



# Оглавление

Благодарность .....	12
Введение. Самооценка — это болезнь? .....	12
<i>Глава 1.</i>	
<b>Натаниэль Бранден</b> и его взгляд на самооценку .....	17
<i>Глава 2.</i>	
<b>Карл Роджерс и безусловное положительное отношение .....</b>	25
<i>Глава 3.</i>	
<b>Альберт Эллис и безусловное самопринятие .....</b>	32
<i>Глава 4.</i>	
<b>Понятие ценности человека в психотерапии .....</b>	36
<i>Глава 5.</i>	
<b>Как уменьшить предрасположенность к самооценке с помощью РЭПТ .....</b>	68
Обоснованные проявления эго .....	71
Саморазрушительное проявление эго (самооценка) .....	75
Преимущества эгоизма, или высокой самооценки .....	77
Недостатки эгоизма, или самооценки .....	78
Почему эгоизм и самооценка нецелесообразны .....	81
<i>Глава 6.</i>	
<b>Определение условной самооценки и безусловного самопринятия .....</b>	86
<i>Глава 7.</i>	
<b>Польза и вред самооценки, или условного самопринятия .....</b>	91

---

<i>Глава 8.</i> Притчи Соломона и самооценка .....	96
<i>Глава 9.</i> Лао-цзы и философия смирения, умеренности и безусловного принятия .....	100
<i>Глава 10.</i> Иисус из Назарета и самооценка .....	104
<i>Глава 11.</i> Спиноза, Ницше и самооценка .....	111
<i>Глава 12.</i> Сёрен Кьеркегор и самооценка .....	119
<i>Глава 13.</i> Мартин Бубер и принятие себя и других .....	130
<i>Глава 14.</i> Мартин Хайдеггер и самооценка .....	138
<i>Глава 15.</i> Жан-Поль Сартр и самооценка .....	146
<i>Глава 16.</i> Пауль Тиллих и безусловное принятие себя и других .....	152
<i>Глава 17.</i> Самооценка и тибетский буддизм сквозь призму взглядов Далай-ламы, Говарда Катлера и Х. Гунаратаны .....	160
<i>Глава 18.</i> Дзен-буддизм по Дайсэцу Судзуки и философия принятия ...	176
<i>Глава 19.</i> Уинди Драйден, Майкл Нинан, Пол Хок и безусловное принятие .....	179

---

**Глава 20.**

**Самооценка и самопринятие в работах**

**Аарона Бека, Дэвида Бернса и Уильяма Глассера . . . . . 185**

**Глава 21.**

**Стивен Хейс и другие психотерапевты, поддерживающие**

**терапию принятия и ответственности . . . . . 192**

**Глава 22.**

**Экзистенциальная тревога и как ее побороть с помощью**

**мужества быть . . . . . 197**

**Глава 23.**

**Окольными путями к безусловной самооценке . . . . . 204**

**Глава 24.**

**Отдельные техники достижения безусловного**

**самопринятия: думать, планировать, проектировать . . . . . 209**

Ищите возможные вторичные симптомы . . . . . 212

Анализируйте БСП, БПД и БПЖ

с позиции «издержки-выгода» . . . . . 212

Применяйте техники отвлечения внимания . . . . . 213

Методы моделирования . . . . . 214

Библиотерапия и домашнее задание . . . . . 215

Как обучать БСП друзей и родственников . . . . . 216

Другие техники когнитивно-эмоциональной терапии . . . . . 217

*Из книги Пола Хока «Психология самооценки» . . . . . 218*

*Билл Борчердт: мысли, с помощью которых  
можно повысить самопринятие . . . . . 220*

*Еженедельный журнал самопринятия Джанет Вулф . . . . . 222*

*Упражнение на самопринятие Майкла Э. Бернарда . . . . . 224*

**Глава 25.**

**Эмоционально-эвокативные и эмпирические упражнения**

**для достижения безусловного самопринятия . . . . . 225**

Рационально-эмоциональная визуализация . . . . . 226

Борьба со стыдом . . . . . 233

Формулы совладающего мышления . . . . . 235

Ролевая игра «Опасность» . . . . . 236

Делайте записи удачных аргументов . . . . . 237

Оспаривание рациональных убеждений . . . . .	237
Всегда оспаривайте убеждения, порождающие гнев . . . . .	238
<b>Глава 26.</b>	
<b>Поведенческие упражнения для достижения</b>	
<b>безусловного самопринятия . . . . .</b>	<b>240</b>
Принятие рисков . . . . .	241
Принятие физических недостатков . . . . .	242
Преодоление страха неудач . . . . .	242
Тренировка силы воли . . . . .	243
Принятие сложных задач и трудного общения . . . . .	244
Техники усиления мотивации . . . . .	245
Усиление мотивации с помощью наказаний . . . . .	246
Отработка навыков . . . . .	247
Профилактика срывов . . . . .	249
Юмор . . . . .	250
<b>Глава 27.</b>	
<b>Выводы и заключения . . . . .</b>	<b>254</b>
<b>Приложение 1.</b>	
<b>Рационально-эмоционально-поведенческая терапия</b>	
<b>для начинающих . . . . .</b>	<b>262</b>
Тирания долженствования . . . . .	266
Пропасть между желанием и должнонизмом . . . . .	268
Пропасть между оценкой своего поведения	
и оценкой себя . . . . .	270
Конструктивные и деструктивные модели поведения . . . . .	273
Мультимодальные аспекты РЭПТ . . . . .	274
Эмоционально-эвокативные и поведенческие	
упражнения РЭПТ . . . . .	282
Освоение принципов безусловного принятия себя,	
других и жизни . . . . .	286
<b>Приложение 2.</b>	
<b>Какую роль играют иррациональные убеждения</b>	
<b>в формировании перфекционизма . . . . .</b>	<b>289</b>
Перфекционизм, иррациональные убеждения	
и чувствительность к тревоге . . . . .	300
Перфекционизм и иррациональные убеждения в браках . . . . .	303

---

Перфекционизм и гиперконкурентоспособность .....	305
Перфекционизм и стресс .....	307

*Приложение 3.*

<b>Как показать людям, что они не являются никчемными личностями .....</b>	<b>310</b>
Мнение Бингэма Дая .....	313
Ответ Альберта Эллиса .....	314

*Приложение 4.*

<b>Комментарии к статье Дэвида Миллса «Как преодолеть самооценку» .....</b>	<b>320</b>
---	------------

*Приложение 5.*

<b>Интеллектуальный фашизм .....</b>	<b>324</b>
--------------------------------------	------------

<b>Сокращенный библиографический список .....</b>	<b>337</b>
---	------------

<b>Об авторе .....</b>	<b>344</b>
------------------------	------------



*Дебби Йоффе с благодарностью за огромный вклад,  
который она внесла в создание этой книги*



## Благодарность

Благодарю Кевина Эверетт Фитцмориса, Эмметта Велтена, Джеймса Макмахона и Шона Блау, которые прочитали эту книгу в рукописи и внесли в нее ценный вклад, но не несут ответственности за ее содержание. Спасибо Тиму Руниону за его прекрасную работу с текстом.

## Введение. Самооценка — это болезнь?

Можно ли сказать, что привычка постоянно оценивать себя сходна с заболеванием? Все зависит от того, что вкладывать в понятие «самооценка». То, что люди — как с психологическим образованием, так и без — обычно понимают под этим словом, на мой взгляд, больше похоже на самое сильное нервное расстройство, известное человеку. По сравнению с ним даже такое неприглядное чувство, как ненависть к другим людям, не так уж и плохо.

Почему же мы относимся к самооценке, которая почти всегда приводит к самоненавистничеству, с меньшим предубеждением, чем к неприятию и осуждению других? Потому что исход вражды *между* людьми очевиден: им становятся ссоры, противостояние, война и геноцид.

Впечатляющий перечень, не так ли? В то время как результат ненависти к себе куда менее драматичен — кончать жизнь самоубийством не обязательно. Можно *продолжать жить* в постоянном самоуничижении и ни во что себя не ставить.

Давайте постараемся дать четкое определение высокой и низкой самооценки. Это не так просто, потому что на протяжении последнего столетия эти понятия постоянно размывались и смешивались. Но для того, чтобы продолжить это повествование, нужно договориться о терминологии.

*Самооценка* — это восприятие себя, своей жизни, сути, личности и цельности сквозь призму двух основных критериев.

1. *Каких результатов я добиваюсь (в школе, на работе, в личной жизни)?* Когда я получаю то, что хочу (и избегаю того, что мне не нужно), то говорю себе: *это* хорошо. И вроде бы все правильно. Но! Я при этом оцениваю и себя — как хорошего человека, достигшего успеха. Если же я терплю неудачу и не добиваюсь той или иной цели, то определяю это как нечто плохое, а значит, и *сам* становлюсь плохим.
2. *Как я взаимодействую с людьми?* Если отношения с другими влияют на мою самооценку, то, когда я им нравлюсь и получаю их одобрение, расцениваю это положительно, а себя считаю хорошим и достойным человеком. В противном случае — особенно если речь идет об отсутствии одобрения со стороны людей, мнение которых считаю авторитетным, — я воспринимаю свои *действия* и самого *себя* как недостойного.

На первый взгляд, все просто, но именно здесь и кроется подвох. Людям свойственно ошибаться. Никому не удается избежать неудач на работе или в личной жизни. Так что высокая самооценка носит в лучшем случае временный характер. Предположим, сейчас я на высоте, но где гарантии, что в следующий момент я не оступлюсь и не полечу кубарем вниз? Что еще хуже, если я считаю, что моя ценность *зависит* от моего успеха, то начинаю стремиться к нему с нездоровым рвением. Страстное желание добиться победы любой ценой часто мешает справляться с жизненными задачами и приводит к ошибкам. Тяжелый случай.

Выходит, потребность в высокой самооценке сводит шансы ее получить практически к нулю, какие бы усилия мы ни прилагали. Счастливое исключение могли бы составить те, у кого совсем нет недостатков, но таких людей не бывает.

Понимая это, философы Древнего Востока, Рима и Греции еще сотни лет назад предложили концепцию принятия себя. Идея заключается в том, что человек может сделать осознанный *выбор* в пользу того, что называется безусловным самопринятием (БСП). Для этого нужно *решить*, что отныне и впредь я принимаю себя таким, какой я есть. Как это работает? Очень просто! Берем любую важную цель, связанную с трудовой деятельностью или личными отношениями, и оцениваем то, как мы ее достигаем: хорошо или плохо, успешно или нет. При этом — внимание! — мы отказываемся оценивать самих себя как «хороших» или «плохих». Вслед за современным мыслителем Альфредом Коржибски мы воспринимаем свои достижения как *часть* себя. Это наш опыт, и мы в значительной степени несем за него *ответственность*. Но каким бы ни было достигнутое сегодня, завтра все может быть иначе: лучше или хуже. Каждый опыт — это всего лишь одна из постоянно меняющихся *форм проявления* нашей сути. И так будет всегда. Как утверждал Коржибски, не нужно *отождествлять* себя со своим поведением. Каждый из нас совершает тысячи и тысячи разных поступков: хороших, плохих и нейтральных.

Обращаясь к себе, будем точны в формулировках: «Определенно, этот поступок — благовидный или нелицеприятный — не совершал сам себя. Я признаю, что именно я совершил его. Это не последний раз, когда я поступаю таким образом: ведь во мне много достоинств и много недостатков. Но я *не являюсь* моими поступками; я всего лишь *человек*, который ведет себя хорошо или плохо».

Так, и никак иначе. Можно анализировать, к чему приводят наши мысли, чувства, амбиции, не давая оценку *всей* своей сущности. Потому что это невозможно — мы *постоянно* меняемся. Никто из нас *не стоит на месте*. Мы растем,

развиваемся, двигаемся вперед и назад. Почему? Потому что мы так устроены.

Есть ли другой путь к безусловному самопринятию? Да. Можно убедить себя, что некто — будь то Бог, добрая фея, мама, психотерапевт или кто-то еще — приносит нам самопринятие в дар. Но в таком случае придется признать, что именно внешние силы примиряют нас с собой. К счастью, вариант, когда мы сами безусловно и безоговорочно принимаем себя, возможен. Давайте будем честными: это не Бог (и не дьявол) дают нам БСП. Мы сами делаем это. *Поняв*, что условное самопринятие (УСП) не работает, мы *решаем* принимать себя без каких бы то ни было условий. Почему бы и нет?

Выходит, безусловно принимать себя всегда и везде можно по своей *воле*. Так не откладывайте! Начинайте прямо сейчас. И помните: никто не может отнять у вас это право — кроме *вас самих*. Итак, по порядку: во-первых, вы решаете, что уже сейчас можете безусловно принять себя. Во-вторых, вы обещаете себе делать это всегда. В третьих, вы берете свою жизнь в свои руки. Как сказал Эрнест Хенли в стихотворении «Непокоренный»:

Я — властелин своей судьбы,  
Я — капитан своей души.

Если говорить простым языком: «Я принимаю себя целиком *со всеми* недостатками. Жаль, что я несовершенен, но я такой, какой есть. И так и должно быть. Оценивая себя как недостойного, я поступаю неразумно, а значит, *опять* совершаю ошибку. Со мной все в порядке, потому что именно так я себя воспринимаю. Точнее будет сказать, что я *человек*, в характере которого есть много хороших и много плохих черт. И оценивать я буду *их* — какими бы они ни были, — но не *себя*». При таком подходе можно использовать оба понятия — и самопринятие, и самооценку. Что вам больше нравится? Выбор за вами. Решайте! А еще лучше, избегайте *общих* оценок. Анализируйте свой *опыт* достижения тех или иных целей или