

Л. А. Пергаменцик

Самопомощь в кризисных ситуациях

Психологический
практикум



РЕПОЗИТОРИУМ БГУ

ПРИЧИНЫ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ (ПО БУТУ)

1. Гораздо чаще вам приходится делать не то, что хотелось бы, а то, что нужно, что входит в ваши обязанности.
 2. Вам постоянно не хватает времени – не успеваете ничего сделать.
 3. Вас что-то или кто-то „подгоняет“, вы постоянно куда-то спешите.
 4. Вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тисках какого-то внутреннего напряжения.
 5. Вам все время хочется спать – никак не можете выспаться.
 6. Вы видите чересчур много снов, особенно когда очень устали за день.
 7. Вы очень много курите.
 8. Потребляете алкоголя больше, чем обычно.
 9. Вам почти ничего не нравится.
 10. Дома, в семье у вас частые конфликты.
 11. Постоянно ощущаете неудовлетворенность жизнью.
 12. Влезаете в долги, даже не зная, как ними расплатиться.
 13. У вас появляется комплекс неполноценности.
- Как видите, для того чтобы попытаться выявить причины стресса, в первую очередь следует найти зависимость между стрессом и вызывающими его импульсами. Не исключено также, что прочитав приведенный перечень, вы найдете тех, которые вызвали стресс лично у вас. Но не это главное, важно вовремя заняться своим здоровьем.

Если вам часто приходят типичные только для вас причины, утверждает Ота Грегор, это вполне можно считать успехом серьезным поводом для того, чтобы быть довольным собой, самого себя похвалить. Только тихо, чтобы никто не слышал. Между прочим, не только ребенок, но и взрослый человек нуждается в похвале – ему тоже необходимы слова признания, благодарности за хорошо выполненную работу. Но если вас не похвалят друзья, то наберитесь смелости и похвалите себя сами! Вспомните, как в детстве вас хвалила мама, как ласково гладила вас по голове и улыбалась, когда вы чем-то отличались. Эта улыбка, эта похвала были составной частью вашего ощущения радости жизни. Ну а потом... В школе похвал становилось все меньше и меньше, и к концу обучения вы почти не слышали добрых слов.

Результатом признания ваших заслуг была лишь положительная оценка в дневнике. С началом трудов и деятельности слова благодарности становятся крайне редкими. Но признайтесь, как хочется порой, на работе или дома, ощутить вдруг ласковый, добрый и теплый взгляд – как это важно! Ведь когда никто не хвалит, мы сами становимся чрезвычайно жужжа на похвалу для других.

Итак, прежде чем вам удастся найти решение какой-либо личной проблемы, не забудьте похвалить себя – за то, что сразу же назвали в приведенном перечне причину своего стрессового состояния. Одновременно попробуйте насладиться предчувствием того, что вам действительно станет лучше.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Эмоции принято определять как реакции человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей. Сильно точно подобрал ключевое слово для определения эмоций А. Н. Леонтьев: „Эмоции выполняют роль внутренних сигналов“, в том смысле, что несут информацию о событиях нашей жизни.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ЭМОЦИЙ КОНТАКТА

Эмоции, считает Э. Шострам, – это средства, с помощью которых мы осуществляем контакт друг с другом. В стрессовой ситуации, в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности эмоции проявляются в виде гнева, страха, обиды – когда процесс адаптации встречает сопротивление. Адаптированная личность чаще выражает свои чувства в виде „доверия“ и „любви“.

Ладим характеристику основным эмоциям контакта дезадаптированной личности.

Гнев. Как выглядят физиологические обиды гнева? Что говорит вам ваше тело? Как вы узнаете, что рассердились? Вы хотите подраться – вот что это такое. А как вы узнаете о том, что вам хочется подраться? Ваше тело просто-таки кричит об этом. Дыхание и пульс учащаются, мускулы сжимаются, и вы чувствуете неожиданный и резкий прилив тепла, горячее чувство внезапного прилива крови.

Будь то вербальная или физическая борьба, а может быть, короткая вспышка раздражения, но наше тело обязательно должно что-то делать, когда мы гневаемся. Оно просто требует от нас действий. И самое худшее, что

мы можем сделать для себя, – это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя.

Страх. Как вы узнаете, что боитесь? Что говорит вам ваше тело на этот раз? Оно дает вам прямо противоположный сигнал. Во рту пересыхает, ладони становятся влажными, вы ощущаете холод, ваша кожа покрывается мурашками. Преодолевая страх, вы тоже оказываете себе плохую услугу.

Обида. Большинство из нас, осознанно или подсознательно, бояться быть обиженными. И мы не хотим обижать других.

А почему бы не обидеть? – спрошу я вас, – если человек этого заслужил. Обижая, вы часто очень помогаете тому, кого обижаете; а стремясь не обидеть, зачастую жестоко наказываете человека.

Э. Шострам приводит такой пример.

Вы видите, что подросток тихонько берет машину родителей, и молчите, ничего не говорите ему, боитесь обидеть. Как вы расцените ваши „деликатные“ действия после того, как он разобьется? Ведь вы знали, что подросток почти не умеет водить машину...

Неразумное сужение нашего внутреннего мира ради того, чтобы кого-то не обидеть и чем-то не навредить, это симптом невроза. Поэтому давайте признаемся честно – зачем мы это делаем? Ведь главная причина не в том, что мы боимся обидеть других, а в том, что мы очень боимся, что в ответ обидят нас. В случае с воронатым подростком такая возможная масса. Он может нахамить, отомстить, может сказать, что и ваш сын тайком берет у вас машину. У него все возможности уязвить вашу гордость и низить ваше достоинство. „Так зачем же обижать? – спрашиваете вы. – Пусть себе бьется, почему хочется?“

Обида – самое трудное в выражении чувство. Оно побуждает нас вернуться в детство и вспомнить то состояние, когда мы везде и во всем искали защиты у матери. Чем она могла нам помочь? Как правило, тем, что выслушивала наши жалобы. Это лучший способ выражения обиды. Надо выговорить и выплакать ее. Женщины с этим справляются лучше; мужчины же к этому совсем не расположены. Ну, так они и живут меньше, и инфаркты у них чаще. Они надеются, что бег трусцой по утрам продлит их жизнь. А им бы всплакнуть иногда...

Когда-то в детстве какой-то человек, чаще всего отец, говорил им: „Мужчины не плачут“. И в результате у

них просто не хватает мужества на то, чтобы расплакаться. Невыраженная обида становится петлей на шее человека.

Доверие. Основными эмоциями контакта адамской личности являются эмоции доверия и любви. Доверие переживается в чувстве открытости. То есть вы раскрываете потайные уголки своей души и как бы говорите: вот я весь, как на ладони, смотри, я тебя не боюсь. Доверяя, вы избавляетесь от привычной несвободе, как бы обретаете второе дыхание, и волей-неволей становитесь самим собой.

Любовь. Это золотой ключик творческому использованию все остальных чувств. Шелли называл ее „пищей поэтов“. Ганди считал – „общение между тиранами и рабами“. Чем ближе человек к психологически правильному состоянию, тем „диагноз“ Рильке: „Любовь состоит в том, что два одиночества приветствуют друг друга, соприкасаются, защищают друг друга“. Конечно, лучшая книга о любви – это книга Эриха Фромма. „Любовь, – считает Фромм, – активное участие в жизни другого человека и принятие его таким, каков он есть“.

Наше тело и здесь не обманет и даст нам почувствовать влюбленность. С чем ее сравнить? Если гнев – горячая эмоция, то любовь – теплая и светящаяся.

Интересно то, что гнев и любовь – очень близки. Они как бы растут из одного корня. И для многих необходимо сначала ощутить прилив горячего гнева, прежде чем почувствовать любовное тепло.

Человек никогда не сможет иметь истинных и длительных отношений с другими, никогда не сможет полюбить, если он не способен выразить всех четырех чувств. Только тогда, когда мы в состоянии раскрыть друг другу свои чувства, показать, что гневаемся, боимся, обижаемся или верим, мы сможем почувствовать душевную близость. Кстати, это ничуть не менее приятно, чем близость физическая.

ПРИНЯТИЕ СТРАХА И РАЗДРАЖЕНИЯ

Когда человек встречается с новым и непонятным, с непривычным для себя явлением, у него, возможно, появляется чувство страха. Но мы можем принять неприятное событие без нытья и жалоб, надо только понять, что мир не приспосабливается к нашим планам. Индийская поговорка гласит: „Если не хочешь, чтобы ноги болели от колючек, покрой всю землю ковром, но не сможешь и дешевле купить пару башмаков“. Вспомните

свое поведение, мысли и чувства, когда вы попадаете в новые обстоятельства. Не строите ли вы планы покрыть всю землю ковром?

Итак, принятие есть самый практичный способ быть свободным в трудной ситуации. Переход от бунта к принятию связан с очень важным следствием: мы начинаем воспринимать жизнь как школу, где ряд ситуаций дает нам уроки.

Страх и раздражение можно значительно уменьшить разными способами, но нельзя полностью исключить из человеческой жизни. Ведя борьбу со страхом и раздражением, мы только придаем им дополнительную силу и попадаем в порочный круг. Не раздражаясь по поводу своего раздражения, не впадая в депрессию из-за собственной депрессии, мы можем принять наши чувства и тем самым ослабить их силу.

Известный психотерапевт Пьеро Ферруччи предлагает формулу принятия из пяти пунктов – пяти шагов.

Шаг первый. Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть присутствие любимого человека, прекрасное восходное самочувствие, увлекательное путешествие и т. д. Представьте данное событие ярко, оцените его, подумайте о том, что оно вам дало и дает и чем вы от него можете научиться.

Шаг второй. Теперь подумайте о ком-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого вы хотели бы избежать в своей жизни. Опять же, представляйте себе внимательно разглядывайте всякую вашу реакцию на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь предотвратить их или остановить их. Проследите за вашей обычной стратегией неприятия. Осознайте, как это проявляется на уровне вашего тела, чувств и мышления.

Шаг третий. Теперь предположите, что жизнь направляет вас, общась с вами закодированным языком ситуаций и событий. Какое послание заключено в ситуации или событии выбранных вами? Запишите все идеи, прошедшие вам в голову, пока вы думали над этим вопросом.

Шаг четвертый. Теперь вернитесь к тому предмету или событию, что вызывает вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте ваше принятие.

Шаг пятый. Теперь снова обратитесь к неприятной ситуации с тем видом принятия, которое у вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите в себе, если чувствуете

готовность и желание, установку сознательного, намеренного принятия.

КОММУНИКАЦИИ, К КОТОРЫМ ПРИБЕГАЮТ ЛЮДИ, ПЫТАЯСЬ СПРАВИТЬСЯ С ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ СТРЕССА

Американский психолог В. Сатир выделила четыре типа коммуникаций, к которым прибегают люди, пытающиеся справиться с отрицательными последствиями стресса, – заискивающий, обвиняющий, расчётливый и отстраненный.

Человек прибегает к этим типам коммуникаций, когда в отношении в семье в ученическом коллективе, с сотрудниками чувствует угрозу отвержения, неприятия – ему грозит опасность, ему не доверяют. Реагируя на эту угрозу, человек, который не хочет обнаружить свою слабость, пытается как-то скрыть ее. Он может:

- 1) заискивать, чтобы другой человек не сердился;
- 2) обвинять, чтобы другой человек считал его сильным;
- 3) рассчитывать все так, чтобы избежать угрозы;
- 4) отстраниться настолько, чтобы игнорировать угрозу, вести себя так, будто ее нет.

Посмотрим, какую характеристику дает миротворцу (заискивающий) В. Сатир.

Миротворец разговаривает в заискивающей манере, пытается угодить, извиняясь и никогда ни о чем не споря. Это – человек-согласие, говорящий так, будто он не может ничего сделать сам.

Чтобы стать достойным миротворцем, надо решить, что вы действительно не представляете никакой ценности. Вы счастливы просто от того, что вам разрешили поест. Вы расточаете всем любезности и отвечаете за все, что идет не так, как надо. Вы твердо знаете, что могли бы остановить дождь, если бы хорошенько пораскинули мозгами, но именно их у вас нет. Естественно, вы соглашаетесь с любой критикой в ваш адрес. Вы благодарны даже за то, что кто-то разговаривает с вами, независимо от того, что он говорит и как говорит. Вы и не подумаете попросить что-нибудь для себя. В конце концов кто вы такой, чтобы просить? К тому же, если вы будете умницей, все, что вам нужно, проявится само по себе.

Характеристика обвинителя. Обвинитель постоянно ищет, кто в том или ином случае виноват. Он – диктатор,

хозяин, который ведет себя надменно и словно без конца упрекает: „Если бы не ты, все было бы хорошо”.

Чтобы быть достойным обвинителем, требуется говорить максимально резко и жестоко, обрывать всех и вся, не давая возможности высказаться по-иному. Представьте себя с гневно указующим пальцем и начинайте любой разговор словами: „Ты никогда не делал этого”, „Ты всегда делаешь это”, „Почему ты всегда...”, „Почему ты никогда...” и т.д. Каким будет ответ в данном случае, значения не имеет: обвинитель стремится любыми путями завоевать авторитет у окружающих, его мало интересует истинное положение дел.

Расчетливый или компьютер очень корректен, рассудителен и не выражает никаких чувств. Такой человек кажется спокойным, холодным и собранным. Его можно сравнить с настоящим компьютером или словарем. Голос монотонный, слова в основном носят абстрактный характер. „Компьютер” употребляет максимально длинные слова, даже если и не уверен в их значении. После первых же фраз его никто больше не слушает. Лозунг компьютера: „Я говорю правильные вещи, я не реагирую на окружающих, мне не до чувств”.

Что бы ни делал, что бы ни говорил отстраненный — это не относится ни к тому, что говорит ни к чему самому. Отстраненный не реагирует ни на какие вопросы. Такой человек может расхаживать вперед без причины, так как его внимание ни на чем не сфокусировано.

Чтобы лучше прочувствовать черты типа поведения, В. Сатир предлагает специальные физические упражнения, помогающие людям войти в контакт с теми частями собственного Я, которые очевидны для других, но не всегда для них самих.

Ипротворец заискивающий). Представьте себя стоящим на одном колене, слегка покачивающимся и протыгивающим вперед одну руку, как нищий. Задержите голову вверх так, чтобы заболела шея, голова и устали глаза.

Когда вы говорите, стоя в такой позе, голос становится жалобным и писклявым, так как для нормального, полного голоса вам не хватает воздуха. На все вы будете отвечать „да”, независимо от того, что чувствуете и думаете.

Обвинитель. Представьте, что вы стоите в позе обвиняющего, положив одну руку на пояс, а другую протянув вперед с указательным пальцем, направленным прямо

перед собой. Ваше лицо напряжено, губы поджаты, ноздри трепещут, вы пронзительно орете, выкрикивая имена и критикуя все и всех.

Компьютер (расчетливый). Представьте себя, что вы — позвоночник — это длинный, тяжелый стальной прут, идущий от ягодиц к затылку, а шею обвивает железный ошейник. Будьте максимально неподвижны, особенно следите за своим ртом. Рот с трудом удается удерживать руки от движения, но вы должны это делать.

Отстраненный. Игнорируйте роль отстраненного, представьте себя волчком, который постоянно вращается, но никогда не знает, куда двигаться, и даже, дойдя до цели, не понимает этого. Вы акробат, который открывает рот, двигаете все телом руками, ногами. Чаще всего говорите невпопад. Одежда у вас довольно странная, неряшливая.

Представьте, что ваше тело движется одновременно в разных направлениях. Это заставит вас отставать назад. Ваши плечи, шея, плечи, ваши руки будут двигаться в противоположных направлениях.

Любой из четырех типов реагирования служит заниженной самооценке, ощущению собственного ничтожества. Эти типы поведения усиливаются, если в семье, в ученическом коллективе, в общении со сверстниками даются следующие установки:

„Не навязывайся: это эгоизм — просить что-то для себя” — такой совет способствует тому, что человек начинает заискивать.

„Не давай никому себя подавить: не будь трусом” — усиливает позицию обвинителя.

„Не сделай глупостей; ты слишком умен, чтоб делать ошибки” — усиливает расчетливость.

„Не будь слишком ответственным и серьезным. Какая разница! Живи как придется!” — усиливает отстраненность от жизненных ситуаций.

СИМПТОМАТИКА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

Человек умеет приспосабливаться к различным обстоятельствам. Но есть обстоятельства, события, которые „выходят за пределы нормального человеческого опыта”. К таким событиям можно отнести войны, катастрофы, акты насилия, смерть близкого человека, стихийные бедствия и другие. Чернобыльская катастрофа находится в ряду событий, наиболее травмирующих психику человека. Но посттравматический стресс — это не только наличие травмирующего события в прошлом. Другая

сторона посттравматического стресса относится к внутреннему миру личности и связана с реакцией человека на пережитые им события. Все мы реагируем по-разному: трагическое происшествие может нанести тяжелую травму одному и почти не затронуть психику другого.

Если психическая травма была сравнительно небольшой, то повышенная тревожность и другие симптомы стресса постепенно пройдут в течение нескольких часов, дней или недель.

Если же травма была сильной или травмирующие события повторились многократно, болезненная реакция может сохраниться на многие годы. Следует отметить, что потеря душевного равновесия, бурные психические проявления в случае психотравмы совершенно нормальны.

Когда у человека нет возможности разрядить внутреннее напряжение, вызванное психической травмой, его тело и психика находят способ как-то примириться с этим напряжением. В чем, в принципе, и состоит механизм посттравматического стресса. „Его симптомы, которые в комплексе выглядят как психическое отключение, — отмечает Б. Колодзин, — на самом деле иное, как глубоко укоренившиеся способы поведения, связанные с экстремальными событиями в прошлом”.

Отметим симптомы, которые мы наблюдаем у людей, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС.

Притупленность эмоций. Человеку трудно установить близкие и дружеские связи с окружающими, ему недоступны радость, любовь, творческие подвиги. Многие жалуются, что события, поразившие их тяжелого события, им стало намного труднее испытывать эти чувства.

Агрессивность. Стремление решать проблемы с помощью грубой силы. Хотя, как правило, это касается физического силового воздействия, но встречается также психическая, эмоциональная и вербальная агрессивность. Простому говоря, человек склонен применять силовое давление на окружающих всякий раз, когда хочет добиться своего, даже если цель не является жизненно важной.

Нарушения памяти и концентрации внимания. Человек испытывает трудности, когда требуется сосредоточиться или что-то вспомнить, по крайней мере, такие трудности возникают при определенных обстоятельствах. В некоторые моменты концентрация может быть великолепной, но стоит появиться какому-либо

внешнему фактору, как человек уже не в силах сосредоточиться.

Депрессия. В состоянии посттравматического стресса депрессия достигает самых тяжелых и беспросветных ступеней человеческого отчаяния, когда человек чувствует себя абсолютно и бесполезно. Ей сопутствуют черное настроение, апатия и отрицательное отношение к жизни (пессимистическая жизненная перспектива).

Общая тревожность. Проявляется на физиологическом уровне (ломота в спине, спазмы желудка, головные боли), и психической сфере (постоянное беспокойство и озабоченность, „паранормальные” явления — например, необоснованная боязнь преследования), в эмоциональных переживаниях (постоянное чувство страха, злость, злость в себе, комплекс вины).

Постоянные воспоминания. В памяти человека постоянно всплывают жуткие, тягостные сцены, связанные с травмирующим событием. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так и во время бодрствования.

Чаще они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся „во время”, т.е. во время травмирующего события: запах, звуки, звук, словно бы пришедшие из той поры. Яркие образы прошлого обрушиваются на психику и вызывают сильный стресс. Посттравматические „непрощенные воспоминания” сопровождаются сильным чувством тревоги и страха.

Бессонница (трудности с засыпанием и прерывистый сон). Когда человека посещают ночные кошмары, есть основания считать, что он сам невольно противится засыпанию, и именно в этом причина бессонницы: человек хочет проснуться и вновь увидеть страшный сон. Регулярное недосыпание, приводящее к крайнему нервному истощению, дополняет картину симптомов посттравматического стресса. Бессонница также бывает вызвана высоким уровнем тревожности, неспособностью расслабиться, непроходящим чувством физической или душевной боли.

Чувство вины. Чувство вины возникает чаще всего у родителей перед своими детьми за то, что они не смогли защитить их здоровье от губительного воздействия радиации. Причем для этого совсем не обязательно реальная болезнь ребенка, родители часто беспокоятся и о внешне здоровых детях.

Часто зафиксировано чувство вины у девушек перед родителями за рождение детей — за их возможные уродства. Переселенцы (мигранты) нередко формируют у

своих детей чувство вины за то, что из-за них пришлось оставить насиженные места, работу, дом, друзей, особенно если жизнь на новом месте не сложилась. Ребенок, ради которого родители приняли решение переехать, „должен” отвечать за неустроенность быта, трудоустройство, отсутствие друзей.

Таковы основные симптомы посттравматического стресса. Мы указали в основном те, которые вызваны чернобыльской катастрофой. Но есть и другие. Так, у ветеранов афганской войны наблюдаются „немотивированная бдительность”, „взрывная реакция”, „приступы ярости”, „злоупотребление алкогольными, наркотическими и лекарственными веществами”, „галлюцинаторные переживания”, „мысли о самоубийстве”.

Для чего надо хоть немного разбираться в различных симптомах стрессов, в том числе и посттравматических? Чтобы понимать: человек приходит к неблагоприятному психическому состоянию в силу ряда причин. Эти причины можно ясно увидеть, если всерьез заняться изучением картины своей жизни. „Приняв реальность своей жизни со всем, что в ней есть хорошего или плохого, вы сможете задать себе следующий вопрос: „В силах ли я что-то изменить?” (Б. Колодзин)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ САМОПОМОЩИ

Вы начали помогать себе справиться с эмоциональными потрясениями, вызванными травматическими событиями уже тогда, когда попытались разобраться в своем поведении, в своих переживаниях и чувствах. Когда поняли, что в жизни, кроме счастливых событий, бывает и горе.

Мы предлагаем в этой части книги программы самопомощи. Они разные, поскольку различны и причины, вызывающие эмоциональные расстройства, и реакции людей на одно и то же травмирующее событие. Какая из семи предложенных программ лучше подходит к вашему случаю – решать вам самим.

КАК УДАЛИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ШРАМЫ

Всякий раз, когда нам наносят эмоциональную травму, причиняют душевную боль, действуют на нервы, мы нередко склонны, пишет американский врач-психотерапевт М. Мольц, образовывать в целях самозащиты эмоциональные, психические рубцы. Мы способны очер-

стветь сердцем, огрубеть душой, стать равнодушными к людям, замкнуться в себе, выстроить прочную защитную своего рода психологическую стену. Но чрезмерная эмоциональная защита может принести и огромный вред. Дело в том, что эмоциональная стена, которую мы воздвигаем, не только отчуждает нас от всех людей, но и от нашего собственного Я. Человеку кажется, что его никто не любит и не принимает как равного, что он не в состоянии поддержать нормальные отношения с окружающими людьми.

Человек с эмоциональными шрамами не умеет быть милосердным и отзывчивым по отношению к окружающим, ни к самому себе. Разочарованность, агрессивность, одиночество – все это его эмоционального панциря.

М. Мольц предлагает три способа, которые помогут справиться с иммунитетом от эмоциональных травм.

Способ 1. Постарайтесь вообразить себя слишком слабым и слишком сильным, чтобы воспринимать обиды.

Многие люди чересчур болезненно воспринимают мелкие уколы, слабые щелчки. Психологам хорошо известно, что легче всего обижаются люди с низкой самооценкой. Тот, кто думает, что не заслуживает уважения, кто сомневается в своих способностях, постоянно ощущает внутреннюю неуверенность, обычно становится завистливым, ревнивым к успехам других, видит угрозу собственному Я там, где ее нет и в помине, или слишком преувеличивает и переоценивает потенциальный ущерб от реальных обид.

Нам всем нужна известная доля эмоциональной прочности и жестокости, которая могла бы защитить от воображаемых угроз наше Я. Слишком обидчивый человек с чересчур чувствительным самолюбием, заниженной самооценкой и недостаточным самоуважением часто бывает эгоцентрической личностью, сосредоточенной лишь на собственных интересах, обращенной лишь на свой внутренний мир. С такими людьми, как правило, трудно ладить. Но больное или слабое собственное Я не вылечить попыткой сломать его, ослабить чрезмерным самоотречением или бескорыстием. Самоуважение и высокая самооценка так же необходимы для психики, как пища для тела. Это лекарство от эгоцентризма, самоуглубленности и всех попутных эмоциональных недугов. Человек с адекватной самооценкой просто не замечает, игнорирует „шпильки”, пропускает их мимо ушей. А эмоциональные травмы у него проходят легче и быстрее,