

Анна Матур

Психотерапевт, автор бестселлеров



ПОВЫСЬ САМООЦЕНКУ!

Прекрати волноваться о том,
что подумают люди



Сам себе психолог (Питер)

Анна Матур

**Повысь самооценку!
Прекрати волноваться о
том, что подумают люди**

«Питер»

2021

УДК 316.6
ББК 88.5

Матур А.

Повысь самооценку! Прекрати волноваться о том, что подумают люди / А. Матур — «Питер», 2021 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2955-3

Знаете ли вы, что общего у неуверенности в себе, синдрома самозванца, хронической занятости, истощения, подавленности, страха, беспокойства? У них одни и те же корни – низкий уровень чувства собственного достоинства.

В детстве мы не сомневались в своей ценности, но, когда мы выросли, стали верить, что наша ценность – это результат того, что мы делаем, насколько хорошо мы это делаем и что другие думают о нас. Это была история поколений до нас, и она постоянно укрепляется на протяжении всей нашей жизни. Правда в том, что вы – не сумма того, что вы делаете. Мы пытаемся самосовершенствоваться, чтобы обрести чувство собственного достоинства. Но если мы хотим быть более уверенными и иметь возможность сказать «нет», нужно понять, как наша ценность позволяет нам отстаивать свои границы. Эта книга поможет вам осознать, что при любых событиях и потрясениях в вашей жизни с вашей ценностью все может быть в порядке. Она поможет вам укрепиться в уверенности и меньше беспокоиться о том, что думают другие люди. Примечание: имена людей, которые делятся своими историями в этой книге, были изменены, чтобы защитить их частную жизнь. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.6

ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-2955-3

© Матур А., 2021

© Питер, 2021

Содержание

Вступление	7
Почему я написала для вас эту книгу	8
Моя история	9
И терапевт, и пациент	10
Как получить максимум пользы от этой книги	12
Глава 1	13
Что же такое собственная ценность и самооценка?	14
Чувство ложной уверенности	15
Идеальный мир	16
Извилистый путь	17
Цена низкой самооценки	18
Желание угодить окружающим	19
Чувство неуверенности	20
Частая прокрастинация	21
Стремление к перфекционизму	22
Сравнение себя с окружающими	23
Говорить себе, как надо себя чувствовать	24
Проявление доброты доставляет дискомфорт	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Анна Матур
Повысь самооценку! Прекрати
волноваться о том, что подумают люди

Посвящается моим детям: Оскару, Чарли и Флоренс. Я до конца жизни буду работать над своей самооценкой, чтобы быть уверенной в том, что достойна вас.

© Anna Mathur, 2021

© Перевод на русский язык, издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

Вступление

Позвольте мне начать с двух наблюдений, которые не подлежат сомнению. Разумеется, я не знаю вас лично, но с абсолютной уверенностью могу сказать о вас следующее:

- вы достойны лучшего;
- вы заслужили отдых, веселье, поддержку, хорошие отношения и перспективы.

Какой была бы ваша жизнь, если бы вы могли поверить в это всем сердцем? Но порой принять правду слишком сложно! Я надеюсь, что эта книга поможет вам поверить в эти неоспоримые истины.

Я буду честна с самого начала. Это не очередная книга по саморазвитию, в которой я буду рассказывать вам, как стать лучшей версией себя. Не знаю, как у вас, а мои книжные полки уже ломятся от подобной литературы. И я точно не собираюсь учить вас, как изменить себя, чтобы быть лучше и жить лучше. Вместо этого мы займемся прямо противоположным: это книга о том, как перестать себя совершенствовать.

Позвольте объяснить. Большинство людей приходят ко мне как к терапевту, чтобы стать счастливее, уверенней в себе и научиться принимать себя. Многие из них ищут способ контролировать свою тревожность, хотят перестать действовать себе во вред или справиться с синдромом самозванца. Они жаждут более осмысленных отношений и ясности.

Мы слой за слоем разбираем наши мысли, ощущения и то, как мы преодолеваем проблемы, пытаемся выяснить, что конкретно мешает нам внедрить в нашу жизнь хорошие привычки. И в конце концов очень часто приходит понимание: главное препятствие – это отсутствие веры в то, что мы достойны лучшего. Вместо этого мы полагаем, что наша ценность зависит от того, что мы делаем, насколько хорошо мы стараемся и как оценили эти старания окружающие. Это повторяется из поколения в поколение и укрепляется в нашем сознании на протяжении всей жизни.

А правда заключается в том, что мы не являемся результатом наших заслуг. Младенец не задается вопросом, чего он достоин. Ему не стыдно просить молока, тепла и заботы. Он не беспокоится о том, что может быть для кого-то обузой, не борется с чувством вины из-за того, что кто-то вынужден готовить для него овощи на пару. Младенец просто довольствуется тем, что имеет, и не испытывает сомнений. Но по мере взросления мы узнаем, что мир и люди относятся к нам по-разному, что они хотят чего-то для нас и от нас. Наше представление о том, чего мы заслуживаем, а с ним и наша самооценка начинают меняться.

Ваша самооценка лежит в основе всех принятых вами решений, всех отношений, которые вы выстраиваете, и непосредственно влияет на вашу способность справляться с жизненными трудностями. Все это определяет ваш уровень ожиданий, принятие или непринятие их, а также то, насколько легко вы сможете говорить о своих чувствах и потребностях и как позволите другим относиться к вам. А самое главное – как вы будете относиться к самим себе и справляться и с критикой в свой адрес, и с любовью.

Эта книга не сделает вас лучше. Нет, я собираюсь помочь вам освободиться от оков, которые заставляют вас чувствовать себя недостаточно хорошим человеком. Порой нужно отделить зерна от плевел, отсеять все лишнее, чтобы добраться до себя настоящего, и тогда станет ясно, что ваша истинная ценность никогда не менялась, менялось только ваше осознание этой ценности.

Почему я написала для вас эту книгу

Пестрые рекламные объявления и ленты социальных сетей словно кричат нам: «Купи меня, и ты станешь счастливей, будешь нравиться себе больше». Нам постоянно внушают, что нужно меняться, подстраиваться под окружающий мир. Но, как и в случае с фастфудом, ничто не приносит нам длительного удовлетворения. Compliments не радуют так, как прежде, новые вещи надоедают, эффект от поощрения себя теряет прежнюю силу. Друзья приходят и уходят. Ничто не дает нам того непреходящего чувства уверенности, к которому мы стремимся.

Проблема заключается в том, что мы пытаемся улучшить себя, чтобы повысить свою самооценку. Но если мы хотим стать уверенней в себе, нам необходимо познать свою истинную, присущую нам всем ценность. Мы должны понять, что именно осознание своей ценности позволяет нам сказать «нет», когда надо отстоять свои границы, и помогает принять тот факт, что ошибаться нормально, когда нас постигла неудача. Если мы боимся стать обузой для кого-то, нам нужно увидеть, что мы заслуживаем заботы и любви. Если нам сложно просить помощи, мы должны научиться ее принимать. Если мы находимся в токсичных отношениях, нам нужно выйти из них и обрести гармонию. Если мы устали и раздражены, нам стоит признать, что заслуживаем отдых. Если мы чувствуем себя самозванцами, то должны понять, что достойны своего успеха. Если нам трудно делиться своим мнением, то нужно позволить себе быть услышанными. Я могу продолжать бесконечно!

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы обретете ощущение собственной ценности и вам будет легче внедрять в жизнь действенные способы решения проблем и полезные привычки. А еще я надеюсь, что ваше безжалостное желание «быть лучше» и «делать больше» ослабит свои тиски, потому что вы сделали уже достаточно, чтобы нравиться себе и миру.

Моя история

Угадайте, что заставляло меня чувствовать себя неловко большую часть моей жизни? Любовь. Любовь и другие хорошие вещи, которые случались со мной. Какая глупость, не правда ли? Не уметь принимать то, что приносит удовольствие и делает мою жизнь лучше. Меня любили всегда, в этом нет сомнений. И мне повезло быть окруженной людьми, которые относятся ко мне с добротой и уважением. Но были среди них и те, кто в силу своего жизненного опыта и детских травм любили меня не так, как я бы того хотела. Так мое ощущение собственной ценности оказалось под ударом, и я решила, что любовь надо заслужить, что это и есть мой путь.

Я неустанно сражалась за то, чтобы быть достойной любви. Старалась стать лучше, сильнее, мудрее, уверенней, сообразительней, более стойкой и привлекательной. Я отдала этому всю себя, и мои личные границы были разрушены в угоду окружающим. Я так часто отодвигала свои потребности на второй план, что порой забывала о самом их существовании. Я чувствовала себя лгуней, которая скрывается под таким количеством масок, что уже сама не помнит, какая она настоящая, и была убеждена, что недостаточно хороша, недостаточно умна, – в общем, не та, кого можно любить. Мне всегда приходилось высчитывать стоимость счастья и тяжело трудиться, чтобы ее заплатить.

Потом я вдруг осознала, что никогда не буду чувствовать себя достаточно хорошей. И когда я поняла, что никогда не стану идеальной, то испытала колоссальное облегчение. Никто не идеален. Никто из нас никогда не будет настолько идеальным, чтобы угодить всем и каждому. Ни у кого и никогда не будет достаточно сил, чтобы хорошо исполнить все те роли, что мы на себя берем. Никто и никогда не сможет удовлетворить все запросы окружающих, потому что мы всего лишь люди с ограниченным количеством сил и ресурсов. Но в попытках их удовлетворить можно свести себя в могилу! А это совсем не то, чего бы я хотела для вас! **Правда заключается в том, что ценность человека неизменна. А вот ваше понимание этого изменить можно.** Этим мы и займемся в данной книге: постараемся переосмыслить все то, чему нас учили относительно нашей ценности.

Работа над самооценкой была и остается самым стоящим вложением в моей жизни. Потому что, несмотря на переменчивость чувств и настроений, теперь я осмеливаюсь верить, что достойна всех хороших событий в моей жизни – от объятий моих детей и шанса написать эту книгу до возможности приготовить ужин для своих близких. Вера в то, что я достойна этих радостей, позволяет мне наслаждаться ими.

Итак, независимо от того, кажется ли вам, что ваша самооценка скачет вверх и вниз, как на американских горках, или покоится на самом дне, надежда есть. Я не могу изменить то, через что вам пришлось пройти, не могу повлиять на отношение других людей к вам или заставить забыть то, чему вас учили раньше, но я помогу вам взглянуть на себя другими глазами. Осознать собственную ценность очень даже возможно. И уж поверьте мне, когда вы ее осознаете, ваша жизнь полностью преобразится.

И терапевт, и пациент

Я получила магистерскую степень по психотерапии и консультированию в Лондонском университете Ридженс. Там я начала свой путь профессионального психотерапевта. Я консультировала как в клиниках, так и дома в Суррее (графство в Англии) на мягком голубом диване в гостиной. Мы проводили глубокую динамичную проработку многих важных вопросов, не забывая о классической теме детско-родительских отношений.

Мне нравилось возвращаться к работе в перерывах между тремя моими декретами. После второго ребенка я сильно страдала от недосыпа, а потом еще наступила темная полоса послеродовой депрессии. Я чувствовала себя несчастной как никогда. Я посвятила всю себя поддержке других людей, но сама не верила, что увижу свет в конце тоннеля. (Небольшой спойлер: мы все нуждаемся в поддержке, и теоретическая подкованность не защищает вас от появления собственных проблем!)

В 2019 году, в те моменты, пока мой малыш спал, я написала книгу «Разум важнее матери: пособие для матерей, как справиться с тревогами и беспокойствами в первые годы жизни малыша». Я хотела уберечь других женщин от тревожности, которая так сильно омрачает радость материнства. В социальных сетях появилось море откровенных историй о чувстве вины и беспокойстве, и множество матерей как будто издали всеобщий вздох облегчения, узнав, что они не одиноки в своих страданиях. Но как терапевт я хотела, чтобы мои боевые подружки также понимали, что могут вернуть себе спокойствие, которое исчезло из-за тревог и самобичевания. Когда эта книга появилась на полках магазинов, я стала работать над другой своей мечтой: вдохновить людей на решение проблем, связанных с самооценкой.

За последние несколько лет я переговорила с сотнями женщин тет-а-тет. Я общалась с матерями, которые искали утешения, сидя в машинах у дверей своего дома, и с директорами, шепчущими по телефону из переговоров. Большинство моих пациентов прекрасно знают, какие шаги им нужно предпринять, какие привычки внедрить, они понимают, что нуждаются в личных границах, и хорошо представляют, в каких аспектах жизни им необходимо обрести ясность. Однако все они сталкиваются с невидимым препятствием, которое не позволяет им сделать то, что принесет пользу. Препятствие это может выглядеть по-разному: как отсутствие уверенности, синдром самозванца, хроническая занятость, усталость, беспомощность, тревоги и страхи... Но по большому счету все они имеют общий корень – низкую самооценку.

Мы можем до зубов вооружиться всевозможными книгами, подкастами и техниками, но пока мы не поверим, что достойны любви, терпеливого и доброго отношения к себе, поддержки других и (внимание! Тут задача посложнее) самих себя, мы будем пробивать себе дорогу в муках. Многие из моих пациентов изо всех сил стараются изменить свои жизни и ругают себя за то, что не могут достичь быстрых результатов, как им бы того хотелось. Но вот в чем тут дело: оказывается, если ненадолго перестать «стараться» и сосредоточиться на отношениях с самим собой (на тех, какие есть сейчас, а не на тех, какие хотелось бы иметь), все остальное начинает постепенно меняться.

Многие годы я работала с симптомами, а не с их причиной – и в своем случае, и в случае с клиентами. Теперь я думаю, что нашла недостающее звено. Корень зла лежит в низкой самооценке. Это из-за нее попытки моих клиентов измениться, может, и срабатывали на короткое время, но затем сменялись новой волной тревоги и отчаяния. Можно сколько угодно поливать языки пламени водой, но пока мы не направим струю на источник огня, мы его не потушим. В этой книге я хочу помочь вам разобраться с причиной ваших пожаров. Не биться о скалы отчаяния, а плыть по волнам спокойствия. Избавиться от синдрома самозванца, а не заглушить его на короткое время.

Когда учишься на психотерапевта, есть небольшое, но обязательное и, возможно, судьбоносное условие – необходимо и самому посещать специалиста. Да, на сегодняшний день я посещаю психотерапевта уже более 10 лет, потому что частенько сталкиваюсь с трудностями, которые ставят передо мной новые вопросы, требующие проработки. Это тяжелый, но стоящий того труд. В ходе своих сеансов я всегда касаюсь темы самоуважения и собственной ценности. Реальность такова, что от моей здоровой самооценки выигрывают все – и семья, и друзья, и пациенты. Так что я и терапевт, и пациент, и продолжу работу над собой, чтобы принимать правильные решения, отстаивать свои границы, наслаждаться любовью близких, радоваться, когда мне хорошо, и знать, что я заслуживаю поддержки, когда мне плохо. Я сама прошла этот путь и не предлагаю вам лекарство, которое должно работать только в теории, я здесь, чтобы мы прошли этот путь вместе.

Как получить максимум пользы от этой книги

Мы стоим на пороге новой жизни и готовы начать двигаться к укреплению вашей уверенности в себе и к обретению желанной свободы от страха перед тем, что подумают о вас люди. В первой главе мы проанализируем вашу самооценку, чтобы понять, на каком она сейчас уровне. В следующей главе обсудим все вопросы, связанные с самооценкой: почему вы чувствуете то, что чувствуете и что усугубляет ваши проблемы с самооценкой.

Разобравшись в причинах, можно переходить к следующему этапу. К пониманию, что если вы решитесь на перемены, жизнь заиграет новыми красками. Я собираюсь поделиться множеством идей, которые вы сможете реализовать со временем, чтобы поднять свою самооценку на должный уровень.

Обращаясь к вопросам собственной ценности, мы должны брать в расчет образ жизни – пройдите этот путь в своем ритме. Если вдруг вы почувствуете, что нуждаетесь в большей поддержке, обратитесь к другу или психотерапевту за помощью.

Также в книге есть следующие разделы:

- Вопросы для размышлений

В конце каждой главы вы найдете вопросы и место для ответа, чтобы записать свои наблюдения. Это сделано для того, чтобы вы закрепили полученные знания и применили их в жизни. Конспектирование помогает мозгу обрабатывать информацию совершенно другим образом, но если вам не нравится писать, можно обдумывать свои ответы мысленно. Ответьте на эти вопросы любым удобным способом.

- Мантры

Я обожаю мантры! Это короткие фразы, которые можно выучить и повторять, когда нам требуется немного поддержки и твердости духа.

- Цитаты

В книге много комментариев моих подписчиков из социальных сетей, поскольку я часто спрашиваю их мнения по разным вопросам. Все имена изменены, и я предупредила всех участников обсуждений, что могу их процитировать.

Глава 1

Анализ вашей самооценки

Мантра: здоровая самооценка – это не когда «я важнее всех», это когда «я тоже важен».

Итак, мы начинаем. Не знаю, как вы, но я чувствую ббольшую мотивацию заняться чем-то, когда понимаю, какое влияние это оказывает на мою жизнь. Когда вы осознаете, какой урон наносит низкая самооценка тому, как вы себя чувствуете, как относитесь к окружающим и какие решения принимаете, работа над ней, я надеюсь, станет для вас приоритетной задачей.

Эта глава посвящена самооценке. Многие из того, что мы бы хотели исправить, например недостаток уверенности в себе или чувство усталости от постоянной потребности угождать окружающим, – одного поля ягоды, они имеют общее происхождение. Когда вы займетесь своей самооценкой, все это изменится.

Что же такое собственная ценность и самооценка?

Собственная ценность – это ваша значимость как человека. Она неизменна. Давайте представим, что вы стоите, скажем, одну условную единицу. Независимо от того, кем вы являетесь, насколько вы богаты, любимы или успешны, вы все равно будете стоять одну условную единицу. Номинал монеты не меняется, и неважно, была ли она недавно отчеканена на Королевском монетном дворе или давно находится в обороте и успела обзавестись царапинами и сколами.

Однако самооценка – это то, как вы понимаете свою ценность. Она не зафиксирована на одном уровне и может колебаться изо дня в день. Она может взмыть ввысь от простого комплимента или упасть ниже плинтуса, когда мы терпим неудачи. Ваша самооценка подобна ветровому стеклу автомобиля. Сначала ты смотришь через него и прекрасно видишь и собственную ценность, и мир вокруг. Но по мере того как вы движетесь вперед, стекло заливает дождем, на него налипают грязь, пыль и мертвые насекомые, и вот уже без дворников не обойтись. Так же и с самооценкой: иногда нужно включить щетки и протереть стекло, чтобы вновь разглядеть свою ценность.

А если вы их выключаете, лобовое стекло запотеваает и пачкается, искажая то, как вы видите себя и окружающий мир.

Чувство ложной уверенности

Мы рассмотрим вопрос уверенности в себе более детально в десятой главе, но я хочу затронуть эту тему уже сейчас. Часто мы идеализируем уверенность в себе как черту характера, но важно понимать, что иногда низкая самооценка прячется за ложной уверенностью. Порой все совсем не так, как кажется. Ложная уверенность возникает не из чувства принятия себя таким, какой вы есть, это потребность изображать уверенность или авторитетность, чтобы чувствовать себя более приемлемым для других.

Ложная уверенность может проявиться в одержимости положением, в хвастовстве, в защитном поведении, в громкой манере общения и в отсутствии смирения, но на самом деле виной всему низкая самооценка. Точно так же заниженная самооценка – это состояние, когда кто-то считает себя недостаточно ценным. И чувство ложной уверенности, и заниженная самооценка, как правило, имеют корни в нашем детстве.

Идеальный мир

В идеальном мире люди, которые нас опекают и воспитывают, относятся к себе и другим с уважением. Они чтут свои и чужие границы, признают чужие чувства и потребности. И если мы воспитываемся в такой среде, то с большой долей вероятности разовьем в себе схожее уважение к себе и окружающим.

В этом идеальном мире вы уважаете и цените себя так же, как и других. У вас есть личные границы, которые побуждают окружающих относиться к вам с тем же уважением. Вы принимаете во внимание свои потребности, чувства, возможности и право голоса. Вы спокойно принимаете тот факт, что иногда вам тоже нужна поддержка. Вы не извиняетесь за то, какой вы есть, но можете легко принести извинения, если причинили кому-то боль. Вы умеете воспринимать критику и реагировать на нее соответствующим образом. Вы в меру гордитесь своими успехами и учитесь на своих ошибках. Вы вкладываете в работу ровно столько сил, сколько можете, а потом не забываете восполнить ресурс.

Вокруг идеи любви к себе столько шума. Было бы замечательно, если бы вы полюбили себя, но для многих из нас эта задача может оказаться слишком сложной. В определенные периоды жизни так было и со мной. Я не буду просить вас полюбить себя, но **надеюсь, что вы сможете развить чувство уважения к себе**. Представьте себе снежный ком, который катится с горы и становится все больше, так же и вы будете набирать силу на своем пути.

Необходимость полюбить себя – это не конечная цель и не какой-то победный приз. Как и в случае с любыми долгосрочными отношениями, отношения с самим собой – это тонкая и непостоянная материя. Если бы я ждала, что мой брак на протяжении всей жизни будет таким же, как в медовый месяц, я бы очень разочаровалась в нем. Чувства приходят и уходят, у них случаются взлеты и падения. Нам нужен прочный фундамент. И если таким фундаментом для вас станет уважение к себе, то и все остальные чувства – гнев, раздражение, симпатия и любовь начнут произрастать на этой плодородной почве.

Извилистый путь

Как только я начала работать над своей самооценкой, моя жизнь изменилась. Да, она все еще преподносит мне сюрпризы, но теперь, когда я научилась уважать свои потребности и чувства, мои отношения с людьми стали более равноправными и приносят мне удовольствие. Но потом что-то случается – я сталкиваюсь с проблемой, потерей или критикой. И это похоже на удар молнии, который разбивает мою самооценку на мелкие части.

И я снова принимаюсь за самобичевание. *Кто я такая, чтобы считать себя хорошим человеком? Кто я такая, чтобы думать, что заслуживаю какие-либо возможности в этой жизни?*

Когда весной 2020 года была опубликована моя первая книга, во всем мире был разгар пандемии. Все мероприятия, посвященные выходу книги, были отменены, так что я отмечала это событие дома, в изоляции, с мужем и детьми. В тот день меня накрыло лавиной поздравлений – от сообщений друзей до самодельных открыток моих детей. Я надеялась испытать гордость и счастье, но, к сожалению, возникло только подавляющее чувство собственной ничтожности и дал о себе знать синдром самозванца. Я годами работала над самооценкой, чтобы чувствовать себя достойной этого праздника, а в итоге хотела просто сбежать с него.

В тот день я пошла прогуляться по лесу и меня осенило. Это не откат, потому что работа над самооценкой не является линейным процессом. Одному Богу известно, как бы я справились с таким вниманием и празднованием в свою честь еще несколько лет назад или сколько времени мне потребовалось бы, чтобы найти к себе хоть каплю сострадания. Прогресс заметен лишь тогда, когда мы на мгновение останавливаемся, чтобы оценить, как далеко мы продвинулись. Вот почему полезно записывать свои мысли, так мы можем не только смотреть вперед, но и оглядываться назад. Я не замечаю, как растет моя дочь изо дня в день, но когда я смотрю на фотографии, сделанные месяц назад, я вижу эти изменения. Так что, приступая к работе над своей самооценкой, будьте осторожны с ожиданиями и знайте, что иногда для дальнейшего роста нужно сделать шаг назад. Теперь, когда вы со своими ожиданиями встали не на прямой, как рельса, а на извилистый путь к успеху, давайте приступим.

Цена низкой самооценки

Представьте, что вы заходите в огромный старинный особняк, в котором вот уже несколько веков не было обитателей. Вам было поручено тщательно его осмотреть, чтобы можно было открыть его для посетителей. Вы отворяете скрипящую входную дверь антикварным железным ключом размером с руку, вдыхаете густой спертый воздух и видите следующее: все на своих местах, только покрыто толстым слоем пыли. Коридоры украшены алебастровыми статуями, но их прекрасные черты искажены налетом. На стенах висят написанные маслом картины, но детали размыты грязью. Цвет плотных, тянущихся от потолка до пола штор приглушен пыльно-серым.

Вы идете из комнаты в комнату, распахивая двери с несмазанными петлями и щелкая металлическими выключателями. Лампочки мерцают, освещая ванные комнаты. Вы отдергиваете занавески, чтобы летний дневной свет проник внутрь сквозь изношенные ставни. Начинаете протирать поверхности. Вы обнажаете то, что было сокрыто. Вы раскрываете истинную ценность дома.

Мы как этот дом. Общество давит на нас: «Не тратьте время напрасно. Снесите эти развалины, постройте все заново, сделайте лучше, чем было, новее, красивее». Но нам не требуется отбивать плитку или менять старинную мебель на безликий современный аналог, и нас самих менять тоже не нужно. То, что сокрыто под слоем пыли, и так представляет ценность. И всегда представляло. Пыль – это результат нездоровых отношений, пренебрежения, несбыточных ожиданий, жестоких слов, растраченных сил и проигнорированных личных границ – всего того, с чем нам довелось столкнуться. Итак, давайте поближе посмотрим на то, что было там все это время.

В большом старом доме, чтобы увидеть, с чем вам предстоит работать, необходимо включить свет. Этим мы сейчас и займемся. Мы прольем свет на те стороны вашей жизни, которые подверглись влиянию низкой самооценки. На последующих страницах вы найдете примеры того, как она проявляется. Не удивляйтесь, если многие из них вам откликнутся. Все они имели отношение ко мне в разные периоды моей жизни. Когда вы поймете, как именно повлияла на вас низкая самооценка, вы сумеете переломить ситуацию в свою пользу.

Желание угодить окружающим

Я всегда предлагала забрать друзей из аэропорта. Я делала что угодно, чтобы быть хорошим другом, и даже если у меня не хватало денег на бензин, я никогда не заговаривала о деньгах. Через пару лет я поняла, насколько мне было обидно, что они сами никогда не предлагали свою помощь в ответ.

Келли

Как вы уже поняли, желание угодить окружающим выражается в постоянном стремлении делать так, как будет лучше для других. Когда мы ставим в приоритет чужое благополучие, то, без всяких сомнений, испытываем свою нужность, чувствуем, что нас любят и ценят. Но пытаясь обрести признание таким путем, мы просто выгораем и ожесточаемся. Возможно, вы тратите на чужие потребности больше эмоциональной и физической энергии, чем стоило бы, потому что ставите на первое место не свои мечты.

Я считаю, что почти смогла преодолеть потребность угодить людям, но как только моя самооценка опускается на дно, я вновь ловлю себя на мысли, что пытаюсь самоутвердиться, помогая другим. Однако есть и другая сторона медали – страх не угодить окружающим. Я провела множество бессонных ночей, проигрывая в своей голове разговоры, случившиеся за ужином, или перечитывая сообщения в страхе, что я невольно могла кого-то обидеть или рассердить. И если мне казалось, что я действительно кого-то задела, чувство вины пожирало меня изнутри и побуждало исправить ситуацию любым путем.

Нет ничего плохого в том, чтобы сделать кому-то что-то приятное. Важно понимать, что именно вами движет. Если это акт доброй воли, а не желание понравиться, то вы, скорее всего, не станете наступать себе на горло и сможете трезво оценить свои возможности. Если это ваше решение, а не потребность в одобрении, то, скорее всего, вы не почувствуете в конце обиду, боль и опустошение, а будете вкладывать силы в отношения, которые по-настоящему взаимны.

Чувство неуверенности

Я завидую людям, которые могут быть самими собой. Я всегда в себе сомневаюсь. Было бы здорово просто быть такой, какая я есть.
Летти

Неуверенность идет рука об руку с низкой самооценкой. Если вы думаете, что ваша ценность напрямую связана с тем, насколько вы полезны для окружающих, то ваша уверенность будет расти и падать в зависимости от отношения к вам других людей. Если ваша самооценка базируется на чужом мнении о вас (или даже на том, каким вы себе это чужое мнение *представляете*), то у вас может развиваться социальная тревожность. Она будет давить на вас и побуждать поступать так, чтобы все были довольны. Вы можете потратить уйму времени, анализируя свои поступки и слова в поисках подтверждения, что всем все понравилось, или, наоборот, что вы ошиблись и случайно кого-то расстроили.

Мне всегда не хватало уверенности. Однако я полагаю, что мало кто это замечал, потому что мне хорошо удавалось *казаться* уверенной. Ложная уверенность успешно скрывала мою низкую самооценку, ведь я не хотела, чтобы кто-либо заметил мою уязвимость или беспокоился обо мне. Я хотела, чтобы окружающие чувствовали себя непринужденно, поэтому старалась быть такой, какой, как мне казалось, они хотели меня видеть. В результате я испытывала большую тревогу в общении, особенно в те моменты, когда мои уверенность и самооценка были ниже некуда.

Частая прокрастинация

Я так боюсь не справиться с заданием, что даже не могу приступить к нему.

Кай

Когда ваша самооценка напрямую зависит от качества или количества ваших усилий, становится особенно страшно не дотянуть до своей же планки. И вот из-за боязни провала вы уже избегаете новых заданий на работе. А само понятие «провал» уже не представляется каким-то событием, которое можно преодолеть, оно становится тем, с чем вы начинаете ассоциировать себя.

В университете я частенько откладывала письменные задания, потому что боялась не справиться. Я ждала самого последнего момента, подвергая саму себя огромному давлению. Помню, как неслась по университетскому городку со свежераспечатанной курсовой работой, чтобы успеть сдать ее к сроку. Меня мутило от напряжения, и я разрыдалась, как только положила стопку бумаг на стол своего научного руководителя. Я винила себя в прокрастинации, но продолжала откладывать. На тот момент я не понимала, что причиной всему был страх неудачи.

Тот факт, что я смогла написать эту книгу, говорит о многом. Прежде чем открыть ноутбук, я убеждаю саму себя, что главное – это изложить свои мысли, не гнаться за идеальным слогом, а просто перенести их на бумагу. Признав собственное несовершенство, я перестала бояться провала, и браться за новое стало проще.

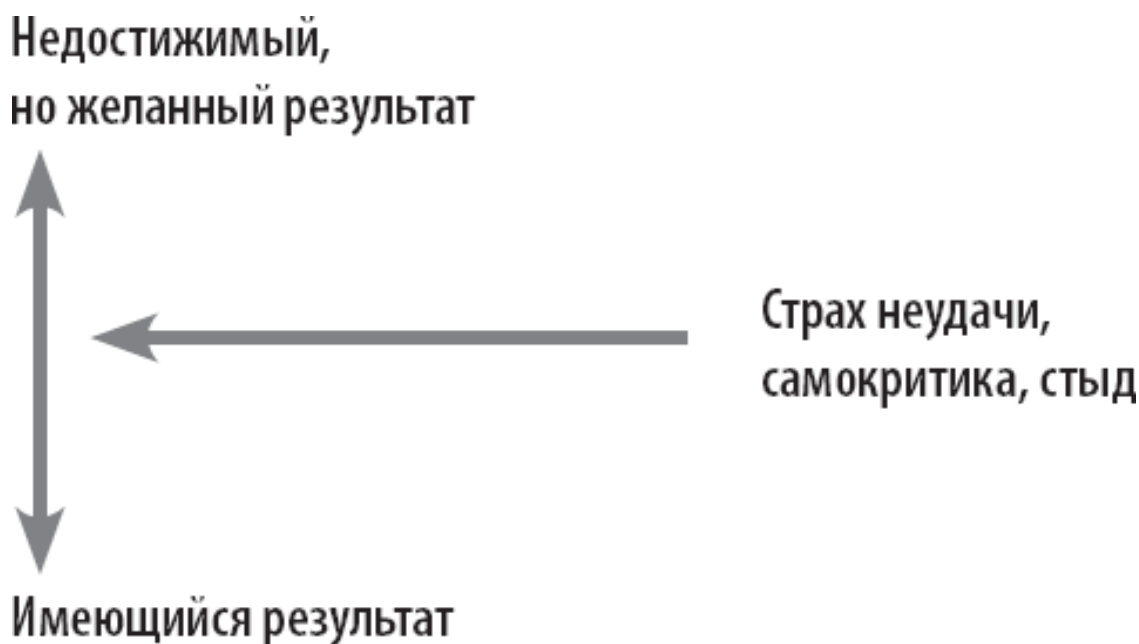
Стремление к перфекционизму

Я ненавижу, когда все идет наперекосяк. Если работа начинает расползаться по швам, я чувствую, что все уже пропало и мне не спастись. Так что я работаю еще усердней и взваливаю на себя еще больше обязанностей.

Эди

Перфекционизм – это стремление к стандарту, который постоянно отодвигается по мере приближения к нему. Это как линия горизонта: сколько ни беги, она будет все так же далека, но мы все продолжаем гнаться за ней с ослиным упрямством.

К сожалению, любой резкий подъем самооценки подобен объеданию сладостями: сперва очень вкусно, но затем уровень сахара в крови падает, а чувство голода растет. И вот нам уже требуется новая доза. Перфекционизм может распространяться на что угодно – от хобби до родительских обязанностей, от стремления к совершенному телу до стремления к совершенному порядку слов в электронном письме. Простые задачи легко превращаются в потенциальные провалы. Страх неудачи, самокритика и стыд заполняют пространство между недостижимым, но желанным для вас результатом и тем, чего вам на самом деле удалось достичь.



Тяжело соревноваться с самим собой, чтобы постоянно удерживать самооценку на определенном уровне. И следовательно, вы скорее будете испытывать негативные эмоции оттого, что боитесь провала, чем радоваться своим достижениям. Хорошая новость заключается в том, что когда вы соотносите свои ожидания со своими реальными возможностями, страх неудачи становится меньше.

Сравнение себя с окружающими

Если я отстойно себя чувствую, то социальные сети только усугубляют ситуацию. В интернете у всех все просто великолепно.

Зара

Я не люблю ошибаться на свой счет. Мне нравится думать, что я знаю себя лучше других. И если мне кажется, что я плохая мать, значит, так оно и есть. Я листаю новостную ленту и вдруг вижу фотографии, на которых мать и ее опрятные, счастливые дети резвятся в лавандовых полях. Вот и подтверждение моим мыслям: я недостаточно хороша!

Мы сравниваем себя с другими в тех сферах жизни, в которых, как нам кажется, другие преуспевают, а мы едва-едва справляемся. Мы смотрим на чужую красивую обертку и думаем, что за ней скрывается лучшая начинка, чем у нас. В последнее время популярность социальных сетей сильно возросла и нам стали доступны сотни тысяч фотографий чужих жизней, а это сотни тысяч поводов для сравнений. Можно сколько угодно твердить себе, что всей картины не видно и это неотфотошопленное изображение – всего лишь кусочек из жизни, свидетелями которой нам никогда не быть, но **как же трудно заставить себя смотреть на вещи реалистично, если мы на самих себя смотрим через призму низкой самооценки**. Так процесс сравнения становится жестче и все менее приятным для нас.

Но чем более лояльными мы станем к своему несовершенному человеческому «я», тем меньше будем придавать такое значение и силу снимкам из жизни других людей.

Говорить себе, как надо себя чувствовать

Мой мужчина бросил меня на восьмом месяце моей первой беременности. Когда мне становилось грустно, я заставляла себя искать в этом положительные моменты. Мою подругу муж бросил с тремя детьми, так что могло быть и хуже.

Аноним

Тут уже другой тип сравнения, которым мы все грешим, хотя не всегда отдаем себе в этом отчет! Как только вы поймете, что такое эмоциональное сравнение, то заметите, что и вы, и окружающие постоянно его практикуют. Это происходит, когда вы сравниваете свою и чужую ситуации, приходите к выводу, что ваши чувства и отношение к происходящему должны быть другими, и пытаетесь себя к этому принудить. Вот примеры того, как мы себя убеждаем:

- «Нет у меня никакого стресса. Другим приходится еще хуже»;
- «Надо посмотреть на это с другой стороны, мне так повезло!»;
- «Взбодрись! Смотри, как справляются остальные»;
- «Я не должен чувствовать себя раздавленным! Моему другу досталось еще больше».

Сравнивая свои эмоции с чужими, вы вините себя за свою естественную реакцию на события. Но чувства на то и чувства, что не подлежат сравнению. Эмоции непостоянны, переменчивы, словно ветер. Когда вы говорите себе: «Мне не следует так себя чувствовать», вы сдерживаете естественные эмоции и замещаете их самокритикой, стыдом и фрустрацией.

Когда я была моложе, моя сестра скончалась от рака. Я сбилась со счета, сколько раз мои друзья говорили: «Мне грешно жаловаться, ведь ты потеряла сестру». Да, это была большая трагедия. Но неужели это означало, что никто из моих друзей больше не имел права испытывать горечь от утраты питомца или пожилого родственника?! Нельзя создать иерархию человеческих эмоций в зависимости от того, кто и что имеет право чувствовать. Всегда будет тот, на чью долю выпало большее испытание, и тот, кому пришлось не так тяжело, как вам. Но если кто-то сломал ногу, это не значит, что вам будет не так больно сломать палец, ведь чужие невзгоды не облегчают ваши страдания.

Чувства – это чувства, а не факты.

Разумеется, когда вы в курсе чужих проблем, вам может быть легче смириться со своими. Но надо найти золотую середину. Можно чувствовать и облегчение, и подавленность *одновременно*. Признательность судьбе не отменяет измождения. Мы ведь не спешим сравнивать уровень счастья! *Я не должен так сильно радоваться новой работе, ведь у кое-кого событие поважнее – свадьба!* Когда вы позволяете себе чувствовать то, что чувствуете, – это и есть здоровая самооценка.

Проявление доброты доставляет дискомфорт

*Когда мне делают комплименты, мне сквозь землю хочется
провалиться.*

Лена

Проявление доброты – это признание вашей ценности. Неважно, подарок это, или приятные слова, или ваш друг просто будет рядом, когда вам захочется выговориться. Людям с низкой самооценкой тяжело принимать подобное отношение. Оно кажется незаслуженным.

Когда я училась в школе, во время празднования дней рождения мы сидели в кругу и все по очереди вручали подарки имениннику. Когда именинницей была я, мне было очень неловко находиться в центре внимания и получать подарки. Как сейчас помню, нечто похожее я испытала, когда мне на Рождество подарили сеанс массажа. Мне было так неудобно перед массажисткой, что ей приходится тратить на меня время (за которое ей, к слову, заплатили), что на протяжении всей процедуры я расспрашивала ее о жизни, как если бы она была у меня на приеме, чтобы хоть как-то отблагодарить.

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.