



Кирилл Ликов

ТЕНИ ПРОШЛОГО

травмы которые мы носим

**Поиск внешней валидации
и похвалы**

Кирилл Ликов

**Тени прошлого: Поиск
внешней валидации и похвалы**

«Автор»

2026

Ликов К.

Тени прошлого: Поиск внешней валидации и похвалы /
К. Ликов — «Автор», 2026

Восьмилетний Миша старается заслужить мамину улыбку пятёрками и рисунками, но равнодушие или критика вызывают тревогу. Так формируется привычка искать подтверждение своей ценности вовне. В статье на примере Миши и диалоге с психологом раскрывается, как потребность во внешней валидации приводит к неуверенности и зависимости от чужого мнения. Вы узнаете, как распознать эти паттерны и научиться опираться на внутреннюю опору. Статья содержит практические упражнения для развития самопризнания и советы для родителей по воспитанию здоровой самооценки. Если вы устали ждать одобрения, чтобы почувствовать себя «достаточно хорошим», — эта статья для вас. Пора вернуть себе право быть ценным просто так.

© Ликов К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Мне нужно, чтобы меня признали	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Кирилл Ликов

Тени прошлого: Поиск внешней валидации и похвалы

Мне нужно, чтобы меня признали

Восьмилетний Миша сидел за столом и старательно выводил буквы в прописях. Его рука слегка дрожала — он очень хотел, чтобы всё получилось идеально. Рядом на диване мама листала новостную ленту в телефоне, изредка бросая взгляд на сына.

— Мам, посмотри, — Миша подвинул тетрадь ближе. — Ну как?

Мама мельком взглянула на страницу:

— Неплохо, но вот тут «к» немного кривая. Постарайся ещё.

Миша сглотнул и взял ластик. Он стёр букву и начал выводить её заново, медленно, тщательно, стараясь не дышать слишком громко.

На следующий день в школе Миша получил пятёрку по математике. Он бежал домой, сжимая в руке тетрадь, сердце билось чаще обычного.

— Мам! Мам! Смотри! Пятёрка! — Миша распахнул дверь и протянул тетрадь.

Мама улыбнулась, быстро взглянула на отметку:

— Молодец, Миша. Теперь иди помой руки, будем обедать.

Мальчик замер на мгновение. Улыбка на его лице дрогнула, но он быстро взял себя в руки и побежал мыть руки.

Вечером, когда мама укладывала его спать, Миша нерешительно спросил:

— Мам, а ты меня любишь?

— Конечно, люблю, — машинально ответила мама, поправляя одеяло. — Спи давай.

Миша закрыл глаза, но сон не шёл. В голове крутилась мысль: «А если бы я получил четвёрку? Она бы всё равно меня любила?»

На выходных семья поехала в парк. Миша увидел аттракцион — высокие качели, которые крутились и поднимались почти до самого неба.

— Мам, можно я покатаюсь? — спросил он с надеждой.

— Только если пообещаешь вести себя хорошо и не капризничать потом, — ответила мама.

— Обещаю! — быстро сказал Миша.

Он катался на аттракционе, но вместо радости чувствовал странное напряжение. Он всё время думал: «Я должен быть хорошим. Я должен заслужить её улыбку».

В понедельник в классе объявили конкурс рисунков на тему «Моя семья». Миша рисовал несколько часов — тщательно прорисовывал маму, папу, себя, даже кота Барсика. Он хотел, чтобы рисунок был идеальным.

Когда работы вывесили на стенде, Миша стоял в стороне и ловил взгляды одноклассников и учителей. Каждый одобрительный кивок, каждое «Какой талантливый!» заставляли его сердце биться чаще. Но как только кто-то проходил мимо, не обратив внимания на его рисунок, внутри появлялась тупая боль.

После уроков он показал рисунок маме:

— Ну как? Правда, хорошо?

— Да, неплохо, — кивнула мама. — Только вот папа у тебя какой-то грустный получился. Миша опустил глаза. Внутри всё сжалось. Он так старался, а всё равно чего-то не хватило.

С тех пор Миша начал вести «список достижений» в блокноте: пятёрки, грамоты, похвалы учителей. Он выкладывал фото своих работ в семейный чат, ожидая реакции. Каждое «Молодец, Миш!» от мамы или бабушки ненадолго поднимало настроение, но через час или два тревога возвращалась: «Что дальше? Что ещё нужно сделать, чтобы меня любили?»

Однажды вечером, когда он в очередной раз листал свой блокнот, папа сел рядом и мягко спросил:

— Миш, а ты сам-то рад тому, что нарисовал или решил ту задачу? Не из-за похвалы, а просто так?

Миша задумался. Он никогда раньше не задавал себе такого вопроса. Он посмотрел на папу и тихо ответил:

— Я... я не знаю.

И так, поиск внешней валидации и похвалы, что же мы знаем про это, как с этим жить, и что ним делать.

Почему появляется? Ребёнку не хватило подтверждения собственной ценности; он научился «зарабатывать любовь» через достижение или послушание. И он не уходит вместе с детством, а остается с нами навсегда.

— Вы знаете, я заметил, что постоянно ищу одобрения у окружающих. Мне важно, чтобы меня хвалили за работу, за поступки, даже за мелочи. Почему так происходит?

— Давайте разберёмся. Часто такая потребность формируется ещё в детстве. Вспомните: как в вашей семье реагировали на ваши успехи и неудачи? Хвалили ли вас просто так — или только когда вы чего-то добились?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.