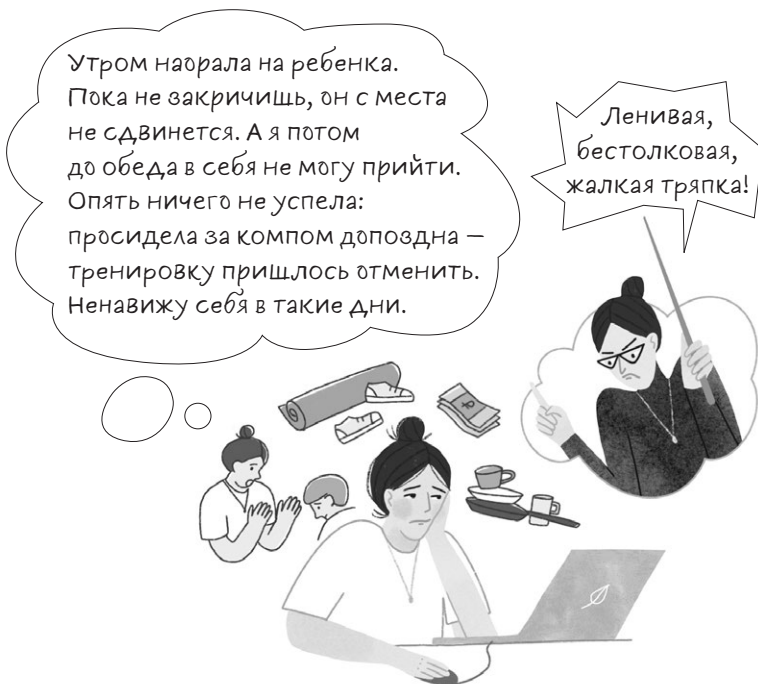


Серия 1

«Я — ленивая тряпка». Как перестать ругать себя на автомате

Эта часть книги посвящена возврату той утраченной любви к себе, которая станет невидимой защитой, позволяющей справиться с любыми жизненными катаклизмами. Здоровая самооценка начинается с фундамента — глубинного ощущения собственной ценности, когда мы твердо знаем: «Я важна сама по себе, несмотря на мои успехи, неудачи и поведение, просто потому, что есть». Это дает базовое, устойчивое чувство нормальности и комфорта — то, что мы будем называть «Я — ОК». Чтобы изменить свою жизнь и отношение к себе, прежде всего нужно сформировать надежную опору внутри, то есть вернуть себе безусловную ценность.

Мы научимся принимать себя такими, какие мы есть, смотреть на себя с любовью, прощать ошибки и поддерживать в сложные моменты, как добрый, любящий друг. Вспомним о реальных потребностях и будем ставить их на первое место, определим подлинные ценности, простимся с ложными желаниями и сформулируем истинные. Но все по порядку. Возможно, сейчас вам непросто. Как и нашей героине Тамаре. Она постоянно собой недовольна. Иногда это приводит ее в отчаяние. Тамаре кажется, что все, за что она берется, выходит плохо — по всем фронтам.



Тамара привыкла себя ругать. Недовольство собой — обычное фоновое состояние, в котором она живет. Внешне Тамара этого не проявляет. Если спросить окружающих, то они скажут, что у нее все отлично. Ну, разве что Тамара слегка напряжена и выглядит немного уставшей в последнее время.

Такая маскировка отнимает много сил. Иногда наша героиня чувствует себя обеспокоенной «ни с того ни с сего», иногда досадно косячит: то забудет что-то сделать, то на встречу опоздает, то распахнется из-за пустяка.

Каждый вечер Тамара обещает «просто взять себя в руки» и наконец-то стать хорошей мамой для ребенка, выкладываться на работе на все сто и выделять время на спорт.

«Все! Завтра точно начну!» — говорит себе Тамара, но проходят дни, недели, месяцы, и ничего не меняется. Отчаявшись, Тамара решает обратиться за помощью к Психологу, от которого узнает: то, что она думает о себе каждый день и как к себе относится, — это и есть самооценка.

Заметь, как ты себя называешь: «ленивая», «бестолковая», «тряпка». Это общие характеристики, которые описывают тебя целиком. А ведь это мучительно — быть недовольной **ВСЕЙ СОБОЙ**. Чувствовать, что ты «от и до» не такая, какой должна быть, что постоянно не дотягиваешь до планки. Ощущать такое каждый день тяжело. И совершенно непонятно, с какой стороны братья за себя, если «вся я не справляюсь»!



Когда Тамара выносит себе категоричные вердикты, она моментально и полностью обрушивает самооценку, напрочь лишает себя значимости и чувствует сокрушительное «ну вот, опять я все сделала не так».

Пора перестать уничтожать себя целиком такими обобщениями и понять, что мы проявляемся по-разному в зависимости от обстоятельств — и это нормально.

Сначала узнаем, *какая* бывает самооценка:

- высокая и низкая;
- общая и частная;
- адекватная и неадекватная.

Общая самооценка — это фундамент: базовое внутреннее ощущение собственной значимости. Мы ценны просто потому, что существуем. Все. Точка. Без «ну, а ты чего достигла к своим годам?».

Общая самооценка формируется с детства.

Что транслировалось ребенку? «С тобой все в порядке, я люблю тебя, ты мне нравишься таким, какой есть» или «Ты не в порядке, ты мне мешаешь, с тобой вечно что-то не так»? Из взглядов, слов, прикосновений, выражения лица мы впитываем отношение значимого взрослого, и на основании этого строится общая самооценка — устойчивое ощущение «Я — ОК» или «Я — НЕ ОК».

Общая самооценка не зависит напрямую от побед и неудач, поведения и успеваемости в школе, институте, успехов на работе, отношений с другими людьми. Она устойчива и непоколебима.

Частная самооценка — это то, как человек воспринимает свои результаты в *конкретных сферах жизни*. Она подвижнее, чем общая, и более чувствительна к сиюминутным достижениям и неудачам.

Самооценка бывает **высокой** и **низкой** в зависимости от условных баллов, которые мы ставим себе.

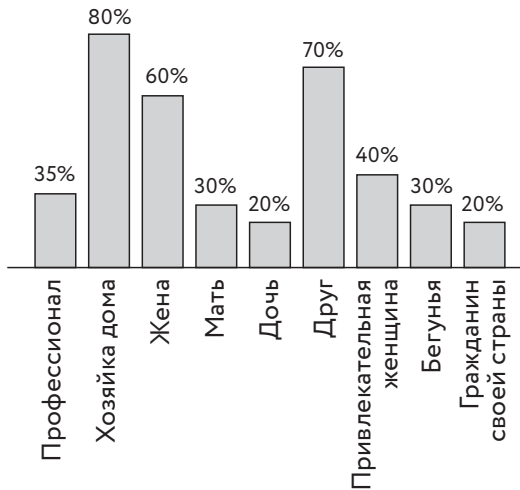
Например, Тамара привыкла жить в фоновом недовольстве собой, поэтому она невысокого мнения о себе как о личности. У нее есть ощущение «Я вся какая-то не такая». И если такого человека спросить: «Что конкретно с тобой не так? С чем ты не справляешься?» — ответ будет: «Да все не так».

Это яркий пример *низкой общей* самооценки.

Если Тамара перестанет обобщать и ругать всю себя, выпишет на лист бумаги важные сферы жизни и отметит уровень удовлетворенности собой в каждой из них, то получит картину частных самооценок. А вот здесь уже конкретная ситуация может существенно влиять на частную самооценку. Например, вчера Тамара приготовила вкусный ужин, поддержала мужа, когда тот делился с ней проблемами на работе, — она ощущала себя хорошей женой и хозяйкой. А сегодня была в плохом настроении, ругалась с ним весь день, еще и при ребенке, — и вот она уже плохая жена и мать. День за днем не приходится, и частные самооценки Тамары прыгают то вверх, то вниз. Это тоже очень утомительно.

Психолог предложила Тамаре посмотреть на важные для нее сферы жизни как бы сверху, составить общую картину отношения к себе.

Что у нее получилось, мы видим на рисунке.



Самооценка бывает не только высокой и низкой, но еще и адекватной и неадекватной. Это важнейший параметр, и с ним стоит хорошо разобраться.

Адекватная самооценка соответствует объективным результатам в реальности, **неадекватная** не соответствует. Давайте вернемся к графику самооценок Тамары. Мы видим, что она оценила себя в сфере «Хозяйка дома» достаточно высоко.

Она любит принимать гостей, все отмечают ее кулинарные способности и уют в квартире. Да и сама Тамара радуется всякий раз, когда смотрит на результат своих трудов. Это значит, что у нее *высокая адекватная частная* самооценка в этой сфере. Собственные ощущения соответствуют внешним результатам деятельности и обратной связи от мира.

При этом Тамара не любит ездить на дачу, и у нее дома почти нет растений. А те, что есть, поливает муж. Она безразлична к садоводству — эта сфера вообще не попала в график самооценок, потому что она неважная. Тамара про нее даже не вспомнила. Это значит, что у нее *низкая адекватная* самооценка в сфере «Садоводство». Тамаре не нужна медаль по озеленению квартиры и дачи, ей все равно, низкая самооценка не причиняет боль, и повышать ее в этом конкретном случае незачем.

Теперь разберем неадекватную самооценку. Тамара говорит: «Меня часто хвалит начальник, но я никогда не понимаю, что я такого сделала, чтобы заслужить это, мне даже неловко». Так проявляется *неадекватно низкая (или заниженная)* самооценка. Тамара не видит своих реальных результатов

и не может их признать, поэтому ей кажется, что похвала не заслужена.

Еще одно отклонение — это *неадекватно высокая* (или *завышенная*) самооценка, когда человек мнит о себе намного больше, чем есть на самом деле. Он громко и красиво говорит о своих результатах, которые не выдерживают проверку реальностью. «Мыльный пузырь» — это как раз про завышенную самооценку.

И вот мы подбираемся к первому важному шагу, чтобы научиться оценивать себя адекватно.

Здоровая устойчивая самооценка складывается из высокой общей самооценки и адекватных частных.

Частные могут быть и высокими, и низкими. И если сфера жизни важна для человека, то самооценку можно поднять, уделив ей внимание и приложив некоторые усилия. Результаты и успехи — вот то, что повышает частную самооценку.

Нужно стремиться к тому, чтобы общая самооценка была высокой и устойчивой в любом случае. Она говорит о безусловной самооценности и внутреннем ощущении «Я в порядке, я — ОК независимо ни от чего». Да, дорогой читатель, я знаю, что в этом месте у вас провал и пока совсем не понятно, как это — ощущать себя ценным просто так. Не переживайте, это тоже навык. И мы со временем отточим его с помощью инструментов работы с собой.

Внутренний Критик, почувствовав угрозу в новых идеях, которые начали приходить в голову Тамары, привычно заворчал.



Зачем забивать себе голову этими процентами и формулами? Ты же не можешь отрицать, что проседаешь во всех сферах. Просто надо больше стараться. А эти идеи из серии «Я ценна просто потому, что родилась» оставь для бездельников. Так ты вообще расслабишься и с места не сдвинешься. Бросай эту ересь.

А мне нравится, что появилось это разделение: как ты относишься к себе в целом и какие у тебя результаты в разных сферах жизни. И что энергию и ресурсы стоит направлять в важные сферы, а в каких-то вообще расслабиться и не стремиться быть отличницей везде и во всем. Теперь я буду следить, чтобы ты не ругала себя по привычке.



Бороться с категоричным обобщением «Я bestолковая, никчемная, неуверенная» невозможно — это безапелляционный приговор, с которым даже не приходит в голову поспорить, настолько он непоколебим.

Когда мы выделяем частные самооценки, то лучше понимаем, что конкретно можем и хотим изменить в себе, а что нужно научиться принимать, и перестаем тратить силы на самообвинения.

Нет, я не избавилась от всех проблем сразу. Я все еще чувствую привычную усталость и фоновое недовольство собой. Но вчера, когда опаздывала на работу, застряв в пробке, я начала было по привычке ругать себя: «Да что ж я за растыка такая!» И вдруг сама же себе говорю: «Никакая я не растыка! Сегодня с утра сделала столько дел! Просто нужно понять, как организовать утро, чтобы приезжать в офис вовремя».



После такого разговора с собой остаток пути Тамара провела в конструктивных мыслях и приехала на работу спокойная, собранная, готовая к рабочему дню.

В следующей серии мы узнаем, кто пилит нас изнутри всякий раз, когда мы ошибаемся, и научимся делать этот внутренний голос тише.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

