



Глава 2

Как наше «Я» помогает и вредит нам

Накануне Хеллоуина в 1938 году радиоведущий прервал музыкальное шоу «Рамон Ракелло и его оркестр», чтобы объявить, что астронавты заметили странные взрывы газа, исходящие с Марса. По возвращении Рамона Ракелло и его коллектива шоу было снова прервано дальнейшим выпуском новостей, заявившими, что в Нью-Джерси высадился странный объект. Новостные сводки продолжили оповещать об инопланетном вторжении и разворачивающейся сцене хаоса и разрухи по всему городу. Как бы неправдоподобно это ни звучало, среди слушателей последовала паника и массовая истерия, поскольку те предположили, что новости реальные. Конечно, то, что они слышали, было известным спектаклем «Война миров» по Герберту Уэллсу, спродюсированным для театра Mercury Theatre будущей звездой — сценаристом Орсоном Уэллсом. Считается, что гиперреализм в сочетании с тревогой перед Второй мировой войной — это часть объяснения, почему аудитория так сильно поддавалась тщательно продуманной хеллоуинской* шутке мистера Уэллса.

Разумно предположить, что это был всего лишь артефакт времени; доверчивые старички, в наши дни такое просто невозможно. И все же есть по крайней мере три документально подтвержденных случая радиопередач в манере Уэллса, вызвавших аналогичный, если не хуже, хаос и панику. Это случилось в Сантьяго (Чили) в 1944 году, в Кито (Эквадор) (с печально катастрофическими последствиями) — в 1949 году и в Буффало (Нью-Йорк) — в 1968 году (Бартоломью Р. 2001; Бек П. 2016; Флинн Дж. 2005).

* Радиопостановка транслировалась в эфире станции «CBS» 30 октября 1938 года, то есть на Хеллоуин. — *Примеч. ред.*

Как мы объясняем этот феномен? Что и говорить, мы, люди, легко увлекаемся. Мы можем настолько погрузиться в захватывающий сюжет, что изо всех сил пытаемся отличить факты от вымысла. Мы как будто хотим верить рассказам, которые слышим. Среди наиболее интересных для нас историй — те, которые мы рассказываем о самих себе, и они чрезвычайно полезны в осмыслении себя, отношения к окружающим и миру, в котором мы живем. Хотя они помогают сберечь себя (подробнее об этом в скором времени), они подчас очень сильно ограничивают, если мы будем держаться за них слишком крепко. Но понимание самоистории и того, как она влияет на поведение, — это первый шаг к преодолению ограничений, которые она может установить в нашей жизни.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА?

Возникновение чувства собственного «Я» можно проследить с младенчества. Осознание своего «Я» как отдельного существа в мире других отдельных существ и вещей растет вместе с нами. Постепенно мы учимся использовать язык, который позволяет вступать в вербальное сообщество. Пока мы делаем это, мы можем всецело взаимодействовать с самими собой, окружающими и миром вокруг, и так возникают наши истории, истории о других людях и наша самооценка.

Как дети узнают, кто они

Выпрыгивая из маминого живота на белый свет, мы делаем довольно резкий переход от того места, где блаженно плавали девять месяцев в теплой ванне с амниотической жидкостью с мгновенным удовлетворением всех потребностей. Мы приходим в этот мир, плакая и крича, отчаянно желая быть в тепле, сухости и сытости. Мы можем сообщить о нуждах с помощью голоса в надежде, что кто-то услышит. И чаще кто-то действительно слышит — растерянные родители, делающие все возможное, чтобы остановить поток слез. Однако пути назад нет. Чудотворный процесс зарождения жизни

заставляет вас расти и развиваться, так как схема ДНК взаимодействует с окружающей средой. Вы начинаете узнавать удивительные вещи о себе и своих способностях. Например, понимаете, что «длинные сосиски», размахивающие перед вашим лицом, на самом деле ваши руки и вы можете ими хватать вещи. Поскольку вы взаимодействуете с миром, то приходите к немного пугающему осознанию, что ваша мать, которую вы считали такой же, как вы, на самом деле от вас отделена. Из мрака возникает смутное ощущение себя как самостоятельного существа.

Когда все случается, мозг необычайно быстро развивается, и, прежде чем вы это осознаете, вы используете руки, чтобы управлять миром, и ноги, чтобы передвигаться по нему. В этот момент вы бесконечно очарованы необычными звуками, которые издают окружающие, и понимаете, что можете делать то же самое. Как это здорово! И так появляется любовь к языку на всю жизнь, когда начинается интерактивный танец между нейрофизиологическим развитием и средой, богатой языком.

Постепенно вы понимаете, что все эти звуки на самом деле что-то значат; они словно *символы* реальных вещей. Вы осознаете, что объекты вокруг имеют имена. Даже у вас есть имя! Вы учитесь связывать слова с абстрактными понятиями, такими как мысли, чувства, желания и стремления. Вас медленно озаряет, что вы не единственный, кто думает и чувствует. Вы развиваете то, что эксперты называют «моделью психики человека» — понимание, что у других людей тоже творится нечто подобное в голове. Мало-помалу вы осознаете, кто вы есть, поскольку люди вокруг спрашивают: «Как тебя зовут?», «Какой у тебя рост?», «Что ты любишь?», «Почему ты это сделал?», «Что ты хочешь сегодня поесть?» Все эти вопросы требуют ответа, и что же делать? Вы заглядываете внутрь себя и ищете. От нас ждут с самого чувствительного юного возраста, чтобы мы знали себя для ответа на подобные вопросы.

Поскольку вы взаимодействуете с людьми, которые снова и снова задают такие вопросы, то начинаете развивать чувство собственного достоинства, что похоже на автобиографическую историю. В раннем детстве вы, возможно, описывали себя в более физических показателях: насколько большими вы были, какой у вас цвет глаз и какая любимая еда. С возрастом вы становились слож-

нее и могли охарактеризовать себя с точки зрения более сложных внутренних особенностей, таких как чувства, черты характера или мотивы. Опыт, который вы имеете, продолжая взрослеть — воспитание родителями, появление друзей, поход в школу, первая работа, — постепенно снабжает автобиографию деталями, и так появляется ваша самоистория.

Это «Я» может узнать себя в зеркале. Оно показывает, как вы похожи на людей вокруг и одновременно отличаетесь от них. Это дает чувство ответственности за действия и понимание, что ваши мысли, чувства и ощущения происходят внутри вас. Это также немного похоже на работу кинорежиссера, который объединяет в связанное повествование воспоминания о прошлом и планы на будущее.

Остановитесь на секунду и охарактеризуйте себя в следующих сценариях, как если бы вы были кинорежиссером. Как вы выглядите? Как двигаетесь? Какое у вас настроение?

На первом свидании:

Когда остановила полиция:

Когда сидите в воскресенье дома в пижаме:

На собеседовании на должность, которую вы очень-очень хотите получить:

Когда близкий человек сильно подвел:

После того как выпили слишком много на вечеринке:

Заметьте сходства и различия в каждой из этих ситуаций. Что это говорит об истории вашей личности? Возникают ли какие-то темы? Есть ли здесь связный сюжет?

Теперь уделите время, чтобы посмотреть, сможете ли вы обобщить появляющиеся темы и сюжеты. Кто вы как личность? Какие ярлыки применяете к себе? Как можете охарактеризовать себя? Просим ответить максимально честно. Не должно быть идеальных ответов; просто делайте все, что в ваших силах.

Вот некоторые ответы от людей, с которыми мы работали, когда попросили их кратко охарактеризовать себя и их самоистории:

«Об меня вытирают ноги. Я слабый и жалкий».

«Я угождаю всем. Людям я нравлюсь, так как боюсь отказать».

«Я обманщик. С виду я успешный человек, а внутри — ничтожество».

«Я неудачник. Все, к чему я прикасаюсь, превращается в фигню».

«Я испорченный. Никто не сможет меня полюбить».

Теперь найдите время, чтобы в двух словах написать свою самоисторию.

На протяжении всей книги мы будем много говорить о концепции самоистории, что, разумеется, является метафорой. Мы не носим футболку, на которой написан наш сценарий. Самоистории, как правило, скрытые, многогранные, их часто трудно заметить. Они могут быть видны только по тому, как мы ведем себя или относимся к себе и окружающим, или подразумеваться в том, что мы делаем или не делаем.

Но ясно одно: мы все имеем одну самоисторию. Если вы надеетесь, что где-то там, на высоких вершинах человечества, есть идеальное семейное воспитание, когда у родителей безупречные, уравновешенные, счастливые (но не слишком счастливые), независимые (но, конечно, не слишком независимые) и сильные (но не слишком сильные, мы монстра не хотим!) дети, наша новость вас огорчит. Такого не бывает. Печально, но даже самые заботливые, сердечные и любящие родители могут обманывать в некоторой степени и оставлять с бесполезными самоисториями, которые ограничивают то, чем, по нашему мнению, мы можем заниматься в жизни. И дело не только в родителях, берущих на себя ответственность; есть еще другие члены семьи, учителя, друзья и коллеги — вербальное сообщество в целом. Все они настоятельно призывают нас соглашаться на такое повествование о нашей жизни.

Но почему мы позволяем самоисториям так сильно нас ограничивать? Может быть, мы иррационально вредим себе и намеренно усложняем себе жизнь? Что ж, оказывается, зачастую существует ряд очень веских причин (хотя они и имеют плохую репутацию в прессе), из-за которых мы можем цепляться за самоистории.

Почему мы рассказываем свои самоистории

Почему мы рассказываем самим себе истории о том, кто мы есть? Во-первых, легенды о себе прекрасно все объясняют. Почему вы так сказали? Почему сделали это? Почему так себя ощущаете? Эти вопросы требуют ответа. Когда следует честное «Я правда не знаю», это кажется немного недостаточным. Мы любим причины, объяснения и придавать вещам смысл. Это дает целостное ощущение собственного «Я», что вообще очень полезно. Так мы наводим порядок в хаотичном мире и не скатываемся в нигилистическую черную дыру. Конечно, поскольку это происходит с нами, мы делаем то же самое с окружающими, то есть стремимся разобраться в мотивах и поступках других людей. Так мы надеемся сделать сложности других более предсказуемыми.

Самоистории также защищают нас. Они превращаются в сокращенный способ обобщить накопленный опыт, чтобы мы не попали в болезненные или сложные ситуации. Например, если по ходу взросления мы воспринимаем окружающих как подлых и мстительных, то было бы разумно справиться с таким типом поведения, отказавшись от него. Беда приходит, когда наконец тот или иной паттерн укореняется и имеет место во всех социальных ситуациях, даже в безопасных. Мы (или люди вокруг) можем сделать вывод, что мы застенчивы, и далее эта застенчивость становится причиной социального отстранения — по-видимому, чтобы уберечься от боли.

Другой пример: возможно, в семье было не принято выражать свои желания или говорить, что вам больно, вы злы или расстроены, поскольку у родителей не было возможности отвечать на потребности. В конечном итоге вы можете выработать привычку всегда отодвигать свои нужды в сторону и со временем прийти к выводу, что вы *не важны*. Эта история становится способом осмыслить собственные потребности и в дальнейшем снизить риски (к ним относится, например, просьба удовлетворить потребности, за которой может следовать отказ).

Для людей, которые пережили гораздо более травматичное воспитание, чем «неидеальное», все может быть даже сложнее. У некоторых из нас было детство, в котором царили жестокость, пренебрежение, насилие и критика, что иногда доходило до серьезных или экстремальных ситуаций. Последствия такого прошлого, конечно,

заметны и долговременны. В детстве мы слабые, уязвимые и очень зависимые от сострадания (как на физическом, так и на психологическом уровне) богоподобных фигур, являющихся родителями. На карту поставлено само наше выживание, и поэтому мы делаем все возможное, чтобы пройти через трудности относительно невредимыми. Мы начинаем искренне верить в то, что говорят люди о нас. Мы не сомневаемся и не оспариваем их мнения. Мы стараемся понять все безумие, когда нас обижают люди, чьи обязанности — любить и заботиться о нас. В подобных ситуациях истории, которые мы создаем о себе, вероятно, будут гораздо важнее для выживания, если говорить о защите себя, понимании происходящего и того, кто мы есть. Самоистории становятся якорем посреди шторма.

Остановитесь на секунду и подумайте, как ваша самоистория работает для вас. Какую функцию она выполняет? Она защищает? Помогает понять других людей и свое место в мире? Говорит о том, кто вы? Сделайте несколько заметок об этом ниже.

Конечно, самоистория может стать якорем, которая удерживает вас на месте и тянет вниз. Руби борется со своей самоисторией, удерживающей ее от действий, которые бы удовлетворили ее. Читая следующий текст, заметьте связь между воспитанием, самоисторией и как эта история работает в конкретном случае.

Насколько помнит Руби, ее отец был не особо популярным телеведущим в дневном шоу. Он мог пригласить представителей общественности, чтобы поговорить о различных формах борьбы и конфликтах в их жизни, чтобы якобы помочь, делясь отцовским советом. Однако на деле он делал это вуайеристски, чтобы создать грязную драму, которая подняла бы рейтинги шоу. Руби видела в этом неискренность, и в детстве ее безжалостно дразнили из-за работы отца. Тот же не видел никакой проблемы и мало

сопереживал дочери. «Почему ты так часто жалуешься на то, чем я занимаюсь? Ты получаешь все, что хочешь, на серебряном блюде. Ты просто бесполезный, жалкий, избалованный ребенок». Спустя много лет Руби начала сама верить в эти слова. У нее не было никого, кто бы мог высказать иную точку зрения. Ее мать исчезла в алкогольном тумане, чтобы перестать неметь от постоянных словесных и порой физических нападков со стороны отца; сама Руби была отдана на попечение бесконечному множеству нянек.

Два неудачных брака и трещащая по швам музыкальная карьера, сделавшая Руби не зависящей от денег отца, не помогли ей. Она глубоко увлеклась идеей, что она «бесполезный избалованный ребенок», и говорила это отражению в зеркале, особенно после употребления кокаина и алкогольных запоев. Ее друзья не могли понять, почему Руби говорила о себе такие вещи. Они видели в ней доброго, заботливого, пусть иногда и беспорядочного человека. Хотя это звучит невероятно сурово для ее друзей, Руби чувствовала себя на удивление лучше, когда говорила и думала о себе плохо — мир становился намного более понятным, девушка откуда-то знала свое место в нем. Из-за этого она перестала ожидать от себя многого и потерпела неудачу.

Нетрудно понять, как история о «бесполезном избалованном ребенке» может работать во благо и во вред и как совокупный результат этих противоборствующих сторон заключает Руби в ловушку ее нынешней ситуации.

КАК ВАША САМОИСТОРИЯ ПОМЕШАЛА ВАМ?

Несмотря на все веские причины, по которым мы крепко держимся за самоистории, они, конечно же, могут быть очень проблематичными. Наши истории начинают ограничивать нас; мешают делать то, что выходит за рамки нашего повествования. Они

мешают рисковать. Не позволяют выходить из зоны комфорта и пробовать что-то новое.

Остановитесь на мгновение и сделайте глубокий, осознанный вдох. Обратите внимание на ощущение воздуха, который выходит из носа или легких. Прохладный воздух заходит, а теплый идет наружу... Осознанное дыхание — это замечательное противоядие от напряженного, наполненного мыслями нашего «Я». А теперь вернемся к делу.

Каким образом самоистория помешала вам в жизни? Отметьте любой вариант из предложенных ниже или добавьте свой.

- ☐ Вы пытались скрыть от человека, что он вам нравится или вы любите его.
- ☐ Вы не говорили людям о том, что они сделали вам больно.
- ☐ Вы не согласились на новую работу или продвижение по карьерной лестнице.
- ☐ Вы слишком напряженно работали, чтобы стать тем, кем не являетесь.
- ☐ Вы не разрешили себе достигать желаемых вещей в жизни.
- ☐ Вы изрядно загнали себя и упустили важные вещи.
- ☐ Вы не сказали своим друзьям и семье, что они значат для вас.
- ☐ Другое: _____

Трудно сделать паузу и задуматься, как жизнь отвернулась от нас, и потому мы не смогли осуществить мечты. Поэтому необходимо использовать осознанное дыхание перед упражнением. Но вы молодцы, что взяли эту книгу и прислушиваетесь к желанию изменить положение дел к лучшему. Здесь все и начинается.

Для обобщения информации скажем, что самоистории имеют полезный аспект, и это объясняет, почему мы так крепко за них держимся. Но они также имеют вредный аспект, который мешает жить полной, насыщенной жизнью согласно нашему выбору. Тогда настоящая проблема кроется не в самоистории. Вся суть в *отношении* к ней, что подводит нас к следующему разделу книги.

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕЙ САМОИСТОРИИ?

Вообразите, что самоистория похожа на большого монстра, который воплощает все те вещи, которые вам в себе не нравятся. Давайте представим, что мы берем все негативные мысли, болезненные эмоции, ужасные воспоминания и противные ощущения и отправляем их под детскую кровать, а оттуда появится полностью сформированный монстр — с рогами, острыми зубами, когтями и хвостом. На первый взгляд чудовище кажется весьма неприятным, страшным и вовсе не тем, с кем бы вы реально хотели себя ассоциировать. Оно также резко появляется в самый неподходящий момент жизни и любит твердить о том, как вы бесполезны. Это не позволяет забыть обо всех тех случаях, когда вы терпели неудачу. Монстр с удовольствием напоминает, что начинания, вероятно, очень плохо кончатся. Это неприятно слышать, и в конечном итоге вы делаете все возможное, чтобы держать это в тайне. Возможно, вы впоследствии избегаете тех случаев. Чтобы этот голос не стал слишком громким, вы выбираете избегание, не бросая вызов себе или остерегаясь новых ситуаций. Придерживаетесь знакомой территории. Осторожны. И в целом это успешная стратегия, потому что монстр в таких случаях обычно молчит.

Лишь изредка вы устаете от чудовища и орете на него в ответ. Как правило, это заканчивается большим спором, поскольку монстр быстро вспоминает все причины, по которым вы ошибаетесь. Вы подозреваете, что монстру нравятся эти аргументы.

Но у чудовища есть другие качества, не только клыки, когти и дурной запах. Например, его мех очень мягок, вам нравится держаться за него, когда страшно. Монстр большой, сильный и властный, из-за чего вы чувствуете себя в безопасности. Как будто он хорошо знает, что вы можете и не можете делать, и это успокаивает. Он надежен, предсказуем и всегда на страже всего, что может угрожать или бросить вызов. Мир с монстром кажется более безопасным и понятным местом, когда чудовище неуклюже следует за вами. Такое ощущение, что он прикрывает спину.

Имейте в виду, что этот «монстр самооценки» — всего лишь метафора и только один из способов взглянуть на проблему ваших ис-

торий. Другие метафоры, конечно же, приветствуются. Хотим подчеркнуть, что делаем это с уважением, а не для того, чтобы преуменьшить или облегчить боль и чувство пустоты, которые могут вызывать наши истории. Это просто способ создать немного пространства и дистанции для самооценки, чтобы помочь взглянуть на те качества вашего отношения к ней, которые легко скрыть.

Давайте вновь обратимся к случаю Руби. С помощью психотерапевта она продумала самоисторию и отношение к ней. Воспользовавшись метафорой про монстра, Руби сказала следующее.

Что ж, мой монстр безусловно большой. И он мужского пола. Он стоит надо мной, и я чувствую себя в его тени. У него большие мясистые кулаки, которыми он меня бьет. У моего монстра маленькие словно бусинки, злые, желтые глаза, которые следят за мной и осуждают. У него острые зубы, которыми он кусает меня, напоминая, что я ни на что не годна и не заслуживаю, чтобы со мной происходило что-то хорошее. Вот почему я много пью много — так я могу от него отдохнуть.

Итак, в духе почтительного созидания и игры давайте представим, что ваша история возникает в форме монстра. Прежде всего посмотрим, сможем ли мы получить общее представление о том, как выглядит это чудовище. Пока вы думаете обо всех страшных, неприятных и противных мыслях, эмоциях, воспоминаниях и ощущениях, какого монстра рисует воображение? Как он выглядит? Насколько он большой? Какая у него форма тела? У него есть зубы и когти? Это самка или самец? Или он среднего рода? Что насчет шкуры или меха?

Посмотрим, позволите ли вы раскрыться творческому потенциалу. Рисунок не должен быть идеальным. Ниже показано, как изобразила своего монстра Руби.



Теперь нарисуйте своего монстра.



Теперь необходимо время на размышления о положительных качествах этого чудовища. Сначала давайте прочитаем, что сказала Руби. С некоторой поддержкой она отметила несколько положительных сторон монстра:

Хотя он нависает надо мной, его размер странным образом является его преимуществом. Как будто я не могу представить жизнь без него. Он заслоняет меня, защищает от глупых поступков, и Господь в свидетели, как я нуждаюсь в подобной помощи. Всякий раз, когда у меня возникает одна из моих безумных фантазий о нормальной жизни, появляется монстр и напоминает мне, что я не такой человек. Я нахожу это успокаивающим. Хотя он и правда страшный, у него мягкий пушистый мех, к которому приятно прижаться.

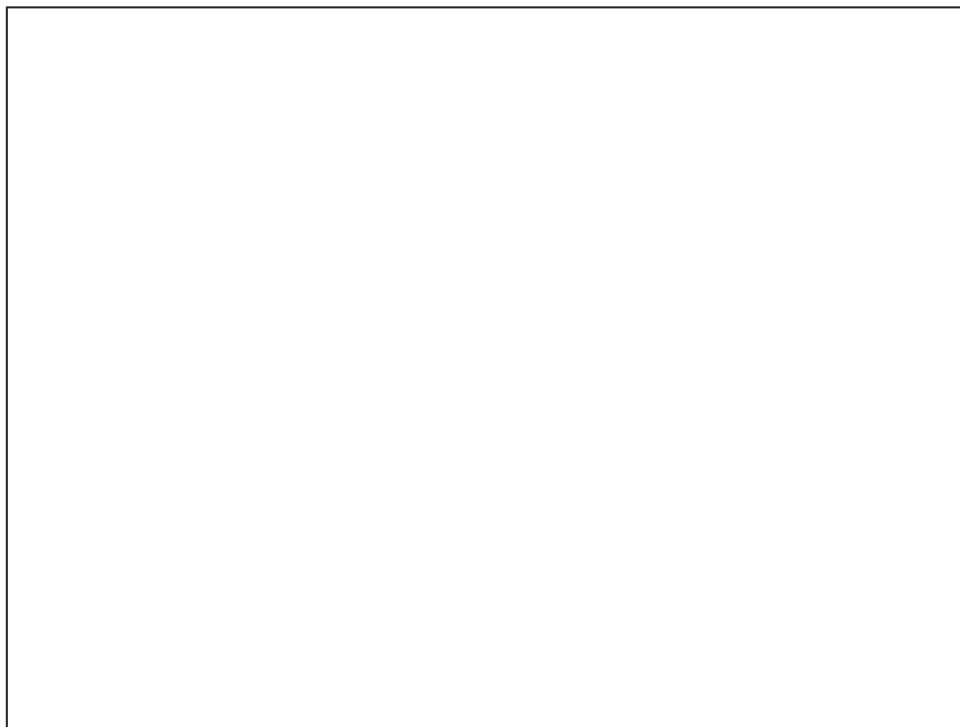
Задумайтесь на минутку о позитивных качествах вашего чудовища. Он защищает? Помогает ли понять ваше место в мире? Помогает ли ориентироваться в сложностях социальных отношений? Говорит ли важные вещи, чтобы вы лучше узнали себя? Как монстр помогает вам?

Теперь посмотрим, сможете ли вы включить некоторые из этих функций в образ монстра. У него большие сильные мускулы? У него мягкий пушистый мех, в который можно уткнуться? Он выглядит мудрым и умным? Опишите физические характеристики ниже.

Подумайте также о ситуациях, когда монстр обычно становится более шумным и агрессивным и чаще маячит перед вами. Подумайте о случаях, когда вы понимаете, что обращаетесь к нему за советом, утешением или поддержкой. Запишите наблюдения.

Мы бы хотели предложить снова нарисовать монстра, подчеркивая его положительные качества. Рисунок монстра Руби приведен ниже.





Монстр позволяет увидеть в самоисториях как вред, так и пользу. Благодаря этой метафоре проясняется кое-что еще: *вы отделены* от вашего монстра. Конечно, он часто командует. Но вы не всегда слушаетесь его. Все зависит от того, как вы относитесь к истории в данный момент. Мы завершим эту главу упражнением, которое поможет понять роль и влияние монстра в вашей жизни.

Обратите внимание на монстра во время работы

В течение нескольких следующих дней отмечайте, сможете ли вы уследить за монстром и понаблюдать за ним во время работы. Цель состоит в том, чтобы следить за монстром более осознанно. Обратите внимание на ситуации, в которых он возникает. Что вы видите ясно — какие мысли, эмоции, ассоциации, воспоминания и ощущения обычно провоцируют появление монстра? Как вы реагируете на это? Что вы узнаете из этой реакции? Как вас ограничивает эта реакция?

Взгляните на готовый пример Руби:

Ситуация	Я получила электронное письмо от своего агента, в котором говорилось, что концерт был отменен: администраторы площадки забеспокоилось, что мы не продаем достаточное количество билетов.
Как выглядит монстр?	Он был мрачен и в унынии. Он нависал надо мной и говорил, какая я бесполезная и, разумеется, никто не хочет видеть, как пытается выступить усталая старая группа.
Как вы отреагировали?	Я чувствовала себя опустошенной, и огромная волна печали накатила на меня. Я выключила телефон и сразу же легла в постель, стараясь уснуть.
Что дала вам эта реакция?	Я почувствовала себя лучше, как будто могу успокоиться и забыть все свои проблемы.
Как вас ограничила эта реакция?	Это то, что я всегда делаю: отстраняюсь от друзей и всего мира. Но мне это совершенно не помогает.

Ниже приведен пустой лист для заполнения (вы также можете скачать больше экземпляров с сайта <http://www.newharbinger.com/43041>).

Ситуация

Как выглядит монстр?

Как вы отреагировали?

Что дала вам эта реакция?

Как вас ограничила эта реакция?

ПОДВОДЯ ИТОГИ

К настоящему моменту вы, вероятно, выяснили, что мы не собираемся говорить, будто единственным решением на данном этапе будет избавление от монстра. На это есть как минимум две веские причины. Во-первых, очень сложно просто вытеснить части опыта — мысли, эмоции, воспоминания или ощущения, — особенно когда они касаются важных составляющих вас и вашего прошлого. У нас нет удобной клавиши DELETE сбоку на голове, чтобы избавиться от всего, что не нравится. Во-вторых, монстр самооценки бесспорно развивается по очень весомой причине, будь то обеспечение безопасности, помощь в осмыслении мира или просто рассказ о том, кто вы есть. Ваше прошлое было таковым, что необходимо было делать все возможное, чтобы выжить. Тогда имеет смысл придерживаться этих стратегий, даже если вы понимаете, насколько отчаянно они ограничивают или портят отношения с монстром. Поэтому требуются *совершенно новые* отношения. Которые подразумевают не только то, что вы отдаете свою жизнь монстру, но также то, что не пытаетесь удалить его из нее.

В следующей главе мы посмотрим, какими могут быть совершенные новые отношения с монстром самооценки. Мы поделимся идеей о самопринятии, которая поможет внимательно выбирать, как вы относитесь к монстру, и двигаться к формированию желаемой жизни.

Обобщения

Как только сделаете паузу в конце этой главы, уделите время размышлению над вопросом: как могут выглядеть другие отношения с монстром?

Какой могла бы быть жизнь, если бы монстр не блокировал ваши начинания? Что бы вы сделали? Куда бы отправились? С кем бы вы были?
