

# ОГЛАВЛЕНИЕ

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

# 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, принижала 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 откровенной 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 **усиливать** 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-*