

**Э. ЭТАЧТ, М. ФЕРНАНДЕЗ,  
Д. МАККЕЗИ**

# **ХРУПКАЯ ПСИХИКА**

---

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ,  
ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК  
И ТОКСИЧНЫХ ЛЮДЕЙ**

---

**ОСМЫСЛЕНИЕ  
БАЛАНС  
СТАБИЛЬНОСТЬ**



Эмили Этачт

**Хрупкая психика. Как  
избавиться от страхов, плохих  
привычек и токсичных людей**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 37.032  
ББК 88.3

## Этачт Э.

Хрупкая психика. Как избавиться от страхов, плохих привычек и токсичных людей / Э. Этачт — «Издательство АСТ», 2021

ISBN 978-5-17-151630-7

Хотите узнать, как правильно справляться со страхами, избавляться от плохих привычек или токсичных людей, как сохранить и укрепить свое ментальное здоровье? Тогда вы держите в руках нужную книгу. «ХРУПКАЯ ПСИХИКА» – собрала в себе лучшие методики и способы, которые помогут упорядочить мысли, справиться со стрессом и тревогой. Книга уже доказала свою эффективность и помогла тысячам людей, став БЕСТСЕЛЛЕРОМ AMAZON и заняв 6 позицию в списке лучших книг, помогающих при ОКР.

Разберем и проработаем: – теорию привязанности: все про эмпатию, страхи, эффективную коммуникацию и разрешение конфликтов; – внутреннее равновесие: конструктивные и деструктивные эмоции, как справиться со страхом, отказом и критикой; – зависимости: как отказаться от вредных привычек и токсичных людей, улучшить самоконтроль и научиться принимать ответственность. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 37.032

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-151630-7

© Этачт Э., 2021

© Издательство АСТ, 2021

## Содержание

Вы стоите больше, чем любое золото мира	6
• Место для размышлений	7
Мой ежедневник	8
Дневник позитивного самоанализа	9
Теория привязанности: Пошаговое руководство	10
Ваше прошлое не должно определять будущее	10
• Место для размышлений	11
Пять признаков, говорящих о необходимости изменить свой образ мышления	12
Как развить эмпатию	13
Разрешение конфликтов	14
Введение	15
Глава 1. Как формируется страх привязанности?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Э. Этатт, М. Фернандез, Д. Маккези**

## **Хрупкая психика. Как избавиться от страхов, плохих привычек и токсичных людей**

Mental Health Workbook: 6 Books in 1

The Attachment Theory, Abandonment Anxiety, Depression in Relationships, Addiction, Complex PTSD, Trauma, CBT Therapy, EMDR and Somatic Psychotherapy

Печатается с разрешения правообладателя Charlie Creative Lab Ltd.

Mental Health Workbook: 6 Books in 1

Copyright © 2021, all rights reserved.

© ООО Издательство «АСТ»

© Захватава О., перевод

## **Вы стоите больше, чем любое золото мира**

Пособие, которое вы держите в руках, – это ваш спасательный круг. Здесь вы не найдёте ни осуждений, ни теорий относительно вашего психического здоровья. Напротив, вы обретёте *пространство*, где можно выговориться и записать свои чувства, а вместе с ним – множество *советов* и *техник*, способствующих построению полноценной, осознанной жизни.

Более того, вы сможете письменно зафиксировать своё путешествие, чтобы однажды оглянуться и увидеть, какой большой путь вы проделали!

**Вы стоите больше, чем любое золото мира!**

## ● Место для размышлений

Воспользуйтесь этой страницей, чтобы сформулировать свои цели, отследить прогресс или поделиться чувствами.

---

### **1. Взаимодействуйте с другими людьми**

Несколько простых советов, способствующих крепким взаимоотношениям:

- Находите время на семью.
- Выделите день на общение с друзьями.
- Чтобы проводить конструктивную беседу, выключайте телевизор и отключайте телефоны.

### **2. Будьте активными**

Несколько простых советов, способствующих повышению уровня активности:

- Бегайте.
- Скачайте бесплатное фитнес-приложение.
- Предложите другу вместе заняться спортом.
- Больше гуляйте и дышите свежим воздухом.

### **3. Придерживайтесь правильного питания**

Несколько простых советов, способствующих здоровому образу жизни:

- Введите в рацион овощи и фрукты.
- Ешьте больше рыбы.
- Сократите потребление сахара.
- Сократите потребление соли.

### **4. Никогда не прекращайте учиться**

Несколько простых советов, способствующих обретению новых знаний:

- Занимайтесь самодельничеством.
- Начните изучать иностранный язык.
- Готовьте новые блюда.

### **5. Помогайте другим**

Несколько простых советов, с помощью которых вы научитесь уделять больше времени окружающим:

- Чаще говорите «спасибо».
- Вступите в ряды волонтеров.
- Помогайте ближним.

### **6. Живите настоящим**

Несколько простых советов, с помощью которых вы научитесь жить в настоящем моменте:

- Медитация и йога.
- Ведение дневника.
- Понимание, что куда бы вы ни отправились, вы живёте только *в настоящем*.

## Мой ежедневник

Здесь вы можете сформулировать планы на день. Постарайтесь записать хотя бы по одному пункту в каждой графе.

<b>СЕГОДНЯ Я:</b>	
<b>Взаимодействие с другими людьми</b>	
<b>Активность</b>	
<b>Правильное питание</b>	
<b>Новые знания</b>	
<b>Помощь другим</b>	
<b>Жизнь настоящим</b>	

## Дневник позитивного самоанализа

<b>Мне хорошо, когда...</b>	<b>Моя уникальность заключается в...</b>	<b>Я чувствую уверенность, когда...</b>
<b>В своей жизни мне нравится...</b>	<b>На этой неделе мне удалось...</b>	<b>Эта ошибка научила меня...</b>
<b>Что мне в себе нравится, так это...</b>	<b>На следующей неделе я обязательно...</b>	<b>Я всё ещё пытаюсь разобраться в...</b>
<b>Я хочу поблагодарить...</b>	<b>На этой неделе я проявил(а) доброту к...</b>	<b>Я улыбнулся (улыбнулась), потому что...</b>

## **Теория привязанности: Пошаговое руководство** *Эмили*

### **Ваше прошлое не должно определять будущее**

Пособие, которое вы держите в руках, – это ваш спасательный круг. Здесь вы не найдёте ни осуждений, ни каких-либо теорий относительно вашего психического здоровья. Напротив, вы обретёте *пространство*, где можно выговориться и записать свои чувства, а вместе с ним – множество советов и техник, которые помогут справиться с проблемами на почве привязанности.

Независимо от того, какие привычки и тип привязанности вы сформировали к настоящему моменту, вы не ограничены рамками определённых моделей поведения. Запомните: прошлое не должно определять ваше будущее! Начиная с сегодняшнего дня, у вас появится возможность построить более крепкие отношения, а это пособие поможет вам в достижении поставленной цели!

## • Место для размышлений

Воспользуйтесь этой страницей, чтобы сформулировать свои цели, отследить прогресс или поделиться чувствами.

---

## Пять признаков, говорящих о необходимости изменить свой образ мышления



## Как развить эмпатию



## **Разрешение конфликтов**

Конфликты – неизбежная часть любого взаимодействия. Секрет в том, как научиться их разрешать.

Не превращайте несогласие в спор → Прибегайте к справедливому спору → Приносите извинения за некорректные действия → В случае необходимости возьмите паузу → Объясните причины обиды → Не отклоняйтесь от реальной проблемы → Уважайте мнение собеседника → Будьте откровенны в своих эмоциях → Стремитесь найти решение

## Введение

В середине XX века исследователи Джон Боулби и Мэри Эйнсворт заложили основу того, что позднее получило название «теория привязанности». Их первоначальная теория заключалась в том, что младенцы лучше развиваются в социальном и эмоциональном плане, если у них сформирована тесная связь со значимым взрослым, умеющим читать их сигналы и реагировать на потребности чутким и своевременным образом. В те времена, когда Боулби и Эйнсворт разрабатывали теорию, значимым взрослым, как правило, выступала мать. Дети, сформировавшие подобную связь, чувствуют себя в полной безопасности и вырастают с уверенностью в том, что окружающие всегда позаботятся о них и поддержат. Данная предпосылка подтверждена более чем 60-летними исследованиями теории привязанности и поддержана экспертами в области неврологии, психиатрии, травматологии и педиатрии.

Исследователи выяснили, что отношения детей со значимыми взрослыми можно разбить на типы в зависимости от того, как первые реагируют на повседневные стрессовые ситуации. В итоге эти реакции сгруппировали на три отдельные категории: надёжный, ненадёжный тревожный и ненадёжный избегающий (или надёжный, тревожно-амбивалентный и избегающий).

Первые исследователи отметили, что в стрессовой ситуации дети с *надёжным* типом привязанности проявляют тревогу заметно, но не чрезмерно. Они довольно спокойно обращаются за помощью и чаще взаимодействуют с опекунами, в результате чего быстрее успокаиваются.

Дети с *тревожным* типом привязанности, как правило, реагируют на те же события более эмоционально. Они сильно плачут и отстраняются. Они также обращаются к опекунам, но при этом отвергают их попытки помочь. У таких детей, по наблюдениям учёных, уходит больше сил на взаимодействие, которое всё равно не приводит к успокоению.

Дети с *избегающим* типом привязанности в стрессовых ситуациях реже плачут и чаще демонстрируют безразличие в ответ на помощь значимых взрослых. На первый взгляд такие дети выглядят обычно, но позже учёные обнаружили, что повышенное содержание гормонов стресса в их организме говорит об обратном: они *подвержены* стрессу, просто этого *не показывают*.

В будущем дети становятся взрослыми с развитым надёжным, тревожным или избегающим типом привязанности, черты которых отчётливо проявляются в отношениях.

Конечно, во взрослых отношениях всё гораздо сложнее, однако почти всегда всё сводится к одному: когда мы сближаемся с человеком и начинаем от него зависеть, в стрессовых ситуациях мы ведём себя в соответствии с нашим типом привязанности.

Точно оценить тип привязанности достаточно сложно, но если вы поразмыслите над отношениями с самими близкими людьми, то вы, вполне вероятно, сумеете получить общее представление. Возьмём, к примеру, вашего партнёра или друга. В ходе взаимодействия вы, скорее всего, иногда сталкиваетесь с трудностями. Если во время стрессовой ситуации вы чувствуете, что *можете* рассчитывать на помощь и утешение с его стороны, значит, у вас надёжный тип привязанности.

Но давайте предположим, что вы не получаете поддержки и не чувствуете себя в безопасности. Возможно, вы не уверены, что ваш партнёр вам поможет, или нет у вас ощущения, что в трудную минуту друг окажется рядом. Если у вас сформировался ненадёжный, тревожный или избегающий тип привязанности, вы, скорее всего, будете бояться расставания или некорректного отношения со стороны партнёра (друга). В результате вы с большей вероятностью предпочтёте не посвящать себя отношениям так, как вам бы того хотелось.

Как правило, у людей формируется один характерный тип привязанности и сохраняется во всех близких отношениях, поэтому люди с надёжным типом чаще ощущают близость и поддержку со стороны партнёра. Что касается людей с ненадёжными типами привязанности,

то они, взглянув на свои отношения, увидят, скорее, череду разочарований и, возможно, даже сожалений.

Изучив все типы привязанности, вы, должно быть, подумаете: «Я хочу надёжный!» И на то есть веские основания. Люди с надёжным типом склонны чувствовать себя в эмоциональной безопасности рядом с близкими с людьми, охотнее идут на контакт и лучше справляются с конфликтными ситуациями. Однако даже они при определённых обстоятельствах способны перейти к менее адаптивным взаимоотношениям.

Независимо от того, какой тип привязанности у вас выработался, вы не являетесь заложниками определённой модели поведения. Прошлое не должно определять ваше будущее. Начиная с сегодняшнего дня, вы сможете строить более крепкие отношения.

**Книга поможет вам:**

- Распознать, какие модели поведения характерны для вас и ваших близких, особенно в стрессовых или иных сложных обстоятельствах, требующих особого внимания.
- Овладеть новыми тактиками с целью сглаживания конфликтов и укрепления взаимодействия.
- Отказаться от старых, бесполезных поведенческих моделей и построить крепкие взаимоотношения.

Эти навыки определённо стоят вашего внимания. Те качества, которые вы цените и любите в дорогих и близких вам людях, начнут приносить ещё больше удовольствия, и вы сможете поддерживать тесные и крепкие отношения. А в трудных ситуациях у вас появится больше ресурсов, к которым вы сможете прибегнуть для решения проблем.

## Глава 1. Как формируется страх привязанности?

Хотя и легко обвинить «плохое воспитание» во всех наших неудачах в отношениях, всё не так просто, как кажется на первый взгляд.

### Привязанность – это природа или воспитание?

Современный мир пытается ответить на самый актуальный вопрос: обусловлены ли наши качества и модели поведения генетикой? Или же мы можем их сформировать?

Наука придерживается мнения, что определённые модели поведения заложены в нас генетически, в то время как *опыт* определяет, как, когда и *будут ли* задействованы эти модели.

Поскольку привязанность непосредственно связана с умением преодолевать стресс, ответ на вопрос кроется в том, как *часто* вы его переживаете. Способы выражения стресса зависят от генетических факторов, хотя *реакция* на него изменяется под влиянием обучения и опыта. Какой тип привязанности формируется у ребёнка, мы в основном узнаём из опыта.

Взаимодействие с родителями и значимыми взрослыми на ранних этапах жизни формирует будущие ожидания от отношений и вклад, который вы в них вносите (особенно это касается романтических отношений). У вас вырабатывается определённая схема, исходя из которой вы взаимодействуете с партнёром: ищите утешения или отталкиваете, доверяете или не доверяете, как подходите к конфликтным ситуациям.

Однако значимую роль также играет опыт, полученный в годы становления и в последующих отношениях.

### Раннее детство и подростковый возраст

«Никакая другая диада не может возродить самую первую привязанность так, как это могут сделать взрослые романтические отношения» (Stan, 2014).

## Объяснение теории привязанности

Каждый человек в той или иной форме испытывает глубокую тягу к чувству принадлежности. Как известно, качество отношений влияет на чувство удовлетворённости и счастья.

Когда вы обнаруживаете, что в очередных отношениях вы сталкиваетесь с одними и теми же паттернами, значит, пришло время разобраться и понять, откуда они берутся.

Теория эмоциональной привязанности была первоначально разработана британским психоаналитиком Джоном Боулби. Он стремился понять, почему младенцы испытывают сильные переживания, когда их отделяют от родителей (Фрейли).

Он предположил, что стресс является адаптивной реакцией на разлуку со значимым взрослым – человеком, который защищает, обеспечивает поддержку и заботится, – что, в свою очередь, влияет на эмоциональный фон и развитие личности.

В том случае, если значимый взрослый не находится в непосредственной близости или не уделяет должного внимания, младенец либо испытывает стресс до тех пор, пока взрослый не будет доступен, либо уходит в себя и впадает в отчаяние.

Боулби постулировал, что подобная модель поведения формируется сразу и будет сопровождать человека от рождения и до самых последних дней жизни.

С целью проверки данной теории Мэри Эйнсворт разработала метод оценки привязанности, известный как «Странная ситуация». Она выделила три стиля (безопасный, стойкий, избегающий). Результаты поведения детей обобщены в таблице ниже (Ainsworth, 1964).

	<b>Безопасный</b>	<b>Стойкий</b>	<b>Избегающий</b>
<b>Страх разлуки</b>	Расстроен, когда мать уходит	Сильный стресс, когда мать уходит	Никаких признаков стресса, когда мать уходит
<b>Реакция на незнакомцев</b>	Избегает незнакомцев, когда один, но дружелюбен, когда присутствует мать	Ребёнок избегает незнакомца — показывает страх перед незнакомцем	Ребёнок хорошо ладит с незнакомцем и обычно играет в его присутствии
<b>Поведение при воссоединении</b>	Позитивный и счастливый, когда возвращается мать	Ребёнок приближается к матери, но сопротивляется контакту, может даже оттолкнуть	Ребёнок проявляет мало интереса, когда мать возвращается
<b>Другое</b>	Использует мать как безопасную базу для изучения окружающей среды	Ребёнок больше плачет и исследует меньше, чем два других типа	Мать и незнакомец одинаково хорошо могут утешить младенца
<b>% детей</b>	70%	15%	15%

**Хазан и Шейвер отметили, что взаимодействие между партнёрами в романтических отношениях в какой-то мере сходно с отношениями между детьми и значимым взрослым, поскольку и те и другие:**

- Участвуют в тесном, интимном, телесном контакте.
- Делятся открытиями.
- Испытывают взаимный интерес.
- Чувствуют себя в безопасности рядом друг с другом.
- Используют ласковые слова.
- Не чувствуют себя в безопасности друг без друга.

Они пришли к выводу, что романтические отношения формируются под влиянием поведенческой системы привязанности и мотивационной системы и часто включают в себя комбинацию сексуального интереса, привязанности и заботы.

Боулби и Мэри Эйнсворт считали, что «рабочие модели» или «ментальные репрезентации» (т. е. сценарии, правила, убеждения и ожидания), которых придерживается ребёнок, основаны на его опыте и создают основу для будущего поведения.

Например, ребёнок, выросший в неблагополучной семье, скорее всего, будет считать любовь непостоянным чувством. Точно так же ребёнок, подвергавшийся жестокому обращению, станет считать насилие приемлемым способом взаимодействия. При этом, столкнувшись с жестоким обращением, такие люди зачастую вздрагивают от любого резкого движения, как будто ожидая акта агрессии.

С другой стороны, эмоционально защищённый ребёнок убеждён, что взрослые будут рядом и позаботятся о нём, поскольку таков его опыт здорового взаимодействия. Будучи взрослым, он станет искать отношения, которые обеспечат ему аналогичный уровень безопасности.

Если в детстве в семье не складывались тёплые отношения, тогда, повзрослев, человек с большей вероятностью станет демонстрировать избегающий тип привязанности. Неурядицы в семье, а также разлука (смерть, развод, многочисленные отношения) могут спровоцировать тревожный тип привязанности.

Властные и непредсказуемые взрослые в семье зачастую приводят к смешанному типу, колеблющемуся между тревожным и избегающим. Это происходит из-за противоречивых посылов о том, чего ожидать от людей (Leo, 2018).

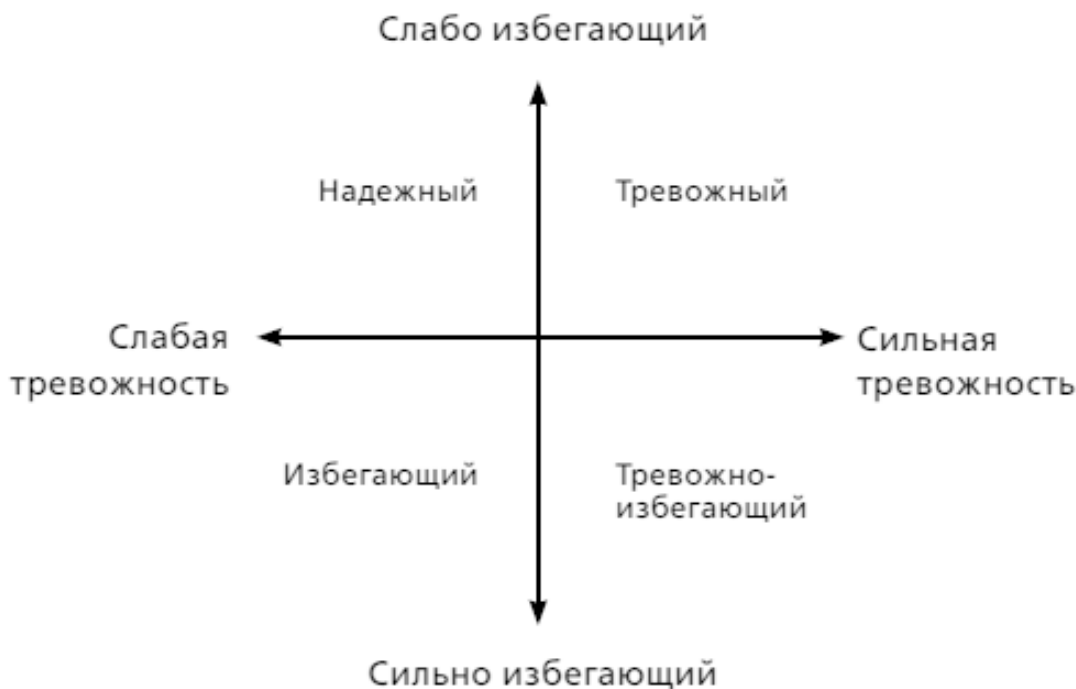
Конечно, если вы выросли с надёжным типом привязанности, это вовсе не значит, что так будет всегда. Иногда тяжёлые или жестокие отношения, обман и ложь, нарушенное доверие и непостоянные отношения могут сформировать смешанный тип. И точно так же поиск надёжного партнёра способен помочь избавиться от тревожного, избегающего или смешанного стиля.

Бреннан, Кларк и Шейвер продолжили исследовать данную концепцию и обнаружили две фундаментальные шкалы измерения в моделях привязанности взрослых (Clark, et al., 1998).

**Шкала тревожности в отношениях привязанности** : на самом верхнем уровне – спокойствие по поводу того, доступен ли партнёр, внимателен или отзывчив; на нижнем уровне – большая безопасность.

**Шкала избегания близости**: на верхнем уровне – нежелание зависеть от других, полагаться на кого-то или открываться им; на нижнем уровне – желание близости, ощущение безопасности и зависимости, отсутствие дискомфорта от ощущения зависимости.

## ДВА ИЗМЕРЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ



(Clark, et al., 1998)

Важное исследование, дополненное Фрейли и другими учёными (АВr19), показывает, что типы привязанности различаются по степени, а не по виду. Это значит, что существуют не отдельные стили, а скорее континуум.

То есть в любой момент вашей жизни вы можете проявлять различные степени того или иного типа привязанности, и, хотя ваш основной уровень будет оставаться более или менее неизменным, вы можете изменить паттерн и научиться контролировать эмоции.

Большинство взрослых желают иметь надёжную модель привязанности и получать заботу, тепло и внимание. Но, к сожалению, люди нередко оказываются в отношениях, подтверждающих уже сформированные убеждения.

### **Ненадёжная привязанность со значимым взрослым в младенчестве или детстве**

В жизни ребёнка родители играют множество ролей: опекун, учитель, приятель, воспитатель и, что самое важное, – фигура привязанности. Однако связь не имеет ничего общего с привязанностью, даже если эти два понятия часто путают.

Ребёнок, который в семь месяцев кормится грудью, или сын, играющий в мяч с отцом в шесть лет, не обязательно имеют надёжную привязанность, поскольку их поведение связано с другими ролями (опекун/приятель) (Бенуа, 2004).

Роль родителя в формировании привязанности связана с обеспечением ребёнку **базы, безопасной зоны и источника комфорта**. Надёжная привязанность концентрируется на его чувствах по отношению к значимому взрослому и основана на понимании надёжности опекуна как источника комфорта и безопасности.

У детей были выявлены четыре типа привязанности. Три из них – «организованные» (надёжный, ненадёжный избегающий, ненадёжный тревожный), и один – «дезорганизованный» (ненадёжный дезорганизованный).

Это означает, что когда система безопасности ребёнка находится под угрозой (т. е. когда он ранен, расстроен, болен или напуган), реакция значимого взрослого будет определять качество сформированной привязанности.

### ***Организованная надёжная привязанность***

Если значимый взрослый постоянно отвечает любящим, чутким образом, ребёнок учится доверять выражению негативных эмоций, и таким образом у него формируется «надёжный» тип привязанности.

### ***Организованная ненадёжная тревожная привязанность и ненадёжная избегающая привязанность***

Если значимый взрослый отвечает нечутким образом (отвергая, высмеивая, игнорируя или раздражаясь), ребёнок вырабатывает организованную стратегию поведения: он будет избегать или сопротивляться проявлению негативных эмоций в присутствии этого человека. Всё это – ненадёжные реакции.

Если значимый взрослый реагирует непоследовательно, или непредсказуемо, или «вовлекающе» (ставя собственные потребности на первое место и усиливая стресс ребёнка), ребёнок начнёт проявлять крайне негативные эмоции, желая привлечь к себе внимание.

### ***Ненадёжная дезорганизованная привязанность***

Атипичная забота, проявляющаяся в искажённом, неадекватном поведении или в любом пугающем, диссоциированном, сексуализированном или аберрантном поведении, – даже если ребёнок не испытывает стресс – приводит к дезорганизованной привязанности.

Такие дети демонстрируют причудливое, противоречивое поведение: неправильное, стереотипное поведение, замирание на длительные периоды времени, непосредственную тревогу и страх перед родителем (родителями). Они сталкиваются с неразрешимой дилеммой: источник их *безопасности* одновременно является источником *тревоги* и *страха*.

Они подвергаются сильному стрессу и вынуждены находиться в пугающей обстановке. Предполагается, что взрослые, столкнувшиеся с трагическими потерями, жестоким обращением или страдающие от посттравматического стрессового расстройства, передают свою враждебность, тревогу и страх ребёнку (Al., 2010).

Ненадёжная привязанность, которая затрагивает около 40 % населения, является фактором риска для последующего развития стабильных отношений. Дезорганизованная привязанность, с другой стороны, признана серьёзным предиктором плохой адаптации и психопатологии у детей (Benoit, 2004).

Дезорганизованная привязанность подвергает детей риску недостаточного контроля эмоций, стресса, враждебного и агрессивного поведения и принудительного стиля взаимодействия. Им не хватает самоуважения и уверенности в себе. Их отвергают сверстники, и они испытывают трудности в учёбе, особенно в математике.

### ***Самокритика и отвращение к себе***

Все мы занимаемся самокритикой: смотрим на себя в зеркало, как будто оно разбито на сотни кусочков, и ни одна из граней не совпадает с изображением.

Ваш внутренний голос постоянно указывает, где вы ошиблись и где вам следовало поступить иначе.

Вам знакомо чувство, когда вы не согласны с кем-то или он вас оскорбил, а через два дня вы уже думаете, как ему лучше ответить? Это ваш внутренний голос оценивает события и пытается понять, что вы сделали не так.

Нет ничего плохого в критическом внутреннем голосе, поскольку он побуждает оставаться начеку и помогает стремиться к более продуктивному взаимодействию и принятию решений. Но когда он полностью берёт над вами верх и говорит только о негативе; когда сдвигает цели на недостижимый уровень и постоянно подталкивает вас к совершенству; когда он напоминает, что вы недостаточно хороши, – то это, по сути, и есть отвращение к себе. И это значит, что вы столкнётесь с проблемами.

Ненависть к себе – это крайняя форма низкой самооценки. Вы корите себя за каждый поступок, верите, что вы ничего не стоите, что никогда не сделаете ничего хорошего, что не достойны любви. Это довольно опасная территория.

К сожалению, самокритику часто путают с совестью. Совесть подсказывает, что морально правильно и как вести себя ответственно; внутренний критик, напротив, кричит и ругает вас за всё, что вы делаете и кем являетесь, при этом вы не понимаете, что что-то не так, и отказываетесь это оспаривать.

Мысли, порождённые критическим внутренним голосом, такие как: **я глупый, неловкий, невежественный, бесчувственный, уродливый, некомпетентный и ни на что не годный** – типичные примеры отвращения к себе.

Вы корите себя за то, что другим даже в голову не придёт, и предъявляете к себе невыполнимые требования. А затем вы пытаетесь подавить это чувство притворством, хвастаясь привлекательностью, поклонниками, богатством и интеллектом.

Этот постоянный разрыв между внутренним «я» и убеждениями может привести к разрушительным последствиям. Если с ним не справиться, он просачивается в отношения, рабочую сферу жизни и общее благополучие и сеет хаос. И всё это в конечном итоге перерастает в крайнюю неприязнь или ненависть к себе.

## **Признаки, указывающее на наличие неприязни к самому себе**

### ***Вы извиняетесь за каждую мелочь***

Такое поведение демонстрирует, что вы считаете себя виноватым и вам крайне неприятно терпеть неудачи. Кроме того, это свидетельствует об отсутствии у вас чувства собственного достоинства.

### ***Самокритика с целью мотивации***

Самокритика с целью мотивации иногда помогает. Однако страх и самобичевание приводят к тревоге, что уже не является здоровым мотивационным механизмом.

Например, убеждённость в том, что вы недостаточно знаете, *может* побудить вас к учёбе, но она также может вас *демотивировать*, поскольку вы станете считать себя глупым.

### ***Вы ставите низкие цели, чтобы в конечном счёте не разочароваться /дефетизм***

Намеренное избегание сложностей показывает, что вы не считаете себя способным достичь большего, а страх перед трудностями значит лишь одно: вы заранее настраиваетесь на неудачу, что только усиливает чувство стыда.

### ***Пренебрежение физическим состоянием***

Вы не ухаживаете за собой, пренебрегаете даже элементарной личной гигиеной, носите одну и ту же одежду днями (и ночами) и при этом чувствуете себя нормально.

### ***Вам трудно принимать комплименты***

Если вы постоянно сомневаетесь в чужих словах и беспокоитесь о намерениях, стоящих за комплиментами, возможно, вы подвержены излишней самокритике.

### ***Вы удивляетесь, когда для вас делают что-то приятное***

Возможно, вы о себе и заботитесь, но при этом искренний приятный неожиданный жест застаёт вас врасплох. Если данное предположение верно, то это может означать, что вы не считаете себя достойным внимания, вплоть до неприязни к себе.

### ***Самопожертвование***

Самопожертвование – довольно странная вещь, поскольку речь идёт не только о готовности жертвовать собой ради других, но и о попытке обрести ценность в чужих глазах. Такое поведение может иметь неблагоприятные последствия для окружающих.

### ***Попустительство***

То же самое касается и попустительства. Вы принимаете ситуацию, горько жалуетесь, но никаких попыток для её изменения в лучшую сторону не предпринимаете.

### ***Вы сравниваете себя с другими***

Потребность постоянно сравнивать себя с другими – признак невысокой самооценки и неуверенности в своих силах. Кроме того, бесконечное проявление ложного «я» вызывает крайнее отвращение к себе.

### ***У вас неправильные отношения с едой***

Вы либо переедаете, либо едите недостаточно, тем самым себя наказывая. Вы либо покупаете нелюбимые продукты, считая, что не заслуживаете вкусного питания, либо наедаетесь до отвала, чтобы потом почувствовать себя виноватым и ненавидеть себя за это.

### ***Враждебность по отношению к надуманным угрозам***

Вы придумываете возможные угрозы для своей безопасности, злитесь на партнёра за то, что он разговаривает с кем-то другим, и считаете, что все вокруг хотят вас достать.

### ***Зависимость от трат с целью получения одобрения***

Если для хорошего самочувствия вам необходимы материальные блага или вы дарите неуместно дорогие подарки, чтобы похвастаться или купить тем самым чьё-то расположение, значит, скорее всего, вы надеетесь, что эта щедрость по отношению к себе или другим заполнит внутреннее чувство стыда и ненависти.

### ***Зависимость от социальных сетей и поиск одобрения***

Постоянная проверка аккаунтов в социальных сетях; подсчёт лайков и ощущение радости, когда вы получаете больше «сердечек», чем ожидали; регулярная публикация фотографий своей «идеальной жизни» – всё это способы повышения самооценки. И да, вы можете найти новых друзей или вернуть потерянных, однако убедитесь, что в ваших публикациях отсутствуют признаки нелюбви к себе.

### ***Алкогольная или наркотическая зависимость***

Побег от проблем при помощи интоксикантов может творить чудеса. Возможно, вы и заглушаете боль, стыд или вину, но на следующий день все эти чувства всё равно возвращаются. Более того, зависимые люди часто устраивают ссоры с близкими, чтобы оправдать свою зависимость.

### ***Вы считаете приглашение актом жалости***

Вы настолько убеждены, что не вписываетесь в общество, и чувствуете себя чужим, одиноким или отчуждённым, что любое приглашение воспринимаете как жалость. Вы предпочитаете прятаться и изолироваться от других.

### ***Вы боитесь влюбиться***

Отпустить свои страхи и окунуться с головой в чувства – довольно пугающая перспектива. Вы убеждаете себя, что если партнёр узнает истинную природу вашей личности, то он обязательно разочаруется. Это становится неким пророчеством, поскольку проявленному ложному «я» доверять нельзя, а настоящее «я» вы скрываете. В результате цикл страданий, связанных с ненавистью к себе, только усиливается. Если вы не можете себя принять, как тогда примут другие?

### ***Саботаж в отношениях***

Даже если вы заинтересованы в отношениях или влюблены в своего партнёра, но при этом испытываете ненависть к себе, вы можете обнаружить, что делаете всё возможное, чтобы саботировать отношения. Вы прибегаете к обману, лжи, плохому взаимодействию, эмоциональному и физическому насилию, пренебрежению или даже расставанию.

Вы можете пытаться контролировать отношения и применять разнообразные тактики, чтобы не дать себя в обиду или не допустить разрыва со стороны партнёра. Более того, разрыв с вашей стороны вы будете расценивать как «благодарный поступок», полагая, что в конечном итоге вы неизбежно причините ему боль.

### ***Отказ от помощи***

Это основная причина, по которой происходит разрыв, поскольку в отношениях зарождается ощущение, что партнёр неисправим. Если вы уверены, что вы такой, какой есть, и никакие советы и упражнения этого не изменят, вы можете испугаться, что в конечном итоге вы вернётесь к прежней модели поведения и снова будете брошены.

Никакая безусловная любовь не поможет вам найти решение, если вы сами не хотите попробовать. Не стоит забывать, что ненависть к себе – это приобретённая модель, и от неё всегда можно избавиться!

### ***Что приводит к ненависти к себе?***

Нелюбовь к себе зарождается ещё в детстве, когда вы пытаетесь понять, что такое жизнь и как её прожить. По словам Файерстоуна (Firestone, 2002), этот тиранический внутренний голос может развиваться достаточно рано, и родителям необходимо предпринять все усилия, чтобы защитить от него своего ребёнка.

Внутренний критик приводит к низкой самооценке и неуверенности в себе. Он влияет на мысли, контролирует поведение и неверно направляет действия, полагая, что защищает вас, но на самом деле он только усиливает чувство стыда и вины и приводит к саморазрушительному поведению.

Дети чрезвычайно чувствительны к негативу. Даже малейшее повышение уровня родительского гнева способно привести к негативным последствиям, поскольку дети могут воспринять его как угрозу для жизни (даже если физически их не трогали). Позднее, когда ребёнок испытывает стресс, он начинает отождествлять себя с сердитым, словесно или физически жестоким родителем и перенимает его модель поведения.

Серьёзная травма, если с ней не справиться должным образом, также вызывает значительные изменения в восприятии себя и разрушает самооценку. И такое случается нередко: в некоторых случаях детям буквально *внушают*, что они ничего не стоят. Это называется эмоциональным насилием.

Если на каком-то этапе взросления вам без конца твердили, что вы плохой, неполноценный, недостаточно хороший – даже если замечания делали благонамеренные взрослые, которые не понимали последствий этих слов, – вы могли перенять их убеждения.

К счастью, большинство людей редко сталкиваются с эпизодами родительского гнева или неосторожных слов. Однако, к сожалению, есть и те, кто, получив столь печальный опыт, сформировал чувство неприязни к себе.

Если один из родителей бросил вас в раннем возрасте, и вы стали винить себя в его уходе, не получив при этом каких-либо объяснений обратного, вы также могли развить в себе чувство ненависти к себе, вызванное стыдом и виной.

### **Предвзятость подтверждения**

Предвзятость подтверждения – это термин, используемый психологами для объяснения тенденции разума искать доказательства, подтверждающие ваши убеждения, или интерпретировать доказательства обратного как ложные.

Когда вы слишком самокритичны, вы ищете доказательства, подтверждающие ваши убеждения: почему вы такой плохой и что, по вашему мнению, с вами не так. Эти доказательства в большинстве случаев непрочны и часто являются надуманными. При этом всё, что может свидетельствовать о вашей предвзятости, тут же вами опровергается.

Не стоит забывать, что ненависть к себе – это приобретённая модель поведения, от которой всегда можно избавиться.

### **Ранние связи и их негативные последствия**

Дети, желая подтвердить, что их основа надёжна, а значимые взрослые – рядом и доступны, постоянно «расширяют границы». Подростки, начиная с 11 лет, находятся в поиске своего места в мире, поэтому склонны к расширению границ ещё в большей мере. Отсюда следует вывод: до 25 лет родители могут либо укрепить отношения с детьми, либо нанести им неисчислимый вред.

Дети с ненадёжным типом привязанности неосознанно создают ситуации, которых они боятся, чтобы привлечь к себе внимание. Подобное поведение может применяться по отношению ко всем: к друзьям, романтическим партнёрам, родителям или другим авторитетным фигурам, таким как учителя или тренеры.

Подросток с надёжным типом привязанности, столкнувшись с трудностями, станет искать утешение у значимой фигуры. Этой фигурой может выступать родитель или хороший друг. Если они говорят вам: **«Меня никто не любит; я ненавижу этого учителя; у меня ничего не получится»**, значит, они ищут утешения, и ваша реакция будет влиять на их чувство надёжной привязанности.

Учить подростков находить собственные решения и стоять за себя – это хорошо, если только ваши советы не заходят слишком далеко. Если вы даёте урок, но при этом опекаете настолько сильно, что этот урок они никогда не извлекут, вы добьётесь лишь сформированной ненадёжной привязанности. А этого следует избегать любой ценой.

В таком случае дети начинают проявлять агрессию, амбивалентность, тревожность или даже совокупность всех этих эмоций. Главное – признать чувства подростка, помочь ему разобраться в них и найти способ с ними справиться.

Действия, которые приводят к ненадёжной привязанности в подростковом возрасте, включают разлуку со значимым взрослым, родителей с низким уровнем эмоционального интеллекта, физическое или эмоциональное пренебрежение, эмоциональное насилие (например, насмешки, издевательства и угрозы), физическое или сексуальное насилие, а также неспособность правильно справиться с травмой.

В подростковом возрасте, когда начинают бушевать гормоны, возникает сильный романтический интерес к представителям противоположного или того же пола.

Будучи совсем юным, вы ещё вряд ли осознаёте свой тип привязанности и, скорее всего, будете выбирать партнёров, исходя из схожести с влиятельным человеком в вашей жизни (Bartholomew, 1991). Если один из родителей отличался эмоциональной сдержанностью, то, вполне вероятно, вы выберете сдержанного партнёра, чтобы удовлетворить желание внутреннего ребёнка растопить этот лёд.

Боулби предположил, что модель фигуры привязанности и модель «я», скорее всего, будут развиваться взаимодополняющими и взаимоподтверждающими способами. (Noller, 1990).

Если у вас тревожный или избегающий тип привязанности и вы выбираете партнёра, который соответствует дезадаптивной модели, вы просто закрепляете данные паттерны. Например, человек с тревожным типом привязанности считает, что, для того чтобы по-настоящему сблизиться с партнёром, ему необходимо постоянно находиться рядом с ним и получать доказательства приверженности (Brumbaugh, 2010). Он проявляет повышенную бдительность и следит за тем, чтобы партнёр не отдалился (Simpson Jeffry A., 2017). Как правило, чтобы поддерживать собственную реальность, такой человек выбирает недостижимого и изолированного партнёра, с которым трудно установить близкий контакт. И если эта пара (оба человека) не проведёт над собой серьёзную работу, надежды на их совместное будущее очень мало.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.