

ДАРΙΑ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ В ГОЛОВЕ

САМООЦЕНКА:
КАК ПЕРЕСТАТЬ
ЖИТЬ В СРАВНЕНИИ
И НАЧАТЬ ОПИРАТЬСЯ
НА СЕБЯ

ВНУТРИ :
ВОПРОСЫ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ,
ДНЕВНИК САМООЦЕНКИ,
КАРТА УБЕЖДЕНИЙ,
ПРАКТИКИ НА ГРАНИЦЫ
И ВНУТРЕННЮЮ ОПОРУ,
ТРЕКЕРЫ.

Дария Карр

Вся жизнь в голове.

**Самооценка: как перестать
жить в сравнении и
начать опираться на себя.**

*<https://litres.ru/74305154>
SelfPub; 2026*

Аннотация

****«Вся жизнь в голове. Самооценка: как перестать жить в зависимости от чужого мнения»**** — практическая книга о том, почему мы начинаем сомневаться в собственной ценности и как постепенно возвращаем себе опору на себя.

Самооценка формируется задолго до того, как мы начинаем осознанно о ней думать. Детские оценки, сравнения, критика, необходимость заслуживать любовь и привычка быть удобным могут превращаться во внутренние правила, по которым мы продолжаем жить уже во взрослом возрасте.

В книге вы разберетесь, откуда берется внутренний критик, почему так важно чужое одобрение, как страх ошибок влияет на отношение к себе и почему собственные чувства, желания и границы иногда оказываются на последнем месте.

Это книга о реалистичном отношении к себе, в котором можно развиваться, ошибаться, меняться и при этом не считать себя недостаточным.

Внутри — вопросы для самостоятельной работы, дневник самооценки, карта убеждений, практики на границы и внутреннюю опору, трекары.

Содержание

Введение. Почему мы перестаем чувствовать собственную ценность	5
Неделя 1. Откуда берется мое отношение к себе	9
День 1. Как я вижу себя	11
День 2. Ребенок учится смотреть на себя глазами взрослых	26
День 3. Когда любовь и одобрение нужно заслужить	44
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Дария Карр

Вся жизнь в голове.

**Самооценка: как перестать
жить в сравнении и
начать опираться на себя.**

**Введение. Почему мы перестаем
чувствовать собственную ценность**

Самооценка редко появляется в нашей жизни как осознанное решение. Мы не просыпаемся однажды утром с мыслью о том, что отныне будем считать себя недостаточно умными, красивыми, успешными, интересными и достойными любви. Обычно это ощущение складывается постепенно, почти незаметно, из множества маленьких эпизодов, которые в детстве и подростковом возрасте кажутся обычной частью жизни. Чья-то похвала, сказанная вовремя, может научить нас чувствовать свои способности. А постоянное сравнение, холодная реакция на ошибку, насмешка, высокие ожидания или ощущение, что любовь нужно заслужить, могут оставить внутри совсем другое представление о себе.

Ребенок еще не умеет смотреть на себя со стороны и задаваться вопросом, справедлива ли оценка взрослого. Если ему часто говорят, что он ленивый, капризный, слишком чувствительный, недостаточно старается или мог бы быть лучше, он постепенно начинает воспринимать эти слова не как мнение другого человека, а как описание собственной личности. Так появляются внутренние правила, которые потом могут звучать уже нашим собственным голосом: «мне нужно постараться сильнее», «я должен быть лучше», «нельзя ошибаться», «если я кому-то не нравлюсь, значит, со мной что-то не так».

Во взрослом возрасте эти правила могут продолжать работать даже тогда, когда обстоятельства давно изменились. Человек получает образование, строит карьеру, заботится о близких, справляется с трудностями, приобретает навыки и достигает того, о чем когда-то мечтал, но внутри всё равно остается ощущение, будто до настоящего «достаточно» еще немного не хватает. Следующая цель кажется важнее предыдущей, чужое достижение моментально становится мерой собственного успеха, а один неудачный день способен перечеркнуть всё хорошее, что было до него.

В этом и заключается одна из особенностей хрупкой самооценки: она заставляет постоянно подтверждать собственную ценность. Нам становится мало просто быть собой, потому что внутри появляется ощущение, что право хорошо к себе относиться еще нужно заслужить. Хорошим резуль-

татом, правильным поведением, внешностью, продуктивностью, одобрением, полезностью для других или способностью всегда справляться. И пока очередное подтверждение не получено, внутри остается тревожное ожидание: достаточно ли я хорош?

При этом самооценка — не то же самое, что уверенность в себе. Можно совершенно спокойно чувствовать себя компетентным специалистом и при этом болезненно воспринимать критику в личных отношениях. Можно знать, что хорошо справляешься с работой, но постоянно сравнивать свою внешность с другими. Можно уметь выступать перед людьми и принимать сложные решения, а дома чувствовать себя человеком, который ничего не заслуживает. Самооценка касается более глубокого вопроса: **как я отношусь к себе тогда, когда мне нечем себя похвалить?**

Что происходит со мной, когда я ошибаюсь, не справляюсь, кому-то не нравлюсь, чего-то не знаю или просто ничего не делаю? Могу ли я в этот момент продолжать относиться к себе с уважением или сразу начинаю внутренне отдаляться от себя, ругать, стыдить и обесценивать?

Здоровая самооценка не означает, что человек всегда уверен в себе, никогда не сомневается и обязательно должен нравиться себе каждую минуту. У нас могут быть слабые стороны, неудачные решения, качества, которые мы хотим изменить, и ситуации, в которых мы действительно поступили неправильно. Но между признанием этого и ощущени-

ем собственной никчемности существует огромная разница. Можно сказать себе: «Я ошибся» — и не превращать это в «я сам ошибка». Можно признать, что что-то не получилось, не решая заодно, что ничего больше не получится никогда.

В этой книге мы будем постепенно разбираться не только с тем, **что** вы думаете о себе, но и с тем, **откуда** эти мысли пришли. Некоторые из них могут оказаться очень старыми. Возможно, когда-то они помогали вам получать одобрение, избегать конфликта, соответствовать ожиданиям или чувствовать себя нужным. Но то, что однажды помогало ребенку приспособиться к окружающим условиям, не обязательно должно оставаться правилом для взрослого человека.

Мы будем смотреть на сравнения, внутреннего критика, зависимость от чужой оценки, отношение к ошибкам, собственные желания и границы. И постепенно возвращаться к простой, но важной вещи: вам не нужно постоянно доказывать себе и другим, что вы уже достаточно хороши, чтобы иметь право на уважение, заботу и нормальное отношение к себе.

Моя ценность не начинается там, где я становлюсь достаточно хорошим. Она уже существует.

Неделя 1. Откуда берется мое отношение к себе

Самооценка, с которой мы живем сегодня, складывалась не за один день и не существует отдельно от нашего прошлого. На нее влияли люди, рядом с которыми мы росли, их слова и реакции, атмосфера дома, отношения со сверстниками, школьный опыт, первые успехи и неудачи, сравнения, похвала и критика, а иногда и то, чего нам особенно не хватало.

В детстве мы учимся понимать себя через отношения с другими. Ребенок еще не может самостоятельно решить, справедливо ли с ним поступают и действительно ли сказанное о нем является правдой, поэтому многое из услышанного постепенно становится частью его представления о себе. Если за самостоятельность чаще следовало недовольство, можно было научиться быть удобным. Если любовь особенно чувствовалась после успехов, легко было решить, что ценность нужно подтверждать результатами. Если рядом часто звучало сравнение с другими, собственные достижения со временем могли перестать казаться значимыми.

Повзрослев, мы продолжаем жить с этими представлениями, иногда даже не замечая их присутствия. Они проявляются в том, как мы воспринимаем критику, как реагируем на ошибки, насколько легко просим о помощи, позволяем се-

бе отдыхать, отстаиваем свои границы или принимаем комплименты. Иногда человек уже давно вышел из тех обстоятельств, в которых сформировалась определенная установка, но продолжает жить так, будто старые правила по-прежнему обязательны.

Эта неделя нужна не для того, чтобы искать виноватых или заново переживать прошлое. Мы будем смотреть на него с позиции взрослого человека, которому теперь доступно то, чего не было в детстве: возможность задавать вопросы, сомневаться в старых выводах, замечать свои чувства и выбирать, какие представления о себе действительно хочется сохранить.

Постепенно мы попробуем разобраться, **каким образом сформировалось ваше отношение к себе и какие его части принадлежат вам, а какие когда-то были просто усвоены от других людей.**

Главное здесь — не требовать от себя мгновенных перемен. Достаточно начать замечать. Иногда уже этого оказывается достаточно, чтобы впервые увидеть: мысль, которая много лет казалась собственной, когда-то была чьей-то оценкой, которую мы просто слишком давно носим с собой.

День 1. Как я вижу себя

У каждого человека постепенно складывается внутреннее представление о себе, и со временем мы настолько привыкаем к нему, что перестаем замечать сам процесс его формирования. Нам кажется, что мы просто знаем, какие мы: уверенные или неуверенные, сильные или слабые, способные или посредственные, интересные или скучные, привлекательные или неприметные, легкие в общении или сложные. Эти определения могут сопровождать нас годами и звучать настолько естественно, что уже не возникает желания спросить себя: **а откуда я вообще это знаю?**

Фраза «я такой человек» часто скрывает гораздо больше, чем кажется на первый взгляд. За ней могут стоять десятки ситуаций, чужие оценки, воспоминания о неудачах, сравнения с другими людьми и решения, которые мы когда-то приняли о себе. Причем решение могло появиться в очень раннем возрасте, когда у ребенка еще не было возможности рассуждать о происходящем так, как это делает взрослый.

Представьте ребенка, который несколько раз пытается что-то сделать, но у него не получается, а взрослый раздраженно говорит: «Ну почему ты опять не можешь нормально?» Ребенок может услышать не только замечание о конкретном действии. Он может постепенно сделать гораздо более широкий вывод: «Я не умею», «со мной что-то не так»,

«у меня не получается то, что легко получается у других». Если подобный опыт повторяется, отдельная ситуация перестает быть отдельной ситуацией и превращается в характеристику личности.

То же самое происходит и с положительными оценками, особенно если они имеют условный характер. Когда ребенка замечают преимущественно тогда, когда он хорошо учится, побеждает, помогает, ведет себя спокойно или соответствует ожиданиям, у него может сформироваться ощущение, что ценность связана с результатом. Тогда внутри постепенно появляется правило: **«Я хороший, когда я хорошо справляюсь»**. А за ним почти неизбежно следует другая мысль: «Если я не справлюсь, значит, я уже недостаточно хороший».

Во взрослом возрасте эти старые выводы могут выглядеть совсем иначе. Человек может не вспоминать конкретную фразу, сказанную когда-то родителем или учителем, но продолжать жить в соответствии с ней. Он может бесконечно повышать планку, болезненно реагировать на критику, сравнивать себя с окружающими, обесценивать свои достижения или испытывать неловкость, когда получает комплимент. Иногда достаточно одной неудачи, чтобы всё хорошее, что происходило до нее, словно перестало иметь значение.

Особенно интересно наблюдать за тем, **какие доказательства мы принимаем, когда думаем о себе**.

Если человек убежден, что он неудачник, он может годами помнить один провал и почти не замечать десятки слу-

чаев, когда ему удалось справиться. Если он считает себя неинтересным, он может долго прокручивать в голове момент неловкого разговора и совершенно не учитывать людей, которым действительно интересно с ним общаться. Если он уверен, что недостаточно компетентен, даже хороший результат может объясняться случайностью: «просто повезло», «мне помогли», «это было легко».

Так формируется своеобразный внутренний фильтр. Мы не просто смотрим на происходящее, а замечаем прежде всего то, что согласуется с уже существующим представлением о себе.

Поэтому человек может объективно много уметь и при этом искренне считать себя неспособным. Он может быть внимательным другом, ответственным специалистом, заботливым родителем, интересным собеседником, человеком, который выдержал немало сложных периодов, но совершенно не воспринимать эти качества как что-то значимое. Они кажутся обычными, само собой разумеющимися, тогда как любая ошибка становится важным доказательством собственной несостоятельности.

Здесь есть еще одна важная особенность: **мы часто путаем свою личность со своим состоянием.**

«Я неуверенный человек» может означать, что сейчас мне трудно принимать решения. «Я ленивый» иногда означает, что я истощен и давно не отдыхал. «Я слабый» может скрывать пережитый стресс или период, когда ресурсов действи-

тельно было мало. «Я ничего не умею» может появляться после нескольких неудач, когда мы временно потеряли веру в свои способности.

Но состояние меняется, а характеристика личности звучит так, будто она постоянна.

Можно устать и не стать ленивым человеком. Можно испугаться и не стать трусом. Можно растеряться и не стать неуверенным человеком навсегда. Можно совершить ошибку и не превратиться в плохого человека.

Это различие кажется простым, но оно очень важно для самооценки, потому что позволяет оставить за собой возможность меняться. Если я говорю «я не умею», пространство для движения почти исчезает. Если я говорю «сейчас мне трудно», появляется возможность посмотреть, что именно происходит и что мне может помочь.

Как мы привыкаем видеть себя только с одной стороны

Человек редко формирует представление о себе полностью самостоятельно. В детстве мы смотрим на себя через реакции тех, кто находится рядом. Если взрослые часто замечают наши ошибки, мы учимся замечать их тоже. Если нас постоянно сравнивают, мы начинаем измерять себя через других. Если от нас ждут удобства и спокойствия, собственные сильные эмоции могут начать казаться чем-то неправильным.

Позже к этому добавляется школа, дружба, первая влюб-

ленность, отношения, работа, социальные сети. В каждом возрасте появляются новые критерии, по которым мы можем начать оценивать себя.

Кто-то сравнивает внешность. Кто-то — интеллект. Кто-то — карьеру, доход, отношения, количество друзей, продуктивность, способность путешествовать, заниматься спортом или поддерживать идеальный порядок. При этом критерии могут постоянно меняться, и человек оказывается в ситуации, где ему всё время нужно соответствовать чему-то новому, чтобы снова почувствовать себя достаточно хорошим.

Но самооценка не может быть устойчивой, если каждый день зависит от новой проверки.

Сегодня я хорошо справился с работой — значит, я молодец. Завтра получил замечание — значит, со мной что-то не так. Сегодня мной восхищаются — я чувствую себя ценным. Завтра кто-то меня не выбрал — и собственная значимость резко падает.

Получается, что внутреннее отношение к себе всё время передается на внешнюю оценку.

Попробуем посмотреть на себя внимательнее

Сегодня не нужно заставлять себя любить каждую свою черту и не нужно составлять список из ста достоинств. Это упражнение немного о другом. Нам важно увидеть **свою привычную версию себя**, даже если она кажется несправедливой, неприятной или слишком критичной.

Попробуйте писать быстро, не редактируя ответы и не подбирая формулировки, которые звучат красиво.

Практика. Мой привычный образ себя

Если описать себя несколькими словами, я бы сказал(а), что я...

Люди, которые хорошо меня знают, скорее всего, сказали бы, что я...

Я считаю своими сильными сторонами...

Мне кажется, что мои слабые стороны — это...

Мне легко дается...

Мне трудно...

Когда у меня что-то получается, я обычно думаю...

Когда у меня что-то не получается, я обычно думаю...

Когда меня хвалят, я...

Когда меня критикуют, я...

Когда я сравниваю себя с другими, я чаще всего чувствую...

Я особенно недоволен(на) собой, когда...

Я особенно доволен(на) собой, когда...

А теперь немного изменим вопросы

Представьте, что вы смотрите на себя не глазами самого строгого критика, а глазами человека, который действительно хорошо вас знает и относится к вам доброжелательно.

Что этот человек заметил бы во мне такого, чего я обычно не замечаю?

Какие мои качества кажутся мне настолько обычными, что я перестал(а) считать их достоинствами?

Что я умею делать хорошо, даже если мне кажется, что это «ничего особенного»?

Какие трудности я уже смог(ла) пройти?

Что во мне помогало мне справляться раньше?

Теперь посмотрим на свои определения

Выберите три фразы из своего описания, которые кажутся вам наиболее привычными.

1. Я считаю себя:

2. Я считаю себя:

3. Я считаю себя:

Теперь попробуйте превратить каждую из них из характеристики личности в описание конкретного опыта.

Например:

«Я неуверенный человек» → «Мне бывает трудно чувствовать себя уверенно в новых компаниях».

«Я ленивый» → «Мне сложно начинать дела, когда я устал или не понимаю, с чего начать».

«Я ничего не умею» → «Сейчас я не вижу своих сильных сторон и слишком сильно концентрируюсь на том, чего еще не знаю».

Такой способ формулировки не отменяет реальных трудностей. Он просто возвращает им границы. **У меня может быть проблема, но проблема не обязана становиться моей личностью.**

Что я узнал(а) о себе сегодня

Перечитайте написанное и не торопитесь оценивать ответы как хорошие или плохие.

Какая мысль о себе повторяется у меня чаще всего?

Какие слова я чаще использую по отношению к себе: поддерживающие или критические?

Есть ли у меня привычка превращать отдельную ошибку в вывод о себе целиком?

Какие свои качества я обычно обесцениваю?

Есть ли качества, за которые я разрешаю себе ценить себя только тогда, когда они приносят результат?

Что в моем представлении о себе может быть не фактом, а старой привычкой так себя воспринимать?

И еще один вопрос, который стоит оставить с собой после сегодняшней практики:

Если бы я не знал(а) о себе ничего из того, что когда-либо говорили обо мне другие люди, как бы я описал(а) себя сейчас?

Не обязательно сразу находить ответ. Возможно, сегодня он будет совсем коротким или вообще не появится. Это нормально.

Самооценка начинает меняться не с момента, когда мы заставляем себя думать о себе хорошо. Она начинает меняться тогда, когда мы впервые замечаем, **как именно мы о себе думаем**, откуда взялись эти оценки и насколько они действительно соответствуют тому человеку, которым мы являемся сегодня.

Сегодня достаточно просто посмотреть на себя внимательнее. Без экзамена, без необходимости что-то доказывать и без требования немедленно себя полюбить. Следующий шаг будет связан с тем, откуда вообще появились многие из

этих представлений и почему голос других людей со временем может стать нашим собственным внутренним голосом.

День 2. Ребенок учится смотреть на себя глазами взрослых

В детстве у нас еще нет собственного устойчивого представления о том, какие мы. Ребенок постепенно собирает его из того, что видит в реакции окружающих: радуются ли ему, замечают ли его, слушают ли, когда он что-то рассказывает, как реагируют на ошибки, можно ли расстраиваться, злиться, спорить, просить о помощи, говорить «нет». Из этих повседневных эпизодов складывается очень важное ощущение: **какой я для других и каким мне нужно быть, чтобы оставаться любимым и принятым.**

Маленький ребенок не может отделить собственную ценность от отношения взрослых так, как это способен сделать взрослый человек. Если мама раздражена, ребенок может решить не «маме сейчас тяжело», а «я ее расстроил». Если отец постоянно недоволен результатами, ребенок может не подумать «у папы высокие требования», а сделать вывод «я недостаточно стараюсь». Если за самостоятельность следует критика, постепенно появляется осторожность: лучше не спорить, не просить лишнего, не показывать слишком много эмоций, не делать того, что может вызвать недовольство.

При этом речь не идет только о каких-то очевидно тяжелых ситуациях. Иногда установки формируются в самых

обычных семьях, где родители любят ребенка, стараются о нем заботиться и вовсе не хотят причинить ему вред. Взрослый может говорить: «Я просто хочу, чтобы ты добился большего», «тебе нужно быть сильнее», «посмотри, как хорошо это получается у других», «не плачь из-за ерунды», «будь умнее», «не спорь со взрослыми». Для самого взрослого это может быть способом воспитать, защитить или подготовить ребенка к жизни. Но ребенок слышит прежде всего то, **каким он должен стать, чтобы быть правильным.**

Особенно сильно на самооценку влияет не одна отдельная фраза, а повторяющийся опыт. Если ребенка иногда критикуют, но при этом часто принимают, слышат и поддерживают, одна критика обычно не становится определяющей. Если же ему постоянно приходится подстраиваться под настроение взрослых, угадывать их ожидания или доказывать свою хорошесть, постепенно внутри формируется определенная система правил.

«Не ошибайся».

«Не расстраивай других».

«Будь удобным».

«Не будь слишком чувствительным».

«Будь лучшим».

«Не спорь».

«Не проси слишком много».

«Не показывай злость».

«Сначала подумай о других».

«Если хочешь, чтобы тебя любили, постарайся».

С возрастом эти правила перестают звучать как слова родителей и начинают восприниматься как собственные убеждения. Никто уже не говорит нам, что нельзя ошибаться, но мы сами испытываем сильный стыд после промаха. Никто не требует постоянно быть удобным, но нам трудно отказать человеку. Никто не заставляет сравнивать себя с другими, но мы автоматически оцениваем собственную жизнь через чужие результаты.

Так появляется внутренний голос, который когда-то был внешним.

Когда хорошего меня любят, а плохого — будто бы нет

Для многих детей особенно важным становится не просто быть любимыми, а быть любимыми **за определенное поведение**. Хорошим ребенком быть можно, плохим — нельзя. Хороший слушается, не спорит, не злится, не доставляет хлопот, хорошо учится, помогает, улыбается, умеет контролировать себя и не заставляет взрослых испытывать слишком много неприятных чувств. Плохой ребенок может кричать, требовать, отказываться, завидовать, ревновать, обижаться, злиться, спорить и делать что-то не так.

Проблема здесь не в том, что взрослые устанавливают ребенку границы. Ребенку действительно нужны правила, и он постепенно должен учиться учитывать других людей. Важна другая вещь: **остается ли за ним право быть любимым,**

когда он не соответствует этим правилам.

Если ребенок снова и снова получает ощущение, что после непослушания, злости или сильных эмоций близость исчезает, он может сделать очень глубокий вывод: «Чтобы меня любили, я должен быть хорошим». А если я плохой, неудобный, злой, требовательный или эгоистичный — любовь можно потерять.

Особенно часто это касается злости. Ребенку может быть запрещено не только проявлять агрессию, но даже замечать ее в себе. «Не злись», «не груби», «как тебе не стыдно», «хорошие дети так себя не ведут», «не смей повышать голос». Постепенно ребенок учится не выражать злость, а иногда и не признавать ее существование.

Но эмоция от этого никуда не исчезает.

Злость остается частью психики, потому что она связана с ощущением несправедливости, нарушением границ, усталостью, болью, бессилием и желанием что-то изменить. Если человек не может открыто признать: «Мне это не нравится», «Я злюсь», «Со мной так нельзя», напряжение может искать другие способы проявиться.

Во взрослом возрасте это иногда выглядит парадоксально. Человек очень старается быть хорошим в отношениях, заботится, уступает, подстраивается, старается никого не обидеть, а потом неожиданно начинает вести себя так, будто сам хочет разрушить ту близость, которую так долго пытался сохранить. Он может становиться раздражительным, провоци-

ровать ссоры, проверять партнера, намеренно делать что-то, что вызывает недовольство, отдаляться или, наоборот, требовать слишком много.

За таким поведением не обязательно стоит желание причинить боль или разрушить отношения. Иногда внутри работает гораздо более детский и болезненный вопрос:

«Если я сейчас покажу тебе себя настоящего — ты всё равно меня будешь любить?»

Человек может даже не осознавать, что именно это проверяет.

Он как будто выпускает наружу ту часть себя, которую когда-то научился прятать, и смотрит, что произойдет. Если близкий остается рядом, не отвергает, но при этом обозначает границы, появляется новый опыт: **я могу быть злым, несогласным, неудобным, уставшим, несовершенным — и при этом не переставать быть достойным любви.**

Иногда такие проверки становятся особенно сильными именно рядом с теми, кто действительно дорог. Потому что с посторонним человеком риск невелик: его мнение можно пережить. А в близких отношениях включается старый страх — если этот человек увидит меня целиком и ему не понравится увиденное, он может уйти.

Поэтому человек может бессознательно тестировать границы близкого: насколько тот выдержит его раздражение, отказ, каприз, несогласие, плохое настроение. И если другой человек остается рядом, внутри словно появляется доказа-

тельство: «Меня не нужно постоянно заслуживать. Меня не перестали любить только потому, что я оказался неидеальным».

Однако здесь важно различать две вещи. Право быть любимым не означает право обращаться с другим человеком как угодно. Здоровые отношения не требуют ни постоянной хорошеи, ни терпения к любому поведению. Близкий человек может любить нас и одновременно сказать: «Я понимаю, что ты злишься, но со мной так нельзя». И именно такой опыт оказывается особенно ценным для человека, который привык связывать любовь с безусловным послушанием.

Вместо старой схемы **«я хороший → меня любят»** постепенно появляется другая:

«Я могу быть разным → другой человек может не соглашаться со мной → у нас могут быть границы и конфликты → и это не обязательно означает потерю любви».

Это очень важный переход. Потому что тогда не нужно постоянно поддерживать образ удобного человека и прятать собственную «тень», чтобы сохранить отношения. Можно замечать в себе злость, зависть, обиду, ревность, раздражение, желание отдалиться или потребность в большем внимании и не считать появление этих чувств доказательством собственной плохости.

Чувство не делает человека плохим. Важнее то, **что он делает с этим чувством.**

Похвала тоже может быть разной

Мы привыкли считать, что похвала всегда укрепляет самооценку, но многое зависит от того, **за что именно ребенка хвалят и что он из этого понимает.**

Когда взрослый говорит: «Ты так внимательно подошел к этой задаче», ребенок учится замечать свои усилия и процесс. Когда звучит: «Ты такой умный», похвала может восприниматься иначе. В первом случае у ребенка появляется ощущение: «Я могу стараться, учиться, пробовать снова». Во втором легко закрепляется другое правило: «Я должен оставаться умным».

И тогда ошибка становится не просто неудачным результатом, а угрозой собственному образу. Если я умный, я не должен чего-то не знать. Если я сильный, я не должен просить помощи. Если я хороший, я не должен злиться. Если я самостоятельный, я должен справляться сам.

Чем больше самооценка строится вокруг определенного образа, тем страшнее бывает выйти за его пределы.

А если меня любили только в определенном состоянии?

Иногда ребенок чувствует себя особенно любимым, когда он спокойный, послушный, успешный или удобный, и постепенно начинает скрывать те части себя, которые, как ему кажется, могут нарушить эту близость.

Он может научиться улыбаться, когда ему хочется плакать. Говорить «всё нормально», когда внутри больно. Со-

глашаться, хотя он не согласен. Молчать, когда хочется возразить. Помогать другим, даже когда самому нужна помощь.

Постепенно возникает очень тонкое внутреннее разделение: есть «я, которого любят» и есть «я, которого лучше не показывать».

Это может иметь большое значение для самооценки. Потому что если человек привыкает показывать миру только те стороны себя, которые считает приемлемыми, ему становится трудно почувствовать, что его можно принимать целиком. Не только спокойного, успешного и удобного, но и уставшего, злого, растерянного, несовершенного, нуждающегося в поддержке.

И тогда взрослый человек может продолжать обращаться с собой так же, как когда-то обращались с ним: принимать себя только в тех состояниях, которые считает правильными.

Что ребенок понимает о себе из отношений со взрослыми

Посмотрите на несколько примеров.

Если ребенка часто перебивают, он может решить:

«То, что я говорю, не очень важно».

Если его чувства регулярно обесценивают:

«Я слишком чувствительный».

Если за ошибки сильно стыдят:

«Ошибаться опасно».

Если сравнивают с другими:

«Я ценен только тогда, когда лучше кого-то».

Если хвалят только за достижения:

«Чтобы мной гордились, я должен чего-то добиться».

Если любовь становится особенно заметной после послушания:

«Чтобы меня любили, я должен быть удобным».

Если ребенку редко позволяют выбирать:

«Я не знаю, чего хочу, лучше спросить кого-нибудь».

Если его постоянно спасают и не дают пробовать самостоятельно:

«Сам я не справлюсь».

Если его часто называют сильным и никогда не разрешают быть слабым:

«Мне нельзя нуждаться в других».

Это не означает, что каждый человек обязательно сформирует именно такую установку после такого опыта. На нас

влияет множество факторов, и детство никогда не объясняет абсолютно всё. Но ранние отношения действительно становятся одним из первых мест, где мы учимся отвечать на вопрос: **«Какой я?»**

Практика. Какие послания о себе я получил(а)?

Сегодня попробуйте не вспоминать детство как последовательную биографию. Нам не нужно восстановить все события и искать единственный момент, который якобы объясняет сегодняшнюю самооценку.

Гораздо полезнее обратить внимание на повторяющиеся послания.

Каким меня чаще всего хотели видеть взрослые?

За что меня чаще всего хвалили?

За что меня чаще всего критиковали?

Какие мои качества особенно ценили?

Какие мои качества взрослым было трудно принимать?

Что происходило, когда я ошибался(ась)?

Что происходило, когда я злился(ась)?

Что происходило, когда я плакал(а) или расстраивался(ась)?

Можно ли было открыто говорить о своих желаниях?

Можно ли было не соглашаться со взрослыми?

Можно ли было сказать «нет»?

Что происходило, когда я проявлял(а) самостоятельность?

За что я чувствовал(а), что мной гордятся?

В какие моменты я особенно чувствовал(а), что разочаровал(а) взрослых?

Теперь попробуем перевести опыт в правила
Закончите фразы так, как они могли бы звучать внутри вас.

Чтобы меня любили, я должен(на)...

Чтобы мной гордились, я должен(на)...

Чтобы не расстроить других, мне нельзя...

Если я ошибусь, то...

Если я откажусь помочь, то...

Если я покажу злость, то...

Если я буду слишком много хотеть, то...

Если я покажу, что мне трудно, то...

Если я окажусь хуже другого человека, то...

Если я не справлюсь самостоятельно, то...

А теперь самый важный вопрос:

Как эти правила влияют на меня сейчас?

Например, если когда-то я понял(а), что «хорошие дети

не спорят», сегодня мне может быть трудно говорить о несогласии. Если я решил(а), что «сильный человек справляется сам», я могу не просить о помощи даже тогда, когда она мне действительно нужна. Если внутри закрепилось «чтобы меня любили, я должен быть удобным», мне может быть сложно замечать собственные желания и отказывать другим.

Отделяем прошлое от настоящего

Попробуйте выбрать одно правило, которое особенно сильно откликается.

Старое правило:

Когда я впервые мог(ла) ему научиться?

Для чего оно могло быть нужно мне тогда?

Что оно помогало мне получать или избегать в детстве?

Как оно влияет на меня сейчас?

Нужно ли оно мне в той же форме сегодня?

Что бы я сказал(а) сейчас ребенку, который когда-то решил, что должен жить по этому правилу?

Здесь особенно важно не обвинять себя за то, что вы продолжаете жить по старым установкам. Когда-то они могли быть вполне понятным способом приспособиться к окружающим условиям. Ребенку важно чувствовать связь со значимыми взрослыми, поэтому он естественным образом учится замечать их ожидания и подстраиваться под них. Это не слабость и не ошибка характера.

Но взрослому человеку уже не обязательно продолжать жить по всем правилам, которые когда-то помогали ему чувствовать себя принятым.

Можно оставить то, что действительно поддерживает вас, и постепенно пересмотреть то, что заставляет постоянно заслуживать право быть собой.

И, возможно, один из самых важных вопросов сегодняшнего дня звучит совсем просто:

Если мне больше не нужно доказывать свою хорошесть, каким человеком я могу быть?

Ответ не обязательно появится сразу. Иногда сначала ста-

новится заметно только то, насколько сильно мы привыкли соответствовать чужому представлению о себе. Но уже это наблюдение дает возможность сделать следующий шаг — начать отделять собственное отношение к себе от старых оценок, которые когда-то пришли извне.

День 3. Когда любовь и одобрение нужно заслужить

Иногда человек еще в детстве усваивает правило, которое потом годами остается с ним, хотя он уже давно вырос: чтобы меня любили, мной гордились и хорошо ко мне относились, мне нужно быть хорошим. Это правило редко появляется в виде прямого требования. Гораздо чаще ребенок постепенно замечает связь между своим поведением и отношением близких: когда он послушный, успешный, спокойный и удобный, вокруг становится больше тепла, внимания и одобрения, а когда он злится, спорит, ошибается, отказывается или слишком сильно проявляет свои чувства, близость может становиться менее доступной.

Ребенок не умеет воспринимать такие вещи отвлеченно и рассуждать о них как взрослый. Он не думает: «Сейчас мама расстроена, но это никак не связано с моей ценностью». Ему гораздо проще сделать вывод о себе: «Наверное, со мной что-то не так», «Я сделал что-то плохое», «Нужно постараться сильнее», «В следующий раз я должен вести себя иначе». Так постепенно появляется внутренняя зависимость между тем, **каким я являюсь**, и тем, **как со мной обращаются**.

Один ребенок учится быть удобным и почти никогда не отказывать. Другой старается получать только хорошие

оценки, потому что именно тогда особенно чувствует гордость родителей. Третий становится очень самостоятельным и привыкает ничего не просить, чтобы никого не нагружать. Кто-то внимательно следит за своей внешностью, кто-то старается быть самым умным, добрым, сильным или полезным, а кто-то настолько хорошо чувствует настроение окружающих, что начинает заранее угадывать, чего от него хотят.

Все эти качества сами по себе могут быть замечательными, и совсем не обязательно видеть в них проблему. Трудность начинается тогда, когда человек перестает ощущать разницу между «мне нравится быть таким» и «я должен быть таким, иначе со мной что-то не так». В первом случае качество становится частью личности, во втором — условием собственной ценности.

Когда ценность связывается с результатом

Особенно легко паттерн заслуживания закрепляется там, где внимание и одобрение сильно связаны с достижениями. Если ребенок замечает, что после хорошей оценки родители особенно радуются, после победы им можно гордиться, а после успеха вокруг становится больше теплых слов и интереса, он вполне естественно начинает связывать результат с собственной значимостью.

Тогда пятерка постепенно становится не просто пятеркой, а подтверждением того, что я хороший. Победа оказывается не просто победой, а доказательством того, что я способный. Похвала за внешность может превращаться в ощущение

ние собственной привлекательности как главного основания для принятия, а благодарность за помощь — в доказательство того, что без меня трудно обойтись.

И тогда отсутствие результата переживается гораздо тяжелее, чем кажется со стороны. Неудачный день может ощущаться как собственная несостоятельность, ошибка — как подтверждение того, что я недостаточно умный, а чужой успех способен болезненно напоминать о том, чего мне самому пока не удалось добиться. Человек может объективно понимать, что один промах ничего не говорит о нем как о личности, но внутри всё равно чувствовать, будто вместе с результатом на время исчезает и его собственная ценность.

Удобство как способ сохранить близость

Другой путь к заслуживанию проходит через удобство. Если ребенок замечает, что взрослым с ним особенно легко, когда он спокоен, уступчив и ничего лишнего не просит, он может постепенно решить, что именно таким и нужно оставаться. Не мешать, не спорить, не требовать, не расстраивать, не злиться, не занимать слишком много пространства своими желаниями.

Сначала это может быть вполне понятным способом сохранить близость с родителями, от которых ребенок зависит. Со временем привычка может стать настолько глубокой, что человек перестает замечать, где заканчивается забота о других и начинается отказ от себя.

Во взрослом возрасте он соглашается, хотя хотел отка-

заться, берет на себя чужие задачи, терпит неудобство, старается всех примирить, угадывает чужое настроение и испытывает вину, когда выбирает собственные интересы. Иногда он действительно очень заботлив и внимателен к людям, но за этой заботой может скрываться тревожная мысль: если я перестану быть полезным, удобным и понимающим, останусь ли я кому-нибудь нужен?

И тогда чужое одобрение становится своеобразным подтверждением права занимать место рядом с другими людьми.

Когда красота, ум или сила становятся условием принятия

Заслуживать любовь можно не только хорошим поведением или достижениями. Иногда человек выбирает то качество, которое в детстве или подростковом возрасте оказалось особенно важным для окружающих, а затем начинает строить вокруг него представление о себе.

«Я должен быть красивым».

«Я должен быть умным».

«Я должен быть сильным».

«Я должен быть успешным».

«Я должен быть интересным».

«Я должен быть независимым».

«Я должен быть человеком, на которого всегда можно положиться».

В каждом из этих желаний нет ничего плохого. Нам может

хотеться быть красивыми, развиваться, хорошо работать, помогать близким или становиться сильнее, и всё это может приносить настоящее удовольствие. Но если за желанием постепенно появляется страх потерять любовь, уважение или собственную ценность, качество превращается в условие.

Тогда человек уже не просто хочет хорошо выглядеть, а боится оказаться недостаточно привлекательным. Он не просто хочет развиваться, а начинает болезненно переживать собственную некомпетентность. Он не просто любит помогать, а чувствует себя ненужным, если сегодня никому не понадобился. Он не просто ценит самостоятельность, а воспринимает просьбу о помощи как свидетельство слабости.

Чем больше качеств становится условием собственной ценности, тем меньше в жизни остается места для обычного человеческого несовершенства, в котором мы иногда устаем, ошибаемся, чего-то не знаем, нуждаемся в других или просто не хотим сегодня быть лучшей версией себя.

Почему взрослый продолжает это делать, когда никто уже не требует

Самое удивительное в заслуживании происходит тогда, когда внешняя необходимость давно исчезла, а привычка остается. Человек вырастает, становится самостоятельным, сам принимает решения, зарабатывает деньги, строит отношения, переезжает, создает собственную жизнь, но внутри продолжает жить так, словно где-то рядом всё еще находится тот, кому нужно доказать свою хорошенькость.

Никто не требует работать до изнеможения, но он не разрешает себе остановиться. Никто не заставляет получать только отличные результаты, но он долго переживает каждую ошибку. Никто не говорит, что нельзя отказать, но слово «нет» вызывает чувство вины. Никто не требует постоянно выглядеть определенным образом, но собственное отражение может стать поводом для недовольства собой. Никто не запрещает просить о помощи, но признаться в усталости бывает почти невозможно.

Старое правило больше не звучит голосом конкретного человека. Оно становится частью внутреннего отношения к себе, поэтому теперь уже не нужен внешний контролер, который будет напоминать, каким следует быть. Мы сами замечаем собственные несовершенства, сами выставляем себе оценки и сами решаем, достаточно ли сегодня постарались.

Именно поэтому заслуживание может продолжаться даже тогда, когда объективно его никто не требует.

Когда хорошего меня любят, а плохого будто бы нет

Особенно болезненной становится ситуация, когда в детстве любовь ощущалась как связанная с определенным образом себя: хорошим ребенком можно быть, а плохим — уже как будто нельзя. Хороший слушается, не спорит, не злится, помогает, хорошо учится, не доставляет хлопот и умеет держать свои чувства при себе, тогда как плохой ребенок может требовать, отказываться, ревновать, завидовать, сердиться, плакать, спорить и делать что-то не так.

Здесь важно отличать здоровые границы от ощущения условной любви. Ребенку действительно нужны правила, и взрослые вправе говорить ему, какое поведение недопустимо. Но при этом ребенок должен постепенно узнавать очень важную вещь: **можно не одобрять мой поступок и всё равно не переставать любить меня.**

Если этого разделения мало, ребенок может вынести из отношений совсем другое послание: «Когда я хороший, я достоин любви, а когда я плохой, меня могут отвергнуть». Тогда становится особенно трудно признавать собственную злость, обиду, зависть, ревность, раздражение и другие чувства, которые кажутся несовместимыми с образом «хорошего человека».

Злость здесь занимает особое место. Если ребенку много раз говорят, что злиться нельзя, что хороший человек не повышает голос, не спорит и не проявляет агрессию, он постепенно учится не только сдерживать выражение злости, но иногда и не замечать ее в себе. Между тем сама эмоция никуда не исчезает. Она может сообщать о нарушенной границе, усталости, боли, несправедливости, бессилии или сильной потребности что-то изменить.

И если человек не привык говорить: «Мне это не подходит», «Я злюсь», «Мне больно», «Я не хочу так», напряжение может находить другие выходы.

Во взрослом возрасте это иногда становится заметно именно в близких отношениях, где человеку одновременно

очень хочется любви и очень страшно ее потерять. Он может слишком долго терпеть, а потом резко срываться, может соглашаться, хотя внутри уже много злости, может провоцировать конфликт или каким-то образом проверять, насколько далеко можно зайти и останется ли другой человек рядом.

За этим не обязательно стоит желание разрушить отношения. Иногда внутри живет гораздо более ранний вопрос, который когда-то не получил достаточного ответа: **«Если ты увидишь меня не только хорошим, ты всё равно меня будешь любить?»**

Человек может не осознавать, что именно он проверяет, но его поведение словно пытается получить доказательство. Он показывает ту часть себя, которую привык прятать, и наблюдает за реакцией другого. Если близкий человек не исчезает, но при этом спокойно обозначает свои границы, появляется новый опыт, которого раньше могло не быть: **я могу быть злым, несогласным, неудобным, уставшим или несовершенным и при этом не становиться недостойным любви.**

Поэтому особенно дорогие люди иногда оказываются теми, чьи границы мы проверяем сильнее всего. С посторонним человеком его недовольство пережить легче, а потеря близости может задевать гораздо глубже, поэтому рядом с любимым человеком особенно хочется убедиться, что связь выдержит настоящего меня, а не только удобную и приятную версию.

Но здесь есть важная граница: право быть любимым не означает право причинять другому человеку боль или требовать от него терпеть любое поведение. Здоровая близость как раз позволяет одновременно сохранить и чувство, и границы. Другой человек может сказать: «Я понимаю, что ты злишься, и я всё равно рядом, но со мной нельзя обращаться таким образом». Для человека, привыкшего связывать любовь с безусловной хорошостью, такой опыт может оказаться очень новым и очень ценным.

Постепенно старая схема может становиться менее жесткой. Вместо привычного «я хороший — меня любят, я плохой — меня отвергнут» появляется более взрослая мысль: **я могу быть разным, другой человек может быть со мной не согласен, между нами могут возникать конфликты и границы, и всё это не обязательно означает потерю любви.**

Тогда уже не нужно прятать от близких собственную тень, чтобы сохранить отношения. Можно замечать в себе злость, ревность, обиду, раздражение, зависть, желание отдалиться или потребность в большем внимании, не делая из самого факта этих чувств вывод о собственной плохости. Чувство говорит о том, что внутри что-то происходит; ответственность начинается там, где мы решаем, как с этим обойтись.

Похвала тоже может становиться условием

Мы привыкли думать, что похвала обязательно укрепляет самооценку, но многое зависит от того, что именно ребенок

слышит за ней. Когда взрослый замечает усилия, внимание, любопытство или настойчивость, ребенок постепенно учится видеть собственные действия и понимать, что у него есть способность пробовать, ошибаться и двигаться дальше. Когда же он постоянно слышит только «ты самый умный», «ты самый красивый», «ты лучший», ему может быть сложнее переживать ситуации, в которых он оказывается обычным, не первым или просто не знает ответа.

Тогда ошибка становится угрозой не только результату, но и образу себя. Если я умный, я не должен чего-то не знать. Если я сильный, я не должен просить помощи. Если я хороший, я не должен злиться. Если я самостоятельный, я обязан справляться сам.

Чем сильнее самооценка держится на определенном образе, тем страшнее становится выйти за его пределы.

А если меня любят только в определенном состоянии?

Иногда ребенок особенно хорошо чувствует любовь тогда, когда он спокойный, послушный, успешный или удобный, и постепенно начинает скрывать те стороны себя, которые, как ему кажется, могут нарушить близость.

Он может улыбаться, когда хочется плакать, говорить «всё нормально», когда внутри больно, соглашаться, хотя не согласен, молчать, когда хочется возразить, и помогать другим даже в те моменты, когда самому нужна поддержка.

Так постепенно появляется внутреннее разделение: есть

«я, которого любят», и есть «я, которого лучше не показывать».

Во взрослом возрасте это может проявляться не только в отношениях с другими, но и в том, как человек обращается с собой. Он принимает себя, пока спокоен, продуктивен, красив, успешен и полезен, а собственную усталость, злость, слабость или растерянность воспринимает почти как личный недостаток.

И тогда старое заслуживание продолжается уже внутри самого человека: я должен снова стать хорошим, чтобы снова почувствовать, что со мной всё в порядке.

Что ребенок понимает о себе из отношений со взрослыми

Посмотрите на несколько возможных связей.

Если ребенка часто перебивают, он может постепенно решить:

«То, что я говорю, не очень важно».

Если его чувства регулярно обесценивают:

«Я слишком чувствительный».

Если за ошибки сильно стыдят:

«Ошибаться опасно».

Если его постоянно сравнивают с другими:

«Я ценен только тогда, когда лучше кого-то».

Если хвалят главным образом за достижения:

«Чтобы мной гордились, я должен чего-то добиться».

Если особенно тепло относятся к нему после послушания:

«Чтобы меня любили, я должен быть удобным».

Если ребенку редко позволяют выбирать:

«Я не знаю, чего хочу, лучше спросить кого-нибудь».

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.