

Рустан Квашин

Опора внутри: как выстроить здоровые отношения с собой



Руслан Квашнин

**Опора внутри: как выстроить
здоровые отношения с собой**

«Автор»

2026

Квашнин Р.

Опора внутри: как выстроить здоровые отношения с собой /
Р. Квашнин — «Автор», 2026

Почему одни люди уверенно принимают решения, а другие годами ждут чужого одобрения даже в мелочах? Почему нам порой так сложно сказать «нет», а любая ошибка превращается во внутренний суд над собой? Эта книга — не про то, чтобы «полюбить себя» силой мысли. Это структурированный путь к пониманию, откуда берётся заниженная самооценка и слабые границы, и практический инструмент для того, чтобы это изменить — шаг за шагом, через конкретные упражнения, а не абстрактные советы. Вы узнаете, как распознать внутреннего критика и перестать автоматически ему верить, как научиться доверять собственным решениям, как выстраивать границы без чувства вины и как не зависеть от внешнего одобрения, оставаясь при этом открытым к близости с другими людьми. Каждая глава сочетает разбор психологических механизмов с практическими упражнениями и живыми примерами из реальной жизни — чтобы теория не осталась теорией, а стала опорой, на которую можно реально встать.

© Квашнин Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть 1. Фундамент	5
Глава 1. Что такое самооценка на самом деле	5
Глава 2. Откуда берутся заниженная самооценка и слабые границы	7
Глава 3. Внутренний критик: как распознать голос и перестать ему верить	9
Глава 4. Самооценка vs самоуважение vs уверенность — разбираем понятия	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Руслан Квашнин

Опора внутри: как выстроить здоровые отношения с собой

Часть 1. Фундамент

Глава 1. Что такое самооценка на самом деле

Самооценку часто путают с уверенностью в себе, с успехом, с тем, сколько лайков собрал ваш пост в соцсетях. На самом деле это гораздо более простая и одновременно более фундаментальная вещь: самооценка — это то, как вы относитесь к себе, когда вас никто не видит и не оценивает.

Уверенность может быть ситуативной: вы уверены в себе на работе, но теряетесь в личных отношениях. Успех может быть внешним: у вас отличная карьера, но внутри — ощущение, что вы самозванец. А вот самооценка — это фон, на котором разворачивается всё остальное. Это ответ на вопрос: «Достаточно ли я хорош просто потому, что я есть, — или мне нужно постоянно это доказывать?»

Многие приходят к работе над самооценкой, думая, что им нужно «стать увереннее» или «полюбить себя». Но это скорее следствие, а не причина. Причина обычно лежит глубже — в том, как формировалась ваша способность доверять себе.

Например: в одной семье мама всегда была «главной» — принимала решения за всех, включая ребёнка. Повзрослев, этот человек обнаружил, что ему сложно решать самостоятельно: внутри — постоянное ожидание чьего-то одобрения, будто без него шаг сделать нельзя.

Это очень частый сценарий. Когда решения долго принимает кто-то другой — даже из лучших побуждений, из любви и желания помочь, — человек не успевает натренировать собственный внутренний ориентир. Он учится не «что я хочу и что мне подходит», а «что от меня ожидают» и «как не ошибиться в глазах другого». И это не про слабость характера — это про навык, который просто не успел развиваться, потому что не было для этого пространства.

Хорошая новость в том, что это именно навык. А значит — его можно наверстать в любом возрасте. Не через разовое усилие «поверить в себя», а через маленькие, повторяющиеся действия, в которых вы тренируете мышцу самостоятельного решения и учитесь опираться на собственное мнение о себе, а не на чужое.

Об этом и будет эта книга.

Три опоры здоровой самооценки

Чтобы двигаться дальше, полезно разложить самооценку на составляющие — потому что «полюбить себя» слишком абстрактно, чтобы с этим можно было что-то делать. Практически самооценка держится на трёх опорах:

Внутренний диалог — тон, которым вы говорите с собой в голове. Поддерживающий или разрушающий.

Способность принимать решения самостоятельно — доверие собственному суждению, даже если оно окажется ошибочным.

Границы — понимание, где заканчиваетесь вы и начинается кто-то другой, и умение это отстаивать.

Каждой из этих опор мы посвятим отдельные главы. Но важно понимать с самого начала: это не три независимых навыка, а взаимосвязанная система. Слабая опора в одном месте подтачивает остальные. Например, если внутренний голос постоянно критикует любое ваше решение, вы неизбежно начнёте избегать самостоятельных решений — и будете искать кого-то, кто примет их за вас.

Упражнение 1.1. Инвентаризация опор

Прежде чем двигаться дальше, честно оцените по шкале от 1 до 10, где вы сейчас находитесь по каждой из трёх опор:

Внутренний диалог (10 — я в целом добр к себе, 1 — я постоянно себя критикую)

Самостоятельность решений (10 — я легко решаю сам(а), 1 — мне всегда нужно чьё-то одобрение)

Границы (10 — я легко говорю «нет» и защищаю своё пространство, 1 — мне сложно отказывать)

Запишите три цифры. Не анализируйте их пока — просто зафиксируйте отправную точку. К концу книги вы вернётесь к этому упражнению и посмотрите, что изменилось.

Упражнение 1.2. Откуда идёт ожидание одобрения

Вспомните ситуацию из детства или юности, когда решение за вас принимал кто-то другой — родитель, учитель, значимый взрослый. Ответьте письменно на три вопроса:

Что тогда произошло?

Что я тогда почувствовал(а)?

Как я веду себя похожим образом сейчас, во взрослой жизни?

Это упражнение не для того, чтобы искать виноватых. Оно для того, чтобы увидеть связь между прошлым паттерном и сегодняшним поведением — увидеть её ясно, без осуждения. Это первый шаг к тому, чтобы паттерн начал меняться.

В следующей главе мы разберёмся, откуда вообще берутся заниженная самооценка и слабые границы — и почему это почти никогда не вина одного человека или одного события.

Глава 2. Откуда берутся заниженная самооценка и слабые границы

У самооценки нет одной причины. Нет единственного травмирующего события, после которого «всё сломалось». Чаще это результат тысяч мелких, повторяющихся сообщений, которые ребёнок получает годами — от родителей, школы, окружения — и постепенно превращает в убеждения о себе.

Важно сразу оговориться: разбираться в истоках — не значит искать виноватых. Родители, которые слишком много решали за ребёнка, чаще всего делали это из тревоги и любви, а не из желания навредить. Понимание механизма не о том, чтобы обвинить, а о том, чтобы перестать автоматически повторять паттерн, не замечая его.

Сценарий 1: Гиперопека

Когда взрослый постоянно решает за ребёнка — что надеть, с кем дружить, куда пойти учиться, — ребёнок недополучает главного: опыта самостоятельного выбора и его последствий. Он не успевает узнать на практике, что ошибка — это не катастрофа, а часть процесса. Вместо этого у него формируется установка: «Кто-то знает лучше меня, что мне делать» и «Мои решения не заслуживают доверия».

Во взрослой жизни это проявляется как хроническая нерешительность, потребность спрашивать чужое мнение даже по мелким вопросам, и тревога перед любым выбором, который нужно сделать самостоятельно.

Сценарий 2: Условная любовь

Если одобрение и внимание ребёнок получал только за достижения — хорошие оценки, победы, «правильное» поведение, — формируется убеждение: «Меня любят не просто так, а за то, что я делаю». Это прямой путь к перфекционизму и хронической потребности что-то доказывать, чтобы заслужить право на существование.

Сценарий 3: Эмоциональное игнорирование

Когда чувства ребёнка систематически обесценивались («не выдумывай», «ничего страшного не случилось», «нашёл из-за чего плакать»), человек учится не доверять собственным ощущениям. Во взрослом возрасте это часто выглядит как сложность понять, чего ты на самом деле хочешь и чувствуешь — потому что с раннего возраста было безопаснее эти чувства не замечать.

Сценарий 4: Роль «удобного» ребёнка

В некоторых семьях спокойствие держится на том, что кто-то не создаёт проблем. Ребёнок, который рано это считывает, начинает подавлять свои потребности ради сохранения мира в семье. Из этого вырастает взрослый, которому крайне трудно устанавливать границы — ведь это буквально противоречит роли, которую он усвоил как условие принятия.

Почему это работает как система, а не разовое событие

Ни один из этих сценариев сам по себе не «ломает» самооценку раз и навсегда. Проблема — в повторении. Разовый эпизод гиперопеки ничего не решает. А вот тысячи повторений одного и того же сообщения за 15-18 лет детства формируют нейронные и поведенческие паттерны, которые потом работают на автомате, без участия сознательного выбора.

Именно поэтому изменение тоже требует повторения — не одной инсайт-мысли «а, вот в чём дело», а множества новых, маленьких опытов, которые постепенно перепишут старый паттерн. Об этом — вся оставшаяся часть книги.

Упражнение 2.1. Какой сценарий ваш

Перечитайте четыре сценария выше. Скорее всего, ни один не совпадает идеально — обычно это смесь. Ответьте письменно:

Какой из сценариев (или их комбинация) больше всего откликается в вашем детстве?

Приведите один конкретный пример, который иллюстрирует этот паттерн.

Какое убеждение о себе вы, по всей видимости, вынесли из этого опыта?

Упражнение 2.2. Отделяем факт от интерпретации

Возьмите убеждение, которое вы записали выше (например: «мои решения не заслуживают доверия»). Задайте себе вопрос: это факт или интерпретация, усвоенная в детстве? Проверьте это на реальности: вспомните три случая из взрослой жизни, когда вы приняли решение самостоятельно и оно оказалось верным или, по крайней мере, не привело к катастрофе.

Это простое упражнение — не для того, чтобы «переспорить» старое убеждение логикой. Логика редко побеждает глубоко усвоенные паттерны. Но накопление таких фактов постепенно расшатывает автоматизм старой установки и создаёт почву для нового опыта.

В следующей главе мы познакомимся с внутренним критиком — голосом, который чаще всего и озвучивает эти старые установки, — и научимся отличать его от здравого самоанализа.

Глава 3. Внутренний критик: как распознать голос и перестать ему верить

У большинства людей в голове звучит два разных голоса, которые легко перепутать между собой. Первый — здоровый внутренний анализ: «Здесь я ошибся, в следующий раз сделаю иначе». Второй — внутренний критик: «Я ошибся, значит я плохой человек, и все теперь будут страдать из-за меня». Разница между ними колоссальная, хотя по интонации они могут звучать похоже.

Здоровый анализ говорит о поступке. Критик говорит о личности. Здоровый анализ ищет, что можно изменить. Критик ищет, за что наказать. Здоровый анализ временный — он делает вывод и отпускает ситуацию. Критик застревает и прокручивает одно и то же на протяжении дней, недель, а иногда и лет.

Например: бывает момент, когда человек ошибается в выборе важного пути — и из-за этой ошибки страдают близкие. Боль реальна, и она заслуживает признания. Но внутренний критик берёт эту боль и превращает её в приговор: «Я всех подвёл». Обратите внимание на масштаб этой фразы — не «я принял решение, которое не сработало», а «я подвёл всех». Это уже не анализ ситуации, это тотальное осуждение себя как человека.

Откуда критик берёт свою силу

Внутренний критик редко появляется из ниоткуда. Чаще всего это интернализованный голос значимого взрослого — родителя, учителя, — который когда-то критиковал вас похожим образом. Ребёнок не может критически осмыслить справедливость этой критики, поэтому просто усваивает её как свою собственную точку зрения на себя. Повзрослев, вы продолжаете говорить с собой тем же тоном, каким кто-то говорил с вами — просто теперь этот голос звучит изнутри и кажется «своим».

Есть и вторая причина, по которой критик держится крепко: он маскируется под защиту. Кажется, что если жёстко себя критиковать, то это уберёжёт от повторения ошибок — «в следующий раз буду осторожнее, потому что помню, как было плохо». На деле происходит обратное: чрезмерная самокритика истощает и парализует, а не мотивирует. Исследования в области психологии мотивации показывают, что самосострадание после ошибки ведёт к более быстрому восстановлению и лучшим результатам в будущем, чем самобичевание.

Три признака, что говорит именно критик, а не здоровый анализ

Обобщение. Критик использует слова «всегда», «никогда», «все», «полностью» — «я всегда всё порчу», «я никогда не могу решить правильно».

Атака на личность, а не на поступок. «Я плохой» вместо «это решение не сработало».

Отсутствие выхода. Здоровый анализ заканчивается выводом и планом действий. Критик крутится по кругу без разрешения.

Упражнение 3.1. Поймать критика за руку

В течение следующей недели, когда заметите резкую самокритику, запишите три вещи:
Точную фразу, которую вы сказали себе
Ситуацию, которая её вызвала

Один из трёх признаков критика (обобщение / атака на личность / отсутствие выхода), который в ней есть

Сама по себе фиксация — уже первый шаг: критик теряет часть силы, когда его замечают, а не автоматически ему верят.

Упражнение 3.2. Переформулировка

Возьмите одну фразу критика, которую вы записали. Перепишите её в формате здорового анализа — с конкретикой про поступок, без оценки личности, и с выводом на будущее. Например:

Критик: «Я всех подвёл, я ужасный человек».

Здоровый анализ: «Это решение оказалось неудачным и причинило боль близким. Мне жаль об этом. В следующий раз я хочу учитывать X, прежде чем принимать похожие решения».

Обратите внимание: здравая версия не отрицает боль и не снимает ответственность. Она просто не превращает единичный поступок в приговор всей личности.

В следующей главе мы разберёмся с понятиями, которые часто путают: самооценка, самоуважение и уверенность в себе — и почему смешивать их мешает работать над собой прицельно.

Глава 4. Самооценка vs самоуважение vs уверенность — разбираем понятия

Эти три слова часто используют как синонимы, хотя за ними стоят разные механизмы. Смешивая их, легко попасть в ловушку: например, начать «работать над уверенностью», когда на самом деле проблема в самооценке — и удивляться, почему внешние успехи не приносят внутреннего спокойствия.

Самооценка

Самооценка — это базовая оценка собственной ценности, которая не зависит от конкретной ситуации. Это ответ на вопрос «достаточно ли я хорош как человек». Она формируется рано, в детстве, и без специальной работы остаётся довольно стабильной на протяжении жизни — это тот самый фон, о котором шла речь в первой главе.

Важная особенность: здоровая самооценка не означает «я хорош во всём». Она означает «я имею право на уважение и заботу о себе независимо от того, хорош ли я в чём-то конкретном сегодня».

Уверенность

Уверенность — куда более ситуативная вещь. Это оценка своей компетентности в конкретной области: уверенность в вождении, в публичных выступлениях, в готовке. Уверенность растёт с опытом и навыком — чем больше вы что-то делали, тем увереннее себя чувствуете именно в этом.

Именно поэтому можно быть блестящим профессионалом, уверенным на работе до мозга костей, — и при этом иметь низкую самооценку. Уверенность не лечит самооценку, потому что она отвечает на другой вопрос: не «достаточно ли я хорош как личность», а «умею ли я делать конкретную вещь».

Самоуважение

Самоуважение — это про соответствие собственным ценностям и стандартам поведения. Это ощущение, что вы поступаете в согласии со своими принципами: держите слово, не предаёте себя ради чужого одобрения, действуете честно даже когда никто не видит.

Самоуважение тесно связано с границами (об этом — в части 3 книги): каждый раз, когда вы игнорируете собственные потребности ради чужого комфорта, самоуважение немного проседает, даже если самооценка при этом может оставаться прежней.

Почему важно различать эти три вещи

Если вы пытаетесь поднять самооценку через накопление достижений и компетенций (то есть на самом деле работаете над уверенностью), результат будет временным: пока вы успешны, вам хорошо, но при первой неудаче фундамент снова шатается — потому что вы никогда не трогали сам фундамент, только надстройку.

Если вы пытаетесь поднять самооценку, постоянно уступая и подстраиваясь под других (то есть жертвуете самоуважением ради одобрения), результат обратный: краткосрочно вы

получаете чужое одобрение, но долгосрочно самооценка падает, потому что внутри накапливается ощущение предательства себя.

Устойчивая самооценка строится не через уверенность и не через угождение, а через практику всех трёх опор из первой главы: поддерживающий внутренний диалог, способность решать самостоятельно и умение отстаивать границы. Уверенность и самоуважение — это следствия этой работы, а не замена ей.

Упражнение 4.1. Три вопроса — три ответа

Возьмите одну сферу жизни, где вы чувствуете себя не очень хорошо (например, отношения, работа, тело). Ответьте на три разных вопроса про неё:

Уверенность: «Насколько я компетентен(на) в этой сфере?»

Самоуважение: «Действую ли я здесь в согласии со своими ценностями?»

Самооценка: «Меняется ли моё право на уважение к себе в зависимости от ответов выше?»

Обычно третий ответ должен быть «нет» — и если внутри при этом всё равно звучит «да, конечно меняется», это хороший маркер того, где именно нужна основная работа.

В следующей части мы перейдём от понимания к действию: разберём конкретные практики для изменения внутреннего диалога — то, с чего начинается любая устойчивая перемена в отношениях с собой.

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.