оставшуюся жизнь. Развитие самооценки во многом зависит от того, в какой среде рос и воспитывался ребёнок. Самооценка воздействует на принятие решений, уровень независимости и личной активности. Будете Вы успешны или нет, можно определить по тому, какая у Вас самооценка. На том основании, что мироощущение напрямую зависит от Вашей самооценки.

Итак, самооценка бывает трёх видов: заниженная, адекватная и завышенная. При каждой из них один и тот же человек будет совершенно по-разному воспринимать мир и себя. Соответственно, он будет получать разные результаты.

Низкая самооценка вызывает неудовлетворённость своими достижениями, качествами характера, внешним видом, возможностями и способностями. Люди с низкой самооценкой зажаты в общении, излишне стеснительны, ищут одобрения у окружающих, желая понравиться всем. Боятся критики. Передвигаются по жизни нерешительно и неактивно. Обычно низкая самооценка сопровождает человека с детства, но бывает, что она может трансформироваться из адекватной в заниженную из-за сравнения с другими, личных неудач в прошлом и депрессии.

Между заниженной и завышенной самооценкой лежит очень тонкая грань. Завышенная самооценка – это обратная сторона заниженной. Человек прибегает к ней, когда не уверен в себе и хочет защититься. Личность, таким образом, обманывает сама себя и желает, чтобы этот обман приняли окружающие. Если же последние не будут оказывать должных почестей, которых желает индивид с завышенной самооценкой, то он будет считать себя недооценённым и в ответ станет проявлять тщеславие, агрессивность, заносчивость. При завышенной самооценке люди склонны унижать других, не признавая собственных ошибок, считая, что никогда не ошибаются и всегда всё делают правильно. Проявление подобного явления называется эффектом Даннинга – Крюгера.

Из всех трёх видов самооценки наиболее здоровой является та, которая находится между завышенной и заниженной, то есть умеренная, адекватная самооценка. Она позволяет объективно оценивать себя и свои силы, а также даёт возможность общаться с людьми на равных независимо от их статуса и положения.

Комплекс заданий и упражнений из этой книги поможет Вам выявить причины заниженной самооценки, а затем поднять её до умеренного уровня, но самый важный шаг в этом направлении, который необходимо сделать как можно быстрее – это перестать сравнивать себя с другими людьми.

Сравнение с другими

Остаться собой в мире, который постоянно пытается сделать вас чем-нибудь другим, – величайшее достижение.

Ральф Эмерсон

Если человек был с детства приучен к тому, что старшие сравнивали его с другими детьми, которые были умнее, сильнее, красивее и т. д., то у него остаётся привычка формировать свою самооценку исключительно на сравнении с другими.

Когда детей сравнивают в воспитательных целях, им дают понять, что они не ценны сами по себе и не достойны безусловной любви по факту своего существования, но если они будут соответствовать стандартам родителей, то могут получить частичку принятия. Под родительским давлением ребёнок перестаёт доверять себе. Ответственность за несправедливость родителей он берёт на себя, следуя логике: «они умнее и старше – значит, проблема во мне; видимо, я не заслуживаю, чтобы меня любили». Зарождается желание быть кем-то другим, только не собой, чтобы получить внимание и быть принятым. Так ребёнок приучается к тому, что он неполноценный и с ним что-то не так. Сравнение с другими, более успешными детьми учит ребёнка ненавидеть себя. А ненависть к себе не даёт человеку выстраивать надёжные, доверительные отношения, основанные на любви, поскольку он внутренне убеждён, что недостоин её. В сознание закрадывается страх, что его не любят и он никому

не нужен. Человек растёт, вместе с ним растёт и его страх, который подрывает всю жизнь. Повзрослев, человек может изменить свои модели поведения, однако страх, что его не любят, никуда не девается. И он продолжает борьбу за любовь. Женщины – через культ красоты, мужчины – через культ денег. При консьюмеризме это выгодно, и такой подход подогревается массовой культурой и СМИ. Женщина становится товаром, а мужчина – ресурсом. Отношения обретают форму рынка.

Культ красоты

Красота – это королева, которая правит очень недолго.

Сократ

Согласно анонимным опросам, 95% девушек недовольны своей внешностью. Всплеск пластических операций и анорексии – лучшее тому подтверждение. Последние десятилетия комплекс неполноценности усиленно подпитывается модой, киноиндустрией и СМИ.

Цель рекламы – в том, чтобы заставить человека почувствовать себя ущербным, чтобы он поверил в своё несовершенство и ощутил стыд за себя. Маркетологи, апеллируя к комплексам неполноценности, стремятся, чтобы Вы были зациклены на недостатках своего веса, роста и кожи. Часто эти недостатки во многом преувеличиваются рекламодателями, которые прекрасно знают, что несчастные и недовольные собой люди – лучшие потребители.

Человек в состоянии апатии пытается компенсировать чувство собственной неполноценности потребительством, в надежде, что покупка той или иной вещи придаст достоинства его существованию. На короткое время это помогает снизить тревогу, искусственно поддерживая позитивное представление о себе. А за счёт того, что в момент покупки вырабатываются серотонин и адреналин, человек временно испытывает радость и обновление. Процесс покупки становится способом отвлечения от депрессии и низкой самооценки, даёт временную иллюзию решения проблемы.

Поэтому бюджеты корпораций на рекламу измеряются миллиардами долларов. Эти деньги работают на то, чтобы подорвать Вашу самооценку. С помощью рекламы профессиональные маркетологи уводят в сторону от подлинной сущности, заставляя получать удовольствие от покупки новых вещей, стимулируя таким образом выброс эндорфинов, заставляя потреблять ещё и ещё. В дальнейшем многие из этих вещей будут собирать пыль в шкафу, оставив задолженность по кредиткам.

Путь, который они предлагают, не приведёт Вас к счастью. Посмотрите на звёзд Голливуда, которые близки к идеалу, но продолжают ложиться под скальпель хирурга снова и снова. Так же как и миллионы девушек, которые после многочисленных операций теперь выглядят как супермодели, но в душе продолжают ощущать себя неуверенными и закомплексованными. Они надевают маски, пытаясь вжиться в роли, но внутренняя пустота и страх оказаться непринятой из-за того, что недостаточно соответствуешь быстро меняющейся моде, никуда не исчезают.

Современные стандарты моды с определённой цикличностью меняются. Раньше для девушек идеалом красоты была кукла Барби. Большинство пластических операций проводилось, чтобы подстроиться под этот несуществующий идеал. Девушки соглашались на операции, где им ломали ноги, чтобы увеличить рост. Затем Барби заменили куклами Братц – и стандарты красоты резко поменялись. Больше никто не ломает себе ноги, в моде пухлые губы, большие глаза, тонкий и маленький нос.

Уже считается нормой, что женщина с внешностью, не отвечающей навязанным стандартам, испытывает унижение и досаду. Она ощущает себя товаром, который никто не хочет покупать, и от этого сильно страдает её самооценка.

Искусственно создаётся эмоциональное давление, при котором внешности придаётся слишком большое значение. Эта параноидальная зацикленность вызывает стресс, результаты которого отражаются как на психике, так и на внешности.

Проблема в том, что вместо того чтобы быть просто красивой, присутствует желание быть самой красивой, а это невозможно. Если Вы посмотрите по сторонам, то увидите, что люди встречаются не с самыми красивыми, не самыми богатыми и не самыми умными.

Красота важна, но не критична, и уж тем более она не гарантирует Вам счастья в личной жизни.

Возьмём для рассмотрения трёх девушек: одну идеально красивую, но глуповатую (зачем ей развивать интеллект, когда она уже получает необходимое ей внимание?). Вторая девушка пусть будет полной противоположностью первой: она совсем не красива, но чрезвычайно умна. Для себя она приняла решение, что «если уж у меня нет красоты, то я буду самой умной». И третья девушка. По красоте и интеллекту она займёт середину между двумя первыми и всегда будет превосходить обеих в долгосрочных отношениях. Когда встанет вопрос женитьбы, большинство мужчин с радостью выберут её. Первая девушка ценна в глазах мужчины для секса, но не для совместной жизни, потому как жить с глупым человеком весьма тяжело. Иногда, конечно, на таких женятся, но когда их красота увядает, от них избавляются, как от сломанных вещей, потому как кроме красоты, они ничего не могут предложить.

У второй девушки нет шансов, если она продолжит бичевать себя и не уделит внимание своей фигуре и внешности. Идеальной она может и не стать, но улучшить то, что есть, всегда можно. К тому же такие девушки сами часто отпугивают потенциальных ухажёров, не уделяя внимания своему внешнему виду. Они носят причёски «под мальчика», которые им не идут, или красят волосы в довольно странные цвета, не уделяют внимания своей одежде либо выбирают стиль, который привлекает к ним внимание, но не оставляет никаких шансов. Своим видом они эпатируют, но не вызывают симпатии. При этом такие девушки, как правило, очень интересные люди с богатым внутренним миром.

Идеальный тандем получился бы, если первая и вторая девушки работали в одной команде. Первая научила бы вторую заботиться о своей внешности, а та её, в свою очередь, – уделять должное внимание своему развитию.

У всех у нас есть негативные черты характера и внешность, не соответствующая голливудским стандартам. Не все способны тратить на свой внешний вид так же, как это делают звёзды шоу-бизнеса. И нет абсолютно никакого смысла ненавидеть себя за это. Если Вы не можете изменить свои недостатки, их нужно просто принять, а если Вы сможете ещё и полюбить их, то Ваши недостатки полюбят и другие. Например, Адриано Челентано в свои лучшие годы считался секс-символом, хотя не соответствовал эталонам красоты. Но он принимал себя – и его принимали другие. Точно так же, как миллионы американцев

безоговорочно принимают бывшую проститутку, страдавшую от ожирения, – Опру Уинфри.

Вы можете положительно укрепить свой образ следующими упражнениями:

1. Составьте список своих достижений. Не подходите слишком критично к его составлению. Чем больше Вы напишете, тем лучше. В дальнейшем старайтесь постоянно пополнять его.
2. Составьте список своих сильных качеств. Все люди индивидуальны. Многие привыкли обращать пристальное внимание на свои недостатки – смените фокус и рассмотрите, что в Вас есть такого, чего нет в других.
3. Напишите письмо, описывающее Вас. Вы должны писать, разглядывая себя глазами влюблённого в Вас человека.
4. Старайтесь достичь реализации в выбранном Вами деле. Увеличение собственной компетентности в важной для Вас области позволит укрепить самоуважение.
5. Займитесь спортом. Подберите под себя то, что Вам будет нравиться: бег, плавание, волейбол, баскетбол, танцы и т. д. При регулярных тренировках старайтесь не перегружать себя. Если же Вы ничего не сможете себе подобрать или если у Вас имеются ограничения по состоянию здоровья, то вместо спорта ежедневно прогуливайтесь пешком.

Культ денег

Люди были созданы для того, чтобы их любили, а вещи были созданы для того, чтобы ими пользовались. Мир в хаосе потому, что всё наоборот.

Далай-Лама

Если ребёнка не уважали в семье, не считались с его мнением, то в его душу закрадывается непреодолимое желание успеха, который чаще всего выражается

в финансовом эквиваленте. В случае, если его родители всегда уважали людей состоятельных, человек будет стремиться всеми силами обеспечить себя атрибутами богатства. За чрезмерной жадой успеха стоит желание доказать одному из родителей, что он чего-то стоит, а значит, достоин уважения и родительской любви. Это попытка купить любовь своих родителей. Но если родитель не способен на любовь, то любые успехи ребёнка останутся незамеченными. В таком случае бурная деятельность ведёт к разочарованию, поскольку изначально глубинная цель остаётся недостижимой. Если же он добьётся власти и не достигнет одобрения родителей, тогда для своих подчинённых он станет тираном. И будет требовать от них уважения, так как, согласно Платону, уважение – это одна из форм любви. Эти требования будут выражаться в бесконечных придирках, капризах и утверждении собственного авторитета.

Одержимый успехом не всегда берёт в расчёт, что далеко не каждый финансовый успех предполагает развитие. С его достижением человек не всегда увеличивает свои физические, интеллектуальные, эмоциональные и духовные ресурсы. Чаще всего они растрачиваются по пути к состоянию. Как подметил один из выдающихся умов своего времени Пётр Чаадаев: «Как только удовлетворён интерес материальный, человек не идёт вперёд, хорошо ещё, если он не отстает». Сутенёры, проститутки, политики, ростовщики, представители алкогольных и табачных компаний не становятся лучшими людьми, достигая успеха в своих областях.

Финансовый успех одобряется обществом. Он даёт иллюзию уверенности и безопасности. Его считают основным критерием уверенности в себе. Но уверенный в себе человек менее заинтересован в том, чтобы впечатлить окружающих. Чем больше человек желает признания со стороны, тем стремительнее он будет окружать себя атрибутами, наиболее ценными в его обществе: ездить на самой дорогостоящей машине или носить в носу самую большую кость в своём племени.

К тому же с помощью денег можно легко замаскировать внутреннюю пустоту. Ведь очень часто в больших деньгах нуждаются детские страхи. Недолюбленный в детстве ребёнок, повзрослев, пытается приглушить страх, что его не любят, деньгами, властью, положением. Он даёт себе установку, что с появлением значительного количества средств сможет достичь любви, самоуважения и уверенности в себе. Так деньги становятся основополагающим стимулом и главной ценностью его жизни. Ради них он может жертвовать

временем, интересами, семьёй, друзьями, принципами. Трагедия же заключается в том, что из-за желания больших денег человек может часть жизни подгонять себя делать то, чего он на самом деле делать не хочет и что никак не согласуется с его истинными потребностями.

Проверить это очень просто. Если Вам постоянно нужны различные мотивации для того, чтобы начать действовать, – значит, с большой вероятностью можно утверждать, что Вы заняты не своим делом.

Человек, склонный к аддикции, заработавший большие суммы ради признания со стороны, точно так же, как и девушки после многочисленных пластических операций, остаётся неудовлетворённым. Все его достижения в совокупности с комплексом неполноценности образуют состояние стресса, вызванного верой в то, что он всё ещё недостаточно хорош. Это явление называется синдромом самозванца. Им страдают многие аддикты, достигшие успехов.

Синдром самозванца

Так легко убедить других. Так трудно убедить себя.

Оскар Уайльд

Согласно проводимым исследованиям, 70% людей, успешных в своих областях, считают себя самозванцами. Они не приписывают себе результаты собственных достижений, считая их не более чем удачным или ошибочным стечением обстоятельств. Они ощущают себя так, будто украли свой успех и не достойны его. Поэтому испытывают стресс, что их вот-вот разоблачат и все узнают, какие они на самом деле бездари и обманщики.

При синдроме самозванца человек не приписывает свой успех себе и верит в собственную некомпетентность. Считает, что получил свой успех незаслуженно, – ведь «вокруг столько людей, которые гораздо лучше, чем я. Поэтому все мои достижения – это не более чем случайность. В них нет моей заслуги». Неспособность получать радость от собственных достижений ведёт к заниженной самооценке и депрессии.

Людей с синдромом самозванца объединяет то, что они росли в дисфункциональных семьях, где не научились открываться и доверять другим. Из-за чего, повзрослев, они не чувствуют себя частью общества. Им приходится носить маски из-за убеждения в том, что их никто не примет такими, какие они есть. Подобное притворство заставляет испытывать сильное напряжение в обществе, которое может привести к социофобии, так как человек начинает ненавидеть себя за неестественное поведение. И чтобы совсем не потерять себя, он может оборвать контакты с миром и стать отшельником.

Одиночество

Нехорошо человеку быть одному.

Бытие 2:18

Психологически травмированный человек создаёт себе защитный барьер, через который не могут пробиться другие люди. Этот барьер приводит к отшельничеству из-за потери контакта с окружающими. При затянувшемся одиночестве отшельник начинает бояться людей. Оградившись от них, он пытается сохранить в равновесии своё уязвлённое самолюбие.

Мы – существа социальные. Каждый из нас, оказавшись на необитаемом острове, больше всего будет мечтать о том, чтобы увидеть человеческий след.

Длительная изоляция у многих людей вызывает страдание. Не случайно для заключённых самое страшное наказание – это одиночная камера. Но, как правило, одиночки не стремятся изменить своё положение. Из-за гордости они считают, что другие сами должны искать их контакта. Их гордость подпитывается от страха, что другие их не примут. Это защитная реакция установки «не сближайся».

Для преодоления социофобии необходимо постепенно увеличивать время пребывания в общественных местах, каждый раз отмечая для себя, что именно Вас тревожит. Вы обнаружите свои установки, связанные с другими людьми. После этого Вам нужно будет заменить их. Как это сделать, будет описано дальше.

При общении занимайте активную позицию. Старайтесь начинать разговор первыми. Вначале Вы можете испытывать дискомфорт от новой роли и нервничать из-за этого. Чтобы преодолеть нервозность при общении, сконцентрируйте всё своё внимание на собеседнике и на том, что он Вам говорит. А чтобы наиболее свободно чувствовать себя в обществе, Вам необходимо избавиться от страха.

Глава 3. Сглаживание последствий

Избавляемся от страха

Страх вовсе не в опасности, он в нас самих.

Стендаль

Страх базируется на Вашей неуверенности в себе, неспособности контролировать обстоятельства. Страх является стеной, которая изолирует Вас от жизни, других людей и любви. А это, в свою очередь, приводит к экзистенциальному кризису. Страх искажает действительность. Из-за него Вы можете разглядеть обиды и угрозы там, где их не должно быть. Страх сдерживает и делает Вас уязвимым перед жизнью. Для того чтобы наполнить свою жизнь спокойствием и любовью, необходимо избавиться от него.

Человека пугает неизвестность. Попытки игнорирования страха оборачиваются его возрастанием. Чтобы победить свой страх, Вам нужно точно определить его. Загляните в глаза своему страху, записав подробные ответы на эти вопросы:

Чего Вы боитесь?

Насколько это возможно в реальности или это плод фантазии?

Что произойдёт, если Ваш страх осуществится в реальной жизни?

Что бы Вы посоветовали своему близкому в такой ситуации?

Какие действия Вы можете предпринять?

Прочитайте свои ответы вслух. Обсудите их с теми, кому доверяете. Это поможет снизить болезненные ощущения от страха.

Осознание страха уменьшит его. Но чтобы полностью избавиться от всех страхов, Вам потребуется проделывать упражнение на высвобождение. Оно работает безотказно.

Упражнение на высвобождение страха

Представьте, что Ваш страх – это определённая энергия, у которой есть сознание, и он способен слышать Вас. Это даёт Вам возможность общаться со своим страхом и договориться с ним. Закройте глаза и представьте чёрную точку. Это Ваш страх. Теперь он Вас слышит. Поговорите с ним. Скажите ему, что прощаете его за всё. Прощаете за то, что он вселился в Вас. Прощаете себя за то, что приняли его. Попросите прощения у своего тела за то, что причиняли ему вред страхом. Простите человека или ситуацию, которая Вас испугала. Поблагодарите свой страх. Скажите ему, что Вы всё поняли, поумнели и теперь он может уходить.

Представьте, как после этого чёрная точка уменьшается в размере. Постарайтесь прочувствовать всё сказанное – и Вы ощутите лёгкость в теле.

Чем чаще Вы будете проделывать это упражнение, тем быстрее освободитесь от страха. Потребуется время. Постепенно чёрная точка будет становиться всё меньше и меньше, а со временем и полностью исчезнет.

Помимо страха, следует также избавиться от других негативных эмоций – гнева и вины.

Гнев на родителей

Злобе нужен только предлог.

Греческая пословица

Повзрослевшие дети, которых воспитывали в рыночной любви, очень часто испытывают чувство долга и вины по отношению к родителям. С одной стороны, некоторые матери и отцы из-за страха одиночества усиливают вину в своих детях. С другой, дети часто путают вину перед родителями с чувством любви и держатся за неё как за некую ценность.

Ощущение вины и приступы гнева действуют в тандеме и часто чередуются. Эта цикличность может подтачивать Вашу психику годами. Вас может выводить из себя любая мелочь, которую сказали или сделали Ваши родители. Если то же самое сделают другие люди, Вы и не заметите этого, но на родителей обрушите гнев. Многих людей пугают вспышки гнева к собственным родителям, и от этого они ощущают себя жестокими и неблагодарными, в то время как с другими людьми остаются вежливыми и уступчивыми.

Вспыльчивое отношение к родителям для многих остаётся загадкой. Дело в том, что посторонние люди ничего плохого Вам не сделали, в отличие от родителей. По факту Вы продолжаете злиться на ситуацию из детства, в которой Вас притесняли, и Ваш гнев – это попытка выиграть в настоящем, чтобы закрыть её и выйти победителем. Гнев выступает оружием, с помощью которого Вы пытаетесь расплатиться за прошлое. А если при этом родитель ещё пытается манипулировать Вами, то Ваши чувства гнева и вины только усиливаются. Поэтому Вы так остро реагируете на определённые слова и действия родителя.

К тому же, если Вы росли в среде, в которой родители часто проявляли агрессию, и Вас это пугало, то агрессивная модель поведения укрепилась в Вашей программе поведения. Из-за этого Вы можете часто прибегать к гневу, считая его необходимым и оправданным, несмотря на гнетущее чувство вины после каждого гневного срыва.

Семь способов управления гневом

1. Когда почувствуете импульс к срыву – не реагируйте. Старайтесь оттянуть время. Если есть возможность, устранившись физически от объекта раздражения. Примерно через 15 минут Вы успокоитесь. Отказываясь реагировать на раздражитель, Вы обретаёте внутреннюю свободу. Ваша первоначальная реакция – это всего лишь привычка, с годами укрепившийся рефлекс. Когда Вы были младенцем, то кричали и плакали, а в ответ получали заботу и удовлетворение собственных потребностей. Сейчас это не работает, но привычка осталась. Осознайте, что придерживаться подобного поведения глупо и если Вы сорвались, то проиграли. Вы можете изменить свою реакцию сознательными усилиями. Для этого Вам понадобятся терпение, время и внимание.

2. Как можно точнее определяйте, что Вы можете изменить, а что – нет. Учитесь отпускать ситуации, на которые Вы не в состоянии повлиять. Часто гнев появляется от ощущения бессилия и несправедливости, за которым стоят неудачные попытки изменить окружающих. С помощью гнева Вы пытаетесь свести с ними счёты. Откажитесь от навязывания другим своего видения мира. Ваш мир от этого не пострадает.

3. Не наживайте себе врагов, оскорбляя и унижая в гневе собеседников. Даже если человек неправ, старайтесь осуждать поступок, а не личность.

4. Если у Вас есть чувство юмора и ситуация позволяет – шутите! Юмор растворяет гнев.

5. Постарайтесь посмотреть на ситуацию глазами собеседника и понять его логику. Это поможет Вам увидеть разумный компромисс в ситуации. Безразличие к позиции оппонента говорит о том, что Вы не заинтересованы в решении конфликта, поскольку хотите доминировать над ним. Не позволяйте Вашей неудовлетворённой части личности говорить за Вас.

6. Если всё же гнев захлестнул Вас, то пустите его энергию в продуктивную деятельность. Например, сразу же займитесь спортом или физической работой. Зоолог и зоопсихолог доктор Конрад Лоренц, основываясь на своих наблюдениях за животными, пришёл к выводу, что особи в животном мире не в состоянии чувствовать и проявлять привязанность, если не созданы каналы, дающие выход агрессивности.

Агрессия необходима биологическим существам для выживания. И даже сейчас она имеет свои рациональные выходы. В некоторых областях невозможно сделать карьеру без определённого уровня агрессии. Она так же необходима для расстановки личностных границ. При правильном направлении агрессия позволяет Вам отстаивать свои интересы, осваивать новые сферы в бизнесе и быть конкурентоспособными. Но если Ваши силы не находят выхода в продуктивной деятельности, напряжение скапливается внутри – и неиспользованная энергия прорывается в осуждениях, придирках и скандалах. Такое проявление агрессии – явный признак неудовлетворённости жизнью. Эта неудовлетворённость усиливается, когда человек не может отважиться на то, чего всем сердцем хочет в действительности, и не разрешает себе в полной мере начать реализовывать свой потенциал. В такие моменты Вы злитесь на себя, но Ваше эго в целях защиты не даёт Вам поступить подобно скорпиону, который в состоянии сильного раздражения смертельно жалит сам себя, – и Ваш гнев направляется на окружающих. А дальше человек проявляет его в зависимости от своего темперамента: громко кричит, тихо осуждает или молча делает подлость.

7. Чтобы ещё лучше контролировать свой гнев при его появлении, спросите себя:

– Не ищут ли сейчас выход мои собственные разочарование и неудовлетворённость?

– Чем в действительности я недоволен?

– Какая из моих потребностей не удовлетворена?

– Что я могу сделать, чтобы улучшить своё положение?

Если будет возможность, запишите свои ответы – это поможет Вам контролировать свой гнев.

Вина

Влечение к вине рождает боязнь любви, ибо любовь вины не замечает вовсе.

Кеннет Уопник

Чувство гнева, так же как и вины, по отношению к родителям неуместно. Нужно избавиться от них как можно быстрее: от гнева – путём его перенаправления в продуктивную деятельность, а от вины – за счёт осознания, что Вы никому ничего не должны. И если Вас убеждают, что Вы должны, то Вами манипулируют. Слово «долг» уместно в финансах, но не в отношениях. Не позволяйте навязывать Вам вину, потому что никто не несёт ответственности за чувства других людей.

Подлинную любовь к своим родителям Вы сможете ощутить, только полностью высвободив чувство вины через осознание её природы. В отличие от гнева, вина является в большей степени суждением, нежели эмоцией.

Ответьте себе на вопрос: действительно ли Вы виноваты? Или Вам кто-то это долго и упорно внушает? Если Вы ответите, что есть реальные действия с Вашей стороны, за которые Вы испытываете вину – например, часто оказываетесь в роли тирана и срываетесь на родственниках, – Вам нужно приложить усилия, чтобы перестать делать это, для устранения вины. Но если Вы испытываете вину без каких-либо действий со своей стороны, скорее всего, Вами манипулируют.

Если родители с помощью навязывания вины что-то требуют от своих детей, это сигнализирует о том, что семейные отношения они воспринимают как сделку: «мы тебя растили – теперь ты нам должен». Как это может быть связано с любовью, которая предполагает бескорыстную отдачу? Никак, потому что это проявление крайнего эгоизма, который далёк от любви.

Такие родители подходят к воспитанию детей, как к некой страховке на будущее. Примерно как в Китае, где нет пенсий и если человек в течение жизни, не обзавелся детьми, то в старости у него не будет никакой подушки безопасности.

Посыл таких родителей очень простой: «Мы тебя родили, воспитали, все тебе дали, теперь отдавай нам долг». Это никогда не говорится прямо, но если родитель нацелен на перманентное взыскание долга, то ребенок обязательно это поймет. Жесткое ощущение вины заставит взвалить на себя ответственность за родителя и за его счастье. Ответственность за чужое счастье сильно выматывает взрослого ребенка, так как он, таким образом, отказывается от собственного счастья. При этом родитель и ребенок меняются местами.

В подобных обстоятельствах чтобы не тревожить родителя человек отказывается кардинально менять свою жизнь: переезжать в другую страну или город, в некоторых случаях проблема бывает в том, чтобы просто съехать и начать жить самостоятельно. Сменить работу или жить с тем с кем хочется, часто тоже нельзя, если родитель не одобряет. «Ведь если я поступлю, как хочу, мама расстроится и будет несчастна, а я самый главный по ее счастью, значит, такого допустить нельзя – потерплю». И терпят год, два, а некоторых случаях и всю жизнь.

Если Вы хотите что-то сделать или помочь родителям, то, скорее всего, Вас и просить не нужно, поскольку Вы это сделаете. Если же с Вас что-то требуют как должное, то задайтесь вопросом: разве так себя будет вести любящий человек? Любящий, конечно, не будет, а вот психологический вампир, вполне вероятно, будет прибегать как раз к такой модели поведения.

Психологические вампиры

Добрые побуждения отсутствуют прежде всего у несчастных.

Боэций

Вам наверняка приходилось сталкиваться с людьми, которые изводят окружающих, получая удовольствие от процесса. Их принято называть токсичными личностями или абьюзерами. Они же – психологические манипуляторы или психологические садисты; на просторах Интернета их называют «троллями». Я привык называть их психологическими вампирами.

Такие люди получают извращённое удовольствие от причинения страданий другому живому существу без физического воздействия. (В моменты душевной боли в мозгу у жертвы активизируются те же участки, что и при боли физической.) Их голос, движения, манера поведения могут выводить собеседника из равновесия. Психологические вампиры интуитивно чувствуют самые больные места и давят на них. Они отличные демагоги, втягивают в спор не ради прояснения вопроса, а ради того, чтобы вывести Вас на негативные эмоции, упиваясь своей властью от манипулирования Вашим состоянием. Вы никогда не выиграете спор с психологическим вампиром: чем больше Вы пытаетесь что-то ему доказать, тем больше в конце спора будете морально выжатым. Поскольку психологический вампир практически всегда применяет газлайтинг. Если совсем простым языком, то газлайтинг – это когда Вас убеждают, что белое – это на самом деле черное, а черное – это белое. В результате подобных действий человек начинает сомневаться в своей способности объективно оценивать реальность, от чего ощущает себя идиотом и виновным во всех грехах, в которых обвиняет его вампир. Как только Вы оказываетесь в подобном состоянии, то вампиру становится очень легко манипулировать Вами.

Вампиры мастерски умеют унижать, высмеивать, обесценивать. Если бы психологические вампиры направили свой потенциал на улучшение собственной жизни, то в кратчайший период превратились бы в самых счастливых людей на земле.

К вампиризму прибегает часть личности, когда человек не может рациональным путём получить то, чего хочет, но основная проблема вампира – в том, что он не знает, чего хочет в действительности, из-за потери связи с собой. Через эйфорию от манипулирования Вашим состоянием психологический вампир на время забывает о своей ущербности. Негативные эмоции будоражат его нервную систему. Сердцебиение усиливается, как во время занятия сексом. В этот момент он чувствует, что существует, что он не пустое место и может влиять на окружающих, пусть даже таким отравляющим образом. Способ получения необходимых эмоций вампира не волнует, ведь когда голод, никто не задумывается о качестве продуктов. На мгновение от результата своих

манипуляций он ощущает себя живым. Ради этих мгновений он готов причинять боль окружающим.

Жизнь психологического вампира – это страдание. Когда вампир страдает, ему хочется, чтобы все вокруг тоже страдали. Попытаться переделать или убедить в чём-то таких людей бессмысленно – это закончится Вашим нервным истощением.

Страдальцы

Хоть плохо мне, но это не причина, чтоб доставлять страдания другим.

Эсхил

Есть категория психологических вампиров, которые представляются беспомощными и страдающими. Это профессиональные страдальцы. Они мастерски вызывают жалость к себе. Их жалобы – это способ втянуть Вас в психологическую игру «жертва – избавитель», в которой жертва всегда побеждает.

Начинается все с того, что они совершенно искренне просят у Вас совета, но как только Вы попытаетесь помочь, Вас тут же ловят на крючок. На все Ваши рекомендации Вы будете получать убедительный ответ, что это невозможно. Психологический вампир докажет Вам, что его ситуация безвыходная. Вы даёте другой совет – снова не то. Потом третий, ещё и ещё, но вампир остаётся при своём, продолжая жаловаться на суровую жизнь. И чем больше Вы стараетесь помочь, тем более выжатым будете к концу этой игры. Вы неизбежно окажетесь в проигрыше. Психологический вампир доволен собой и всё так же остаётся самым несчастным человеком на земле, а у вас эмоциональное истощение.

Как правило, такие люди не берут на себя ответственность за собственную жизнь. Они абсолютно искренне считают себя жертвами. И чем старше становятся, тем больше костенеет их жертвенность. Поэтому бесполезно пытаться что-либо изменить в них. Ведь чтобы произошли позитивные перемены в личности, человек должен принять ответственность за свою жизнь, а вампиры

этой категории будут избегать её всеми доступными способами.

Чтобы не попадаться в ловушку психологического вампира, Вам не нужно входить в роль спасителя. Смотрите, что делает вампир: он прибудняется, что недостаточно силен, умён, что он – беспомощен. То ли дело Вы: умный, сильный, знающий все ответы о том, как надо жить. Вам изначально выдают кредит супермена, который Вы должны оправдать перед вампиром, а он Вам просто не даст этого сделать. Потому что по факту ему не нужно решение. Если этот же человек будет испытывать сильную зубную боль, то незамедлительно пойдёт к зубному врачу и решит свою проблему. А если он годами жалуется на одну и ту же проблему, которая у него действительно есть, но не принимает никаких усилий, кроме жалоб, для её разрешения, – значит, он получает от неё некие психологические выгоды. И Ваши жалость и советы могут быть как раз частью этих скрытых выгод.

Каждый сам отвечает за собственную жизнь. Не принимайте на себя ответственность за чужие проблемы. Вместо советов (которые уйдут в пустоту) признайте перед вампиром, что у него действительно очень серьёзная проблема, а потом сделайте ему комплимент. Скажите, что он сильный, умный и наверняка справится с этой проблемой. Придерживайтесь этой стратегии – и в скором времени вампир перестанет втягивать Вас в эту игру и высасывать энергию.

Прокуроры

Первое обвинение отбрасывается, второе задевает, третье ранит, а четвёртое убивает.

Вольтер

К другой категории психологических вампиров относятся некие агрессоры – прокуроры. При разговоре с прокурорами Вы даже не замечаете, как начинаете оправдываться перед ними. Их оружие – вина, и они умеют вызывать её, прибегая к логике и морали, через обвинения. Они задают Вам некую планку, которой Вы должны соответствовать, – так они втягивают Вас в игру «тиран – жертва», в результате которой будут манипулировать Вами так, чтобы выбить

Вас из психологического равновесия и чтобы Вы испытывали вину, смущение и стыд.

Если Вы начинаете оправдываться перед ними, то уже проиграли, поскольку позволили им судить себя. Задайте себе вопрос: «Имеют ли они на это право?» Ведь начиная оправдываться перед ними, Вы сами даёте им разрешение. Оправдываясь перед вампиром-обвинителем, Вы пытаетесь получить его одобрение. За счёт этого возвышения и роли судьи вампир испытывает прилив положительных эмоций.

При общении с ними измените стратегию. Вместо оправданий и ответных нападок частично согласитесь с вампиром. Отнеситесь к этому как к игре и не придавайте согласию большого значения. Таким образом Вы выбьете оружие из рук манипулятора.

Например:

– Александр, Ваша книга ужасна!

– Знаете, возможно, Вы и правы.

– Александр, Вы плохой психолог!

– Согласен с Вами! Я мог бы быть более хорошим психологом. Ведь нет предела совершенству.

– Александр, это Вы виноваты, что дети в Африке голодают!

– Я понимаю, почему Вы так решили, – возможно, я действительно виноват.

– Александр, Вам что, нет дела до того, что я пытаюсь донести до вашей тупой головы?!

– Да, мне нет дела.

– Вы все – козлы!

– Поддерживаю. Выпьем за это!

Принцип прост. Вам говорят: Вы такой-то и такой-то. Вы отвечаете: да, я действительно такой. И что дальше? Ничего. Психологический вампир не готов к такому повороту – ведь Вы действуете не по его сценарию, и у него очень быстро заканчиваются аргументы.

Важная деталь – то, что Вы соглашаетесь, – не подразумевает, что Вы должны оправдываться. Также Вы не должны нападать в ответ. Без этого конфликт не сможет разгореться, потому что этими действиями Вы отказываетесь подбрасывать в него дрова. С помощью согласия Вы гасите его в самом начале. Надеюсь, смысл Вам понятен. Если вампир Вас обвиняет в чём-то одном и постоянно давит на больную точку – не оспаривайте, соглашайтесь без всякого сарказма. С практикой Вам будет глубоко безразлично, кто и что о Вас говорит, потому что Вы станете сами себе судьёй, Ваша самооценка возрастёт, и это принесёт в Вашу жизнь свободу. А психологические вампиры потеряют интерес связываться с Вами и найдут себе других жертв.

Если вампир переходит все границы и всё же задевает Вас и выводит на негативные эмоции, помните, что у Вас есть возможность не участвовать в его игре. У вас есть выбор просто не вступать в игру. Ничто не мешает Вам никак не реагировать и молча выйти из ситуации, которая Вам не нравится, без объяснения причин. Вы не обязаны объясняться и отчитываться. Если Вам не нравится то, что Вам предлагают, просто не берите это. Потом Вы сможете и дальше общаться при желании с этим человеком, до тех пор, пока Вами снова не попытаются манипулировать. Сразу же выходите из ситуации, оставляя вампира наедине со своими демонами. Так поступали древние индейцы, когда один из членов племени начинал выводить из равновесия окружающих. Они разворачивались и уходили, оставляя бесновавшегося наедине с самим собой, считая это худшим наказанием. Поначалу Вам может показаться сложным поступать таким образом. Но с практикой новая привычка реагировать на манипуляции закрепится – и Вы сможете эффективно оберегать своё психическое состояние, проводя жёсткие границы дозволенного с окружающими.

Порочный круг вампиризма

Из всех преступлений самое тяжкое – это бессердечие.

Конфуций

В основном психологические вампиры – люди довольно трусливые, из-за чего вынуждены себя сдерживать, но если им представится возможность проявить себя в ситуации, где им ничего не будет, они воспользуются ею по полной. По этой причине жертвами психологических вампиров, как правило, становятся их собственные дети и более слабые психологически родственники или друзья, люди с подавленным гневом, не способные отстоять себя и расставить границы.

Психологические вампиры – очень несчастные люди, так как их резервуары любви пусты уже много лет. Им чуждо сострадание, и они способны довести до серьёзного нервного расстройства. Я встречал родителей, которые так увлекались, что довели до суицида собственных детей. В семье психологический вампиризм обретает форму воспитания через строгость.

Ребёнок – наиболее незащищенное создание, и как же просто родителю его обидеть, сорвав на нём свою злобу за то, что не смог реализоваться в жизни. Ведь он не сможет уволить, лишит зарплату, ударить или уйти. Ему даже пожаловаться некому. Единственное, что он может сделать, – это спрятаться ото всех и тихонечко заплакать. В такие моменты ребёнок даёт себе обещание, что, когда у него появятся собственные дети, он никогда не будет вести себя так же, как его родители. Проходят годы – и он, накричав на своего ребёнка, с ужасом замечает, что поступает в точности так же, как и его родители, даже слова в своём срыве использует те же. Срывающийся родитель ничего другого не знает – его не научили. В детстве он усвоил только такую манеру поведения и остался тем же обиженным на жизнь ребёнком, который не вырос психологически и не научился безусловной любви. Потому что его никто и никогда не любил просто за то, что он есть. Этот круг повторяется поколение за поколением. Родители передают сценарий своим детям – и те с точностью повторяют его. Суеверные люди считают это «родовым проклятием», но прервать цепь возможно лишь с помощью индивидуальной либо групповой терапии, в ходе которой человек замещает устаревшие установки, избавляется от иллюзии изолированности от социума и учится проявлять к себе безусловную любовь.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Купити: https://tn.knigapoisk.com/nosov_aleksandr/lyubovnaya-zavisimost-kak-vyyti-iz-nezdorovyh-otnosheniy

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)