

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отправная точка – откуда вы начинаете?	4
Шаг 1. Формирование самооценки	17
Формирование самооценки. Опросник для оценки прогресса	29
Шаг 2. Как почувствовать себя привлекательным	31
Как почувствовать себя привлекательным. Опросник для оценки прогресса	42
Шаг 3. Перестаньте винить себя	44
Перестаньте винить себя. Опросник для оценки прогресса	54
Шаг 4. Преодоление комплекса неполноценности	56
Преодоление комплекса неполноценности. Опросник для оценки прогресса	65
Шаг 5. Перестаньте сравнивать себя с другими	67
Перестаньте сравнивать себя с другими. Опросник для оценки прогресса	75
Шаг 6. Перестаньте искать одобрения	77
Перестаньте искать одобрения. Опросник для оценки прогресса.....	86
Шаг 7. Преодоление ощущения небезопасности и ненадёжности	88
Преодоление ощущения небезопасности и ненадёжности. Опросник для оценки прогресса	99
Шаг 8. Принятие себя	101
Принятие себя. Опросник для оценки прогресса	112
Шаг 9. Поиск собственной идентичности	114
Поиск собственной идентичности. Опросник для оценки прогресса	126
Шаг 10. Поставьте себя на первое место	128
Поставьте себя на первое место. Опросник для оценки прогресса.....	139
Бонусный шаг 1. Преодоление ментальности жертвы	141
Бонусный шаг 2. Вы этого достойны!	148

ОТПРАВНАЯ ТОЧКА – ОТКУДА ВЫ НАЧИНАЕТЕ?

«Когда мы думаем о себе, мы не разбираемся с фактами».

Марк Твен

Когда Татьяна пришла ко мне на последний сеанс, я попросил её оглянуться назад и вспомнить, как обстояли дела до того, как мы начали работать с ней, а потом описать, как она чувствует себя сейчас.

И вот что она мне сказала:

*В детстве я чувствовала себя странной, и мне казалось, что я чем-то отличаюсь от окружающих. Я не просто чувствовала себя «недостаточно хорошей» – мне казалось, что я в принципе никогда **не могла бы** стать достаточно хорошей для чего-либо или для кого-либо. Я не знаю точно, откуда взялось это чувство, но оно осталось со мной вплоть до взрослого возраста. Я просто чувствовала себя неадекватной. И это ощущение отравляло мои отношения и негативно влияло на мою работу – оно было похоже на чёрную тучу, нависшую над всеми аспектами моей жизни.*

Когда я думаю о том, на что это было похоже, мне представляется визгливый голос старой карги, который постоянно звучал в моей голове – она вечно ругала и бранила меня, унижала меня, лишая меня малейшего шанса на обретение уверенности и убивая любые зачатки гордости, которую я могла испытывать за себя.

*Если в отношениях все шло хорошо, этот «голос» продолжал твердить о том, что очень скоро все закончится плохо, потому что – ну, когда этот человек **действительно** узнает, кто я есть, он не захочет тратить на меня ни секунды своего времени... никогда больше. А если отношения действительно разваливались, я не удивлялась, потому что это было ожидаемо.*

Когда я оглядываюсь на все это, я понимаю, что вся моя жизнь была пронизана ощущением неуверенности, небезопасности и не-

надёжности. И это глубинное ощущение того, что я являюсь недостаточно хорошей такой, какая я есть, не давало мне воспользоваться открывающимися возможностями. Мне всегда казалось, что другие женщины гораздо умнее меня и гораздо привлекательнее меня. Я считала, что у них гораздо больше талантов, и они гораздо **милее и лучше** меня во всем. И мне казалось, что я почему-то являюсь «плохой» и «неправильной» по своей сути, в самом ядре своей личности. И, что ещё хуже, мне казалось, что другие люди могут – или очень скоро смогут – выяснить, насколько отвратительной и ужасной я являюсь на самом деле. И, конечно же, с таким настроем я не чувствовала себя комфортно в компании других людей.

Когда мне удавалось сделать что-то хорошо – иногда это все же происходило! – я считала, что мне «просто повезло». Если люди хвалили меня, я всегда была уверена в том, что они притворяются или делают мне одолжение, как будто занимаясь «благотворительностью».

В общем и целом, мне казалось, что я **недостойна** даже просто **существовать** в этом мире. И это не самый лучший способ проживания своей жизни.

Но сейчас – теперь, когда я проделала всю эту работу и многому научилась, когда я поняла, кем я являюсь на самом деле, и многое узнала о своей истинной сущности, теперь, когда я выявила свои дарования и сильные стороны – я чувствую себя совсем по-другому!

Теперь я знаю, как позаботиться о себе, и как давать себе воодушевление и подпитку. Теперь я умею удовлетворять свои реальные потребности. Теперь я знаю о том, как давать себе стимуляцию и **усилить** это ощущение спокойствия. Теперь я умею устранять эти слишком критичные мысли, я знаю, как налаживать настоящие, искренние отношения, исполненные доверия, и как справляться с проблемами, не разрывая этих отношений. И я знаю, к чьему мнению стоит прислушаться, а чьё можно оставить без внимания.

Теперь я вижу свет в конце туннеля – очень яркий свет. Я как будто вышла на открытое пространство, и передо мной раскинулся бескрайний ландшафт, озарённый ярким солнечным светом. Я наконец-то начала ценить себя – и я не просто принимаю себя, я действительно **довольна** собой и рада быть собой!

*И я собираюсь провести остаток времени на этой планете, действительно **проживая** свою жизнь, а не просто существуя! Мне до сих пор не верится, как далеко мне удалось зайти за такое короткое время!*

На самом деле вы находитесь на более выгодных позициях, чем вы думаете

Вы читаете все это прямо сейчас, и этот факт говорит о том, что вы, возможно, являетесь одним из тысяч людей, имеющих низкую самооценку – и вам очень хочется изменить ситуацию.

И у меня есть для вас хорошие новости. Прямо сейчас, в эту самую минуту, вы находитесь на более выгодных позициях по сравнению с тысячами людей, имеющих противоположную проблему.

Вы удивлены?

Вы находитесь на более выгодных позициях, потому что люди со *слишком высокой* самооценкой обычно не видят проблем, которые становятся следствием её избытка. Они не замечают воздействия завышенной самооценки на них самих и на других людей, и поэтому у них нет стимула и желания что-то делать со всем этим.

Вы же, напротив, даже слишком чётко осознаете, что ваше низкое мнение о самом себе негативно влияет на вашу жизнь, удерживая вас на одном месте и не давая вам двигаться вперёд и ограничивая вас во многих других отношениях. И вы читаете сейчас все это, потому что вас не устраивает сложившаяся ситуация, вы не чувствуете себя счастливым в ней, и вы хотите – и готовы – *сделать что-то* со всем этим.

Может быть, на данный момент у вас нет полной уверенности по поводу того, *как именно* подойти к решению этой проблемы, и *как далеко* вы можете зайти в совершении необходимых изменений, но все же вы здесь, и это значит, что вы уже делаете первые шаги к этой цели. Вы уже встали на путь к обретению *здоровой* самооценки – которая не является *низкой*, и в то же время не является *слишком высокой*.

Как говорится в старом афоризме, «путь в тысячу миль начинается с первого шага».

И для начала давайте рассмотрим сам термин «самооценка» и разберёмся, что он означает.

Откуда берётся ваше самоощущение?

Ни один человек не растёт в вакууме и полной изоляции. Мы приходим в семью/сообщество, и первое самоощущение, которое у нас формируется, изначально понимание того, какие мы и кем мы являемся, основывается на том, как именно видит нас семья/сообщество, и как обращаются с нами окружающие.

С точки зрения ребёнка, все, что его окружает, и является «миром». Вот она – реальность, такая, какая она есть. Дети не ставят под сомнение манеру обращения с ними, даже если они испытывают ужасные страдания. У них не возникает вопросов по этому поводу, потому что детям не с чем сравнивать. У них пока что нет опыта, с которым они могли бы сравнить свои текущие переживания – хорошие или плохие.

Со временем, по мере того, как мы растём и взрослеем и получаем опыт взаимодействия с другими людьми, которые ведут себя по-другому – совсем не так, как люди, которых мы узнали первыми в своей жизни, – у нас постепенно формируется более полная картина, и мы понимаем, что наш личный опыт на самом деле представляет собой далеко не все, что есть здесь, в этом мире, и далеко не все, что может в нем быть. И мы также начинаем понимать, что наш опыт совершенно не обязательно является «правильным».

И, когда речь заходит о «правильности» чего бы то ни было, мне вспоминается одна история о запечённой рыбе.

Мать Розы любила учить свою дочь кулинарным премудростям и тонкостям приготовления вкусной еды. И однажды она решила, что пришло время показать дочке, как запекать рыбу.

Она вытащила из холодильника большую рыбку, положила её на разделочную доску, отрезала ей голову и хвост, поместила её в форму для выпечки и посыпала свежесрезанными травами, пока Роза наблюдала за всем этим.

«Зачем ты отрезала ей голову и хвост?» – с любопытством спросила Роза.

Её мать ненадолго задумалась, а потом сказала: «Я всегда так делала – именно так готовила рыбу бабушка».

«А почему бабушка так делала?».

«Я не знаю» – ответила мама. – «Давай спросим её».

И они пошли к бабушке и спросили, почему она отрезает рыбе голову и хвост перед тем, как запечь её.

Бабушка ненадолго задумалась, а потом сказала: «Я всегда так делала. И моя мать запекала рыбу именно так».

«А почему прабабушка так делала?» – спросила Роза.

«Я не знаю», – ответила бабушка. – «Тебе лучше спросить у неё».

И Роза вместе с мамой отправились навестить прабабушку и заодно выяснить, почему нужно отрезать рыбе голову и хвост перед тем, как запечь её.

Прабабушка была очень рада их видеть, и, услышав вопрос, она расхохоталась.

«Все очень просто», – сказала она. – «Я отрезала голову и хвост, потому что моя форма для выпечки была слишком маленькой, и в ней не помещалась целая рыбина!».

Однако наш опыт из ранних лет жизни представляет собой один из самых мощных факторов влияния, формирующих нашу личность, потому что все это происходит в тот период, когда мы отличаемся наибольшей впечатлительностью.

Но, вопреки популярным убеждениям, для получения негативного опыта совершенно не обязательно жить с жестокими родителями. Наши родители могут очень сильно любить нас, они могут руководствоваться самыми лучшими побуждениями и намерениями, но у них самих может и не быть, скажем, хорошо развитых социальных навыков и умений. Из-за этого они могут избегать ситуаций общения, или они могут испытывать ощущение неловкости в таких обстоятельствах и вести себя неуклюже. Эти модели станут примером для нас, и в итоге мы не научимся эффективно справляться с такими ситуациями в собственной жизни.

Либо родители могут плохо понимать эмоциональные потребности ребёнка и постоянно подвергать жёсткой критике все наши попытки и старания, вместо того чтобы давать нам

воодушевление и поддержку. И родители могут делать это не «со зла», а потому что они искренне верят в то, что именно так и нужно воспитывать детей.

Если в юные годы вы постоянно переживали подобный негативный опыт и/или постоянно получали негативную обратную связь от окружающих, вы, скорее всего, приняли все это и закрепили в сознании негативные сообщения по поводу вас самих, ассоциирующиеся с этими моделями. И впоследствии вам может быть весьма непросто избавиться от негативного восприятия самого себя.

Даже если «умом» вы понимаете, что подобные оценки были искажёнными, несправедливыми и в корне ошибочными, вы все же продолжаете *чувствовать* их как «правильные и истинные».

Также нередко наблюдается полностью противоположная ситуация: дети, которые получают *нереалистичные* и слишком позитивные сообщения – которым постоянно твердят о том, какими замечательными и выдающимися они являются, и о том, что все обязаны их уважать и восхищаться ими, – войдут во взрослую жизнь с завышенным ощущением собственной ценности.

И эта крайность причиняет не меньше вреда, чем заниженное ощущение собственной ценности – различия заключаются только в способах проявления этих эффектов.

Но что же здесь идёт не так?

Негативное влияние искажения – как оно может все «испортить»?

Думаю, никто не станет спорить с тем, что для принятия хотя бы наполовину «хороших» и уместных решений в нашей жизни нам нужно руководствоваться достоверной, фактической и конкретной информацией.

Конечно же, далеко не всегда можно получить абсолютно *всю* информацию, необходимую для принятия решения. На самом деле нам довольно часто приходится принимать решения и делать выбор, основываясь на недостаточном количестве информации.

Но если в условиях нехватки *всей* необходимой информации та информация, которая у нас имеется, является *недостоверной и ошибочной* (либо из-за случайного заблуждения, либо из-за преднамеренного искажения), все это, скорее всего, приведёт к принятию неправильного, неуместного и «не лучшего» решения.

Вроде бы до сих пор все ясно и понятно: нам необходимы факты.

Но вам стоит задуматься вот о чем: единственным постоянным фактором в каждом решении, которое вы когда-либо принимали и когда-либо примете в своей жизни по поводу чего угодно, являетесь ВЫ САМИ.

Если имеющаяся у вас «информация» о *самом себе* является недостоверной – ошибочной или искажённой (и неважно, случайным или преднамеренным было это искажение), – этот факт повлияет на *весь* процесс принятия решений в целом и отразится абсолютно на *всех* решениях, которые вы принимаете в своей жизни. И не лучшим образом!

К примеру, вы можете основывать свои решения на вере в то, что вы принадлежите к «определённому типу людей», тогда как на самом деле вы можете быть человеком совершенно другого типа.

Разве вам не интересно выяснить, кем вы являетесь на самом деле?

Когда речь идёт о нас самих, разве у нас нет *права* знать достоверные, истинные, ничем не искажённые факты?

Получение и сохранение фактов о самом себе

Казалось бы, знать достоверные факты о самом себе – это так просто! В конце концов, вы ведь и являетесь самим собой! Кто может знать вас лучше, чем вы сами?

Но на самом деле все не так просто.

Ранее я уже упоминал о том, что наше изначальное самоощущение приходит от других людей, – они говорят нам о том, «какие мы», и мы этому верим. Это универсальный опыт, характерный для всего человечества.

Но люди, говорящие нам о том, «какие мы», сами проходят через *точно такой же* процесс. Они *могут* оценивать нас реалистично, объективно и справедливо, но также высока вероят-

ность того, что их представления о нас – и о самих себе – являются искажёнными или ошибочными.

История довольно часто и ясно показывает, что некорректная информация может распространяться и восприниматься как неоспоримый «факт» на протяжении многих поколений.

Кроме того, из-за невероятной впечатлительности, характерной для детских и юношеских лет, мы усваиваем все эти «искажённые факты» о себе и закрепляем их на самом глубоком уровне – в итоге они становятся неотъемлемой частью нашего самоощущения. Мы действительно верим в их истинность, и не только на уровне сознания – мы *чувствуем* их истинность, и это ощущение пронизывает нас до мозга костей.

В итоге мы начинаем думать, говорить и действовать в такой манере, которая *поддерживает* наше самоощущение и наши представления о самих себе.

И даже когда вы сталкиваетесь с убедительными и весомыми доказательствами того, что на самом деле вы не являетесь настолько безнадежным человеком, в котором нет ничего хорошего – как вы о себе думаете – сама ваша сущность отвергает это понимание и не желает им проникаться. И вы продолжаете думать и действовать в той же манере, и эти модели удерживают вас в ловушке искажённого представления о себе.

Этот порочный цикл как будто опьяняет нас, искажая наше восприятие.

И в эту ловушку однажды попала одна молодая львица.

*Однажды одна маленькая девочка-львёнок потерялась в пустыне. Она так долго бродила по бесплодным и иссушенным землям, что она даже забыла о том, что на самом деле она **является** детёнышем льва. По правде говоря, она и не знала о том, кто она есть, но у неё все же была некая смутная и неясная идея о существовании гордых, величественных, но, возможно, мифических созданий под названием «львы». Но вскоре у неё появились другие тревоги и заботы.*

Блуждая по беспощадной и неослабевающей жаре, наша маленькая львица начала испытывать жажду, которая только усиливалась и в какой-то момент стала отчаянной и просто невыносимой. Однако судьба в сочетании с некоторой удачей привела её к огром-