

ОТ АВТОРА

Эта книга написана специально для женщин.

Я благодарен своим клиентам за совместную работу над их низкой самооценкой. В большинстве случаев это женщины, поскольку именно они чаще всего берут на себя роль «миротворца» в семье и на работе. Без них эта рукопись не увидела бы свет.

Посвящаю ее всем клиенткам, которых я сопровождал на пути к изменениям, а также тем женщинам, кому еще предстоит пройти этот путь вместе со мной.

Выражаю особую признательность моей жене, Татьяне Козловой, моей музе, за поддержку и предложения при прочтении рукописи, за веру в меня и книгу.

ОТ АВТОРА

Благодарю райтера Наталью Шаркунову за помощь в работе над текстом. В результате книга обрела новую форму, не изменив содержание.

Через все повествование проходит история моей давней клиентки. Ее опыт описан на основании реальных дневников с разрешением на использование. В целях конфиденциальности были изменены имена и личные детали героев — некоторые являются собирательными образами из нескольких случаев. Любые совпадения случайны. Переживания и суть внутренних диалогов подлинные, а все изменения глубоко продуманы и не меняют смысл историй.

Оглавление

От автора	3
Оглавление	5
Введение. Почему Творец не Миротворец? И почему Миротворец не Творец? Что такое самооценка, самооценność и уверенность в себе	7
Часть I. Сценарий Миротворца	21
Глава 1. Зависимость от внешних оценок	23
Глава 2. Обесценивание	41
Глава 3. Ожидание vs реальность	49
Глава 4. Психологические границы	59
Глава 5. Самооценка и эмоции	74
Глава 6. Критика, обобщения, логические ошибки	83
Глава 7. Что делать? Терапия низкой самооценки	92
Часть 2. Сценарий Творца	113
Глава 8. Здоровая самооценка	114
Глава 9. Уверенность в себе. Победа над «Самозванцем»	141
Глава 10. Цели и желания	168
Заключение. Счастье	210
Приложение	219

Введение

ПОЧЕМУ ТВОРЕЦ НЕ МИРОТВОРЕЦ? И ПОЧЕМУ МИРОТВОРЕЦ НЕ ТВОРЕЦ? ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА, САМОЦЕННОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Говоря «да» другим, убедитесь, что не говорите «нет» себе.

П. Коэльо

*...Дина опять проснулась в слезах.
Ей снилась она сама. Берег моря,
огненно-рыжий закат, мольберт,
перепачканные красками руки, смешные
кудряшки, в которых запутался ветер,
соль на губах... Что это? Слезы?
Или вкус моря? На море Дина никогда*

не была. Нет, любила — очень. Заочно. Но вживую за почти 40 лет ни разу не увидела. Родители предпочитали проводить отпуск на даче. Муж вечно таскал ее с собой в походы, а о том, чего хотелось самой Дине, никто обычно не спрашивал...

Дззззыынь! Опять 6 утра. Началось...

Пока Дина будет собирать детей в школу, готовить завтрак, пережаривая мужу яичницу (потому что в первый раз желток слегка вытек), и пытаться не опоздать на работу, предлагаю познакомиться.

Я — Алексей Козлов, врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт.

26 лет подряд в мой кабинет приходят ссутулившиеся под тяжестью обид и разочарований люди, в основном женщины, с потухшими грустными глазами. Я называю их Миротворцами. И сейчас вы поймете почему.

Кто вообще такой Миротворец? Звучит, на первый взгляд, позитивно. МИРО-Творец. Человек, который творит вокруг МИР. Творец! Создатель! Креативщик! Ага. Как бы не так.

От Миротворца до Творца — пропасть!

Давайте разбираться.

Помните, как учили в школе? Главное — вовремя найти проверочное слово. У нас с вами будет не одно слово, а целый вопрос.

ЧТОБЫ ЧТО?

Именно так звучит вопрос, позволяющий проверить, насколько глубока пропасть между Творцом и Миротворцем.

Миротворцы, которые творят мир, спокойствие и всеобщее удовлетворение вокруг себя, делают это, **ЧТОБЫ** их похвалили. Ну или хотя бы не ругали.

Творцы творят мир вокруг себя, **ЧТОБЫ** он был. Им вообще неважно, понравится ли то, что

они сотворили, окружающим. Им нужно, чтобы понравилось им самим. У Творцов — адекватная самооценка и высокая самооценнность.

Самооценка — способность самостоятельно оценивать себя, свои особенности, сильные и слабые стороны, достижения и успехи. А самооценнность — ощущение внутренней гармонии, цельности и уверенности в себе.

Почему же самооценка так важна в жизни?

Возьмем математический пример. Представьте, что каждый при рождении получает некоторое количество баллов счастья. Пусть будет, например, 10. На эти баллы вы можете «приобрести» самые разные вещи и эмоции, которые приносят удовлетворение и радость. Скажем, хорошую квартиру, интересную работу, достойного мужа или любящую жену, поездки за границу и многое-многое другое, из чего складывается ваше представление о благополучии.

У каждого из нас есть некий коэффициент. И у всех он разный. У одного это x^2 ,

у другого — $x3$, а у третьего — $x9$. Свои баллы счастья мы умножаем на коэффициент, в результате первый получает 20 баллов счастья, второй — 30, а третий — 90.

Этот поправочный коэффициент и есть самооценка.

Человек с высокой самооценкой не станет понижать ни один из своих талантов. Он будет получать не просто 10 баллов удовлетворения от того, как замечательно, например, варит кашу, говорит комплименты, вытирает пыль, сводит баланс или рисует пейзажи, а $10 \times 9 = 90$ баллов. А человек с низкой самооценкой скажет, что талантами его обделили, потому что он не бабушка (или кто там лучше всех варит каши), не главбух Мария Ивановна и уж точно не Левитан, чтобы называть себя хоть в чем-то гениальным. И получит свои $10 \times 0 = 0$ баллов счастья.

Поэтому человек с высокой самооценкой будет счастливее и благополучнее человека с низкой.

Обычно на первой встрече с психологом клиенты редко признают, что у них есть проблемы

с самооценкой. Чаще говорят о том, что «объективно не повезло». Люди вокруг — и красивые, и успешные, и руки из нужных мест, и ноги...

Я никогда не спорю. Просто рассказываю притчу. Расскажу и вам:

Опечаленный молодой человек брел по улочкам восточного города. Жизнь не сложилась, и все, что он делал, казалось неправильным.

Он работал днем и ночью, пытаясь угодить хозяину. Но должность, на которую он метил, досталась не ему.

Он долго добивался одной девушки, которая предпочла другого, что успешнее и богаче.

Он заботился о родителях, которые дали денег не ему, а его младшему брату.

В трудную минуту даже ночью он приезжал к своим друзьям, которые просто похлопали его по плечу, мол: «Не переживай, все будет хорошо...»

И те люди, которым он когда-то давал денег в долг, сейчас ничем ему не помогли.

И вот, разочарованный и обиженный на жизнь, молодой человек шел по улицам наедине со своим горем.

Неожиданно ноги привели его к дому известного философа. Слава учителя простиралась далеко за пределы этого города. В робкой надежде научиться мудрости жизни юноша постучал в дверь.

Приветливый пожилой человек внимательно выслушал рассказ гостя и сказал: «Я возьму тебя в ученики, но с одним условием. Все, о чем попрошу, надо будет выполнить в точности». Юноша с радостью согласился.

Вскоре учитель дал ему первое задание. Он снял с пальца кольцо, протянул и сказал: «Бери моего скакуна и продай этот перстень за 80 золотых монет».

Юноша помчал на восточный базар.

Весь день он пытался продать кольцо, но никто не хотел покупать его по цене хозяина. «Ты выручишь за него золотой, не больше, — сказали старожилы базара. — И то, если повезет...» Кольцо и правда было золотым, но со вставками из неизвестного металла. Камень не был бриллиантом, а с внутренней стороны украшения виднелась непонятная надпись.

Разочарованный молодой человек вернулся в дом к учителю и с тяжелым сердцем вернул перстень. Он не смог выполнить задание.

Тогда учитель сказал: «Бери этот перстень, моего скакуна и отвези в дом к известному ювелиру, он живет через две улицы. Но сколько бы ювелир тебе ни предлагал, не отдавай кольцо».

Юноша так и сделал: нашел дом ювелира, показал ему перстень. К удивлению, мастер с легкостью предложил ему за кольцо 80 золотых. И добавил, что если учитель захочет подождать неделю, то он сможет выручить за этот перстень больше — 120 золотых.

«Почему так?» — спросил молодой человек.

«Видите ли, юноша, — ответил ювелир, — вставки белого металла есть не что иное, как метеорит, небесное тело. Камень, хоть и не бриллиант, но встречается в наших краях крайне редко. Судя по надписи, кольцо принадлежало мудрейшему из царей прошлой эпохи. Так что, знаете ли, молодой человек, это кольцо бесценно».

Юноша обрадовался, поблагодарил ювелира, взял кольцо и помчался к учителю.

*«Пойми, сынок, это кольцо и есть ты, — сказал тот. — А оценить тебя может только истинный ценитель и знаток, которым являешься ты сам. Так зачем же ходить по базару, ожидая, что это сделает первый встречный? **Только ты можешь быть для себя лучшим оценщиком!**»*

Вот такая притча. Здоровая высокая самооценка невозможна без любви к себе и без уверенности в собственных действиях.

Возможно, у вас сейчас слегка дернулся глаз и захотелось раздраженно захлопнуть книжку. Понимаю. Про любовь к себе сегодня не говорит только ленивый. Аффирмации «Я этого достойна» и массажи, SPA по пятницам, айфон последней модели в кредит. А как же иначе? Нужно себя любить. Но «корсет избалованной принцессы» то и дело норовит треснуть по швам, обнажив душевные раны. Ведь без лайков и одобрения со стороны ничего из этого растиражированного соцсетями «набора любви к себе» не радуется.

Любовь к себе, которая является основой здоровой самооценки, — это ощущение собственной ценности. Она проистекает из глубинных убеждений о себе: Какая я? Кто я?

Эти убеждения мало осознаваемы, но именно они через наши автоматические мысли о себе влияют на эмоции, ощущения и наше поведение. Кто-то убежден в своей никчемности, а кто-то уверен, что он хороший и достоин лучшего. **«По вере вашей да будет вам»** (Мф. 9:29). Вера в себя — у каждого своя, и именно она позволяет нам претендовать на место под солнцем.

Без здоровой самооценки нам нужен кто-то, кто будет авторитетно решать, достаточно ли мы хороши. Всегда будет кто-то, чью оценку нам нужно заслуживать. Делегировав функцию одобрения нас кому бы то ни было, мы становимся на Путь Миротворца.

Из позиции Миротворца сложно думать о себе.

Трудно говорить нет. Вдруг обидятся?

Страшно называть (высокую) цену за свой труд. Вдруг подумают не то?

Неудобно просить о помощи. Что, я сама не справлюсь?

Больно смотреть, как муж флиртует с соседкой. Вдруг уйдет?

Невозможно сделать что-нибудь для себя. А я это точно заслужила?

Страшно проявить инициативу. А вдруг засмеют?

И еще очень много таких «страшно», «трудно», «неудобно» и «невозможно».

Миротворец приносит себя в жертву, надеясь, что эту жертву заметят и похвалят, но, к сожалению, чем больше жертв, тем меньше лайков...

...Раньше Дина очень любила готовить. В самом начале семейной жизни муж каждый вечер звонил маме и расхваливал очередной кулинарный шедевр своей любимой. Да что там говорить, свекровь и сама не скупилась на похвалу и с гордостью рассказывала о невестке соседкам. Так и повелось: на все праздники от девушки ждали чего-нибудь такого, на дни рождения дарили дорогие кастрюли или очередную хлебопечку. А когда Дина вместо традиционного домашнего торта к воскресному чаепитию предлагала купить набор пирожных, говорили: «Тебе сложно, что ли, испечь? Ты же любишь готовить!» Стоит ли говорить, что похвалы и восторгов с годами заметно

поубавилось, а вот ожидания и упреки, если вдруг что-то шло не так идеально как обычно, стали регулярными. Любимое увлечение из источника одобрения постепенно превратилось в повод для обид на несправедливость этого мира.

Знакомо?

Хорошая новость: «Сценарий Миротворца» — не приговор. С глубинными убеждениями можно и нужно разбираться. Целая глава этой книги посвящена психотерапии самооценки. Вы получите все необходимые техники, советы и даже два моих авторских сеанса аудиогипноза, чтобы основательно поработать с ощущением собственной ценности на подсознательном уровне.

Конечно, книга, которую вы сейчас держите в руках или видите на экране своего устройства, не превратит вас в Творца своей жизни. Нет. Это книга не про волшебные превращения. Увы. Но она поможет вам СТАТЬ Творцом, если вы готовы не просто читать, а еще

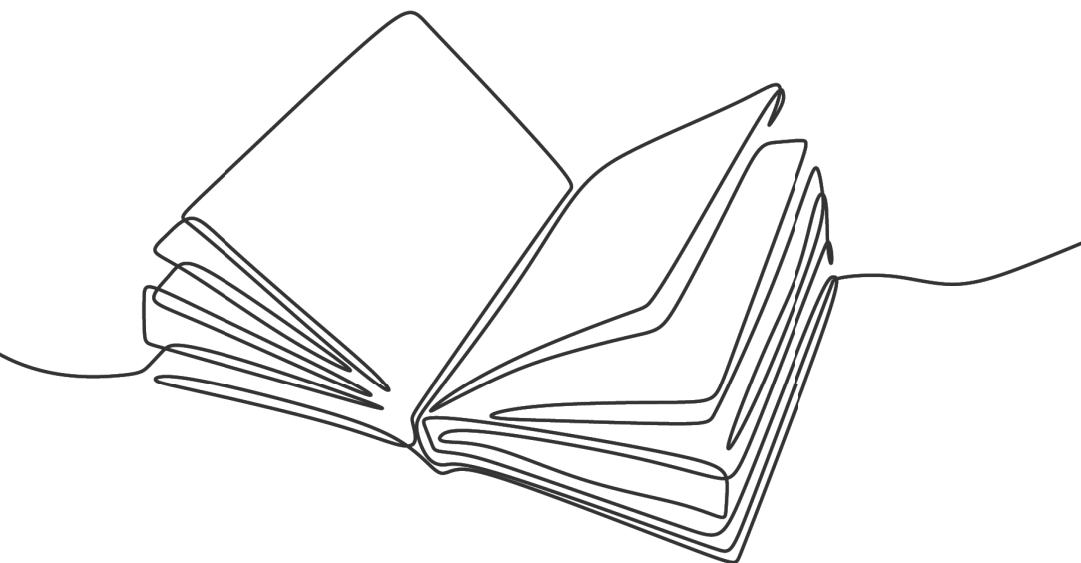
и выполнять мои рекомендации, экспериментировать и честно разговаривать с главным человеком своей жизни — самим собой.

За 26 лет практической деятельности я не просто работал с тысячами женщин с низкой самооценкой, а сопровождал их на пути к изменениям и вместе с ними праздновал победу Творца над Миротворцем. Буду счастлив отпраздновать и с вами.



Часть I

Сценарий Миротворца



Глава 1

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВНЕШНИХ ОЦЕНОК

Возможно, если бы в детстве родители читали вам на ночь вышеупомянутую притчу о кольце, мне не пришлось бы писать эту книгу.

Но судя по тому, с какими запросами клиентки приходят ко мне чаще всего, на ночь им читали совсем другие сказки.

Например, «Морозко». Помните: «Тепло, батюшка!» — сказала совершенно синяя от холода красна девица? Лишь бы батюшка не рассердился... Позже мы еще вернемся к этой сказке. А пока разберемся, как точно определить уровень вашей самооценки.

Существует несколько типов ситуаций — лакмусовых бумажек. Рассмотрим самые яркие из них.

Если вам:

- ◆ неудобно отстаивать свои границы;
- ◆ неловко просить о чем-либо;
- ◆ неприятно говорить о стоимости своих услуг;
- ◆ некомфортно выступать на публике,

то в вашем шкафу определенно висит уютный «плащ Миротворца», мешающий на 100% жить ту жизнь, которую вы хотите и которой на самом деле заслуживаете.

Давайте с примерами:

1. Неудобно отстаивать свои границы

...Сегодня вечером Дина собиралась посвятить время себе. Муж уехал в командировку, дети остались у бабушки. Девушка с утра предвкушала, как придет вечером после работы домой, сделает огромный бутерброд

с колбасой и чашку горячего чая, поужинает под хорошую, добрую комедию. Дальше ванна с пеной и книжкой на час, не меньше, а потом — самое сокровенное! Достанет коробочку с почти засохшей акварелью, сядет на подоконник, будет смотреть в окно и рисовать снег. Эти планы грели душу, то и дело вызывая на серьезном лице Дины легкую улыбку... Десять минут до конца рабочего дня. Улыбку сдерживать все сложнее. Пять минут. Тут дверь в кабинет открывается и в щель просовывается лохматая голова Пашки-юриста с глазами, как у побитой собаки. Девушка понимает, что ее чудесные планы на вечер под угрозой. Так и есть. «Динулечка, солнце, если не поможешь — я труп. Спаси последний раз. Не успел контракт оформить. Сделка завтра утром, а мне домой бежать нужно. Свидание! Доделай, пожалуйста, — с меня шоколадка!» Дверь закрывается, Пашка исчезает, а из Дининых глаз брызжут слезы. Ну почему опять?!

Дина — моя клиентка. Она больше 10 лет работает юристом в компании. Ее очень любят и ценят коллеги и руководство, а такие просьбы о помощи (которые, будем честны, даже не просьбы вовсе, потому что не предполагают никакого другого ответа, кроме положительного) — совсем не редкость.



РИСК ОКАЗАТЬСЯ
НЕУДОБНЫМ И ПЛОХИМ
СЛИШКОМ ВЫСОК, ЧТОБЫ
НАЧАТЬ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ
ГРАНИЦЫ.



Случаи бывают разные. Кто-то просит дать денег в долг, подменить на дежурстве, забрать ребенка из сада или посидеть с ним — вариантов масса. Но результат всегда один: сложно сказать нет.

Во-первых, кажется неудобным отказывать в просьбе («Человек вроде нормально попросил»).

Во-вторых, есть ощущение, что ответ «нет» этого человека обидит. А обижать никого нельзя. Обидишь — значит получишь отрицательную оценку: «Не помог мне», «Не оправдал моих ожиданий».

По этой же причине люди-миротворцы терпят хамское отношение к себе, бестактные вопросы, неблагодарность и неуважение.

Риск оказаться неудобным и плохим слишком высок, чтобы начать защищать свои границы.

2. Неловко просить о чем-либо

Просить тяжело, неудобно, неприятно. Проще сделать самому («мне же не трудно, я сделаю сам»). Если человек с низкой самооценкой все же решается попросить, то делает это через дискомфорт, страх отказа и отрицательной оценки.

Пример из практики:

Молодая девушка (27 лет) полтора года встречается с женатым мужчиной. За три месяца

до этого он ушел от жены. Мужчина обеспеченный, сам вызвался оплачивать небольшой кредит своей возлюбленной. Эта сумма для него не принципиальна. Накануне очередного платежа по кредиту он звонит и предлагает выбрать:

— Тебе деньги на карточку перевести или привезти наличные?

Девушке удобно, чтобы он перевел деньги на банковскую карту. Но попросить она его об этом не может:

— Мне без разницы, сделай, как тебе удобно...

— Мне все равно. Тебе как лучше? — уточняет мужчина.

— Мне тоже без разницы, — говорит девушка, хотя с картой ей было бы проще, меньше мороки: сразу оплачиваешь кредит и все. С наличными надо сначала пойти к банкомату, потом закинуть деньги и только тогда внести платеж.

Но девушка думает:

— А вдруг он хочет меня увидеть и заодно передать деньги? Допустим, я ему скажу, чтобы положил на карточку... А он обидится и подумает, что я встречаюсь с ним только из-за денег. Я же его люблю...

После долгих препирательств («Как тебе?» — «А как тебе?») она наконец-то робко говорит:

— Ну, переведи на карточку, раз тебе так удобно...

Девушка чувствует страх, смущение и неуверенность. Мужчина раздражен.

А ведь можно было сразу сказать: «Давай на карту», — и все.

Но Миротворцы так не поступают. Просьба означает для них необходимость поставить человека в неудобное положение. А еще это риск, что их заподозрят в меркантильности, эгоизме, наглости — список можно продолжать до бесконечности...

А мы с вами уже знаем: отрицательных оценок человек с низкой самооценкой боится как огня.

3. Неприятно говорить о стоимости своих услуг / заниженная стоимость

Кошмар любого Миротворца — вопрос в лоб на собеседовании: «На какую зарплату вы рассчитываете?» Или вопрос от потенциального клиента: «Сколько будут стоить ваши услуги?»

Просить деньги за свой труд — чревато последствиями. Оценивать свою работу высоко — рискованно вдвойне. Велика вероятность получить негативную оценку (и, как следствие, почувствовать себя плохим, жадным, меркантильным человеком).

А если работодатель окажется щедрым и великодушным, не станет задавать вопросов, а сам предложит больше денег, чем вы могли себе представить в самом приятном сне, то радовать это тоже будет недолго. Миротворец изведет себя перфекционизмом и чрезмерной

ответственностью, чтобы полностью отработать незаслуженную, на его взгляд, высокую оплату.

У Дины была возможность полностью уйти из найма и открыть свою частную практику. Она бы точно справилась. Друзья, знакомые и даже соседи, которым девушка по дружбе оказывала юридические услуги, хвалили ее, задаривали шоколадками и передавали ее телефон по сарафанному радио как исключительную ценность. Дина легко выигрывала процессы, составляла и проверяла договоры, писала исковые заявления. Брала за это небольшие деньги, всем шла на встречу. В конце года случился просто завал. На носу были праздники, и девушке хотелось заработать лишних денег на подарки близким, поэтому дополнительной работы пришлось взять столько, что некогда было спать. Именно в эти дни понадобилась юридическая помощь соседке — Дине

пришлось отказать. Та перестала здороваться, а Дининому мужу высказала, что жена его, мол, зазналась, нос воротит.

Супруг поставил вопрос ребром: или поднимай цену на свои услуги и полностью переходи в частную практику, или работай только в офисе. Сделать решительный шаг девушка не смогла, подработки пришлось бросить.

4. Некомфортно выступать на публике

Здесь свои нюансы и возможны такие варианты:

1) Выступать вообще не нравится: страшно получить отрицательную оценку аудитории — опозориться, сказать глупость, выглядеть смешно.

Во время выступления внимание такого человека сосредоточено на том, что происходит в зале. Не дай бог смешок, шуршание

бумаги — все принимается на свой счет. Уровень тревоги растет и мешает концентрироваться на процессе.

Выступающий тараторит, покрывается красными пятнами, думает только о том, как побыстрее закончить. Неважно, где нужно говорить, на совете директоров или на новогоднем корпоративе. Ведущий просит сказать тост — сразу появляются неуверенность и страх: «Зачем он дал мне микрофон? Лучше в конце, когда всем было бы уже не до меня...»

2) Когда выступать в целом нравится, но только из-за аплодисментов и комплиментов: «Молодец!», «Супер!», «Отлично!», «Умница!» Если позитивного отклика нет — это фиаско. Настроение по нулям, обида на публику — не оценили.

Знакомо? Чувствую, как на этом месте вы грустно киваете.

Моя цель не просто сообщить вам, что, скорее всего, вы — Миротворец. Я хочу, чтобы

вы совершенно однозначно поняли, как эта стратегия проявляется в вашей жизни, для того чтобы получить возможность ее поменять.

Перед вами типичные ситуации, в которых проявляется низкая самооценка:

- ◆ трудно отказать в просьбе, тяжело сказать нет;
- ◆ сложно отстаивать свои интересы и обозначать границы;
- ◆ неловко сделать замечание человеку;
- ◆ неудобно просить о возврате долга;
- ◆ обидно за то, что не оценили благородный поступок;
- ◆ страшно высказать свое мнение;
- ◆ неловко выйти в туалет, например, во время лекции;
- ◆ зависимость от комплиментов и положительных оценок;
- ◆ избегание тем об оплате собственного труда;
- ◆ привычка ставить свои интересы на второе место, входить в положение;
- ◆ желание экономить на себе;