

Оглавление

Глава 1. Принятие как навык общения	5
Важность принятия	13
Чем принятие отличается от сочувствия	17
Принятие иногда лучший способ проявить заботу	19
Всегда ли уместно принятие	24
Глава 2. Основные этапы принятия	31
Шесть уровней принятия	31
Как выразить принятие: инструкция	38
Глава 3. Обесценивание и принятие себя	58
Что такое обесценивание	60
Распознаем обесценивание	62
Как избежать обесценивания: будьте хорошим собеседником	66
Преодоление обесценивания	75
Путь к принятию себя	77

Глава 4. Принятие и конфликты.....	83
Принятие не равно согласию.....	84
Одобрение на фоне разногласий.....	90
Принятие в условиях конфликта.....	97
Глава 5. Сопереживание: за пределами	
принятия.....	103
Сравнение принятия и сопереживания.....	104
Учимся сопереживать.....	108
Глава 6. Чуткое общение.....	123
Чуткое общение.....	124
Чуткое слушание.....	133
Подведем итоги.....	144

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Обесценивание — противоположность принятия. Оно не всегда выражается прямолинейно. Редко кто скажет: «Эй, твои чувства — ерунда и сам ты ничтожество!» Обесценивание зачастую происходит случайно, иногда даже в виде «помощи». Когда мы сталкиваемся с обесцениванием, нам неприятно, но мы не понимаем почему, ведь тот, кому мы доверились, имел благие намерения.

Представьте: в компании друзей обсуждают, что Джеймс в последнее время ведет себя странно, предпочитает одиночество и выглядит подавленным. Сегодня среда, когда все традиционно собираются вместе, едят буррито и общаются. Но Джеймс снова отказывается —

он не в настроении. Тогда все решают собраться у Джеймса дома, чтобы подбодрить его. Они хотят знать, что с ним происходит.

Джеймс объясняет, что расстроен и ему не до общения. Он недавно расстался с девушкой, поэтому считает себя неудачником. Друзья, которые искренне любят Джеймса, начинают его поддерживать: «Не говори так о себе! Тебе будет лучше без нее!», «Неудачник? Да ладно, чувак, ты же классный», «Выше нос!»

Друзья рассыпают комплименты, а Джеймс чувствует себя все более и более неловко. Они предлагают пойти в бар, чтобы выпить и отвлечься. Советы льются рекой: «Нужно записаться в спортзал, тебе сразу станет легче», «Найди себе другую девушку», «Поможет витамин D, поверь мне».

В конце вечера Джеймс ощущает себя еще хуже, чем в начале. Он окружен заботливыми, неравнодушными друзьями, но теперь он болезненно осознает, что ему не разрешают чувствовать то, что он чувствует. К его собственным пере-

живаниям добавились мысли, что его чувства чрезмерны, неприятны и неудобны для окружающих. Иначе зачем его друзья делают все, чтобы отвлечь его и себя?

Джеймсу было бы лучше, если бы у него хватило смелости установить границы с друзьями и твердо сказать, что его самочувствие не располагает к тусовкам. Если бы он принял свои собственные негативные чувства, он смог бы более решительно их выразить.

В этой главе мы рассмотрим две стороны обесценивания — неосознанное принижение чужих чувств и низкую самооценку. Уметь принимать себя не менее важно, чем принимать других.

Что такое обесценивание

Обесценивание — в противовес принятию — это отрицание ценности чужих мыслей, чувств, переживаний или человека в целом. Обесценивание может иметь серьезные последствия, учитывая, насколько сильно каждый из нас нуждается в поддержке и принятии

нас такими, какие мы есть. Обесценивание приводит человека к мысли, что его опыт, чувства, точка зрения, убеждения, предпочтения, планы как будто *не существуют*. И мы внезапно чувствуем себя неразумными, бессмысленными, нежелательными, неправильными и ничтожными.

Обесценивание может коснуться каждого, но наиболее уязвимыми оказываются дети. Они только начинают познавать мир и себя. Тот, кто в раннем возрасте часто сталкивался с обесцениванием, испытывает большие проблемы в зрелости. Ему трудно понять и принять себя, его преследуют неуверенность и глубинное чувство стыда. Когда нас поддерживают и принимают, мы обретаем стойкость. Когда нас обесценивают, наша самооценка снижается, размывая фундамент всей жизни. В основе многих психических заболеваний лежат именно детские травмы.

Возможно, вам кажется, что я сгущаю краски, но систематическое обесценивание приводит человека к мысли, что он не имеет права на существование или его существование ущербно

и ничтожно. В уголовном праве намеренное обесценивание считается формой насилия. Принятие — это основа нашего личностного развития, душевного равновесия и осмысленного общения.

Обрушение этого фундамента приводит к неудачам во всех областях нашей жизни.

Мы все сталкивались с обесцениванием. Кто-то даже привыкает к нему и умудряется убедить себя, что все нормально. Обесценивание может быть резким или едва заметным, единичным или постоянным, намеренным или бессознательным, и проявляться в словах или действиях.

Распознаем обесценивание

Обесценивание не всегда происходит осознанно. Кто-то обесценивает других в силу своего воспитания или с высоты образования. Кто-то воспринимает обесценивание как норму, потому что сам регулярно с ним сталкивается. Иногда человека тяготят чужие эмоции, и он не-

уклюже пытается помочь. Но есть и намеренное обесценивание, когда вас хотят контролировать. Иногда это приобретает чудовищные формы. Например, газлайтинг — психологическое давление, когда манипулятор отрицает произошедшие факты, вынуждая человека сомневаться в собственных воспоминаниях. Жертва перестает доверять своему восприятию и начинает считать себя сумасшедшим.

Существуют разные виды обесценивания, но любой из них основан на утверждении, что ваш опыт ничего не значит.

Принижение — «Как ты можешь страдать, когда у других людей дела намного хуже?», «Эй, пора взрослеть, это же ерунда» или «Мне жаль, что ты расстроен» — особенно когда это говорят вместо извинения!

Отрицание — «Это неправильный подход», «Не опускайся до такого уровня», «Только эгоисты могут так думать».

Отмашка — «Ой, ты это переживешь», «Это пустяки», «Ах да, у тебя что-то вроде кризиса среднего возраста, да? Добро пожаловать в клуб» или собеседник просто отвлекается, когда вы говорите, тем самым отмахиваясь от вас.

Отказ — «Я больше не хочу об этом слышать», «Поговорим позже, когда будешь готова разумно реагировать», «Этого никогда не было / ты никогда этого не говорил» или собеседник притворяется, что не помнит, когда вы такое говорили.

Контроль и осуждение — «Ты перегибаешь палку, тебе следует успокоиться», «Ты снова драматизируешь», «В твоих словах нет никакого смысла» или собеседник включает режим молчания.

Обвинение — «Почему ты всегда во всем видишь проблему?», «Ты снова всех расстроил», «Ну, я не виню их за грубость, ты сам напросился».