

ОСНОВАНО  
НА КОГНИТИВНО-  
ПОВЕДЕНЧЕСКОМ  
ПОДХОДЕ

# Терапия самооценки

как определить  
свои сильные  
стороны и заглушить  
голос внутреннего  
критика

**Мелани Феннел**

основатель «Оксфордского центра  
когнитивной терапии», доктор наук



БОМБОРА

Практическая психотерапия

Мелани Феннел

**Терапия самооценки. Как  
определить свои сильные  
стороны и заглушить голос  
внутреннего критика**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Феннел М.**

Терапия самооценки. Как определить свои сильные стороны и заглушить голос внутреннего критика / М. Феннел — «Эксмо», 2016 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-184200-0

То, как мы общаемся с окружающими и воспринимаем мир, определяется в первую очередь тем, как мы относимся к самим себе. Представления о наших качествах характера, достоинствах и недостатках, о том, как мы выглядим и хотели бы выглядеть в глазах других, помогают нам жить в обществе, но иногда мы становимся их заложниками. Не попали ли вы в эту ловушку? Чтобы узнать, попробуйте ответить на вопросы: часто ли вы думаете о сильных сторонах своей личности? прощаете ли себе проявление слабости? считаете ли, что вам необходимо измениться? Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, эта книга для вас. Психолог Мелани Феннел предлагает множество техник для самоанализа и самонаблюдения, основанных на принципах когнитивной терапии. Они помогут избавиться от навязчивых мыслей, сформировать здоровую самооценку и обрести уверенность в своих силах. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-184200-0

© Феннел М., 2016

© Эксмо, 2016

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Часть I. Низкая самооценка – что это? Введение в книгу   | 7  |
| 1. Низкая самооценка – что это?  | 7  |
| Что мы понимаем под «низкой самооценкой»?  | 7  |
| Здоровая самооценка – что это?   | 8  |
| Как понять, что у меня низкая самооценка?  | 8  |
| На что влияет низкая самооценка  | 9  |
| Корень низкой самооценки: ваше главное убеждение о самом себе  | 10 |
| Влияние низкой самооценки на человека  | 10 |
| Влияние низкой самооценки на жизнь   | 11 |
| Какую роль низкая самооценка играет в вашей жизни  | 12 |
| Степень влияния вашей самооценки на вашу жизнь   | 14 |
| Советы по использованию данной книги   | 15 |
| Будьте открыты новым возможностям  | 16 |
| Не торопите события, будьте последовательны  | 16 |
| Будьте готовы экспериментировать и применять новые для вас идеи и навыки на практике                       | 17 |
| Возьмите на себя обязательства перед самим собой   | 17 |
| Пишите заметки о том, что с вами происходит  | 18 |
| Будьте готовы к тому, что у вас будут и взлеты, и падения  | 18 |
| Небольшое предостережение  | 18 |
| Подход: когнитивно-поведенческая терапия   | 19 |
| Структура книги  | 20 |
| Краткое содержание главы   | 22 |
| Часть II. Учимся понимать низкую самооценку  | 23 |
| 2. Как формируется низкая самооценка   | 23 |
| Введение   | 23 |
| Как жизненный опыт приводит к заниженной самооценке  | 24 |
| Систематические наказания, критика, пренебрежение и абьюз  | 26 |
| Невозможность соответствовать стандарту, заданному родителями, или же сравнения с другими не в вашу пользу | 27 |
| Невозможность соответствовать стандарту, заданному сверстниками  | 28 |
| Вы были жертвой буллинга или же кибербуллинга  | 28 |
| Вы оказывались крайним тогда, когда кто-то другой попадал в стрессовые или сложные ситуации                | 29 |
| Положение вашей семьи в обществе   | 30 |
| Нехватка того, что необходимо для развития устойчивого чувства собственного достоинства                    | 31 |
| Вы были белой вороной дома   | 32 |
| Вы были белой вороной в школе  | 32 |
| Дальнейший жизненный опыт  | 33 |
| Соединяя прошлое и будущее: Сухой Остаток  | 34 |

|   |    |
|---|----|
| Предвзятое мышление   | 37 |
| Итоговый результат  | 38 |
| Правила Жизни   | 39 |
| Краткое содержание главы  | 41 |
| 3. Что удерживает самооценку на неизменно низком уровне               | 42 |
| Введение  | 42 |
| Что служит триггером: нарушение Правил                                | 42 |
| Когда вам кажется, что ваши Правила могли быть нарушены: Путь тревоги | 43 |
| Ответ на угрозу: тревожные прогнозы                                   | 45 |
| Влияние негативных прогнозов на ваше эмоциональное состояние          | 46 |
| Влияние тревожных прогнозов на ваше поведение                         | 46 |
| Подтверждение Сухого Остатка  | 49 |
| Мысли, наполненные самокритикой                                       | 49 |
| Влияние самокритики на ваше эмоциональное состояние и поведение       | 50 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                     | 52 |

**Мелани Феннел**  
**Терапия самооценки. Как определить**  
**свои сильные стороны и заглушить**  
**голос внутреннего критика**

**Melanie Fennell**  
**OVERCOMING LOW SELF-ESTEEM**

Copyright © Melanie Fennell, 2016

© Шамонова Д. Ю., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Часть I. Низкая самооценка – что это? Введение в книгу

### 1. Низкая самооценка – что это?

#### Что мы понимаем под «низкой самооценкой»?

- *Образ самого себя*
- *Представление о себе*
- *Восприятие самого себя*
- *Уверенность в себе*
- *Самоэффективность*
- *Принятие себя*
- *Самоуважение*
- *Ощущение собственной значимости*
- *Самооценка*

Все эти слова относятся к различным аспектам того, как мы себя видим, каким образом думаем о себе и какой значимостью наделяем собственное существование. И каждое из них обладает собственным смысловым оттенком.

Образ самого себя, представление о себе и восприятие себя обозначают видение человеком собственной фигуры. Эти термины далеко не всегда носят оценочный характер. Скорее всего, они просто описывают целый ряд характеристик. Например:

- национальная или региональная идентичность («я англичанин» или «я из Нью-Йорка»);
- расовая и культурная идентичность («я монгол» или «я еврей»);
- социальная и профессиональная роль («я мать» или «я полицейский»);
- ступень жизни («мне тринадцать» или «у меня есть внуки»);
- внешний вид («я высокий» или «у меня карие глаза»);
- предпочтения или же антипатии («я люблю футбол» или «я терпеть не могу шпинат»);
- регулярная деятельность («я играю в баскетбол» или «я пользуюсь компьютером»);

и

- психологические особенности («у меня есть чувство юмора» или «я легко выхожу из себя»).

Уверенность в себе и самооэффективность, с другой стороны, подразумевают под собой наше убеждение в том, что мы можем успешно справляться с задачами, даже удовлетворяя некий стандарт. Как сказал один уверенный в себе человек: «Я что-то умею, и я знаю, что я что-то умею». Например:

- особые компетенции («у меня хорошо с математикой» или «я могу поймать мяч»);
- социальные отношения («когда я знакомлюсь с новыми людьми, мне зачастую удается с ними поладить» или «я хороший слушатель»);

- умение справляться со сложностями, копинг-компетенции («если я ставлю перед собой цель, чаще всего я ее достигаю» или «на меня можно рассчитывать в кризисной ситуации»).

Принятие себя, самоуважение, ощущение собственной значимости и самооценка представляют собой другой элемент. Они не просто обозначают все те характеристики – будь то плохие или хорошие, – которыми мы описываем самих себя. Ровно так же они и не отражают наше суждение о том, что мы можем, а что – нет. Зачастую они показывают то общее представление о себе, которое у нас есть, и ту ценность, которой мы наделяем самих себя, наше фундаментальное ощущение собственной значимости. Это представление может носить как позитивный (к примеру, «я хороший человек», «я чего-то стою»), так и негативный (к примеру, «я плохой человек», «от меня никакого толку») характер. Позитивный тон отражает в целом здоровую самооценку. Негативный же тон указывает на то, что мы имеем дело с низкой самооценкой.

## **Здоровая самооценка – что это?**

Люди иногда ошибочно понимают под термином «низкая самооценка» нечто очень радикальное и нереалистичное, а потому и с самооценкой происходит то же самое. Естественно, ничего хорошего в этом нет – никому не нравятся люди с огромным самомнением, убежденные в собственном совершенстве, живущие так, словно весь мир вращается вокруг них, всегда ставящие свои потребности выше благополучия других людей и постоянно восхищающиеся собственными необыкновенными дарованиями.

Однако это не является здоровой самооценкой, а потому и в этой книге вы не найдете описания того, как достигнуть чего-то столь бессмысленного. Под здоровой самооценкой я понимаю в целом позитивную оценку собственной ценности, основанную на *взвешенном взгляде на самого себя*. Если у вас заниженная самооценка, то ваше видение самого себя в целом необъективно и сильно концентрируется на негативных характеристиках – недостатках, слабостях, ваших ошибках и всех тех случаях, когда вам довелось потерпеть неудачу. При этом ваши сильные стороны, таланты и позитивные характеристики зачастую игнорируются или же недооцениваются. Если же у вас завышена самооценка, то верным является обратное: только позитивные аспекты оказываются в центре внимания, а все недостатки игнорируются или же недооцениваются, несмотря на то что избежать их невозможно, ведь они являются неотъемлемой частью того, что делает нас нормальными, неидеальными людьми.

Данная книга стремится помочь вам развить здоровую самооценку – фундаментальное принятие самого себя таким, какой вы есть, со всеми недостатками. И да, как и любой другой человек, когда-либо живший на этой планете, вы имеете свои слабости, вы совершаете ошибки, делаете что-то, о чем потом сожалеете, и наверняка хотели бы что-то в себе изменить. Но при этом у вас есть и сильные стороны, вы отличаетесь прекрасными человеческими качествами, есть определенные навыки и достижения, – и все это заслуживает такого же пристального внимания и высокой оценки. Именно это я понимаю под *взвешенным взглядом*. Его основой является понимание того, что это нормально – просто быть самим собой.

## **Как понять, что у меня низкая самооценка?**

Взгляните на десять вопросов, которые представлены ниже. Поставьте крестик напротив каждого из них в той колонке, которая лучше всего описывает ваше отношение к самому себе. Будьте честны – здесь нет правильных или неправильных ответов, важна лишь честность относительно того, как вы себя видите.

Если ваши ответы на эти вопросы отличаются от «да, однозначно», тогда эта книга может быть для вас полезной. Если вы в целом принимаете себя таким, какой есть, если нет особых сложностей с самоуважением и умением ценить себя, если видите в себе ценность и значимость вопреки всем вашим человеческим слабостям, а также чувствуете себя комфортно, занимая свое место в этом мире и наслаждаясь его дарами, то вы являетесь счастливым обладателем здоровой самооценки. Данная книга также будет полезна вам, поскольку в ней можно найти идеи, которые заинтересуют вас или же откроют пути, о которых вы раньше и не задумывались. При этом все изменения, которые вы захотите привнести в свою жизнь, будут построены на прочном фундаменте самопринятия. С другой стороны, если кажется, что ваше истинное Я отличается слабостью или же что оно неполноценно, если вас беспокоит нерешительность и неуверенность в себе, если мысли о самом себе зачастую не отличаются добротой и наполнены критикой, или если вы не верите, что чего-то стоите и заслуживаете чего-то хорошего в этой жизни, то все это указывает на то, что у вас занижена самооценка. А низкая самооценка может оказать болезненный и разрушительный эффект на всю вашу жизнь.

|   | Однозначно да | В целом да | Да, иногда | В целом нет | Однозначно нет |
|---|---------------|------------|------------|-------------|----------------|
| Мой жизненный опыт научил меня ценить самого себя   |               |            |            |             |                |
| Я хорошего мнения о самом себе  |               |            |            |             |                |
| Я хорошо отношусь к себе и должным образом забочусь о себе  |               |            |            |             |                |
| Я нравлюсь самому себе  |               |            |            |             |                |
| Я уделяю столько же внимания своим навыкам, достоинствам и сильным сторонам, сколько и своим слабостям и недостаткам                |               |            |            |             |                |
| Я доволен собой   |               |            |            |             |                |
| Я чувствую себя достойным внимания и времени других людей   |               |            |            |             |                |
| Забота о себе и получение удовольствия от хороших аспектов жизни являются для меня нормой   |               |            |            |             |                |
| Мои ожидания относительно самого себя не являются более жесткими или же требовательными, чем мои ожидания относительно других людей |               |            |            |             |                |
| Я отношусь к себе по-доброму и поддерживаю себя, а не критикую  |               |            |            |             |                |

## На что влияет низкая самооценка

Таким образом, под самооценкой мы понимаем то мнение, которое у нас есть относительно самих себя, наши суждения о себе и ту ценность, которую мы видим в себе как в человеке. В этой части книги мы детально разберем вопрос того, какое воздействие низкая самооценка может оказать на нашу жизнь. Это предоставит вам возможность подумать над тем, какого мнения вы придерживаетесь о самом себе и какую ценность видите в себе как в чело-

веке, а также поразмышлять, как мнение о самом себе влияет на ваши мысли, чувства и даже образ жизни.

## **Корень низкой самооценки: ваше главное убеждение о самом себе**

В сердце низкой самооценки лежат ваши главные убеждения о самом себе и ключевые представления о том, каким именно человеком вы являетесь. Эти убеждения обычно выражены в форме утверждения или факта («Я являюсь...»). Они выглядят как прямое отражение вашей личности, как ясные тезисы о том, что вы считаете правдой о себе. Однако на самом деле они скорее являются мнениями, чем фактами, – это краткие утверждения или выводы, к которым вы пришли, опираясь на свой жизненный опыт и оценки, которые вам давали другие люди. А потому если упрощать, то ваши убеждения о самом себе будут в целом позитивными, если ваш жизненный опыт в целом был позитивным. Если же опыт был смешанным (таким он является у большинства людей), тогда и ваши представления о самом себе могут быть самыми разными, а применять вы их будете выборочно, в зависимости от того, в какой именно ситуации оказались. А если же ваш опыт был в основном негативным, то и представление о самом себе будет столь же негативным. Негативные представления о себе являются корнем низкой самооценки, и этот корень может прорасти в другие сферы вашей жизни, начав отравлять и их.

## **Влияние низкой самооценки на человека**

Негативные убеждения о самом себе могут проявляться по-разному.

Чтобы понять, что здесь имеется в виду, подумайте о человеке, которого вы знаете и у кого, по вашему мнению, занижена самооценка. Конечно, если вы думаете, что самооценка занижена у вас, то можете использовать для данного упражнения и себя. Однако для начала стоит попробовать поразмышлять о другом человеке, так как это может показаться вам несколько более простой задачей. Дело в том, что, когда вы пытаетесь посмотреть на себя, вы зачастую не можете увидеть четкую картинку, а значит, для отчетливого изображения не хватает дистанции. Теперь попробуйте подумать о выбранном человеке. Вспомните последние несколько раз, когда вы с ним виделись лично. Что происходило? О чем вы разговаривали? Как этот человек выглядел? Что он делал? Как вы себя чувствовали рядом с ним? Постарайтесь представить себе этого человека настолько отчетливо, насколько это возможно, – постарайтесь услышать звук его голоса в своей голове. А теперь ответьте на следующий вопрос: откуда вы знаете, что у этого человека низкая самооценка? Что в нем указывает на наличие у него такой проблемы?

Постарайтесь выписать как можно больше деталей, которые, как вам кажется, выдают этого человека. Например, присмотритесь к его манере речи – много ли он критикует себя, много ли извиняется? Что это говорит о мыслях данного человека о себе? Посмотрите на то, как он ведет себя, и удастся ли ему ладить с другими людьми – свойственно ли ему быть особенно тихим и скромным в компании или же, наоборот, он напирает и много говорит о себе? О чем это говорит вам? Есть ли что-то необычное в его самопрезентации (осанка, выражение лица, направление взгляда, тон голоса), – склонен ли он, к примеру, сутулиться и отворачиваться от окружающих и избегать зрительного контакта с ними? Что это говорит о его отношении к самому себе? Подумайте об эмоциях и чувствах данного человека. Каково это – быть им? Выглядит ли он грустным, уставшим или же разочаровавшимся? Или же скромным и тревожным? Как подобные эмоции будут ощущаться на физическом уровне?

Скорее всего, вы обнаружите, что детали, указывающие на его низкую самооценку, можно найти во множестве составляющих его личности.

## **Мысли и убеждения о самом себе**

Негативное мнение о самом себе находит свое отражение в том, как человек говорит и думает о собственной персоне. Обращайте внимание на самокритику, самообвинения и неуверенность, – у вас возникнет ощущение, что человек не видит ценности в себе, пренебрегает своими достоинствами и фокусируется исключительно на слабых сторонах и недостатках.

## **Поведение**

Низкая самооценка влияет на поведение человека в повседневных ситуациях. Обращайте внимание на такие очевидные подсказки, как неумение отстаивать или же обсуждать собственные потребности и нужды, привычка постоянно извиняться, склонность к избеганию жизненных вызовов и возможностей. Помимо этого, старайтесь замечать такие вещи, как плохая осанка, опущенная голова, избегание зрительного контакта, приглушенный голос и нерешительность.

## **Эмоции**

Низкая самооценка оказывает влияние на эмоциональный фон. Обращайте внимание на грусть, тревожность, чувство вины и стыда, отчаяние, фрустрацию и злость.

## **Состояние тела**

Эмоциональное состояние зачастую проявляется через ощущения в теле. Обращайте внимание на признаки усталости, различные боли, низкий уровень энергии или же общее напряжение.

Все то, что вы заметили в выбранном вами человеке, доказывает, что негативное представление о самом себе проявляется во всех составляющих вашей личности, влияя на мысли, поведение, эмоциональный фон и реакции тела. Теперь же подумайте о том, насколько данное наблюдение верно для *вас самих*. Если бы вы поразмышляли о себе так же, как только что размышляли о другом человеке, к каким выводам бы пришли? Что в вашем образе точно бы дало понять стороннему наблюдателю, что у вас низкая самооценка?

## **Влияние низкой самооценки на жизнь**

Подобно тому, как низкая самооценка влияет на множество аспектов вашей личности, она влияет и на вашу жизнь. Как следствие, это может сделать вашу и без того низкую самооценку еще ниже.

## **Учеба и работа**

Устойчивым паттерном может стать низкая производительность и привычка избегать сложностей или же чудовищный перфекционизм и безжалостный трудоголизм, подкрепленные страхом потерпеть неудачу. Людям с низкой самооценкой сложно по достоинству оценивать собственные достижения или же поверить в то, что их отличные результаты напрямую связаны с их собственными умениями и способностями. Они могут не окончить университет и в итоге остаться без диплома, что скажется на их карьере. В дальнейшем они могут столкнуться с низкими зарплатами и долгими периодами безработицы.

## **Личные отношения**

При выстраивании личных отношений люди с заниженной самооценкой склонны страдать от острой (и даже деморализующей) стеснительности, чрезмерной чувствительности к критике и порицаниям, излишнего стремления угодить всем и вся – а иногда и вовсе от полнейшего отказа от какого-либо типа близости или же человеческого контакта. Существуют и те, кто с легкостью становится душой любой компании. Они излучают уверенность и создают впечатление, что у них все под контролем, при этом такие люди всегда ставят нужды окружающих выше своих собственных, и неважно, чего им самим это стоит. Они убеждены, что никто бы попросту не стал с ними общаться, если бы они не вели себя подобным образом.

## **Хобби**

Влияние оказывает и то, чем мы занимаемся в свободное время. Люди с низкой самооценкой избегают тех хобби, занятие которыми несет в себе риск оценки кем-либо их деятельности (например, им не по душе художественные классы или же соревновательные виды спорта). Им также свойственно верить в то, что они не заслуживают как поощрений и наград, так и возможности потратить время на самих себя и просто расслабиться.

## **Уход за собой**

Людам с низкой самооценкой может быть свойственно не следить за собой должным образом. Они могут игнорировать симптомы заболеваний, откладывать походы в парикмахерскую или же стоматологию, пренебрегать физическими упражнениями или же здоровым питанием, отказывать себе в покупке новой одежды, злоупотреблять алкоголем, сигаретами или даже наркотиками. Верно может быть и прямо противоположное – они могут провести перед зеркалом множество часов, пытаясь улучшить каждую маленькую деталь в своей внешности, поскольку убеждены, что только так они могут стать привлекательными в глазах других людей.

## **Какую роль низкая самооценка играет в вашей жизни**

Негативное представление о самом себе на каждого человека влияет по-разному. То, какое воздействие низкая самооценка окажет на вас, отчасти зависит от того, какую именно роль она играет в вашей жизни.

*1. Низкая самооценка может быть одним из аспектов тех проблем, с которыми вы столкнулись в данный момент своей жизни*

Иногда негативное представление о самом себе является прямым следствием того, в каком настроении вы сейчас пребываете. Люди, страдающие клинической депрессией, почти всегда видят себя в крайне негативных тонах. Это верно и в случае, когда депрессия легко поддается лечению с помощью антидепрессантов, и в случае, когда заболевание отличается устойчивостью к лекарствам. В таблице ниже представлены общепризнанные симптомы клинической депрессии:

- Плохое настроение (вы постоянно чувствуете себя грустным, подавленным, угнетенным или же опустошенным).
- Общее снижение способности интересоваться чем-либо или же получать удовольствие от чего-либо.
- Изменения в аппетите и весе (значительные колебания без иных причин и без целенаправленных усилий).
- Нарушения сна (бывает и бессонница, и гиперсомния).

- Настолько высокий уровень беспокойства и тревожности, что у вас совсем не выходит усидеть на месте, или же, наоборот, значительный спад в вашем темпе жизни относительно его нормального уровня (это должны замечать и окружающие, а не только вы сами).
- Ощущение усталости и нехватки энергии.
- Сильное чувство стыда и собственной никчемности.
- Сложности в концентрации, способности ясно мыслить и принимать решения.
- Ощущение, что все настолько плохо, что проще было бы умереть; мысли о нанесении себе вреда или даже планы, как именно это сделать.

Если хотя бы пять из этих симптомов (включая плохое настроение, общее снижение способности интересоваться чем-либо или же получать удовольствие от чего-либо) присутствуют в вашей жизни на протяжении длительного периода времени (две недели и более), то это может указывать на то, что вы страдаете депрессией и нуждаетесь в соответствующем лечении. Разумеется, здесь не идет речь о порой случающихся у каждого периодах плохого настроения, которые настигают нас, когда мы сталкиваемся с жизненными неурядицами, – напротив, мы говорим о настроении, которое носит постоянный и разрушительный характер.

Если плохое представление о самом себе зародилось именно в тот период жизни, когда вам пришлось столкнуться с депрессией, то лечение непосредственно депрессии должно стать вашим основным приоритетом. Успешная борьба с заболеванием может вернуть уверенность в себе, и в итоге вам не нужно будет усиленно работать над собственной самооценкой. Несмотря на это, некоторые идеи, предложенные в данной книге, все равно могут показаться вам полезными: в особенности главы 5, 6 и 7, в которых объясняется, как вы можете научиться бороться с самокритикой, фокусироваться на позитивных аспектах собственной личности, оценивать по заслуге свои достижения и относиться к себе с добротой и сочувствием. Кроме того, они расскажут и о том, как вы можете переписать те Правила Жизни, которые находите бесполезными. Помимо этого, вам может оказаться полезной другая книга из этой же серии, «Преодолей депрессию» Пола Гилберта.

## *2. Низкая самооценка может быть следствием тех проблем, с которыми вам приходится иметь дело в данный момент вашей жизни*

Потеря самооценки иногда является следствием другой проблемы, привнесшей в вашу жизнь горе и неурядицы. Например, многолетние проблемы с тревожностью – такие как постоянное беспокойство или же неконтролируемые панические атаки – могут наложить реальные ограничения на жизнь человека, что в итоге подрывает его уверенность в себе и развивает в нем чувство собственной неполноценности. Подобным образом люди, страдающие депрессией, зачастую видят в заболевании отражение собственной слабости (а не нормальную человеческую реакцию на несчастья и утраты), а потому порой им может быть стыдно признаться другим в том, как они себя чувствуют.

Аналогичное влияние могут оказывать постоянные трудности в отношениях, тяжелые жизненные испытания, периоды сильного стресса, хронические боли и заболевания. Все эти трудности могут деморализовать и привести к утрате самооценки. В этом случае попытка отыскать корень проблемы может принести наибольшую пользу. Те, кому удастся научиться контролировать свою панику и тревожность, зачастую в итоге возвращаются и к былому уровню уверенности в себе, – и им не приходится проводить усиленную работу непосредственно над самооценкой. Если это то, что произошло с вами, и ваша низкая самооценка обязана своим существованием какой-то другой проблеме, вы все равно можете найти в этой книге несколько полезных идей, которые помогут вернуть веру в себя настолько быстро и эффективно, насколько это возможно. Помимо этого, присмотритесь к другим книгам из данной серии, так как, возможно, некоторые из них помогут решить конкретно вашу проблему.

### 3. Низкая самооценка может сделать вас уязвимым перед другими проблемами

Иногда низкая самооценка не является аспектом текущих проблем или же их следствием, а становится плодородной почвой для их возникновения. Она может присутствовать в вашей жизни с самого раннего детства или же подросткового возраста. Исследования показали, что низкая самооценка (устойчивое негативное представление о самом себе) может привести к целому ряду проблем, который включает в себя депрессию, суицидальные мысли, расстройства пищевого поведения, злоупотребление алкоголем или наркотиками и социальную тревожность (крайняя застенчивость). Если это ваш случай и текущие проблемы скорее выглядят как следствие или же отражение вашей низкой самооценки, то работа над ними, несомненно, будет полезной, однако она вряд ли приведет к значительным или же устойчивым изменениям в вашем представлении о самом себе. И если вы не разберетесь непосредственно с низкой самооценкой, то, скорее всего, так и останетесь уязвимым перед лицом трудностей и в будущем. В этом случае данная книга может стать для вас отличным инструментом для последовательной и систематической работы над своими представлениями о самом себе, что поможет отойти от негативного взгляда на собственную персону в пользу чего-то нового и куда более полезного.

## Степень влияния вашей самооценки на вашу жизнь

Независимо от того, является ли низкая самооценка аспектом или следствием других трудностей или же тем фактором, который делает вас уязвимым перед ними, степень ее влияния на вашу жизнь будет варьироваться от человека к человеку. Схема ниже является иллюстрацией данной идеи:

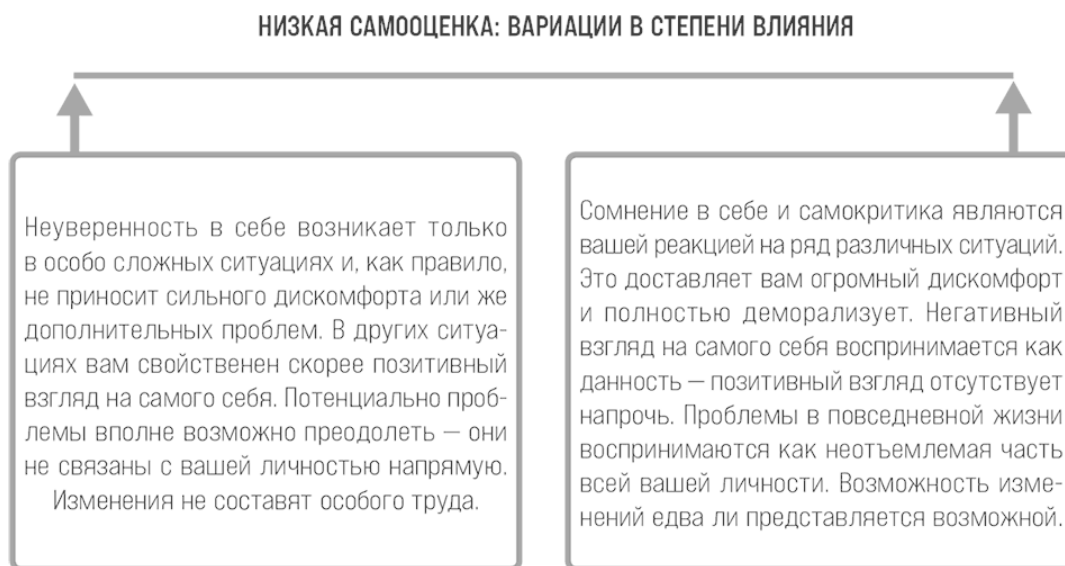


Схема 1. Низкая самооценка

Человек с низкой самооценкой может расположиться где угодно на данной шкале. С левой стороны окажутся люди, у которых лишь периодически бывают моменты неуверенности в себе, чаще всего обусловленные особыми жизненными обстоятельствами (например, во время собеседования с потенциальным работодателем или же тогда, когда они пытаются пригласить кого-то на первое свидание). Подобные моменты едва ли оказывают какое-либо воздействие на их жизнь. Такие люди могут испытывать небольшую тревогу в сложной ситуации,

но они легко могут с ней справиться, не придают ей большого значения, быстро находят способ успокоить самих себя, и эта тревога точно не мешает им успешно преодолеть возникшую проблему. Когда у таких людей возникают сложности в повседневной жизни, они видят их исключительно как проблемы, нуждающиеся в решении, а не как знак того, что с ними самими что-то фундаментально не так. Кроме того, этот негативный взгляд на себя, виной которому являются текущие проблемы, соседствует со множеством других позитивных представлений о себе, которые определяют их отношение к собственной личности в другие моменты их жизни. Они легко находят общий язык с окружающими, а необходимость попросить помощь не доставляет им дискомфорта. Таким людям не представляется сложным воспринимать те ситуации, в которых они чувствуют себя неуверенно, как некое исключение из правила. Их позитивное представление о себе может становиться крепче и устойчивее, в силу чего они довольно быстро учатся подвергать сомнению все негативные сценарии, которые в их голове рисует тревога, и грамотно реагировать на самокритику.

На противоположном конце шкалы окажутся люди, для которых неуверенность в себе и привычка критиковать себя являются нормой. Альтернативный взгляд на самого себя, отличающийся добротой и принятием, им не свойственен. Они все принимают как данность. Любая мелочь может послужить триггером для бесконечного потока самокритики. Они едва ли верят в то, что им под силу справиться с жизненными трудностями или же достичь высокого уровня близости с другими людьми. Их страхи и негативные представления о самих себе бывают настолько сильными, что они вполне могут серьезным образом влиять на то, как эти люди проживают свою жизнь. Для таких людей типичны упущенные возможности, проигнорированные сложности, испорченные отношения, саботирование собственных желаний и достижений, а также саморазрушительные модели поведения во многих сферах жизни. Когда они сталкиваются с трудностями, то не рассматривают их как проблемы, которые нуждаются в решении, а видят в них центральное проявление своего истинного Я («это все я», «это то, каким я являюсь»). По этой причине им довольно сложно взглянуть на себя со стороны или же самостоятельно начать систематическую работу над собой, а потому им нужна посторонняя помощь. И даже в этом случае добиться прогресса может быть трудно, потому что довольно сложно поверить в то, что изменение возможно, когда любые улучшения происходят чрезвычайно медленно.

Большинство людей расположится непосредственно между этими двумя крайностями. Польза данной книги для людей с левого конца шкалы может оказаться ограниченной, но она все еще может стать хорошим источником советов о том, как усилить и без того прочную веру в себя и укрепить чувство собственного достоинства. Для тех, кто находится на правом конце шкалы, только лишь этой книги может быть недостаточно. Однако она может принести пользу как часть терапевтической программы со специалистом в области когнитивно-поведенческой психологии. Наибольшую пользу данная книга принесет тем, кто расположился по центру шкалы, – людям, чья самооценка доставляет им некое количество проблем, а потому они хотели бы с этим что-нибудь сделать, но у которых тем не менее хватает сил взглянуть на себя со стороны, чтобы суметь найти новые альтернативные точки зрения на собственную личность.

## **Советы по использованию данной книги**

Вы можете быть человеком, у которого обычно нет проблем с самооценкой, но который сталкивается с периодами неуверенности в себе, если ему приходится иметь дело с особо сложными жизненными ситуациями. Или же вы можете быть кем-то, кого самокритика съедает изнутри и кто едва ли может увидеть что-нибудь хорошее в своей персоне. Однако, скорее всего, вы застряли где-то посередине. Насколько бы ни было сильным и всеобъемлющим влияние самооценки на вашу жизнь, эта книга может стать для вас своеобразной дорожной

картой на пути самопознания и самопринятия. Она поможет отыскать истоки возникновения вашего негативного убеждения о себе и попытается объяснить, как самосаботирующие модели мышления и поведения стали причиной того, что оно прочно укоренилось в вашей жизни. Вы научитесь пристально наблюдать за собой, и это станет инструментом по борьбе с негативным самовосприятием и поможет вам с формированием нового – куда более доброго, уважительного и принимающего – взгляда на свою личность.

Ниже представлен перечень того, что может помочь вам на этом пути:

- Будьте открыты новым возможностям.
- Не торопите события, будьте последовательны.
- Будьте готовы экспериментировать и применять новые для вас идеи и навыки на практике.
- Возьмите на себя обязательства перед самим собой.
- Пишите заметки о том, что с вами происходит.
- Будьте готовы к тому, что у вас будут и взлеты, и падения.

### **Будьте открыты новым возможностям**

Люди – это животные, способные учиться. Именно это позволило нам эволюционировать как виду, и оно же помогает каждому из нас расти и развиваться как личности в течение всей нашей жизни. Проблема же состоит в том, что иногда те вещи, которым мы учимся в особых (и зачастую травмирующих) обстоятельствах, могут стать для нас жизненной константой, неподвластной никаким изменениям. Примером тому может быть и низкая самооценка.

Вам не нужно думать, что эта книга принесет радикальные перемены в вашу жизнь и поможет стать совершенно другим человеком. Скорее она поможет получить как можно больше пользы от этой потрясающей способности человека к обучению. Сохраняйте непредвзятость, обращайтесь внимание на новые возможности (и не позволяйте старым паттернам мышления их игнорировать) и посмотрите, удастся ли вам привнести некое дружелюбное любопытство в свои наблюдения.

### **Не торопите события, будьте последовательны**

Во время чтения данной книги представится множество возможностей подумать о том, как именно у вас развилось негативное представление о себе, а также поразмышлять над тем, как оно влияет на вашу повседневную жизнь буквально каждый день. Вы найдете множество практических заданий и упражнений, которые помогут воспользоваться изученным в обычной жизни. То, как именно вы будете использовать данную книгу, зависит только от вас. Вы можете быстро пролистать ее и выбрать для себя пару полезных советов. Или же, изучив названия глав, можете прийти к выводу, что вам действительно стоит потратить свое время и силы на систематическую работу с этой книгой, пристально наблюдая за своим поведением в сложные жизненные моменты, чтобы суметь изменить существующие паттерны, переосмыслить обычные стратегии по борьбе с трудностями и отойти от старого, негативного, представления о себе, найдя ему более продуктивные и реалистичные альтернативы.

Если это ваш случай, то полезно работать с этой книгой глава за главой, так как в каждой из них обсуждается новая идея или же навык, которые пригодятся в дальнейшем. Кроме того, каждая из глав будет опираться на предыдущую. А потому вам сначала стоит прочитать главу быстро, чтобы получить общее представление, о чем в ней идет речь. Это поможет подметить истории или же примеры, которые актуальны именно для вас, а также поможет понять, какую пользу данная глава может принести непосредственно *вам* – в конце концов, никто не знает

вас лучше, чем вы сами. Затем прочтите главу еще раз, но уже медленно и вдумчиво, обращая внимания на детали и выполняя предложенные в ней упражнения.

Не приступайте к следующей главе, пока не возникнет ощущение того, что вы действительно поняли предложенные в главе методы по изменению существующих установок – у вас должно появиться чувство, что вы полностью понимаете, что они из себя представляют и как их можно использовать, а также они должны начать приносить свои плоды. Если вы поторопитесь, то рискуете не провести должную работу над собой, а потому представленные в главе идеи не окажут существенного влияния на ваше отношение к себе. Дайте себе ровно столько времени, сколько вам нужно, – вы того стоите. Воспринимайте весь этот процесс медленного чтения жестом уважения и доброты к самому себе, шагом к принятию собственного Я и повышению самооценки.

### **Будьте готовы экспериментировать и применять новые для вас идеи и навыки на практике**

Вы научитесь большому, если ваша готовность ставить под вопрос и изменять свои старые убеждения будет идти рука об руку с желанием применять новые методики на практике. Самый эффективный способ чему-то научиться – это учиться этому на практике. И речь идет не просто о новом образе мышления или же обсуждении проблем с человеком, которому вы доверяете, важно быть готовым вложить силы в реальную практику и хотеть применить новые для вас идеи в жизни. Для этого потребуются смелость, конечно же, но нет никаких сомнений в том, что практика станет для вас самым лучшим учителем.

### **Возьмите на себя обязательства перед самим собой**

Если вы действительно решитесь систематически выполнять упражнения, предложенные в данной книге, на это потребуется много времени. Скорее всего, самым эффективным будет ежедневно посвящать определенное количество времени (например, 20–30 минут) тому, чтобы читать, записывать, рефлексировать, планировать следующие шаги и размышлять над тем, что уже успели сделать. Вы, несомненно, берете на себя огромное обязательство, в особенности из-за того, что в процессе чтения иногда нужно будет подумать о событиях и проблемах, воспоминания о которых могут доставлять вам существенный дискомфорт. Тем не менее, если ваша неуверенность в себе носит продолжительный характер, доставляет множество проблем и накладывает ограничения на вашу жизнь, данное обязательство в итоге может принести огромную пользу. Иногда вы будете чувствовать себя так, словно застряли на одном месте и не в силах найти никаких путей, которые помогут двигаться дальше, или же не будете видеть альтернатив вашему обыденному образу мышления. Может случиться и так, что у вас не будет хватать терпения или же мотивации, потому что прогресс не будет соответствовать вашим ожиданиям. Не злитесь на себя и не сдавайтесь – отложите книгу в сторону на некоторое время и вернитесь к ней тогда, когда разум вновь станет ясным и вы почувствуете себя более расслабленным.

Вам также полезно будет выполнять задания из книги вместе с другом, которому можете по-настоящему доверять, или же с кем-то, кто поддержит вас на этом пути. Как известно, одна голова хорошо, а две – лучше, а потому моменты, вызывающие у вас ступор, будут иначе восприняты другим человеком, и вы даже можете помочь друг другу их преодолеть. Помимо этого, вы сможете вдохновлять друг друга продолжать работать над собой, а взаимная поддержка поможет получить максимальную пользу от применения новых идей на практике, заострит ваше внимание на сильных сторонах и хороших качествах и поможет креативно подойти к вопросу о том, каким образом вы могли бы быть хорошим другом самому себе. Другими словами, как вы можете относиться к себе как к кому-то, кого вы по-настоящему цените, любите и уважаете.

## **Пишите заметки о том, что с вами происходит**

Важно записывать то, что вы делаете. В этой книге (и на дополняющем ее веб-сайте «Overcoming»<sup>1</sup>) вы найдете множество упражнений, которые помогут определить, переосмыслить и изменить ваши старые паттерны мышления. Они нужны для того, чтобы помочь вам продвинуться на пути анализа шаг за шагом – то есть систематически и структурно. Помните также о том, что воспоминаниям не всегда стоит доверять. Мы склонны воспринимать воспоминания как отражение того, что случилось в действительности, хотя на самом деле наша память не отражает произошедшее, а полностью воссоздает его. А потому на подобные реконструкции может влиять и то, что случилось сильно позже настоящего события, и то, что мы про него слышали, и то, в каком настроении мы про это событие вспоминаем. Если нам, к примеру, грустно, то вспоминать болезненные и неприятные события будет куда проще, чем те времена, когда у нас все было хорошо и удавалось нам. Это значит, что многие жизненные уроки и важные инсайты (или же озарения), которые мы для себя открыли, могут блекнуть, видоизменяться или же вовсе исчезать из нашей памяти с течением времени. Ваши записи будут служить напоминанием о всей той работе, которую вы проделали, и о тех новых моделях мышления и поведения, которые вы в себе развили. Эти напоминания могут быть особенно полезны в те периоды жизни, когда вы испытываете сильное давление, усталость или же подавленность и когда самооценка претерпевает серьезные удары.

## **Будьте готовы к тому, что у вас будут и взлеты, и падения**

Во время работы с этой книгой вам предстоит пережить множество взлетов и падений – особенно в том случае, если ваша самооценка находится на низком уровне уже очень долгое время. К счастью, и взлеты, и падения станут для вас очень важным уроком. Ваши успехи наглядно продемонстрируют значимость новых образов мышления и поведения и помогут усилить их роль в вашей жизни. Падения же предоставят вам дополнительную возможность посмотреть на то, какой облик принимает ваша низкая самооценка – и понаблюдать за этим в деталях, – и какой метод борьбы с ней является наиболее эффективным конкретно для вас. А потому вам совсем не стоит расстраиваться, когда вдруг сталкиваетесь с подобной черной полосой.

## **Небольшое предостережение**

Эта книга не поможет всем, у кого занижена самооценка. Иногда только книги недостаточно. Самый распространенный способ борьбы с чем-то, что нас угнетает, – это поговорить об этом с кем-либо. Зачастую хватит разговора с близкими или же хорошим другом, чтобы справиться со стрессом и начать двигаться дальше. Однако порой и этого может быть недостаточно. В таком случае следует обратиться к терапевту – кому-то, кто профессионально обучен помогать людям справляться с подобными переживаниями (см. страницы 340–343). Если вам кажется, что фокус на собственной самооценке ухудшает ваше самочувствие, а не способствует обретению ясности и поиску пути для изменения жизни к лучшему, или если ваши негативные убеждения о самом себе или невозможности перемен настолько сильны, что у вас не получается даже начать применять идеи и практики, предложенные в этой книге, то тогда, возможно, стоит обратиться за профессиональной помощью. В особенности это верно для тех, кто находит у себя симптомы депрессии, испытывает очень высокий уровень тревожности, мешающий

---

<sup>1</sup> Преодоление (англ.). – Прим. ред.

в повседневной жизни, или же ловит себя на мыслях о самоубийстве и желании нанести вред самому себе.

В том, чтобы обратиться за психологической помощью, нет ничего постыдного – мы ведь не стыдимся разговоров о том, что нам нужно отвезти машину в ремонт, когда в ней что-то барахлит, или о том, что надо обратиться к юристу, чтобы разрешить некую правовую коллизию. Решение обратиться за помощью является мудрым и смелым. Оно открывает для вас возможность совершенно другого будущего. Это означает, что вы ступаете на путь самопознания и самопринятия, опираясь на поддержку заинтересованного и дружелюбного помощника, вместо того чтобы отправиться в это путешествие в одиночку. Если вам близок подход, описанный в этой книге (то есть вам нравится уделять внимание самонаблюдениям, которые повлекут за собой систематические изменения в мышлении и поведении), то стоит обратиться к терапевту с когнитивно-поведенческим подходом для более детальной работы.

## **Подход: когнитивно-поведенческая терапия**

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – форма психотерапии, начало которой положил американский специалист, профессор Аарон Темкин Бек, работавший психиатром в Филадельфии. Это научно обоснованный подход, который базируется на прочном фундаменте психологической теории и клинических исследований. Эффективность когнитивно-поведенческой терапии в борьбе с депрессией была впервые доказана в конце семидесятых годов прошлого века. За это время сфера ее применения существенно увеличилась, и сегодня КПТ используют, чтобы помогать людям бороться с широким рядом проблем. В их число входят тревожность, панические состояния и волнение; трудности в отношениях, сексуальные проблемы; проблемы с восприятием своего тела; расстройства пищевого поведения (например, анорексия или булимия); бессонница и хроническая усталость; хронические боли; лудомания (патологическое влечение к азартным играм), алкогольная и наркотическая зависимость; посттравматическое стрессовое расстройство (включая работу над детскими травмами).

КПТ – это идеальный подход для работы над низкой самооценкой, потому что он фокусируется на мыслях, убеждениях, взглядах и мнениях (именно это и понимается под определением «когнитивный» в понятии КПТ), и, как мы уже заметили ранее, именно мнение человека о самом себе является корнем низкой самооценки.

КПТ помогает вам с легкостью понять, как именно проблема возникла и что позволяет ей отравлять вашу жизнь даже сегодня. Она показывает, как ваше главное убеждение о самом себе определяет всю повседневную жизнь, – как оно влияет на то, что вы думаете, что чувствуете и чем занимаетесь каждую секунду вашей жизни. Но не думайте, однако, что вам хватит лишь понимания и всех полученных инсайтов. КПТ предлагает практические, проверенные на опыте и эффективные методы, которые помогут достигнуть долгоиграющих результатов. Она поможет вам отступить от старых паттернов мышления и научит воспринимать их как психологические привычки, часть из которых возникла в нашей жизни много лет назад, а потому и нет ничего удивительного в том, что сегодня они уже не приносят никакой пользы и не являются релевантными. КПТ научит вас наблюдать за собственным мышлением и ставить его под сомнение, вместо того чтобы по инерции предполагать, что все ваши мысли и убеждения по определению являются верными. Однако КПТ – это не просто «разговорная психотерапия». Она дает вам силы активно заниматься борьбой с низкой самооценкой, находить пути применения изученных практик в бытовых ситуациях – например, на работе, в компании друзей или семьи, – и влияет на то, как вы относитесь к самому себе, даже когда остались дома абсолютно одни. Вы будете учиться вести себя по-другому и будете наблюдать за тем, какое влияние это оказывает на ваше самочувствие (и это то, что в КПТ понимается под определением «поведенческий»).

Выходит, КПТ – это здравый, практический и реалистичный подход к работе над фундаментальными проблемами. Он помогает вам стать терапевтом самому себе – находить инсайты, планировать и совершать изменения и оценивать собственные результаты. Все те новые навыки, которые вы разовьете и отточите на практике, будут приносить пользу до конца вашей жизни.

Конечным результатом могут стать перемены в тех сферах, которые мы обозначали в начале этой главы:

- Более взвешенное *восприятие самого себя* и способность взглянуть на себя с разных сторон, а не просто фокусировка на всем негативном и игнорирование всего позитивного.
- Более взвешенный *образ самого себя* (или же *представление о самом себе*) – вы цените и любите себя со всеми своими недостатками, ровно таким, какой вы есть, – значит, вы *принимаете себя*.
- Возросшая *уверенность в себе* и *самоэффективность* – вы менее критично смотрите на собственные способности, качества, умения, навыки и сильные стороны, а потому растет и ваше *самоуважение*.
- Новое, более сильное *ощущение собственной значимости* и *возросшая самооценка* – вы осознаете, в чем состоит ваша подлинная ценность, и это наделяет легкостью и уверенностью, которые позволяют по-настоящему наслаждаться жизнью и относиться к себе столь же ласково и внимательно, как вы бы отнеслись к другому важному для вас человеку.

## Структура книги

**Глава 2** в деталях рассматривает то, откуда берется низкая самооценка. Она поможет вам отследить, какие события из вашей жизни оказали влияние на то, как вы видите себя сегодня, и почему это видение вполне закономерно, если вы принимаете в расчет свой жизненный опыт.

**Глава 3** рассказывает о том, на чем держатся негативные представления о себе сегодня и как устаревшие привычки мышления и непродуктивные модели поведения загоняют вас в замкнутый круг, в котором нет места для развития здоровой самооценки.

**Глава 4** предложит первый способ выхода за рамки данного круга, показав, как вы можете начать замечать, подвергать сомнению и анализировать негативные прогнозы, которые вызывают тревогу, ограничивают вашу свободу действий и приводят к еще более значительному снижению самооценки.

**Главы 5 и 6** дополняют друг друга. Глава 5 научит вас замечать самокритику и правильно на нее реагировать, что поможет подорвать ваше негативное представление о самом себе. Глава 6 расскажет, какие пути помогут сформировать и укрепить новый взгляд на себя, наполненный добротой и принятием.

**Глава 7** рассмотрит вопрос того, как можно изменить свои Правила Жизни – те стратегии, к которым вы обратились, чтобы компенсировать свою низкую самооценку.

**Глава 8** обсуждает то, каким именно образом можно работать над негативными представлениями о себе, лежащими в основе низкой самооценки.

И наконец, **глава 9** поможет вам резюмировать и закрепить все то, что вы изучили, и подскажет, как можно продвинуться дальше в работе над собой, если вы сами того хотите.

Практические советы по изменению ваших представлений о себе будут предложены в самом конце книги. Это может показаться странным. Ведь именно изменение негативных убеждений о самом себе должно быть произведено в первую очередь, не так ли? На самом деле изменить давние убеждения будет куда проще, если вы сначала разберетесь в том, как именно они дают о себе знать в повседневной жизни. Узнать, откуда они взялись и как развились, –

это интересно и полезно, однако в изменениях нуждается именно то, что позволяет им существовать и сегодня. Изменение ключевого представления о себе (или о чем-либо еще) может занять недели и месяцы. А потому если бы вы начинали свою работу со столь широкого и абстрактного уровня, то столкнулись бы со сложной задачей в самом начале своего пути. Это бы сильно снизило ваш темп и могло бы и вовсе лишить запала.

С другой стороны, изменения в вашем обычном образе мышления и поведения могут оказать мгновенное влияние на то, как вы себя чувствуете. Вам может оказаться под силу достигнуть радикальных перемен за считанные дни. Работа над мыслями и чувствами в повседневных ситуациях поможет отчетливее увидеть характер ваших представлений о себе и их влияние на всю жизнь. В итоге эта работа поможет заложить крепкий фундамент, с помощью которого вам в дальнейшем будет проще справляться с более значительными проблемами. Возможно, вы даже ощутите позитивные изменения в негативном представлении о самом себе, еще даже не начав свою непосредственную работу над ним. Вероятность того, что это произойдет, будет особенно высокой в том случае, если во время работы по изменению своего непродуктивного мышления и поведения, с которыми вы сталкиваетесь в определенные моменты жизни, вы будете задавать себе следующие вопросы:

- Как эта ситуация влияет на мое представление о самом себе?
- Как эта ситуация согласуется (или не согласуется) с моим плохим представлением о себе?
- Какие перемены в том, как я вижу себя как личность, могут последовать из этой ситуации?

Вы можете обнаружить, что небольшие изменения, которые вы будете вносить в свое мышление и поведение, постепенно начнут разрушать негативное представление о самом себе. Возможно, к тому моменту, как вы дойдете до восьмой главы, вам будет не хватать буквально пары кусочков пазла, чтобы картинка полностью сложилась. И даже если ваш прогресс не будет столь значительным, проделанная работа по избавлению от негативных представлений о самом себе и выстраиванию нового доброго взгляда все равно сослужит вам хорошую службу, когда приступите к решению больших и абстрактных проблем. Глава 8 достаточно подробно описывает все то, о чем будет идти речь на протяжении этой книги. Это значит, что вы сможете получить от нее максимальную пользу, если сначала вы успешно усвоите идеи и навыки, описанные в предыдущих главах.

*Удачи и хорошего путешествия!*

## Краткое содержание главы

1. Ваша самооценка отражает то, что вы о себе думаете, как себя судите и какую ценность и значимость видите в самом себе.

2. «Низкая самооценка» подразумевает негативные мысли о собственной персоне, привычку строго судить себя и ощущение того, что вы не наделены никакой ценностью или же значимостью.

3. «Здоровая самооценка», напротив, означает, что вам свойственен взвешенный взгляд на самого себя, который позволяет как понимать и принимать все свои человеческие слабости, так и по достоинству оценивать свои сильные стороны и хорошие качества.

4. Негативные убеждения являются корнем низкой самооценки. Они формируют ваши повседневные мысли, чувства и действия, а также оказывают болезненный и деморализующий эффект на многие сферы жизни.

5. Роль низкой самооценки может быть разной – она может являться и аспектом, и следствием текущих проблем, а может быть и тем фактором, который делает нас уязвимыми перед целым рядом других трудностей. В любом случае уровень того, насколько сильно это мешает нам жить, разнится от человека к человеку.

6. Эта книга предлагает когнитивно-поведенческий взгляд на то, как сформировалась ваша низкая самооценка и почему она все еще является частью вашей жизни. Достигнув понимания в этих вопросах, вы получите необходимую базу для переосмысления старых негативных убеждений, которые не приносят никакой пользы, и сможете открыть новый взгляд на себя, наполненный добротой и принятием.

## Часть II. Учимся понимать низкую самооценку

### 2. Как формируется низкая самооценка

#### Введение

В основе низкой самооценки лежат негативные представления о самом себе. Это является ровно таким же фактом, как, например, информация о вашем росте, весе или адресе. Конечно, если вы не лжете (например, хотелось бы, чтобы люди думали, что вы живете в более привлекательной части города) или же вы сами не владеете информацией, необходимой для ответа на поставленный вопрос (например, вы только что переехали и никак не можете запомнить свой новый адрес), то подобные утверждения являются фактами, оспаривать которые бессмысленно, – ведь проверить, верны они или нет, с легкостью сможете как вы сами, так и кто-нибудь еще.

Однако дело обстоит совершенно другим образом, когда речь заходит о наших суждениях о самих себе и о том, какую ценность мы видим в себе с личностной точки зрения. Ваш взгляд на самого себя – ваша самооценка – это выученное мнение, а не факт. И эти мнения могут быть ошибочными, предвзятыми и неточными – и да, даже целиком и полностью неверными. Ваши представления о самом себе развиваются на основе того, какой жизненный опыт вы получаете. Если жизненный опыт в целом был положительным, то и ваш взгляд на собственную персону, скорее всего, тоже будет положительным. Если же, с другой стороны, жизненный опыт был скорее негативным и носящим разрушительный характер, то таким же, вероятнее всего, будет и ваше восприятие себя.

В этой главе речь пойдет о том, как опыт формирует низкую самооценку и продолжает снижать ее в дальнейшем. Процессы, которые влияют на формирование низкой самооценки, представлены на блок-схеме на странице 42 (верхняя часть схемы, выделенная жирным шрифтом, составляет фокус данной главы). Блок-схема показывает, как низкая самооценка может быть понята с точки зрения когнитивно-поведенческой психологии. Постарайтесь удерживать ее в голове, пока будете читать эту главу, – и по ходу чтения спрашивайте себя, насколько идеи, представленные в ней, верны для вас лично. Что совпадает? Что не совпадает? Что помогает понять, почему вы испытываете те или иные эмоции относительно самого себя? Какие истории, рассказанные в этой главе, кажутся вам знакомыми? Какой жизненный опыт повлиял на формирование именно вашей низкой самооценки? Что вы получили в Сухом Остатке? Каковы ваши Правила Жизни?

Возможно, будет полезно держать под рукой лист бумаги или блокнот (или же его электронный эквивалент), куда вы сможете записать все то, что будет проноситься у вас в голове по ходу чтения, – идеи, воспоминания, догадки. Наша главная цель – понять, как *вы* видите самого себя, и определить и отследить все те жизненные события, которые поспособствовали развитию у вас низкой самооценки. Вы вскоре поймете, что представление о самом себе является вполне понятной реакцией на те события, которые вам довелось пережить, – скорее всего, любой, у кого был бы такой же жизненный опыт, как и у вас, сегодня придерживался бы такого же взгляда на самого себя.

Это понимание является первым шагом к переменам. Вы увидите, какое влияние выводы о самом себе (к которым вы, вероятно, пришли много лет назад) оказывали на ваши мысли, чувства и действия все эти годы. Следующая глава поможет понять, как ваше сегодняшнее

поведение продолжает поддерживать низкую самооценку – как прочно закрепившиеся паттерны действий не дают изменить ваше восприятие самого себя.

Таким образом, попытка отследить становление вашей низкой самооценки и записать эту информацию в виде своеобразной карты позволит сделать важнейший первый шаг к трансформации. Эта карта поможет вам отслеживать свои реакции на ежедневной основе. Как только вы разберетесь с тем, как работает низкая самооценка, вы сможете в режиме реального времени наблюдать за тем, что она делает. Вы начнете замечать, что все эти насущные и болезненные идеи в голове не представляют из себя абсолютно ничего, а лишь отражают ваши старые непродуктивные мыслительные привычки. Вы научитесь говорить самому себе: «О, опять началось», – вместо того чтобы принимать за истину все, что вам нашептывает на ухо низкая самооценка. И если вы можете сказать «опять началось», значит, уже не настолько потеряны в травмирующих мыслительных паттернах. Вы немного отступили от них и начали понимать, что вам больше не нужно реагировать и тонуть в них или же верить всему, что они говорят.

Самый важный вывод, к которому должно привести это новое понимание, состоит в следующем: мнения могут меняться. В следующих главах будет более подробно описано то, каким именно образом вы можете добиться перемен и преодолеть прежнее негативное восприятие себя, а также сформировать и наделять силой более позитивный, добрый и принимающий взгляд на собственную личность.

## **Как жизненный опыт приводит к заниженной самооценке**

КПТ базируется на идее того, что наши представления о самих себе (а также представления о других людях и жизни в целом) являются выученными. Их корнем является наш жизненный опыт. Представления о самих себе могут рассматриваться как выводы, к которым вы пришли, опираясь на все те события, с которыми довелось столкнуться. И это значит, что насколько бы такие представления ни были бесполезными и устаревшими, они вполне объяснимы – в вашей жизни был период времени, когда они полностью себя оправдывали, если принять во внимание все то, с чем вам тогда довелось столкнуться.

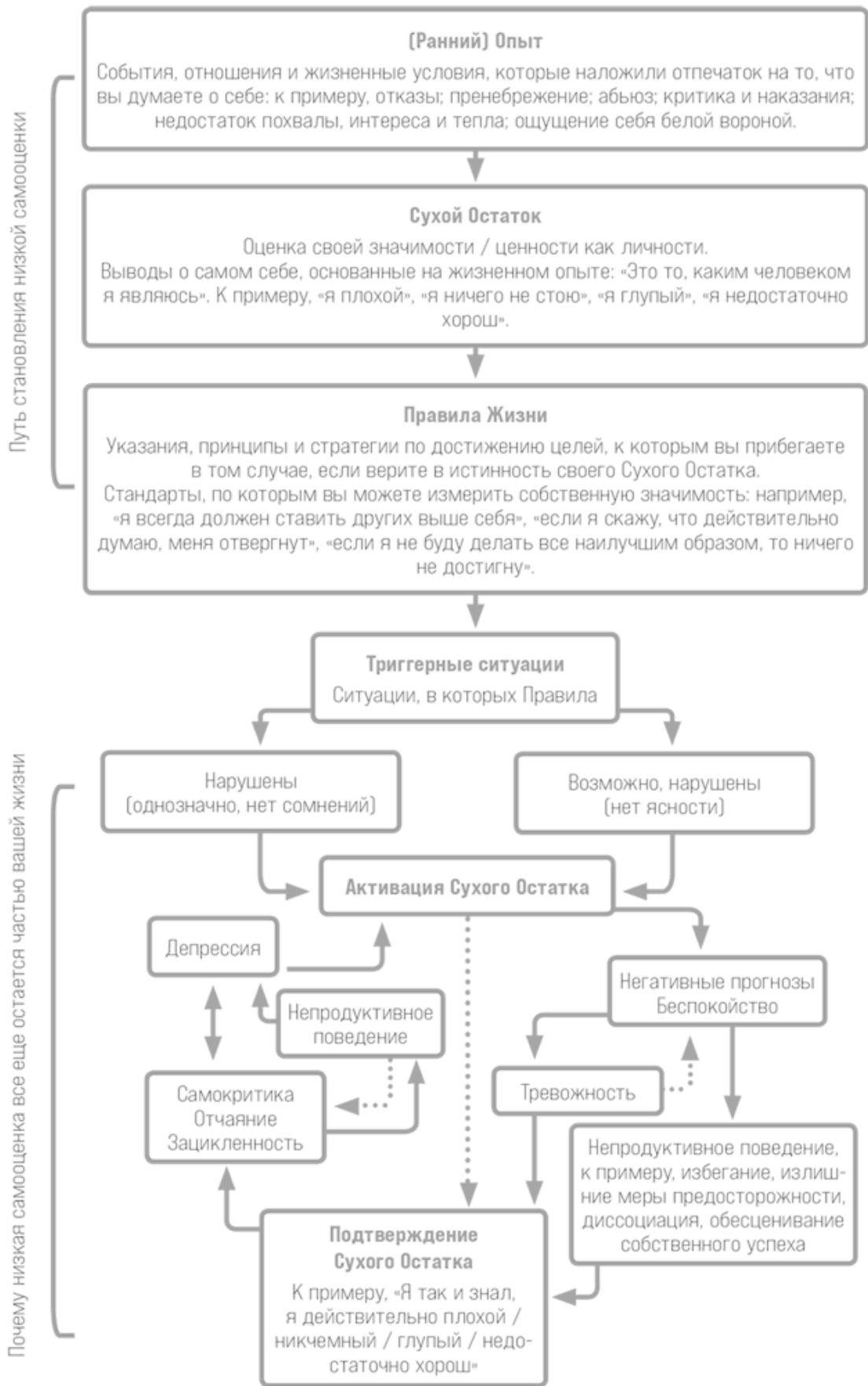


Схема. 2. Низкая самооценка: карта становления

Учиться можно по-разному – непосредственно опытным путем, с помощью наблюдений, посредством медиа и социальных сетей, опираясь на рассказы других людей или же наблюдая за их действиями. Жизненный опыт, который приводит к негативным убеждениям о себе, обычно (хотя и необязательно) приобретается на ранних этапах жизни.

Все, что вы видели, слышали и ощущали в своем детстве – в семье; в обществе, в котором жили; в школе; в компании друзей и знакомых, – оказывало непосредственное влияние на ваше мышление и, возможно, продолжает оказывать и сегодня. Ряд самых разных событий мог оказать влияние на негативное восприятие себя. Некоторые из этих событий будут названы и детально рассмотрены ниже.

## **Систематические наказания, критика, пренебрежение и абьюз**

Ваше восприятие себя может быть результатом того, как к вам относились в детстве. Когда к детям плохо относятся, они зачастую думают, что это является реакцией на что-то плохое в них самих, – они считают, что каким-то образом заслужили подобное обращение. Если вас часто критиковали и наказывали (и особенно если критика и наказания носили обильный характер, их было сложно предугадать и вы часто не видели в них смысла), если вами пренебрегали, вы ощущали себя брошенным или же сталкивались с абьюзом<sup>2</sup>, то такой опыт не мог пройти бесследно и должен быть оставит шрамы на вашей душе. И этот опыт точно повлиял на то, как вы себя видите.

**Брайони**, например, была удочерена братом своего отца и его женой после того, как ее родители погибли в автомобильной аварии, когда девочке было семь лет. У ее приемных родителей уже было две старших дочери. В итоге Брайони стала козлом отпущения в своей новой семье. Если что-то шло не так, в этом всегда обвиняли ее. У нее никогда не получалось сделать все правильно. Брайони была любящей маленькой девочкой, которой нравилось угождать другим людям. Она отчаянно пыталась быть хорошей, но у нее ничего не получалось. Каждый день она сталкивалась с новыми наказаниями. Ей не давали общаться с друзьями, заставили бросить занятия музыкой (а она их обожала) и сваливали на нее гораздо больше домашних обязанностей, чем на любого другого члена семьи. Замешательство Брайони росло с каждым днем. Она не понимала, почему все, что она делает, было не так.

Когда Брайони было одиннадцать, ее приемный отец молча вошел в комнату девочки посреди ночи, зажал ей рот рукой и изнасиловал. Он сказал ей, что она была грязной и омерзительной, что она сама на это напросилась и что никто не поверит ей, если она вздумает кому-то рассказать о произошедшем, потому что все вокруг знают, что она бесстыжая лгунья. После произошедшего она едва могла передвигать ноги и ходила по дому в ужасе, но казалось, что никто не обратил на это внимание и никому не было до нее дела. Мнение Брайони о самой себе сложилось именно в этот момент – она плохая. И все вокруг видят это и относятся к ней соответствующе.

## **Жизненные события, повлиявшие на формирование низкой самооценки**

Ранний жизненный опыт:

- Систематические наказания, критика, пренебрежение или абьюз.
- Невозможность соответствовать стандарту, заданному родителями, или же сравнения с другими не в вашу пользу.
- Невозможность соответствовать стандарту, заданному сверстниками.
- Вы были жертвой буллинга (травли) или же кибербуллинга.

---

<sup>2</sup> Абьюз – применение разных форм психологического (иногда вместе с физическим) насилия с целью полностью подчинить себе человека. – *Прим. науч. ред.*

- Вы оказывались крайним тогда, когда кто-то другой попадал в стрессовые или сложные ситуации.
- Вы были частью семьи или другой социальной группы, которой пришлось бороться с жизненными невзгодами (к примеру, с финансовыми трудностями; болезнями; предубеждениями и враждебным настроением).
- Нехватка того, что необходимо для развития устойчивого чувства собственного достоинства (например, похвалы, ласки, тепла, интереса).
- Вы были белой вороной дома.
- Вы были белой вороной в школе.

Дальнейший жизненный опыт:

Угрозы или буллинг на рабочем месте, абьюзивные отношения, постоянный стресс или же лишения, столкновение с травмирующими психику событиями.

Постепенные изменения в тех сферах, которые были важны для вас с личностной точки зрения (например, вы утратили здоровье, стали хуже выглядеть или начали существенно меньше зарабатывать).

### **Невозможность соответствовать стандарту, заданному родителями, или же сравнения с другими не в вашу пользу**

Опыт Брайони – это своего рода крайность. Совсем необязательно подвергаться систематическому абьюзу, чтобы ваше восприятие самого себя стало негативным. Куда менее серьезные наказания и критика тоже наложат свой отпечаток. Если к вам относились так, словно все, что вы делали, не достигало заданной планки; если люди вокруг вас фокусировались только на ваших ошибках и недостатках и игнорировали успехи и сильные стороны; если вас дразнили или высмеивали, унижали или заставляли почувствовать себя ничтожеством, то у вас вполне могло развиться ощущение того, что с вами фундаментально что-то не так или что в вас нет чего-то важного, даже если все перечисленное не проявлялось в вашей жизни особо сильно.

Отец **Раджива** работал в банке. Он так и не смог реализовать свои амбиции относительно менеджерской позиции, в чем винил своих родителей, которые не смогли поддержать его в школьные и студенческие годы. Они никогда особо не интересовались, чем ребенок занят, а потому ему было довольно легко прогулять школу или же проигнорировать домашние задания. Его целью стало не допустить ту же ошибку, когда у него появятся свои дети. А потому каждый день за обеденным столом он расспрашивал их о том, что они выучили в школе, – и каждый из его детей должен был достойно ответить на этот вопрос.

Раджив помнит, как сильно боялся увидеть у дома машину отца, когда возвращался из школы. Это означало лишь то, что сейчас его будут с пристрастием допрашивать. Он был уверен, что все мысли разом улетучатся из его головы и он будет не в силах ничего из себя выдать. Когда подобное случалось, по лицу его отца всегда было видно, как сильно он разочарован. Раджив видел, что он подводит своего отца. Он чувствовал, что полностью заслуживал услышать все те риторические вопросы, которые всегда следовали за расспросами. «Почему ты не можешь быть как твои кузины?» – вопрошал его отец. «Если ты не начнешь показывать лучшие результаты, то никогда ничего не добьешься в жизни». И в глубине души Раджив с ним соглашался. Ему было очевидно, что он был недостаточно хорош: у него никогда ничего не выйдет.

## **Невозможность соответствовать стандарту, заданному сверстниками**

Сильное влияние на детей и молодых людей могут оказывать не только стандарты, которые открыто или же исподволь накладывают на них родители, но и те, что выдвигаются сверстниками. Желание соответствовать некой норме может быть особенно сильным в период подросткового возраста, когда ощущение себя как независимой личности становится особенно острым, а сексуальная идентичность только начинает свое становление. Это желание может быть подкреплено идеализированными изображениями знаменитостей, которые постоянно тиражируются в СМИ и социальных сетях, – вот так ты должен выглядеть, это должен покупать, а к этому должен стремиться. Осознание того, что ты не соответствуешь такому стандарту, может стать очень болезненным опытом, который окажет долгоиграющее влияние на самооценку.

**Иви**, к примеру, была привлекательной, крепкой и энергичной девочкой, которая любила занятия спортом и танцами. Она выросла во времена, когда высокий рост и сильная худоба считались характеристиками идеальной женской фигуры. И хотя у Иви не было лишнего веса, ее тип фигуры очень сильно отличался от модного стандарта. Ее мама пыталась поднять самооценку девочки фразами в духе «ты хорошо сложена». Эта неуклюжая попытка помочь дочери принять себя в итоге привела к прямо противоположным результатам. «Хорошо сложена» – это совсем не то, какой ей следовало быть. Популярные девочки в школе игнорировали Иви. Она знала, что другие девочки сталкивались с кибербуллингом из-за их внешности, а потому старалась не пользоваться социальными сетями. Даже ее друзья попались на удочку медиа, где всегда можно было найти сильно отретушированные фотографии знаменитостей. Они увлекались модой и могли часами ходить по магазинам, примеряя самую разную одежду. Иви составляла им компанию, но всегда чувствовала себя ужасно неловко и напряженно. В каждом зеркале она видела, насколько сильно ее тело не соответствует общепринятому идеалу. Ее широкие плечи и округлые бедра точно в него не вписывались.

Иви решила сесть на диету. За первые же пару недель она потеряла несколько килограммов. По мнению друзей, она выглядела потрясающе. Иви была счастлива. Она снова села на диету и продолжила терять вес. Однако вне зависимости от того, сколько усилий она прикладывала, ей так и не удавалось стать достаточно худой. А еще ей постоянно хотелось есть. В конце концов она сдалась и вновь начала нормально питаться – и, конечно же, переедала. Это положило начало длинной череде метаний между диетами и перееданиями. Иви никогда не была довольна тем, как она выглядит. Она считала себя толстой и некрасивой.

## **Вы были жертвой буллинга или же кибербуллинга**

Ощущение, что вы не соответствуете стандартам, заданным сверстниками, и что с вами что-то не так, усиливается, если вы стали жертвой буллинга или же кибербуллинга. Беспокойство Иви по поводу социальных сетей нельзя назвать неуместным. Буллинг может нанести серьезный урон самооценке, который будет давать о себе знать еще долгие годы, – и это особенно верно в случае с кибербуллингом. Он может настигнуть вас на любом жизненном этапе – даже взрослые, достигнувшие в жизни значительных успехов, могут стать жертвами анонимной онлайн-травли. Тем не менее особенно уязвимыми перед ее лицом являются молодые люди, чьи личности все еще не до конца сформированы, и особенно те из них, кто и без того сомневается в собственной значимости и переживает по поводу того, что о них думают другие.

Интернет и социальные сети – это замечательные ресурсы для узнавания нового, обучения, игр, связи с близкими, когда у нас нет возможности быть рядом, и для знакомства с самыми разными людьми со всех уголков планеты. Тем не менее интернет и социальные сети также могут оказать на нас негативное влияние множеством разных способов:

- Они могут оказывать на нас давление, которое заставит создать (и постоянно работать над ее улучшением) фальшивую и идеальную онлайн-личность – выдуманная крутая и захватывающая жизнь со множеством друзей, которая будет вызывать восхищение и зависть.
- Они могут культивировать идею того, что ваша ценность зависит от того, что о вас думают другие люди, а не от внутреннего умения принимать и ценить себя ровно таким, какой вы есть.
- Оскорбления и унижения имеют гораздо большую силу, когда они распространяются не только среди небольшого круга знакомых вам людей (например, одноклассников или коллег), а среди сотен, а может, даже и среди тысяч людей. Вы с ними совершенно не знакомы, да и они понятия не имеют, кто вы такой, – тем не менее они чувствуют себя вправе судить и списывать вас со счетов. Особенно верно это в случае, когда очень личная и приватная информация (включая изображения) получает широкое распространение.
- Онлайн-буллинг пронизывает насквозь всю вашу жизнь. Ваш телефон и компьютер позволяют обидчикам добраться до вас в любое время дня и ночи, вне зависимости от того, где вы находитесь. Бежать некуда.
- Анонимность срывает всякие ограничения и усугубляет озлобленность, а участвующие в травле зачастую не сталкиваются ни с какими последствиями. Исследования показали, что в онлайн-пространстве люди куда более склонны переступать границы приличий, говорить с жертвами, не проявляя к ним ни капли сочувствия, и вести себя так, как им в реальном мире и в голову не пришло бы.
- Вам может быть очень больно и стыдно обратиться за помощью и поддержкой, что в итоге не позволит прийти к пониманию того, что произошедшее говорит куда больше о ваших обидчиках, чем о вас.

Последствия кибербуллинга и абьюза уже отчетливо видны в том, в каком состоянии находится ментальное здоровье многих молодых людей. Опрос, в котором приняли участие 5000 подростков из одиннадцати различных стран, показал, что каждый пятый сталкивался с буллингом. Среди них почти половина чувствовала себя подавленно и беспомощно. Еще больший ужас вызывает то, что каждый пятый из столкнувшихся с буллингом задумывался о суициде, а несколько из опрошенных подростков в итоге, к сожалению, действительно покончили с собой.

### **Вы оказывались крайним тогда, когда кто-то другой попадал в стрессовые или сложные ситуации**

Даже в глубоко любящих семьях, где родители действительно ценят своих детей, изменение обстоятельств может создать давление и тревогу, которые в итоге будут еще долго оказывать влияние на детей. Родители, которые погрязли в стрессе, несчастьях или же собственных заботах, могут легко выходить из себя в ответ на малейшее озорство или естественную нехватку навыков самоконтроля, хотя это и является неотъемлемой частью раннего детства.

**Джек**, к примеру, был полным энергией, смелым и любопытным маленьким мальчиком. Как только он научился ходить, то начал повсюду совать свои пальцы. Когда его взгляд за что-то цеплялся, он сразу же порывался это исследовать. Ему почти никогда не было страшно, и даже в совсем раннем детстве он без раздумий залезал на деревья и нырял в глубокую воду. Его мама постоянно говорила, что ей нужна дополнительная пара глаз на затылке, чтобы уследить за ним. Родители Джека гордились тем, что их сыну была свойственна отвага и пылкий ум, и считали его забавным и очаровательным. Однако, когда ему было три года, у пары родились близнецы.

В это же время отец Джека потерял работу и был вынужден устроиться на новую, которая приносила куда меньше денег. Семья переехала из дома с небольшим садиком в маленькую квартиру на четвертом этаже огромного здания. Двое новорожденных детей лишь добавляли хаоса к этой и без того непростой ситуации. Отец Джека остро воспринимал потерю работы, а потому стал угрюмым и раздражительным. А мать мальчика постоянно чувствовала себя уставшей. В замкнутом пространстве квартиры Джеку было некуда девать свою энергию, а потому его интерес и любопытство лишь создавали беспорядок.

В итоге на него выливалась вся злость и фрустрация. Из-за того, что он был совсем маленьким, он был не в силах понять, что именно стало виной всем случившимся переменам. Он всеми силами пытался тихо сидеть в стороне и не создавать проблем, но в итоге на него все равно кричали, а иногда даже шлепали. Джек больше не мог быть самим собой, так как это значило, что его вновь будут называть гадким и непослушным мальчиком, которого невозможно контролировать. И даже во взрослом возрасте, когда ему доводилось встречаться с неодобрением или критикой, он все еще ощущал то хорошо знакомое ему чувство отверженности и отчаяния – короче говоря, что он какой-то не такой.

### **Положение вашей семьи в обществе**

Может быть и так, что ваши представления о самом себе основаны не только на том, как относились лично к вам. Иногда низкая самооценка скорее является следствием того, в каких условиях жила ваша семья или же с какой группой вы себя идентифицировали. Например, если вы выросли в очень бедной семье, если ваши родители столкнулись с настолько серьезными трудностями, что соседи откровенно презирали вашу семью, или же если вы столкнулись с враждой и презрением на расовой, культурной или религиозной почве, то подобный опыт вполне мог отравить ваше представление о самом себе и на долгие годы заставить чувствовать себя так, словно вы хуже других.

Именно это случилось с **Аароном**, чья история является хорошим примером того, как бойкий и очаровательный ребенок может уверовать в то, что он ни на что не способен, только лишь потому, что его семья была отвергнута обществом.

Аарон был средним из семи детей в цыганской семье. Его воспитанием занимались мама с бабушкой, и в его жизни не было никакой постоянной отцовской фигуры. Жизнь была трудной. Семья постоянно испытывала финансовые трудности, а стабильности не было почти ни в чем. Бабушка Аарона, фактурная женщина с ярким цветом волос, находила утешение в алкоголе. Аарон отчетливо помнил, как он неся по улице в школу, пока его бабушка толкала коляску с двумя младенцами, за которой бежали старшие дети и еще один плачущий младший малыш. Нехватка денег означала, что всем детям приходилось носить одежду из секонд-хендов, которую они потом еще и донашивали друг за другом. Их свитера были неопрятными, а обувь – сношенной, их лица были чумазыми, а волосы стояли дыбом. Время от времени бабушка оставалась, чтобы прикрикнуть на старших детей, чтобы те двигались быстрее.

В памяти Аарона отпечаталось то, как менялись лица идущих им навстречу людей, когда они замечали его семью. Он видел, как искривлялись их рты, как они неодобрительно хмурились и как всеми силами пытались избежать зрительного контакта. Аарон мог слышать ворчания, которыми они обменивались друг с другом. То же самое происходило, когда они доходили до школы. На детской площадке другие семьи старались держаться от его семьи подальше.

Бабушка Аарона тоже прекрасно понимала, что про них думали другие. Она яростно защищала свою семью, но делала это в своей особой манере. Она кричала и ругалась, поносила окружающих и даже угрожала им.

Находясь в школе, Аарон ощущал очень глубокое чувство стыда. Он чувствовал себя ни на что негодным изгоем, и единственной защитой могло быть только нападение. Он постоянно

дрался и участвовал в потасовках, а на занятиях пропускал все мимо ушей, что в итоге оставило его без аттестата и сделало частью компании молодых людей, занимающихся полулегальной деятельностью. Он мог хорошо относиться к самому себе лишь тогда, когда ему удавалось успешно нарушить существующие правила – украсть что-то и не попасться или же избить кого-то и не столкнуться с последствиями.

### **Нехватка того, что необходимо для развития устойчивого чувства собственного достоинства**

Довольно просто понять, почему негативный опыт, похожий на описанный выше, может заставить нас ощущать себя плохими, неполноценными, ничтожными, слабыми или же не заслуживающими любви. Иногда, однако, что-то куда менее очевидное может оказать такое же влияние. А потому отношение к самому себе может быть для вас настоящей загадкой – если ничего настолько серьезного с вами в детстве не случилось, то почему тогда так сложно поверить в то, что вы чего-то стоите?

Может быть и так, что проблемой было не то плохое, с чем пришлось *столкнуться*, а то хорошее, которого вам очень *недоставало*. Бытовые радости, которые помогли бы вам относиться лучше к самому себе. К примеру, вы не получали *достаточно* заинтересованности, *достаточно* похвалы, *достаточно* поощрения вашего самовыражения, *достаточно* поддержки и ободрений, когда что-то шло не так, *достаточно* любви, заботы и внимания, когда вы болели или грустили, – словом, вам *недоставало* слов о том, что вы любимы, желанны и ценимы ровно таким, какой вы есть. Или же, возможно, ваши родители слишком сильно опекали вас, оберегали от любых сложностей и расстройств и делали для вас абсолютно все. Даже если они делали это потому, что переживали за ваше благополучие, вам все равно могло попросту не хватить возможностей развить свою отвагу, устойчивость и чувство того, что вы в силах справиться со всеми жизненными взлетами и падениями. Любой подобный опыт мог оказать влияние на то, что вы о себе думаете.

**Кейт**, к примеру, воспитывали пожилые родители, которые сами выросли в строгих семьях среднего класса. В глубине души они оба были хорошими людьми, которые изо всех сил старались дать своей единственной дочери отличное воспитание и хороший старт в жизни. Однако та среда, в которой они выросли, повлияла на то, что им обоим было очень сложно открыто выражать свои чувства. Их единственным способом показать дочери, что они ее любят, была забота обо всех ее практических нуждах. А потому им отлично удавалось следить за тем, чтобы Кейт делала свои домашние задания, сбалансированно питалась, была хорошо одета и у нее всегда было много книг и игрушек.

Когда она подросла, они выбрали для нее хорошую школу, отдали ее в кружок девочек-скаутов и на плаванье, а также оплачивали ей каникулы в компании друзей. Но они почти никогда не прикасались к ней, – они не обнимались, не целовались, не относились друг к другу с лаской и не называли друг друга милыми именами. Поначалу Кейт это даже не замечала. Но как только она обратила внимание на то, насколько открыто другие семьи выражали свою любовь, дома ее начало охватывать чувство опустошающей тоски. Она всеми силами старалась изменить сложившуюся ситуацию. Она брала отца за руку, когда они вместе гуляли, – и замечала, что он отпускал ее настолько быстро, насколько ему позволяли нормы приличия. Она обнимала свою мать – и чувствовала, что та буквально каменела. Она пыталась говорить о том, как она себя чувствует, – и видела, что это вызывает у родителей чувство неловкости, из-за которого они сразу же старались сменить тему разговора.

Кейт пришла к выводу, что она сама была виновата в том, как они относились к ней. Ее родители делали для нее ровно то, что от них требовалось, и не более того. А значит, она по определению не заслуживала любви.

## **Вы были белой вороной дома**

Еще один пример неочевидного жизненного опыта, который может привести к заниженной самооценке, – это ощущение себя белой вороной. Под этим определением я имею в виду то, что вам довелось быть кем-то, кто не до конца вписывался в свою собственную семью. Возможно, вы были творческим ребенком в семье академиков или же энергичным и спортивным ребенком в тихой семье, а может быть, вы были задумчивым и любящим читать ребенком в семье, которая постоянно активничала. В каждом из перечисленных случаев и с вами, и с вашей семьей все в целом было в порядке, однако по какой-то причине вы не чувствовали себя на своем месте в семье или же не вписывались в ее представления о норме. Вполне может быть, что вам не довелось столкнуться ни с чем большим, чем с обычными добродушными поддразниваниями или, возможно, легким недоумением. Но иногда подобные ситуации все равно вызывают у нас ощущение того, что быть отличным от нормы означает быть странным, неприятным и неполноценным.

**Лин** была выдающейся художницей. Ее родители, однако, верили в то, что гораздо более важными в жизни являются академические успехи. Они очень гордились ее двумя старшими братьями, которые отлично учились в школе, затем показывали большие успехи в университете, а потом быстро нашли работу и стали доктором и юристом. Лин же показывала в школе средние результаты. Особых проблем с учебой у нее не было – она просто не показывала выдающихся результатов, на которые столь сильно рассчитывали родители.

Ее настоящий талант скрывался в ее глазах и руках. Она умела рисовать, а ее коллажи были наполнены энергией и цветом. Родители Лин старались по достоинству оценить художественный талант дочери, но воспринимали искусство и рукоделие как что-то незначительное – как трату времени. Они никогда не критиковали ее открыто, но Лин видела, как озарялись их лица, когда они слышали об успехах ее братьев, и она не могла не сопоставлять это с их сдержанной реакцией на ее картины. Казалось, что у них всегда находились дела поважнее, чем внимательное изучение ее работ («Очень мило, дорогая»).

Лин пришла к выводу, что она была хуже других – более умных – людей. Когда она выросла, ей стало сложно ценить свой талант или же по-настоящему им наслаждаться, и она становилась молчаливой в компании любого человека, который казался ей умнее и образованнее ее самой, – Лин сразу же охватывал поток мыслей, наполненных исключительно самокритикой.

## **Вы были белой вороной в школе**

Вы можете столкнуться с низкой самооценкой не только в случае, если чувствуете себя так, словно не вписываетесь в собственную семью, но и в том, если ощущаете себя подобным образом в школе, – это может заставить вас почувствовать себя странным, инородным или же неполноценным. Как показала история Иви, школьная атмосфера может накладывать на нас определенные требования. Нам необходимо быть как все и ладить с огромным количеством самых разных людей, вне зависимости от того, нравятся они нам или нет. Нам нужно справляться с контрольными работами и домашними заданиями. Нужно носить правильную одежду, делать правильные стрижки и слушать правильную музыку – и это давление усиливается еще и из-за изображений идеалов того, как мы должны выглядеть и к какой жизни должны стремиться, которые тиражируются в популярной прессе и социальных сетях.

Дети и молодые люди, которые каким-то образом отличаются от остальных, могут столкнуться с жесткими нападками и буллингом, а могут и вовсе быть полностью отвергнуты как в самой школе, так и в онлайн-пространстве. Для многих детей отличия становятся тем, что приносит проблемы. Это могут быть отличия во внешности (к примеру, цвет кожи, необхо-

димось носить очки), психологических особенностях (например, скромность, чувствительность), поведении (к примеру, речь с акцентом, открытое проявление чувств к родителям в том возрасте, когда это уже не считается крутым) и способностях (очевидно высокий уровень интеллекта и высокая успеваемость или же, наоборот, если учеба явно дается с трудом). Когда ребенок чувствует себя белой вороной в любой из перечисленных сфер, он думает, что что-то не так с ним – он просто-напросто не вписывается.

Раннее детство **Тома** было счастливым. Но он начал испытывать трудности, как только пошел в школу, потому что оказалось, что у него была дислексия, которую, однако, никто не диагностировал. Пока все дети в классе показывали большие успехи в чтении и письме, он плелся в хвосте. Ни то ни другое ему попросту не давалось. К нему даже приставили дополнительного учителя, который оказывал ему специальную помощь, а домой ему давали особый список литературы, который отличался от того, который получали все остальные в классе.

Другие дети начали смеяться над ним и обзывали его. Его ответной реакцией стало то, что он превратился в школьного шута. Он стал тем, на кого всегда можно было положиться при организации любого глупого розыгрыша. Учителя тоже начали терять терпение и заклеивали его трудности в обучении «ленью» и «попытками привлечь к себе внимание». Когда его родителей в очередной раз вызвали в школу, чтобы обсудить его поведение, он смог сказать им только лишь одно: «А чего вы хотели? Я же тупой».

### Дальнейший жизненный опыт

Несмотря на то что зачастую низкая самооценка связана с опытом, который мы приобретаем в детстве или же в подростковом возрасте, важно понимать, что возможны и другие варианты. Даже очень уверенные в себе люди, которым свойственен положительный взгляд на самих себя, могут столкнуться с потерей самооценки из-за событий, которые произошли с ними в зрелом возрасте, если те оказались достаточно сильными и носили продолжительный характер. Примерами могут быть угрозы и буллинг на рабочем месте, абьюзивный брак, выматывающие периоды неослабевающего стресса или же материальных трудностей, столкновения с травмирующими психику событиями. Другие, менее драматичные перемены тоже могут нанести урон самооценке, если они связаны с потерей чего-то, что было важным для вашей самоидентификации (например, ухудшение здоровья, физической формы, внешности или же падение заработка, если что-то из этого было важным фактором для вашего позитивного отношения к самому себе).

История **Майка** иллюстрирует то, как твердая уверенность в себе может быть подорвана именно таким образом. Майк был пожарным. Из-за своей работы он постоянно имел дело с чрезвычайными происшествиями и пожарами и далеко не раз спасал человеческие жизни. У него было стабильное и счастливое детство, и он чувствовал, что оба родителя любят и ценят его. Он видел себя сильным и компетентным, способным справиться с любыми жизненными передрыгами. Именно поэтому ему удалось преуспеть в своей профессии и остаться при этом общительным и жизнерадостным человеком, несмотря на то что его работа была по-настоящему тяжелой, рискованной и требующей полной отдачи. Однажды, когда он ехал по одной из оживленных улиц города, женщина сошла с тротуара прямо перед ним и в итоге попала под колеса его машины. К тому моменту, когда ему удалось остановиться, она уже получила летальные травмы. У Майка всегда была с собой аптечка, и он побежал к своей машине, чтобы посмотреть, может ли он как-то помочь. Однако спустя небольшой промежуток времени, в течение которого оказавшиеся неподалеку люди успели позвонить в скорую и пытались как-то помочь пострадавшей, он начал чувствовать все сильнее подступающую тошноту и шок, что заставило его остаться в машине. Как и многие другие люди, которым довелось своими глазами увидеть ужасающие происшествия, Майк вскоре начал испытывать симптомы посттравмати-

ческого стрессового расстройства. Авария постоянно всплывала в его памяти. Ему казалась, что жертва его «преследовала» – он не мог выкинуть ее из своей головы ни пока он спал, ни пока он бодрствовал. Его терзало чувство вины, – он должен был как-то суметь остановить машину, должен был оставаться с жертвой до самого конца. Он постоянно чувствовал себя напряженным, раздраженным и несчастным – и это совсем не то, к чему он привык.

Обычно Майку удавалось справиться с трудностями, если он напоминал себе о том, что жизнь продолжается и что он должен оставить все произошедшее позади себя и жить настоящим. Это значит, что он пытался не думать о произошедшем и просто подавлял свои эмоции. К сожалению, это не позволяло ему по-настоящему смириться с тем, что произошло. Он начал думать, что его личность в корне изменилась – и при этом в худшую сторону. Факт того, что он не сумел предотвратить несчастный случай, что он спрятался в машине и что не смог контролировать свои эмоции и мысли, означал, что он вовсе и не был тем сильным и компетентным человеком, каким привык себя считать. На самом деле он был слабым и неполноценным – жалкая размазня.

Дальнейший жизненный опыт, который оказывает влияние на самооценку, далеко не всегда должен быть столь же неожиданным и драматичным, как тот, что был приведен выше. Постепенные потери и изменения тоже могут оказать огромное влияние, если они связаны с чем-то, что для человека составляло основу его чувства собственного достоинства. **Мэри**, например, была внимательным и чутким человеком, умеющим угадывать чувства других. Кроме того, она очень любила помогать окружающим. Она всегда была тем, кто заботился о каждом. В детстве ее постоянно хвалили за то, что она была столь внимательна к остальным, а потому она стала видеть это как основную характеристику того, каким человеком являлась. На самом деле ей действительно нравилось этим заниматься, а ее заботливость и добрые дела глубоко ценились каждым, кто ее знал. Однако с возрастом здоровье, сила и энергия постепенно начали покидать ее. Мэри было все труднее и труднее заботиться о своей семье, друзьях и соседях таким образом, каким она делала это раньше. Она не понимала, что все еще могла оказывать помощь людям, ведь ее доброе сердце делало ее прекрасным слушателем и всегда помогало найти слова любви и поддержки – вместо этого Мэри все сильнее впадала в уныние. Был ли от нее теперь хоть какой-то толк? Нет, его не было.

## Соединяя прошлое и будущее: Сухой Остаток

Все эти истории показывают, какой отпечаток опыт накладывает на нашу самооценку. Мы выпускаем голоса тех людей, которые были важны нам в детстве, и в свою взрослую жизнь. И это далеко не всегда голоса наших родителей. Они могут принадлежать и другим членам семьи (к примеру, бабушкам и дедушкам или же старшим братьям и сестрам), учителям, няням, друзьям и одноклассникам – и все они могут оказывать огромное влияние на нашу уверенность в себе и самооценку. Мы можем критиковать себя их грубым тоном, обзывать себя теми же недобрыми прозвищами, можем сравнивать себя с теми же людьми, с которыми нас сравнивали они, и мерить себя по тем же стандартам, по которым мерили нас. Таким образом, то, что мы о себе думаем сегодня, зачастую отражает все то, что мы слышали про себя в детстве.

Помимо этого, мы можем заново переживать те же эмоции и ощущать те же реакции тела, а также видеть картинки у себя в голове, которые отражают то, что случилось с нами много лет назад. Лин, например, отправляя картину на выставку, всегда слышала в голове снисходительный голос матери («Ну, дорогая, если тебе нравится») и ощущала то же самое неприятное чувство в животе, которое она всегда ощущала в детстве. Джек, пребывая в самом лучшем расположении духа, ощущая прилив энергии и новых идей, порой резко видел в своей голове злое, перекошенное от крика лицо отца, что сразу же заставляло его почувствовать себя каким-то не таким и убивало в нем весь энтузиазм. Подобные флешбэки, виной которым являются

болезненные воспоминания, могут быть очень яркими, очень реалистичными, а потому они создают иллюзию того, что все, что вы пережили много лет назад, начинает происходить по новой – прямо здесь и прямо сейчас, доказывая, что ничего не изменилось, что все те мысли, которые вы всегда про себя думали, на самом деле абсолютно верны.

Почему это случается? Ведь жизнь-то идет своим чередом. Мы больше не дети. У нас за плечами взрослый жизненный опыт. Так почему же те события, которые случились так много лет назад, все еще продолжают влиять на наши действия сегодня?

Ответ состоит в том, что наш опыт заложил основы того, какие именно выводы о самих себе мы склонны делать и как именно нам свойственно судить себя. Эти выводы можно назвать «Сухим Остатком». Сухой Остаток – это взгляд на самого себя, который лежит в основе вашей низкой самооценки. Сухой Остаток зачастую может быть резюмирован одним предложением – «я такой-то». Взгляните еще раз на истории, с которыми вы ознакомились на предыдущих страницах. Заметили ли вы, что в Сухом Остатке получили их герои?

**Таблица 1. Сухой Остаток**

|         |  |
|---------|--|
| Брайони | Я плохая   |
| Раджив  | Я недостаточно хорош                               |
| Иви     | Я толстая и некрасивая                             |
| Джек    | Я какой-то не такой                                |
| Аарон   | Я никчемный  |
| Кейт    | Я недостойна любви                                 |
| Лин     | Я не важна<br>Я хуже других                        |
| Том     | Я тупой  |
| Майк    | Я сильный и компетентный → Я жалкий                |
| Мэри    | Я добрая и заботливая → От меня нет никакой пользы |

Удручающие представления о самих себе, которые развились у этих людей, естественным образом связаны с тем, какой у них был жизненный опыт. Их мнение о самих себе абсолютно закономерно, если мы учитываем все то, что им довелось пережить. Однако, читая их

истории, соглашались ли вы с их мнением? Думали ли *вы*, что Брайони – плохая, Раджив – недостаточно хорош, Иви – толстая и некрасивая, а Джек – какой-то не такой? На *ваши* взгляд, был ли никчемным Аарон, заслуживал ли он того, чтобы стать изгоем? Согласны ли *вы* с тем, что Кейт не заслуживает любви, что Лин не важна и хуже других, что Том – тупой, Майк – жалкий, а от Мэри нет никакого толка?

Со стороны вы, конечно же, видели, что Брайони не была виновата в том, что с ней сделали другие; что нужды отца Раджива затуманивали его суждения; что единственным недостатком Иви было ее несоответствие нереальному идеалу; что родители Джека изменили свое отношение к сыну, потому что сложные жизненные обстоятельства вынудили их начать воспринимать его очаровательные черты характера как источник стресса. Скорее всего, вам было очевидно, что Аарон не был виной тому неодобрению, с которым ему довелось столкнуться; что пуританское воспитание родителей Кейт ограничивало их способность показывать свою любовь; что узость стандартов родителей Лин не позволяла им в полной мере оценить ее таланты; что трудности в обучении, с которыми столкнулся Том, не имели ничего общего с тупостью. Подобным образом вам было вполне понятно и то, что душевное смятение Майка было нормальной и понятной реакцией на ужаснейшее происшествие, а не знак слабости; и что Мэри все еще была тем же самым добрым и заботливым человеком даже тогда, когда ее здоровье больше не позволяло ей выражать это привычным для нее способом.

Теперь подумайте о вашем собственном взгляде на самого себя и о тех событиях, которые могли заложить его основы как в вашем детстве, так и во взрослой жизни. Что, по вашему мнению, является Сухим Остатком? Какими словами вы критикуете себя? Как вы себя обзываете, когда злитесь или сильно расстраиваетесь? Какими словами люди вокруг критиковали вас, когда злились или же были в вас разочарованы? Что вы поняли про себя по тому, как вели себя с вами родители, другие члены семьи или же сверстники? Если бы вы могли резюмировать суть своего негативного отношения к самому себе в одном предложении («я такой-то»), каким бы оно было?

Помните, что Сухой Остаток не возникает сам по себе. Вы не родились с плохим мнением о собственной личности. Ваше мнение сформировано опытом. Каким именно опытом? Что приходит в голову, когда вы задумываетесь над тем, когда вам впервые в жизни довелось плохо подумать о самом себе? Был ли в вашей жизни один исключительный случай, который стал первопричиной негативного отношения к себе? Есть ли у вас какие-либо конкретные воспоминания? Или это была цепочка событий, развивавшаяся в течение долгого времени? Или же общая атмосфера – к примеру, холода или неодобрения? Запишите то, что приходит вам в голову. Вы сможете использовать эту информацию позднее – она станет фундаментом для изменения вашего взгляда на самого себя.

Понимание того, откуда взялась ваша низкая самооценка, – это первый шаг к переменам. Вы, вероятно, поняли, что те выводы о самих себе, к которым пришли Брайони и остальные герои, были основаны на том, что они не до конца понимали, что на самом деле представлял из себя опыт. И это абсолютно закономерно, учитывая, что эти выводы были сделаны тогда, когда у героев еще не было взрослого жизненного опыта, необходимого для более широкого и реалистичного взгляда, или же они столкнулись со столь сильными переживаниями, что им попросту не удавалось мыслить ясно.

Это ключевая мысль, которую следует знать о Сухом Остатке, лежащем в основе вашей низкой самооценки, – вне зависимости от того, насколько сильным и убедительным он кажется и насколько сильно он завязан на вашем жизненном опыте, он чаще всего предвзят и неточен, потому что обязан своим существованием маленькому ребенку. Если ваша самооценка всегда была низкой, то, скорее всего, Сухой Остаток сложился тогда, когда вы были слишком юны для того, чтобы сказать самому себе: «Погоди-ка минутку», и сделать шаг назад, внимательно

присмотреться и подвергнуть его сомнению, – словом, чтобы понять, что это всего лишь мнение, а не факт.

Подумайте о своем собственном Сухом Остатке. Возможно ли, что вы тоже сделали выводы о себе на основании схожих недопониманий? Обвинили себя в том, в чем вашей вины вовсе и не было? Взяли на себя ответственность за поведение других людей? Воспринимали некоторые сложности как знак, что ваша ценность как личности крайне мала? Опирались ли вы на стандарты других людей в тот период времени, когда у вас еще не было достаточного жизненного опыта для того, чтобы понять, как сильно они ограничены? В частности, если бы вы могли представить себе другого человека с вашим жизненным опытом, вы бы судили его столь же злостно, как и самого себя, или же ваши суждения носили бы другой характер? Как бы вы восприняли и объяснили все то, что произошло с вами, если бы это случилось с кем-то, кого вы уважаете и любите?

На данном этапе может быть сложно смотреть на себя другими глазами. Когда у вас складывается Сухой Остаток, становится значительно труднее осознать, что на самом деле это всего лишь представление, которое вы сформировали очень давно, всего лишь непродуктивная мыслительная привычка – нечто, на что вы вполне можете взглянуть со стороны, подвергнуть сомнению и проверить на практике. Это происходит из-за того, что Сухой Остаток поддерживается и, конечно же, усиливается систематически предвзятым мышлением, которое побуждает вас замечать и придавать значение всему тому, что с ним резонирует, и игнорировать и обесценивать все остальное. Это также приводит вас к формулированию своих собственных Правил Жизни: стратегий управления собой и другими людьми, основанных на вере, что ваш Сухой Остаток верен.

## Предвзятое мышление

Два типа предвзятого мышления оказывают влияние на то, что ваш Сухой Остаток все еще на месте и продолжает отравлять вашу жизнь. К ним относятся:

1. Предвзятое отношение к тому, как вы воспринимаете самого себя (предвзятое восприятие).
2. Предвзятая оценка того, что вы видите (предвзятая интерпретация).

### 1. Предвзятое восприятие

Низкая самооценка заставляет вас замечать любую мелочь, которая соответствует негативным представлениям о самом себе. Вы легко выхватываете любые детали в самом себе, если те вам не нравятся и вызывают огорчение. Это могут быть и аспекты внешности (к примеру, у вас слишком маленькие глаза), и аспекты характера (например, вы недостаточно общительны), и небольшие ошибки, которые вы допускаете («Ну вот опять. Как я *мог быть* настолько тупым?»), и ваша невозможность соответствовать каким-либо стандартам или идеалам (к примеру, у вас не получилось набрать 110 % за тест). Все недостатки, ошибки и слабости сразу же бросаются вам в глаза и привлекают к себе все внимание.

Напротив, вы автоматически отсеиваете то, что *не соответствует* вашему преобладающему взгляду на самого себя. Вам сложно объективно взглянуть на свои сильные стороны и человеческие качества, на достоинства и навыки. В итоге вы двигаетесь по жизни, фокусируясь лишь на том, что делаете неправильно, а не том, что удастся.

### 2. Предвзятая интерпретация

Низкая самооценка искажает не только представление о самом себе, но и то, что вы думаете обо всем, что вас окружает. Если что-то идет не так, вы, скорее всего, воспользуетесь этим для вынесения о себе какого-то большого и чрезмерно обобщающего суждения – «как

обычно», «ты всегда это делаешь неправильно» и так далее. А потому даже довольно-таки тривиальные ошибки и неудачи могут восприниматься как нечто, что отражает вашу ценность как личности, а значит, по вашему мнению, они могут наложить огромный отпечаток на все ваше будущее. Обычные и даже позитивные события могут быть искажены таким образом, что они тоже будут согласовываться с вашим превалирующим взглядом о себе. Если, к примеру, кто-то делает комплимент вашей внешности, вы можете заключить про себя, что это лишь потому, что до этого вы выглядели довольно плохо, или же вы решите и вовсе обесценить комплимент («исключение подчеркивает правило», «это было сказано из вежливости» и так далее). Ваше мышление постоянно предвзято и наполнено самокритикой, а не одобрением, уважением, принятием или похвалой.

## Итоговый результат

Как видно на рисунке 4, оба типа предвзятого мышления работают сообща, чтобы ваша самооценка оставалась на неизменно низком уровне. Из-за того, что основное представление о себе является негативным, вы ожидаете, что все события в жизни будут иметь плохой финал (о чем мы в деталях поговорим в Главе 4). Ожидание делает вас восприимчивым к любым знакам, указывающим на то, что все действительно складывается так, как вы предсказывали. Кроме того, вне зависимости от того, как все закончится, вы все равно будете воспринимать происходящее через негативную призму. Следовательно, ваши воспоминания о произошедшем тоже будут предвзято негативными. Это лишь усилит ваше негативное представление о самом себе и сделает более склонным видеть свое будущее в темных тонах.



Схема 3. Низкая самооценка: типы предвзятого мышления

Эти устойчивые типы предвзятого мышления не дают вам осознать, что представления о самом себе – это просто-напросто мнения. Конечно, они основаны на опыте и наверняка звучат очень убедительно, но тем не менее они все равно всего лишь мнения. К тому же эти мнения в значительной степени основаны на предвзятом взгляде, а потому достаточно сильно удалены от вас реального. Кристин Падески, американский специалист по когнитивно-поведенческой терапии, предположила, что наличие подобного негативного убеждения о самом себе похоже на наличие предубеждений против себя. Ключевой особенностью предубеждений является то, что они игнорируют все, что им противоречит, и опираются лишь на те данные, которые их

поддерживают. Предубеждения могут быть очень сильны, хотя в них и нет никакой реальной ценности. Найти примеры столь сильных убеждений можно повсюду – взгляните на предубеждения против людей определенной расы, относящихся к определенной культуре или религии, против людей определенного возраста или пола. Столь устойчивые мнения, у которых, однако, нет никакой реальной доказательной базы, могут вести к неприятию и необоснованной злобе, и они даже способны разжигать войны.

Так же дело обстоит и с низкой самооценкой. Ваши предвзятые мысли о себе (предубеждения против самого себя) сохраняют негативный взгляд на собственную личность, делают вас тревожным и несчастным, ограничивают вашу жизнь и не дают сформировать более добрый, сочувствующий, более взвешенный, принимающий и точный взгляд на того человека, которым вы правда являетесь.

## Правила Жизни

Даже если вы считаете себя в какой-либо степени несостоятельным или неполноценным, непривлекательным или не заслуживающим любви, или же попросту считаете, что недостаточно хороши, вам все равно приходится как-то существовать в этом мире. Правила Жизни помогают вам в этом. Они позволяют вам чувствовать себя достаточно комфортно с самим собой до тех пор, пока вы их придерживаетесь. А потому они дают возможность людям проживать свою жизнь вполне полноценно, вопреки их вере в Сухой Остаток.

Парадоксально, однако, то, что они также помогают Сухому Остатку оставаться на своем месте и поддерживают вашу низкую самооценку. Взгляните на Правила Жизни тех людей, что были описаны выше, чтобы понять, как они пересекаются с их Сухим Остатком и как на практике продолжают удерживать их самооценку на низком уровне.

Правила Жизни каждого из этих людей (см. страницу 67) могут быть восприняты как попытка выйти из сложившегося положения вещей, как этакая лазейка, в которой есть необходимость из-за того, что они убеждены в верности своего Сухого Остатка. Правила подсказывают вам, как нужно себя вести и кем вы должны быть, чтобы быть в гармонии с собой. Пока вы следуете Правилам, у вас все хорошо. Однако если вы их нарушаете, то тут в силу вступает Сухой Остаток. Выходит, в вопросе подчинения Правилам у вас нет выбора – это нечто, что вы обязаны делать при любом раскладе.

В каждодневных ситуациях Правила находят свое отражение в принципах и стратегиях. К примеру, Правила Брайони об опасностях того, что ей могут воспользоваться, и необходимости скрывать свое истинное Я, стали причиной формирования у нее стратегии по избеганию близких отношений. Она свела социальные контакты к минимуму, а когда ей все-таки было необходимо провести время с людьми, она говорила лишь на отстраненные темы и избегала личных вопросов. Брайони была очень бдительна к любым сигналам того, что кто-то может захотеть заставить ее сделать что-то, что она не желает, а потому не давала никому вторгаться в свое личное пространство.

Важно понимать, что в какой-то мере все эти стратегии действительно работают. Например, в случае Раджива высокая внутренняя планка и страх перед неудачами и критикой мотивировали его показывать неизменно высокие результаты, что в итоге помогло ему добиться оглушительных успехов в карьере. Но он заплатил за это высокую цену. Его Правила Жизни стали для него источником постоянно растущего напряжения, а потому он никогда не мог расслабиться или в полной мере насладиться своими достижениями. Помимо прочего, его нацеленность на результаты означала, что работа всегда была для него на первом месте, что в итоге негативно повлияло на его личные отношения и хобби.

### Таблица 2. Правила Жизни

|         | Сухой Остаток        | Правила Жизни   |
|---------|----------------------|---|
| Брайони | Я плохая             | Если я подпущу кого-нибудь слишком близко к себе, они причинят мне боль и воспользуются мной.<br>Мне нельзя никому показывать свое истинное Я.              |
| Раджив  | Я недостаточно хорош | Если я не могу все всегда делать правильно, то я никогда ничего не добьюсь в этой жизни.<br>Если кто-то критикует меня, это значит, что я потерпел неудачу. |

|       | Сухой Остаток   | Правила Жизни   |
|-------|---|---|
| Иви   | Я толстая и некрасивая                                | Моя ценность зависит от того, как я выгляжу и сколько вешу.   |
| Джек  | Меня никто не принимает                               | Я всегда должен очень строго контролировать себя.   |
| Аарон | Я никчемный   | Выживание зависит от того, дам я сдачи или нет.<br>Вне зависимости от того, что я делаю, никто никогда не сможет меня принять.  |
| Кейт  | Я недостойна любви                                    | Если я не сделаю все, чего от меня ожидают другие, я буду отвергнута.<br>Если я попрошу о том, чего я хочу, я буду разочарована.  |
| Лин   | Я не важна<br>Я хуже других                           | Если кто-то мной не интересуется, то это лишь потому, что я не заслуживаю проявления интереса.<br>То, что я делаю, обладает какой-либо ценностью только в том случае, если оно позитивно оценено другими. |
| Том   | Я тупой   | Лучше вообще не попробовать, чем проиграть.   |
| Майк  | Я сильный и компетентный →<br>Я жалкий                | Я должен быть в силах справиться со всем, с чем меня сталкивает жизнь.<br>Позволить моим эмоциям взять верх надо мной – это признак слабости.   |
| Мэри  | Я добрая и заботливая →<br>От меня нет никакого толка | От меня есть толк только тогда, когда я забочусь о других.  |

В главе 7 вы подробнее рассмотрите Правила Жизни, их влияние на ваши мысли, чувства и поведение, а также узнаете, как можете их изменить и освободить себя от тех требований, которые они на вас накладывают.

## Краткое содержание главы

1. Ваши негативные представления о самом себе (ваш Сухой Остаток) – это мнения, а не факты.

2. Они являются выводами, которые вы сделали о самом себе, опираясь на свой жизненный опыт (который чаще всего приходится на ваше детство). Целый ряд различных явлений (в который входят как негативные события, так и нехватка позитивных моментов) мог оказать на них влияние.

3. Если у вас сформировался Сухой Остаток, то изменить его будет довольно трудно. Причиной тому являются предвзятые модели мышления, которые сохраняют его легитимность и усиливают влияние, а потому вы склонны обращать внимание и придавать большее значение всему тому, что резонирует с ним, и игнорировать и обесценивать все то, что с ним не согласуется.

4. Сухой Остаток также заставляет вас формировать свои собственные Правила Жизни – стандарты или указания, которым вы должны подчиняться, чтобы хорошо себя чувствовать. Они созданы для того, чтобы помочь вам существовать в мире вопреки убежденности в том, что ваш Сухой Остаток верен. На самом же деле они попросту поддерживают вашу самооценку на неизменно низком уровне.

### 3. Что удерживает самооценку на неизменно низком уровне

#### Введение

Хотя ваши негативные представления о себе и имеют корни в прошлом, но их влияние распространяется и на вашу сегодняшнюю жизнь. Иначе вы бы не читали эту книгу! Эта глава поможет вам понять, как привычные паттерны мышления и поведения удерживают вашу низкую самооценку на плаву и не дают жить спокойно и относиться к себе с любовью и уважением.

Мы будем изучать замкнутый круг, в котором вы оказываетесь, когда сталкиваетесь с ситуацией, в которой потенциально можете нарушить свои Правила Жизни, что в итоге активирует ваш Сухой Остаток. Этот круг представлен в нижней части блок-схемы, изображенной на странице 72. Картинка может показаться немного запутанной, но не беспокойтесь – ее содержание подробно описано ниже, а вся эта глава будет посвящена тому, чтобы показать, как она работает на практике. Шаг за шагом я опишу то, как негативные прогнозы и самокритика влияют на ваше самочувствие и повседневную жизнь. Мы займемся исследованием того, какое отражение все эти мысли находят непосредственно в *вашей* жизни, а также изучим вопрос того, насколько сильный эффект они оказывают на ваши паттерны мышления, чувства и поведение. А потому во время чтения данной главы постоянно спрашивайте себя: верно ли это для меня? какие ситуации служат для меня триггером негативных прогнозов? как прогнозы влияют на мое эмоциональное и физическое состояние? что я делаю (или не делаю) для того, чтобы они не сбылись? как я себя чувствую, когда я получаю подтверждение своему негативному взгляду на себя? как я понимаю, что это произошло? какова природа моих самокритичных мыслей? какой эффект они оказывают на мои чувства и действия – и, самое важное, на мои представления о самом себе?

Возможно, вам будет полезно попробовать нарисовать свой собственный замкнутый круг по ходу чтения этой главы – можете сделать это как на листе бумаги, так и в электронном формате. Используйте идеи, представленные в этой главе, как возможность поразмышлять о своем опыте и вашей личности, а также попробуйте углубить ваше понимание того, насколько сильно низкая самооценка влияет на вашу повседневную жизнь.

#### Что служит триггером: нарушение Правил

В предыдущей главе мы говорили о том, что Правила Жизни, которые вы определили для себя, и ежедневные стратегии, в которых они находят свое отражение, в краткосрочной перспективе вполне могут способствовать поддержанию вашей самооценки примерно на одном и том же уровне. Однако в конечном счете они лишь усугубляют ситуацию, поскольку накладывают на вас требования, которым невозможно соответствовать, – например, совершенство, всеобщая любовь и одобрение, полнейший самоконтроль или же контроль над всем вокруг. Это означает, что ваше благополучие неизбежно становится крайне неустойчивым.

Два типа ситуаций активируют ваш Сухой Остаток. Первый тип – те ситуации, в которых вы, *возможно*, нарушили Правила, – вы не уверены, но это *могло* случиться. Следовательно, здесь присутствует некий элемент сомнения, за которым следует цепочка наполненных тревогой реакций. Второй тип – ситуации, когда вы абсолютно уверены в том, что нарушили Правила, у вас нет ни тени сомнения. В этом случае вас ждет цепочка реакций, для которой будет характерен депрессивный и угнетенный тон. Давайте рассмотрим каждую из них.

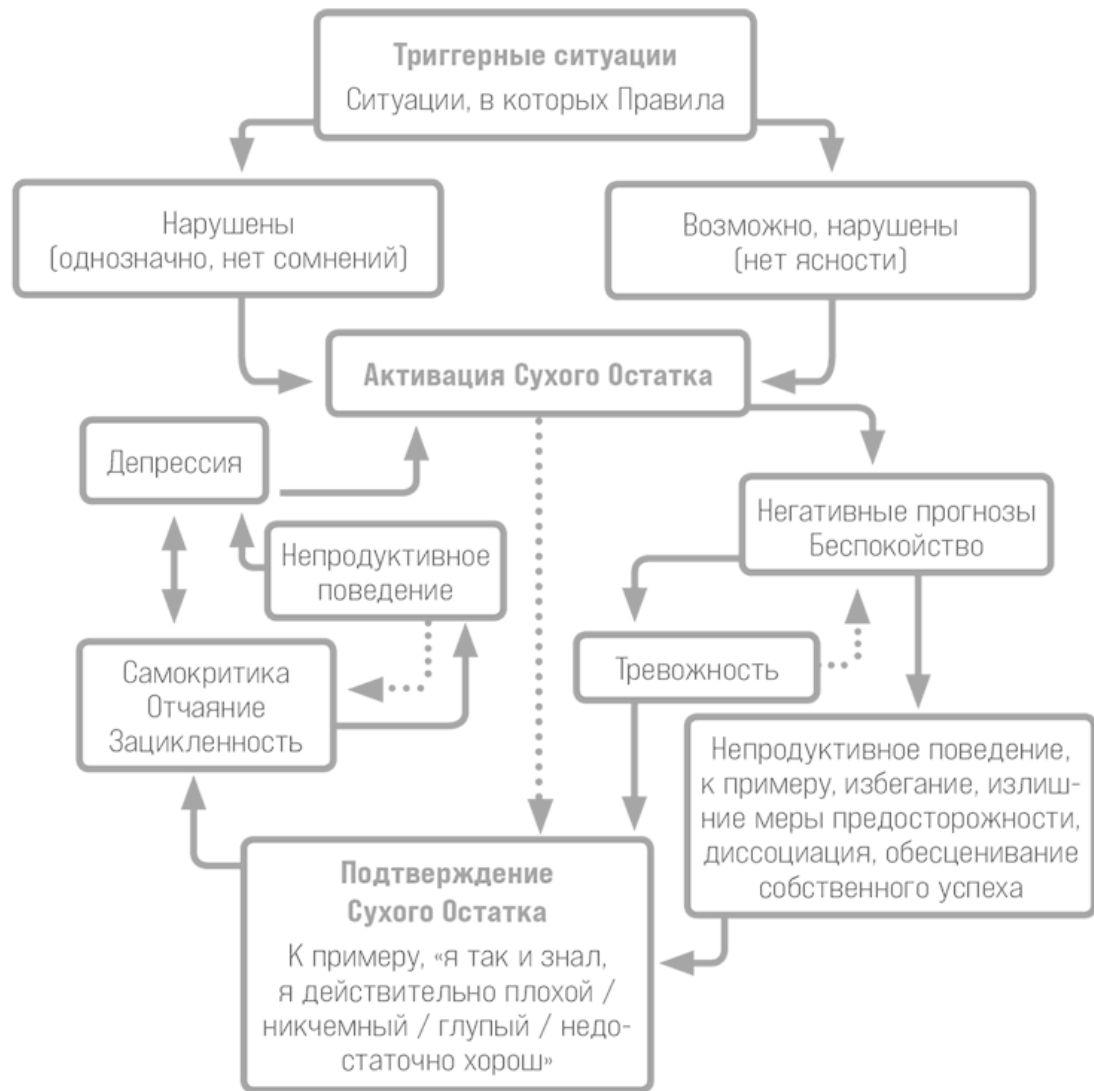


Схема 4. Замкнутый круг, который удерживает низкую самооценку на плаву

### Когда вам кажется, что ваши Правила могли быть нарушены: Путь тревоги

Если вы оказались в ситуации, в которой над вами нависла угроза в виде нарушения Правил (к примеру, вы выложились не на сто процентов, столкнулись с неодобрением и отсутствием симпатии с чьей-либо стороны, потеряли контроль над собой или же всем вокруг), Сухой Остаток, от которого Правила пытались вас защитить, покажет свою неприглядную сущность. Неуверенность в себе выходит из тени и берет на себя ведущую роль. Все вдруг теряет определенность, – вы неожиданно вспоминаете обо всех своих комплексах, ощущаете тревогу и чувствуете себя крайне уязвимым. Вы начинаете сомневаться в себе, а чувство собственного достоинства оказывается на краю пропасти.

Триггерные ситуации могут происходить из довольно серьезных событий – например, ваши отношения оказываются на грани разрыва; вы почти теряете работу; у вас есть риск столкнуться с серьезным заболеванием или же вы приближаетесь к тому моменту времени, когда ваш ребенок покинет родительский дом. Однако многие ситуации, которые разжигают в нас неуверенность в себе и во всем вокруг, зачастую не отличаются большим размахом. Часть из них – это обычные бытовые взлеты и падения, на которые вы порой даже не обращаете особого

внимания или же отмахиваетесь от них со словами «не глупи» или «ну ты чего, возьми себя в руки». Если хотите понять, что именно удерживает ваше негативное представление о самом себе в силе, то критически важным шагом в этом направлении является именно проявление повышенного внимания к подобным небольшим неурядицам.

Характер ситуаций, которые активируют ваш Сухой Остаток, будет зависеть от характера самого Сухого Остатка и Правил, которые вы для себя вывели, чтобы держать Остаток под контролем. Например, если ваш Сухой Остаток заставляет переживать о том, как к вам относятся другие, то Правила будут отвечать за то, чтобы вас принимали, – и тогда проблемными будут казаться те ситуации, в которых вы столкнетесь с риском быть *не* принятым. Если же, с другой стороны, ваш Сухой Остаток включает в себя вопросы успеха, достижений и компетентности, то Правила будут фокусироваться на высоких стандартах и необходимости им соответствовать, – и тогда угрозой будут представлять те ситуации, в которых вы столкнетесь с риском не достигнуть того результата, которого сами от себя ожидаете. И так далее.

Попробуйте снова поразмышлять над судьбами тех людей, с которыми вы познакомились в предыдущей главе. Как показано на рисунке 7, ситуации, которые служат триггером для Сухого Остатка, являются прямым отражением как их представлений о самих себе, так и их Правил Жизни.

**Таблица 3. Ситуации, которые служат триггером для Сухого Остатка**

|         |  |
|---------|--|
| Брайони | Ситуации, в которых она чувствует себя так, словно ее истинное (плохое) Я могло быть разоблачено или же точно было разоблачено.  |
| Раджив  | Страх, что он не сможет соответствовать тем высоким стандартам, в соответствии с которыми он себя оценивает, или же реальное несоответствие им. Столкновение с критикой.                                   |
| Иви     | Страх заметить, что она набрала вес. Страх отправиться в магазин за новой одеждой и понять, что она привлекает пристальные взгляды. Страх не суметь влезть в тот размер одежды, который она носила прежде. |
| Джек    | Ощущать высокий уровень энергии или испытывать сильные эмоции (включая позитивные); столкновение с любыми признаками неодобрения.  |
| Аарон   | Ситуации, в которых он чувствует себя уязвимым из-за того, что он может столкнуться с нападками или отказом (включая близкие отношения).   |
| Кейт    | Быть не в силах сделать то, что от нее ожидают другие; необходимость просить о помощи.   |
| Лин     | Выставление своих работ на всеобщее обозрение.   |
| Том     | Необходимость что-то написать, особенно если он делает это на глазах у других людей; необходимость иметь дело с трудностями (особенно интеллектуального характера).  |
| Майк    | Замечать, что он все еще расстроен и все еще не похож на себя прежнего.  |
| Мэри    | Ситуации, в которых она больше не может заботиться о других так, как она обычно это делает.  |

В следующих главах вы научитесь обращать внимание на подобные перемены в своем настроении, что поможет замечать момент активации Сухого Остатка. Вы также будете учиться наблюдать за своими чувствами, эмоциями и поведением, которые следуют за этой активацией. А сейчас просто попробуйте немножко поразмышлять. Подумайте о том, какой для вас была предыдущая неделя. Столкнулись ли вы с моментами тревоги, неловкости, дискомфорта или же неверия в то, что вам по плечу справиться с тем, что происходило? Были ли случаи, когда казалось, что вас воспринимали не так, как хотелось бы быть воспринятым, когда вы чувство-

вали себя несколько бесполезным или же когда другие люди давали понять, что за вас переживают? Чувствовали ли вы в какой-либо момент себя так, словно вас выбило из колеи, или же так, как будто не были способны соответствовать той планке, которую задаете самому себе?

Запишите те ситуации, что пришли вам в голову. Заметили ли вы какой-нибудь паттерн? Если да, что он может сказать о ваших Правилах Жизни, – какие требования вы к себе предъявляете и что вам нужно от других людей, чтобы поддерживать свое самочувствие в норме. Какие Правила столкнулись с опасностью быть нарушенными? Какие мысли приходили вам в голову в такие моменты? Отдавали ли вы себе отчет в том, что использовали нелестные слова в свой адрес? Какие это были слова? Все эти вопросы могут помочь вам поразмышлять о своих негативных представлениях о себе (вашем Сухом Остатке).

### **Ответ на угрозу: тревожные прогнозы**

Как только Сухой Остаток активизируется из-за того, что вы, *возможно*, нарушили свои Правила Жизни, вас охватывает чувство неуверенности. Это порождает конкретные негативные прогнозы (страхи относительно того, что может случиться дальше), наполнение которых зависит от природы ваших собственных переживаний. Это можно проиллюстрировать ситуацией, которую большинство людей считает в той или иной мере пугающей, – а для человека с низкой самооценкой она и вовсе может показаться сущей пыткой. Представьте, что вам нужно выступить с речью перед группой людей – например, перед целой аудиторией. Это может происходить в любой из знакомых вам обстановок: на работе или в церкви; а может, и перед слушателями вечерних курсов, которые вы посещали; в поликлинике, куда порой приводите своего ребенка; или же на родительском собрании. Какую реакцию вызывают у вас мысли о необходимости встать и начать говорить? Какие мысли приходят в голову? «Я бы не смог это сделать»? «Я бы выставил себя дураком»? «Никто бы не захотел меня слушать»? «Я бы так разнервничался, что мне бы пришлось окончить свою речь раньше времени»?

Или же, возможно, в вашей голове начали мелькать картинки того, как бы это выглядело? Вы бы покраснели и покрылись испариной, а все вокруг на вас бы таращились, например? Вы бы испугались того, что пришлось бы иметь дело с мертвой тишиной или же недовольным бормотанием сразу после того, как вы бы закончили свою речь? Вы бы представили, что люди начали бы пялиться в окно и выглядели бы скучающими и раздраженными? А может, они и смотрели бы на вас по-доброму, но при этом были бы убеждены в том, что вы то еще посмешище? Мысли и картинки, которые возникают в голове, когда вы размышляете над своим потенциальным выступлением, скорее всего, будут отражать ваши страхи относительно того, что может случиться, – и, говоря конкретнее, что именно, на ваш взгляд, может пойти не так. Они являются вашим собственным взглядом на будущее – негативные прогнозы, которые, как мы вскоре увидим, имеют сильнейшее влияние на ваши чувства и поведение.

Когда человеку с низкой самооценкой приходится выступать публично, его разум сразу же охватывают различные сценарии того, как именно все в итоге может пойти не так. Он, вероятно, предполагает, что случится все самое худшее и нельзя абсолютно ничего сделать, чтобы это предотвратить. Ровно так же, как ситуации, которые активизируют Сухой Остаток, разнятся от человека к человеку в зависимости от того, что беспокоит каждого из нас, так и характер негативных прогнозов будет у каждого свой и будет зависеть от того, что для каждого из нас представляет наибольшую важность. К примеру, когда Аарон представлял себе, как он выступает с публичной речью, он думал о том, что люди спишут его со счетов еще до того, как он успеет открыть рот, – никто не сможет поверить в то, что такой человек, как он, вообще может быть в состоянии произнести что-то, что заслуживает быть услышанным. Главным страхом Кейт, с другой стороны, было не суметь соответствовать ожиданиям публики. Прогноз Лин состоял лишь в том, что людям станет скучно. Джек думал, что он выставит себя дураком,

сказав что-то неуместное. Люди будут думать, что он выделяется. Страхом Майка было то, что он бы начал переживать на глазах у всех – жалкое зрелище!

Как вы видите, прогноз каждого из них опирался на то, какие представления у них были о самих себе, а также на Правила, которые они придумали, чтобы как-то компенсировать данные представления.

Если вы знаете их жизненные истории, то и их страхи сразу же обретают для вас смысл. Глава 4 (страница 93) поможет вам научиться выхватывать собственные тревожные прогнозы: вы будете наблюдать за своими реакциями в ситуациях, которые заставляют вас нервничать, а также за мыслями, отдельными словами и картинками, которыми наполняется ваше воображение, когда самооценка оказывается под угрозой. Это важно в силу того, что негативные прогнозы обладают огромным влиянием на ваше эмоциональное состояние и поведение, если вы не подвергаете их сомнению, что в итоге удерживает самооценку на неизменно низком уровне. Кроме того, тревожные прогнозы могут легко перерасти в беспокойство, – и в итоге в вашей голове без устали будут вырисовываться все новые и новые ужаснейшие сценарии того, как именно все может пойти не так. Давайте разберем, как это работает, используя наш пример с публичным выступлением.

### **Влияние негативных прогнозов на ваше эмоциональное состояние**

Попробуйте вновь мысленно обратиться к сценарию с публичным выступлением. Представьте самое страшное, что может случиться. Сделайте свой тревожный прогноз настолько реалистичным, насколько это возможно. Что происходит с вашим эмоциональным состоянием, когда вы это делаете? Какие изменения в том, как вы себя чувствуете, бросаются в глаза?

Прогнозирование того, что может пойти не так, обычно вызывает тревогу. Возможно, вы бы описали свои эмоции другими словами – например, вы могли бы сказать, что испытываете страх, боязливость, беспокойство, скованность, трепет, панику или же пребываете в полнейшем ужасе. Все это является различными вариациями страха. Теперь постарайтесь понаблюдать за тем, что ощущает тело, когда вам страшно. Какие изменения вы замечаете? Что происходит с сердцебиением? Вашим дыханием? Уровнем мышечного напряжения? На какие мускулы приходится наибольший эффект? Заметили ли вы, что потоотделение усилилось, – возможно, вспотели ладони или же появилась испарина на лбу? Дрожит ли ваше тело? Что происходит с пищеварительной системой? Заметили ли вы какие-то необычные ощущения в желудке – порхают ли там бабочки или же он бесконечно урчит?

Все перечисленное – это физические симптомы тревоги, которыми тело автоматически реагирует на угрозу.

Для человека с заниженной самооценкой эти нормальные реакции могут иметь куда более мрачную коннотацию. Они могут еще сильнее усугубить тревожные прогнозы (этот замкнутый мини-круг представлен на правой стороне рисунка 6, страница 92). Если у вас пересохло во рту, например, то может охватить страх того, что вам будет сложно разговаривать во время своего выступления. Если трясутся руки, то вы вполне можете представить себе, что ваше волнение будет заметно аудитории, а потому зрители посчитают вас некомпетентным или же странным. Если же тревога делает вас забывчивым, то можете опасаться того, что выступление будет косноязычно или же бессвязно, а может, и вовсе произведет впечатление, что вы не разбираетесь в том предмете, о котором ведете речь. Подобная реакция на симптомы тревоги обычно лишь усиливает ее и увеличивает и без того высокий общий уровень стресса.

### **Влияние тревожных прогнозов на ваше поведение**

Тревожные прогнозы оказывают контрпродуктивное влияние на ваше поведение целым рядом способов. Чтобы понять, как именно это происходит, давайте вновь обратимся к примеру с публичным выступлением.

Тревожные прогнозы могут привести к:

- тотальному избеганию;
- излишним мерам предосторожности;
- сорванному выступлению;
- обесцениванию успеха.

### **Негативные прогнозы могут привести к избеганию**

Глубокая вера в то, что негативные прогнозы верны, может привести к тому, что вы решите полностью избежать неприятной ситуации. Вы можете позвонить человеку, который попросил вас выступить, и сказать ему, что подхватили грипп, а потому вам придется остаться дома. А можете и просто не прийти в назначенный день.

Это значит, что вы лишаете себя возможности узнать, были ли ваши тревожные прогнозы реалистичны. Ведь выступление вполне могло пройти куда лучше, чем вы себе представляли, – подобные события обычно оказываются куда менее пугающими в реальности, чем то, какими мы их видим в своем воображении. Избегание ситуации не дает вам убедиться в этом на собственном опыте. А потому избегание хотя и помогает вам почувствовать себя лучше в краткосрочной перспективе, в итоге все равно удерживает вашу низкую самооценку на плаву.

А это значит, что для того, чтобы развить уверенность в себе и поднять самооценку, вам стоит начать иметь дело с теми ситуациями, которых раньше избегали. Иначе ваша жизнь так и будет ограничена страхами, а вы так никогда и не сумеете собрать ту информацию о себе, которая нужна для построения реалистичного, взвешенного и принимающего взгляда на самого себя.

### **Тревожные прогнозы могут привести к излишним мерам предосторожности**

Вместо того чтобы отказаться от выступления, вы можете решить предварить его целым рядом различных предосторожностей, которые выступят гарантией того, что все ваши самые большие страхи не станут реальностью, а также обеспечат безопасность ваших Правил и, как следствие, самооценки. Так, к примеру, Кейт посчитала, что ей потребуется очень много времени на то, чтобы суметь предугадать все то, что люди захотят от нее услышать, и постараться включить это в свою речь. Во время самого выступления она бы постоянно вглядывалась в лица людей, чтобы понимать, не разочарованы ли они в ее речи, и много бы улыбалась. Раджив, с другой стороны, думал, что самым важным было бы выглядеть максимально компетентным и уверенным в себе, а потому он бы отрепетировал свое выступление сотню раз, чтобы и содержание речи, и манера подачи информации были бы идеальны до последней мелочи. Он бы убедился в том, что его речь длится ровно столько, сколько на нее выделили времени, чтобы суметь избежать вопросов от аудитории, ведь на какие-то из них он мог бы оказаться не в состоянии ответить.

А что бы сделали вы, если бы предстояло выступить перед аудиторией, чтобы точно быть уверенным, что ваши самые большие страхи не станут реальностью?

Проблема в подобных маневрах с целью самозащиты состоит в том, что вне зависимости от того, насколько хорошо все в итоге пройдет, у вас в любом случае останется впечатление, что вы чудом не оплошали. Ведь если бы вы *не* обратились ко всем этим мерам предосторожности, самое страшное точно бы произошло. На самом же деле эти меры в лучшем случае просто не дали вам обновить свой взгляд на самого себя, а в худшем – и вовсе усугубили ситуацию.

К примеру, люди, которые сталкиваются с социальной тревожностью из-за страха, что о них подумают плохо, зачастую используют стратегии самозащиты, которые, к сожалению, приводят к прямо противоположным результатам. Например, человек, избегающий зрительного контакта и пытающийся говорить настолько мало, насколько это возможно, дабы избежать излишнего внимания, в итоге может показаться своим собеседникам высокомерным, отчужденным или же попросту незаинтересованным в разговоре, – и в итоге с ним постараются побыстрее сократить беседу и вряд ли захотят встретиться еще раз.

К каким бы мерам предосторожности вы ни прибегали, они всегда будут ограничивать вашу возможность узнать, был ли страх обоснован и являлись ли эти меры излишними, приносящими вред или же вовсе ненужными. У вас сложится впечатление, что ваш успех (а значит, и чувство собственного достоинства) целиком и полностью зависит от этих мер предосторожности. Это значит, что один из практических путей по повышению уверенности в себе и своих силах – попытка разрешить те ситуации, в которых вы обычно обращались к подобным мерам, безо всякой подготовки, и направиться им навстречу буквально с пустыми руками. Это единственный способ точно убедиться, что ваши меры предосторожности излишни – и что вы можете получить то, чего хотите от своей жизни, и без них.

### **Тревожные прогнозы могут сорвать выше выступление**

Иногда случается и такое, что ваше выступление буквально оказывается сорванным из-за тревоги. Вы начинаете заикаться, видите, как трясутся листы бумаги с планом выступления у вас в руках, или просто напрочь забываете все то, что хотели сказать. Подобное случается даже с теми, кто может похвастаться огромным опытом выступлений. Представьте, что что-то подобное случилось и с вами: какой была бы ваша реакция? Какие мысли пришли бы вам в голову?

Люди со здоровой самооценкой могут наблюдать за проявлениями своего волнения с интересом или же отстраненно, а не с позиции страха, что в итоге помогает воспринимать их как понятную реакцию на возникшее эмоциональное давление. Они могут адекватно относиться к своим переживаниям в подобных обстоятельствах, а также им свойственна уверенность в том, что тревога не будет столь же очевидна зрителям, насколько она очевидна им самим, – а даже если аудитория ее и заметит, то все равно не придаст ей большого значения. Выходит, уверенные в себе люди не видят ничего плохого в своей тревоге. Их личные Правила оставляют им пространство для маневра даже в том случае, если их речь была очень далека от идеала, а потому подобное неудавшееся выступление в итоге не нанесет никакого серьезного урона их самооценке.

Если же у вас низкая самооценка, то вы, скорее всего, будете воспринимать любой маленький недостаток своего выступления как признак собственной бесполезности, некомпетентности и так далее. А значит, эти недостатки будут говорить что-то о вас *как о человеке*. Следовательно, вы ожидаете от себя какого-то абсолютно сверхчеловеческого совершенства. Очевидно, что это лишь еще больше угнетает вашу и без того низкую самооценку. Жизнь такова, что не все удастся сделать так, как вам того бы хотелось. Важная часть в процессе борьбы с низкой самооценкой – начать воспринимать свои слабости и недостатки (все то, что дается вам с трудом, и все те ошибки, которые вы совершаете) как обыкновенную часть нормального и несовершенного человеческого существования, а не причину для очередного унижения себя как личности.

### **Тревожные прогнозы могут привести к обесцениванию успехов**

Несмотря на всю вашу тревогу, презентация вполне может пройти прекрасно. Вы скажете все, что хотели, аудитория будет выглядеть заинтересованной, вы удержите свое волнение под

контролем, вам зададут несколько интересных вопросов, на которые вы сможете дать хорошие ответы. Представьте, что именно это с вами и произошло: какой будет ваша реакция? Будете ли вы довольны собой – вы проделали хорошую работу, заслужили одобрительные похлопывания по спине? Или же вас охватит смутное подозрение, что вы чудом избежали провала: просто попались добрые зрители, повезло, что звезды были на вашей стороне? Но вот в следующий раз...

Даже тогда, когда у вас все складывается хорошо, низкая самооценка может не дать вам в полной мере насладиться собственными успехами и, скорее всего, сделает вас склонным игнорировать, обесценивать или вообще не принять в расчет то, что не совпадает с вашим доминирующим негативным взглядом на самого себя. «Предубеждения» против себя, описанные во второй главе (страница 70), не дают вам заметить и принять любое доказательство, которое им противоречит. А потому для борьбы с низкой самооценкой нужно начать замечать и оценивать по достоинству все свои достижения и то хорошее, что с вами случается. Глава 6 (страница 171) подробно рассмотрит вопрос того, как именно вы можете научиться это делать.

### **Подтверждение Сухого Остатка**

Неважно, избегаете ли вы трудных ситуаций целиком и полностью, стараетесь подстраховаться с помощью чрезмерных мер предосторожности, осуждаете себя как личность, если что-то пошло не так, или же обесцениваете и отрицаете свой успех, если все в итоге прошло отлично, – в конечном счете вы все равно чувствуете себя так, словно ваш Сухой Остаток действительно верен. Вы все правильно про себя думаете – вы *действительно* непутевый, несурьезный, недостойный любви (или же любой другой неприглядный эпитет, которым вы привыкли себя описывать) человек. Вы можете сформулировать это каким угодно образом – «Ну ты только посмотри, я ведь так и знал, я просто недостаточно хорош». Подтверждением Сухого Остатка может быть и всплывшая в голове картинка, и охватившее вас чувство (грусть, отчаяние), и изменившееся состояние тела (тяжесть, ноющее чувство в животе). Какую бы форму ни приняло подтверждение, его основным посылом будет то, что та правда, которую вы и так про себя знали, в очередной раз нашла свое подтверждение – вы действительно ровно тот человек, каким себя и видели. И этим процесс может не ограничиться.

### **Мысли, наполненные самокритикой**

На этом этапе замкнутого круга ваше внутреннее состояние может смениться с тревоги на что-то более тяжелое и мрачное (как показано внизу блок-схемы, на левой стороне замкнутого круга).

Стоит поверить в то, что ваш Сухой Остаток вновь подтвердился, вашей реакцией вполне может стать поток самокритики, который зачастую соседствует с глубоким чувством отчаяния.

В данном контексте под «самокритикой» вовсе не подразумевается спокойное размышление над тем, что вы сделали что-то не на том уровне, на котором хотели бы, или же над тем, было ли что-то конструктивное и важное в негативной реакции, с которой пришлось столкнуться, и может ли она принести вам какую-то пользу. Речь идет об осуждении себя как личности. Самокритика может мельтешить в голове до тех пор, пока вы не сфокусируете свое внимание на чем-то другом. Или же вы можете оказаться в ловушке из постоянно усиливающихся нападков на себя, которые зачастую сформулированы в самых злых и резких выражениях. Ровно так же, как тревожный прогноз может легко заставить вас по-настоящему переживать, так и самокритика начнет топить вас во внутреннем монологе, – и фокусироваться он будет исключительно на том, как вы не сумели достигнуть собственной планки, а потому вы будете снова и снова, и снова, и снова осуждать себя и полностью списывать со счетов. Чего вы еще ожидали? Вы всегда были и будете таким, тут и говорить не о чем.

Взгляните на то, что сказал самому себе Раджив (мальчик, чей отец постоянно мучил его вопросами за обеденным столом), когда его компьютер завис, из-за чего он потерял важный документ, который всеми силами пытался успеть завершить до надвигающегося дедлайна:

Ты только взгляни, что ты наделал. Ты полнейший идиот. Как только можно быть настолько тупым? Ты всегда все портишь – все как всегда. Ты никогда ничего не добьешься – в тебе просто нет тех качеств, которые для этого нужны. Почему ты всегда настолько никчемный? Почему ты никогда ничего не можешь сделать правильно? Ты пустое место. И взгляни на то, в каком ты сейчас состоянии, – возьми себя в руки, будь мужиком.

Нечто, в чем вины Раджива на самом деле не было, в итоге было воспринято им как подтверждение всех тех негативных представлений о самом себе, которые у него уже были. Поскольку он предполагал, что компьютер завис из-за чего-то, что напрямую связано с его личностью, то и вся ситуация в итоге была воспринята им как серьезное предзнаменование относительно его будущего – так будет всегда.

Вы наверняка можете представить себе ту смесь злобы, фрустрации и отчаяния, которая охватила Раджива в этот момент, и насколько сложно ему было прийти в себя и подойти к разрешению ситуации спокойно.

Самокритика, как и тревожные прогнозы, обладает огромным влиянием на то, что мы чувствуем и как реагируем на жизненные вызовы. Она же помогает вашей низкой самооценке оставаться неизменной.

Подумайте над тем, как вы реагируете, если что-то идет не по плану. Какие мысли возникают в такие моменты? Насколько вы к себе строги? Унижаете и обзываете ли вы себя, как это делает Раджив? Помогает ли вам ваша реакция собраться с силами и исправить сложившееся положение или же нет? Ваша реакция делает процесс обучения на собственном опыте проще или сложнее?

Умение понимать, что вас охватил поток самокритики, и умение ставить его под сомнение – это то, что поможет вам в борьбе с низкой самооценкой. Глава 5 (страница 133) в деталях расскажет о том, как можно этому научиться.

## **Влияние самокритики на ваше эмоциональное состояние и поведение**

После того как Раджив потерял документ из-за зависшего компьютера, он решил не возвращаться к этому проекту. Он чувствовал себя крайне подавленным, его тошнило от самого себя, и он едва ли мог увидеть хоть какую-то возможность для разрешения сложившейся ситуации. Это все оказало вполне понятный (хотя и непродуктивный) эффект и на его поведение. Ему просто хотелось остаться в одиночестве, чтобы суметь зализать свои раны. Он никак не мог заставить себя вновь взяться за дело. У него были планы на выходные с друзьями, но и на это у него не было сил. Он сказал всем, что заболел, и остался сидеть дома, ничем особо там не занимаясь. У него даже не было желания включить телевизор. И так как его ум ничего не занимало, он вскоре вновь оказался охвачен внутренним монологом, который теперь критиковал его и за подобное плохое самочувствие, и заставлял усиленно переживать по поводу будущего. Он не видел никакого реального потенциала к изменениям, а потому спрашивал себя о том, стоит ли ему вообще продолжать жить дальше.

Как показывает данный пример, самокритика влияет и на наше настроение, и на поведение. Подумайте над тем, насколько это верно для вас самих. Как вы себя чувствуете, когда унижаете себя или относитесь к себе излишне строго? Мотивирует ли это вас разрешать возникающие проблемы и бороться с теми трудностями, с которыми вас сталкивает жизнь? Какой эффект это оказывает на ваше желание проводить время с другими людьми, заботиться о себе

и заниматься теми вещами, которые обычно доставляют вам удовольствие? А на вашу готовность бороться с жизненными вызовами? Как вы реагируете, когда замечаете, что именно происходит? Вы проявляете к себе сочувствие и поддержку, или же (подобно Радживу) наоборот, лишь начинаете еще сильнее критиковать себя? Последнее в итоге еще больше подпитывает ваше плохое настроение.

## **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.