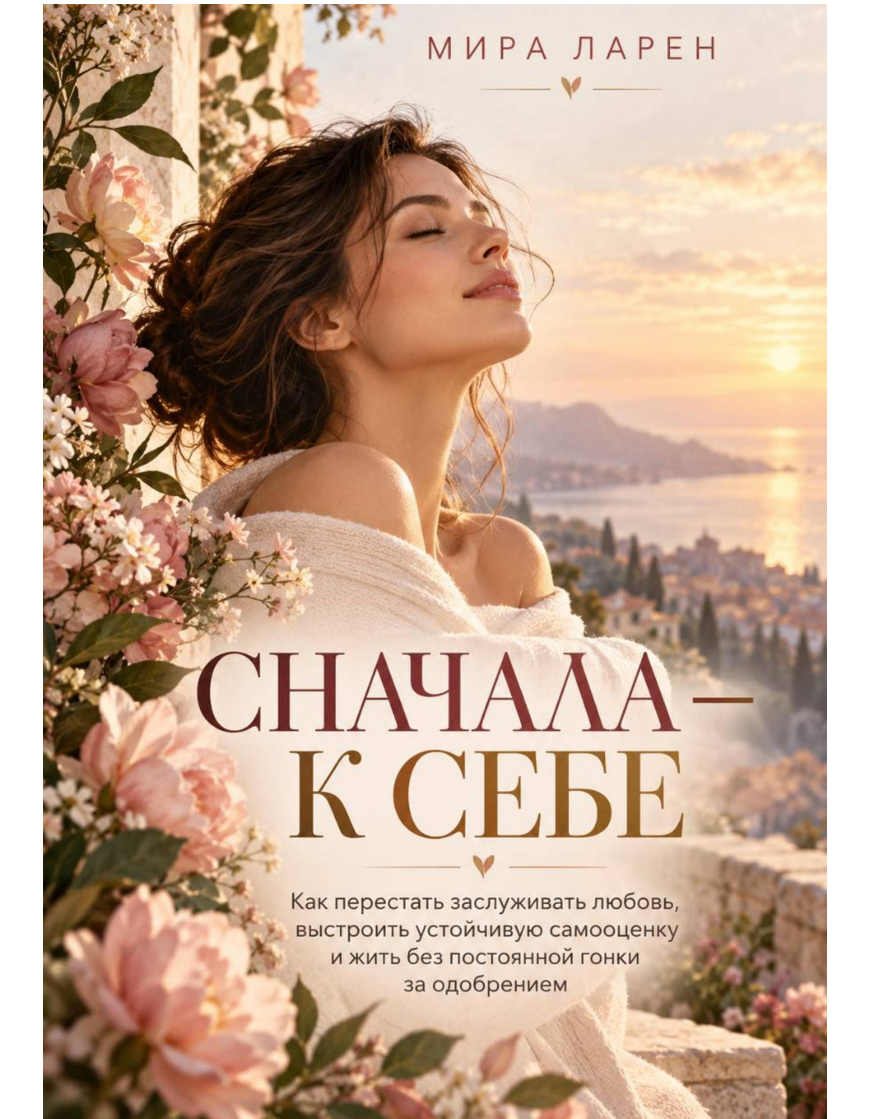




МИРА ЛАРЕН



СНАЧАЛА — К СЕБЕ



Как перестать заслуживать любовь,
выстроить устойчивую самооценку
и жить без постоянной гонки
за одобрением

Мира Варен

Сначала - к себе

<https://litres.ru/74524144>

SelfPub; 2026

Аннотация

Можно быть умной, красивой, сильной и самостоятельной — и всё равно каждый день спрашивать себя: «А я достаточно хорошая?»

Достаточно красивая, успешная, любимая, интересная. Кажется, что ещё немного усилий — и наконец наступит спокойствие. Но финиш всё время отодвигается.

«Сначала — к себе» — книга о том, как перестать жить так, будто любовь, уважение и право быть собой нужно заслуживать.

Мира Ларен говорит о внутреннем критике, сравнении с другими, тревоге, чувстве вины, личных границах, отношениях, принятии тела, деньгах, работе, выгорании и страхе одиночества.

Здесь нет магических обещаний. Вместо них — понятные практики, основанные на современных психологических подходах.

Эта книга не обещает сделать тебя другой.

Она помогает сделать важнее: перестать быть человеком, от которого самой себе приходится восстанавливаться.

Не новую тебя.

Тебя — без постоянной войны с собой.

Содержание

АННОТАЦИЯ	6
ВАЖНО ПЕРЕД НАЧАЛОМ	8
КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА	9
ОГЛАВЛЕНИЕ	10
ВВЕДЕНИЕ. НЕ НУЖНО СТАНОВИТЬСЯ ДРУГОЙ ЖЕНЩИНОЙ	12
ЧАСТЬ I. НЕ ЧИНИТЬ СЕБЯ	15
ГЛАВА 1. ТЫ НЕ ПРОЕКТ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕДОСТАТКОВ	16
ГЛАВА 2. САМООЦЕНКА, КОТОРАЯ НЕ РУШИТСЯ ОТ ОДНОГО КОММЕНТАРИЯ	20
ГЛАВА 3. ВНУТРЕННИЙ КРИТИК: ПОЧЕМУ ЖЕСТОКОСТЬ НЕ ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ	25
ГЛАВА 4. СТЫД: ЧУВСТВО «СО МНОЙ ЧТО- ТО НЕ ТАК»	29
ГЛАВА 5. СРАВНЕНИЕ: ЧУЖАЯ ВИТРИНА И ТВОЯ КУХНЯ	33
ГЛАВА 6. ЛОВУШКА ИДЕАЛЬНОСТИ	36
ЧАСТЬ II. ЖИТЬ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ	39
ГЛАВА 7. ЧУВСТВО — ЭТО СООБЩЕНИЕ, А НЕ ПРИКАЗ	40
ГЛАВА 8. ТРЕВОГА И НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ	43

ГЛАВА 9. МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ЖВАЧКА: КОГДА МОЗГ НЕ УМЕЕТ ПОСТАВИТЬ ТОЧКУ	46
ГЛАВА 10. КОГДА СЛИШКОМ МНОГО: ВОЗВРАЩЕНИЕ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Мира Варен

Сначала - к себе

СНАЧАЛА — К СЕБЕ

Как перестать заслуживать любовь, выстроить устойчивую самооценку

и жить без постоянной гонки за одобрением

Практическая книга для девушек и женщин

Автор: [указать имя / псевдоним]

АННОТАЦИЯ

Можно быть умной, красивой, сильной, собранной — и всё равно жить с ощущением, что до «достаточно хорошей» тебе ещё далеко. Ещё немного похудеть. Ещё немного заработать. Ещё раз доказать, что ты не хуже. Ещё чуть-чуть потерпеть человека, который тебя ранит. Ещё один рывок — и тогда наконец можно будет расслабиться.

Эта книга предлагает другой маршрут: не становиться идеальной, а перестать жить так, будто право на уважение нужно заслужить.

«Сначала — к себе» — это 36 спокойных, честных разговоров о самооценке, тревоге, внутренней критике, сравнении, границах, любви, работе, деньгах, дружбе, теле и будущем. В основе — идеи и навыки из когнитивно-поведенческой терапии, Acceptance and Commitment Therapy, диалектической поведенческой терапии, исследований самосострадания, эмоциональной регуляции, мотивации и социальной психологии.

Здесь нет обещаний «полюбить себя за 7 дней». Есть упражнения, которые помогают замечать автоматические мысли, возвращаться к своим ценностям, разговаривать с собой без унижения, действовать даже при тревоге и постепенно собирать жизнь, которая подходит именно тебе.

Не новую тебя.

Тебя — без постоянной войны с собой.

ВАЖНО ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Эта книга — образовательный материал и инструмент самопомощи. Она не заменяет психотерапию, медицинскую помощь, диагностику или индивидуальную консультацию специалиста.

Если ты замечаешь у себя длительное резкое ухудшение настроения, невозможность выполнять обычные дела, сильную тревогу, симптомы расстройства пищевого поведения, зависимость, последствия насилия или мысли о причинении вреда себе, не оставайся с этим одна. Обратись к лицензированному психологу, психотерапевту, психиатру или в местную экстренную службу. При непосредственной угрозе жизни нужна экстренная помощь, а не ещё одна глава книги.

Просить о профессиональной помощи — не провал самопомощи. Иногда это и есть самый взрослый способ помочь себе.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Каждая глава состоит из короткого разговора, одного-двух практических инструментов и небольшой задачи. Не нужно выполнять всё сразу. Лучше один навык, который ты реально используешь неделю, чем двадцать страниц подчёркнутого текста, после которых жизнь остаётся прежней.

В книге слово «ты» используется не потому, что автор знает твою жизнь, а потому что так легче разговаривать по-человечески.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I. Не чинить себя

1. Ты не проект по устранению недостатков
2. Самооценка, которая не рухнет от одного комментария
3. Внутренний критик: почему жестокость не делает тебя сильнее
4. Стыд: чувство «со мной что-то не так»
5. Сравнение: чужая витрина и твоя кухня
6. Ловушка идеальности

Часть II. Жить вместе со своими чувствами

7. Чувство — это сообщение, а не приказ
8. Тревога и неопределённость
9. Мыслительная жвачка: когда мозг не умеет поставить точку
10. Когда слишком много: возвращение в настоящий момент
11. Прокрастинация — не всегда лень
12. Отдых без суда и следствия

Часть III. Тело, ритм и ежедневная устойчивость

13. Сон: самый недооценённый психологический навык
14. Тело не обязано быть проектом
15. Еда без морализации
16. Социальные сети и гигиена внимания

17. Маленькие привычки вместо новой жизни с понедельника

18. Среда, которая помогает, а не испытывает силу воли

Часть IV. Границы и отношения

19. «Нет» — законченное предложение

20. Удобная для всех, кроме себя

21. Конфликт без войны

22. Стилль привязанности — карта, а не приговор

23. Любовь, в которой не надо исчезать

24. Одиночество и взрослая дружба

Часть V. Своё направление

25. Ценности вместо чужого сценария

26. Как принимать решения и снова доверять себе

27. Установка на развитие без культа продуктивности

28. Ошибка как событие, а не биография

29. Амбиции без самоуничтожения

30. Работа, усталость и выгорание

Часть VI. Деньги без стыда

31. Финансовая тревога и избегание

32. Финансовая опора: простая система вместо магии

Часть VII. Жизнь, которая не просит разрешения

33. Твой график жизни не обязан совпадать с чужим

34. Радость без токсичного позитива

35. Когда самопомощи недостаточно

36. Девяносто дней возвращения к себе

ВВЕДЕНИЕ. НЕ НУЖНО СТАНОВИТЬСЯ ДРУГОЙ ЖЕНЩИНОЙ

В индустрии саморазвития есть очень выгодная мысль: с тобой что-то не так, но за небольшую сумму это можно исправить.

Новый марафон объяснит, как стать женственной. Новый курс — как стать уверенной. Новый блогер — как просыпаться в пять утра и успевать больше всех. Новый эксперт расскажет, почему твоя «энергия» неправильная, а правильную можно получить после оплаты тарифа «VIP».

Проблема не в желании развиваться. Развитие — прекрасная часть жизни. Проблема начинается там, где развитие превращается в бесконечный суд над собой.

«Я занимаюсь спортом, потому что люблю чувствовать силу» и «я обязана тренироваться, потому что в таком теле меня нельзя любить» внешне могут выглядеть одинаково. Но психологически это две разные жизни.

«Я хочу больше зарабатывать» и «если я не зарабатываю больше подруги, я неудачница» тоже могут приводить к одинаковым действиям. Только в одном случае тобой движет интерес и свобода, а в другом — страх и стыд.

В этой книге мы не будем выращивать самооценку до со-

стояния, когда ты должна считать себя лучшей. Стабильная самооценка вообще не требует быть лучшей. Она ближе к тихой внутренней договорённости: «Я могу быть несовершенной, могу ошибаться, могу кому-то не нравиться — и всё равно остаюсь человеком, к которому нельзя относиться унижительно. В том числе мне самой».

Психология не даёт формулы счастливой жизни. Но она накопила полезные модели. Когнитивно-поведенческий подход показывает, как мысли, убеждения, чувства и поведение поддерживают друг друга. АСТ учит не ждать исчезновения неприятных эмоций, прежде чем делать важное. DBT предлагает конкретные навыки внимательности, эмоциональной регуляции, переносимости сильного стресса и эффективного общения. Исследования самосострадания показывают, что поддерживающее отношение к себе не равно слабости или самооправданию. Теория самодетерминации напоминает, насколько важны автономия, компетентность и связь с другими людьми.

Мы возьмём из этих подходов не терминологию ради терминологии, а то, что можно использовать в обычный вторник в 22:40, когда ты сидишь на кухне, читаешь чужую счастливую жизнь в телефоне и внезапно решаешь, что со своей опять не справляешься.

Эта книга не сделает так, что ты никогда больше не будешь сомневаться в себе. Такая цель нереалистична. Она может помочь сделать другое: чтобы сомнение не получало

должность генерального директора твоей жизни.

Начнём не с того, как стать лучше.

Начнём с прекращения войны.

ЧАСТЬ I. НЕ ЧИНИТЬ СЕБЯ

ГЛАВА 1. ТЫ НЕ ПРОЕКТ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕДОСТАТКОВ

Представь, что каждое утро ты открываешь приложение, где перечислены все ошибки твоего телефона: батарея уже не новая, камера не самая современная, памяти могло бы быть больше, корпус поцарапан. И приложение никогда не показывает, что телефон вообще-то работает: звонит, хранит фотографии, ведёт тебя по карте, соединяет с близкими.

Многие разговаривают с собой примерно так же.

Внимание автоматически приклеивается к недостаткам. «Я недостаточно уверенная». «Я снова не успела». «Почему я не такая дисциплинированная?» «Почему она смогла, а я нет?» Незаметно жизнь превращается в бесконечное техническое обслуживание собственной личности.

Важно отличать две вещи: желание что-то изменить и убеждение, что только после изменения ты станешь достойной нормального отношения.

Первое помогает расти. Второе делает финиш недостижимым.

Если право уважать себя зависит от веса, зарплаты, отношений, идеального дома, количества подписчиков или чужого одобрения, мозг очень быстро найдёт новый экзамен. Ты похудеешь — появится вопрос возраста. Получишь повыше-

ние — окажется, что кто-то зарабатывает больше. Встретишь партнёра — начнёшь проверять, достаточно ли ты хороша, чтобы он не ушёл.

Так работает условная ценность: «со мной всё в порядке, если...»

Попробуй закончить эту фразу десять раз. Не красиво. Честно.

Со мной всё в порядке, если я...

Похудела?

Не раздражаю окружающих?

Нужна кому-то?

Полезна?

Не совершаю ошибок?

Всегда выгляжу собранной?

Могу заплатить за себя?

Нахожусь в отношениях?

Это не тест. Это карта мест, где твоё самоуважение оказалось отдано в аренду внешним обстоятельствам.

Стабильность начинается с другой конструкции: человеческое достоинство — база, а навыки и результаты — то, что можно развивать поверх базы.

Это не означает: «я идеальна такой, какая есть, и менять ничего не буду». Можно уважать себя и одновременно признавать, что ты опаздываешь, избегаешь сложных разговоров, тратишь больше, чем можешь себе позволить, или годами откладываешь важный шаг. Самоуважение не отменяет ответ-

ственности. Оно меняет способ, которым ты к ответственности приходишь.

Есть большая разница между:

«Я безвольная, опять всё испортила»

и

«Я снова не сделала то, что планировала. Давай разберём, что помешало и что изменить в системе».

Первое — приговор личности. Второе — анализ поведения.

На языке когнитивной психологии полезно учиться отделять событие от глобального вывода о себе. Ты не «неудачница» — ты не получила конкретную работу. Ты не «токсичная» — ты могла сказать человеку грубую вещь. Ты не «слабая» — тебе было страшно, и ты избежала ситуации.

Когда ярлык снимается, появляется возможность действовать.

Практика «Факт и приговор»

Возьми лист и раздели на две колонки.

Слева пиши факт без оценок: «Я не ответила на письмо три дня».

Справа — автоматический приговор: «Я безответственная».

Теперь добавь третью колонку: «Что можно сделать?»

Например: «Ответить сегодня. Поставить напоминание. Понять, почему письма от этого человека вызывают избегание».

Эта третья колонка — взрослая территория. Здесь нет ни самоунижения, ни магического позитивного мышления. Только реальность и следующий шаг.

И ещё одна мысль: не каждый недостаток нужно исправлять. Иногда ты не «слишком тихая» — ты просто не любишь громкие компании. Не «слишком серьёзная» — тебе нравится глубина. Не «недостаточно амбициозная» — ты ценишь свободное время больше статусной должности.

Развитие без ценностей легко превращается в дрессировку под чужие ожидания.

Сегодня попробуй задать себе вопрос, который мы ещё много раз повторим:

«Я хочу это изменить потому, что это улучшит мою жизнь, или потому, что боюсь, что иначе меня нельзя уважать?»

Ответ может быть неудобным.

Но именно с неудобной честности часто начинается спокойствие.

Сделай сегодня: выбери одну вещь, которую ты обычно называешь своим «недостатком», и опиши её нейтрально как поведение, привычку или особенность. Если её можно изменить — назначь маленький следующий шаг. Если менять её не нужно — перестань делать из неё уголовное дело.

ГЛАВА 2. САМООЦЕНКА, КОТОРАЯ НЕ РУШИТСЯ ОТ ОДНОГО КОММЕНТАРИЯ

Слово «самооценка» часто звучит так, будто внутри человека есть шкала от нуля до ста. Нужно просто поднять показатель повыше — и жизнь наладится.

В реальности всё сложнее. Американская психологическая ассоциация определяет самооценку как степень положительной оценки качеств и характеристик, входящих в представление человека о себе. Она связана с ощущением способностей, достижений, ценностей и тем, как мы воспринимаем реакцию других людей.

Поэтому неудивительно, что самооценка может колебаться.

Ты выступила отлично — вверх.

Тебя раскритиковали — вниз.

Увидела удачную фотографию — вверх.

Увидела чужую идеальную фигуру — вниз.

Задача не в том, чтобы больше никогда не реагировать. Мы социальные существа. Нам важно мнение людей, особенно значимых. Задача — уменьшить амплитуду.

Для этого полезно перестать строить самооценку на одном фундаменте.

Если вся ценность стоит на внешности, любой прыщик становится землетрясением. Если вся ценность стоит на профессиональном успехе, увольнение превращается не в потерю работы, а в потерю личности. Если единственный источник ценности — отношения, расставание начинает звучать как доказательство собственной ненужности.

Представь устойчивую самооценку как стол на нескольких ножках. Не идеальный стол. Просто такой, который не падает, если одна ножка временно слабее.

Ножками могут быть:

- отношения с близкими;
- способность учиться;
- доброта;
- профессиональные навыки;
- чувство юмора;
- любопытство;
- умение заботиться о себе;
- творчество;
- физическая выносливость;
- духовная или этическая система;
- способность быть хорошей подругой;
- участие в сообществе;
- настойчивость;
- честность.

Заметь: часть этих вещей невозможно измерить лайками. Есть ещё одна ловушка: пытаться заменить низкую само-

оценку утверждением «я лучшая». Это хрупкая конструкция. Чтобы быть «лучшей», нужны люди, которые хуже. И тогда любое чужое достижение угрожает твоей позиции.

Гораздо устойчивее мысль: «Мне не нужно быть лучшей, чтобы иметь ценность».

Самосострадание, исследуемое психологом Кристин Нефф и другими учёными, предлагает полезное дополнение к самооценке. Оно строится не на идее «я молодец», а на способности поддержать себя в момент ошибки, боли или недостаточности — через доброжелательность к себе, понимание общей человеческой уязвимости и более уравновешенное отношение к собственным переживаниям.

Важный поворот: поддержка нужна не только тогда, когда ты заслужила её хорошим поведением.

Попробуй две фразы.

Первая: «Я горжусь собой, потому что справилась».

Вторая: «Мне тяжело, потому что я не справилась. И именно сейчас мне нужна поддержка».

Первая обычно даётся легче. Вторая строит внутреннюю устойчивость.

Практика «Портфель идентичностей»

Запиши восемь ответов на вопрос «Кто я?», не используя внешность, должность, семейный статус и сумму дохода.

Например:

Я человек, который умеет слушать.

Я любопытная.

Я учусь выдерживать сложные разговоры.

Я люблю музыку.

Я надёжная подруга.

Я умею начинать сначала.

Не превращай это в список комплиментов. Ищи описание того, как ты живёшь и к чему стремишься.

Потом отметь, какие из этих качеств зависят от чужого мнения. Чем меньше зависимость, тем устойчивее эта часть идентичности.

Вторая практика — «Пять источников опоры».

Ответь:

1. Что у меня получается?

2. Что мне дорого?

3. За что я уважаю себя, даже если это никто не видит?

4. Кто мои люди?

5. Что я умею делать, когда мне плохо?

Это не магия. Но в трудный день мозг любит говорить абсолютами: «у меня ничего нет», «я ничего не умею», «никому не нужна». Записанные факты помогают спорить не лозунгами, а данными.

Стабильная самооценка не звучит громко. Она редко входит в комнату с мыслью: «Я королева, все смотрят на меня».

Чаще она звучит так:

«Я волнуюсь, но пойду».

«Мне отказали, но я переживу».

«Я была неправа и могу извиниться».

«Она красивее меня, и это ничего у меня не отнимает».

«Сегодня я себе не нравлюсь, но не буду себя за это наказывать».

Это не сияние прожектора.

Это аварийное освещение, которое не выключается, когда снаружи темно.

ГЛАВА 3. ВНУТРЕННИЙ КРИТИК: ПОЧЕМУ ЖЕСТОКОСТЬ НЕ ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ

Многие уверены: если перестать давить на себя, наступит хаос.

«Если я разрешу себе ошибаться, я расслаблюсь».

«Если перестану ругать себя за тело, перестану за ним следить».

«Если не буду стыдить себя за лень, вообще ничего не сделаю».

Внутренний критик любит выдавать себя за строгого, но эффективного менеджера.

Проблема в том, что унижение — плохой управленческий инструмент.

Самокритика действительно может кратковременно подстегнуть. Страх иногда заставляет двигаться быстро. Но цена бывает высокой: тревога, избегание, ощущение, что любая ошибка опасна, прокрастинация перед сложными задачами, неспособность радоваться результату.

Особенно разрушительна критика, направленная не на действие, а на личность.

«Ты плохо подготовилась» — информация.

«Ты тупая» — нападение.

«Ты потратила лишнее» — факт.

«Ты никогда не научишься обращаться с деньгами» — пророчество.

Один из главных навыков когнитивно-поведенческого подхода — научиться замечать автоматические мысли и проверять их на точность и полезность.

Важно: задача не заменить каждую неприятную мысль радужной.

Если ты опоздала на самолёт, фраза «всё прекрасно, я великолепна» звучит нелепо. Гораздо полезнее: «Я серьёзно ошиблась с расчётом времени. Я злюсь на себя. Сейчас решаю, что можно сделать, а потом изменю систему выезда».

Это честно. И без издевательства.

Практика «Судья и тренер»

Запиши три типичных фразы своего внутреннего критика.

Например:

«Кому ты вообще нужна с такими результатами?»

«Нормальные люди давно бы справились».

«Ты опять выглядишь ужасно».

Теперь представь две роли.

Судья определяет твою ценность.

Тренер помогает улучшить конкретное действие.

Перепиши каждую фразу голосом тренера.

«Результат хуже, чем ты хотела. Давай разберём, что было под контролем».

«Ты устала и затинула. Как сделать следующий шаг на десять минут?»

«Сегодня ты недовольна внешностью. Давай не принимать решений о своей ценности на основании зеркала в плохом настроении».

Может показаться, что это слишком мягко. Проверим критерием: какой голос увеличивает вероятность полезного действия?

Если после внутренней речи хочется спрятаться, отменить задачу, заесть, напиться, бесконечно скроллить или лечь лицом в подушку — возможно, этот менеджмент работает не так хорошо, как обещает.

У самосострадания есть ещё одна неудобная сторона: оно требует ответственности без спектакля самонаказания.

Иногда легче три часа ненавидеть себя за грубость, чем пять минут извиняться.

Легче сказать «я ужасный человек», чем признать: «Я поступила плохо. Мне нужно исправить, что возможно, и учиться иначе».

Глобальная ненависть к себе иногда парадоксально позволяет не менять конкретное поведение. Потому что если «я вся плохая», что тут исправлять?

Поэтому взрослая доброта к себе — не поглаживание по голове. Это способность не тратить всю энергию на самосуд

и направлять часть на восстановление ущерба.

Формула на трудный момент:

1. Что произошло — без преувеличения?
2. Что я чувствую?
3. Что я сейчас говорю себе?
4. Было бы это допустимо сказать человеку, которого я люблю?
5. Как звучала бы точная, уважительная версия?
6. Какой следующий шаг?

Эта схема особенно полезна после ошибок, конфликтов, срывов планов и неудач.

Сделай сегодня: поймай одну фразу внутреннего критика в реальном времени. Не спорь с ней час. Просто добавь: «Это мысль, а не судебное решение». Затем сформулируй одно предложение, которое одновременно честное и не унижает тебя.

Ты не обязана разговаривать с собой исключительно нежно.

Но ты можешь перестать быть человеком, от которого самой себе приходится восстанавливаться.

ГЛАВА 4. СТЫД: ЧУВСТВО «СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК»

Вина говорит: «Я сделала что-то не так».

Стыд говорит: «Не так — это я».

Разница огромна.

Вина, если она соразмерна ситуации, может помогать: признать ошибку, извиниться, исправить. Стыд чаще толкает спрятаться. Не показывать. Не просить. Не начинать. Не быть увиденной настоящей.

Стыд питается секретностью и воображаемым прожектором.

Кажется, будто все замечают твой вес, зарплату, развод, отсутствие отношений, проваленный экзамен, возраст, прыщи, акцент, семью, долг, отсутствие квартиры, тревожность, неидеальную карьеру.

Чаще люди заняты собой гораздо больше, чем нами. Но рациональное знание не всегда выключает чувство.

Поэтому со стыдом полезно работать не только аргументами, но и поведением.

Первый шаг — конкретизация.

Фраза «мне стыдно за себя» слишком огромная. За что именно?

За то, что ты вернулась к бывшему?

За то, что живёшь с родителями?

За долг по кредитке?

За то, что завидуешь подруге?

За то, что не хочешь детей?

За то, что хочешь детей и боишься не успеть?

Когда стыд получает имя, он становится задачей, а не туманом.

Второй шаг — отделить нарушение своих ценностей от нарушения чужих ожиданий.

Если ты солгала близкому человеку — возможно, есть поведение, которое нужно исправить.

Если тебе тридцать и ты не замужем — какое именно правило ты нарушила? Кто его написал? Почему оно имеет право определять твоё достоинство?

Третий шаг — безопасная открытость.

Не нужно выкладывать интимную историю в социальные сети. Но стыд любит убеждать: «Если кто-то узнает, тебя отвергнут». Иногда полезно рассказать одному надёжному человеку небольшой кусок правды и увидеть, что мир не разрушился.

Безопасный человек — не тот, кто отвечает «да ладно, ерунда». А тот, кто может выдержать твою уязвимость без насмешки, использования против тебя и срочного спасательства.

Практика «Чей это голос?»

Напиши фразу, которая вызывает стыд. Например: «В мо-

ём возрасте уже должна быть своя квартира».

Теперь спроси:

Кто впервые дал мне это правило?

Это факт или культурное ожидание?

Есть ли достойные люди, которые живут иначе?

Помогает ли это правило строить мою жизнь?

Как бы звучало более реалистичное правило?

Например:

Старое: «К тридцати у нормального человека должна быть квартира».

Новое: «Жильё зависит от дохода, рынка, страны, семьи и множества обстоятельств. Я могу стремиться к финансовой устойчивости без унижения себя за текущую точку».

Важно не использовать психологию как способ отменить моральную ответственность. Если стыд возник после реального причинения вреда, полезная последовательность другая: признать, извиниться без оправданий, компенсировать, изменить поведение. Но даже тогда самоуничтожение не возвращает пострадавшему ничего.

Есть фраза, которую стоит запомнить:

«Я могу не одобрять своё действие и не отказываться от себя целиком».

Сделай сегодня: выбери одну тему, которую ты скрываешь не из соображений приватности, а из убеждения «если узнают — я стану хуже». Не обязательно никому рассказывать. Просто запиши факты без эпитетов и рядом — что в этой си-

туации действительно требует действия, а что требует только принятия реальности.

Стыд часто обещает защитить от отвержения.

Но иногда он просто запирает дверь изнутри.

ГЛАВА 5. СРАВНЕНИЕ: ЧУЖАЯ ВИТРИНА И ТВОЯ КУХНЯ

Сравнение не является моральным дефектом. Мозг постоянно оценивает место человека среди других: кто безопаснее, успешнее, привлекательнее, влиятельнее, ближе к норме. Социальная информация помогает ориентироваться.

Проблема начинается, когда сравнение становится единственным способом понять, достаточно ли хороша твоя жизнь.

Особенно в социальных сетях мы регулярно сравниваем внутреннюю кухню с чужой витриной.

Ты знаешь, сколько раз плакала в этом месяце. О ней знаешь, что она была на Бали.

Ты знаешь свой остаток на карте. О нём знаешь, что он купил машину.

Ты знаешь сомнения в отношениях. У них видишь фотографию годовщины.

Данные несопоставимы, но мозг делает вывод быстро: «я отстаю».

Сравнение бывает полезным, когда отвечает на вопрос: «Что я могу узнать?»

Оно становится разрушительным, когда отвечает на вопрос: «Сколько я стою?»

Если знакомая построила бизнес, можно изучить её стратегию. Необязательно превращать её выручку в приговор собственной ценности.

Полезно различать зависть и обесценивание.

Зависть — неприятное, но информативное чувство. Иногда она показывает желание, которое ты себе не разрешала.

Ты завидуешь подруге, которая уехала учиться? Может быть, тебе тоже нужна перемена, а не доказательство, что она «возомнила о себе».

Ты завидуешь человеку с гибким графиком? Возможно, тебе важна автономия.

Ты завидуешь красивым отношениям? Может быть, ты хочешь больше близости.

Вместо «какая я мерзкая, завидую» попробуй «что именно её жизнь подсветила во мне?»

Практика «Сравнение в информацию»

Когда ловишь себя на болезненном сравнении, запиши:

1. С кем я себя сравниваю?
2. По какому параметру?
3. Какие данные о ней/нём я реально знаю?
4. Какие важные данные неизвестны?
5. Что это сравнение говорит о моём желании?
6. Есть ли один конкретный шаг в направлении этого желания?

Например:

«Она в прекрасной форме, я хуже» превращается в:

«Мне хочется чувствовать себя сильнее и энергичнее. Я не знаю её генетику, режим, здоровье, время, деньги и отношения с телом. Мой шаг — две прогулки и одна тренировка на этой неделе».

Обрати внимание: цель меняется с «стать как она» на «заботиться о своей потребности».

Ещё один приём — уменьшить количество входящих триггеров.

Отписаться от аккаунта, после которого тебе стабильно хуже, — не слабость. Ты не обязана ежедневно тренировать психику в тире чужих достижений.

Можно оставить людей, которые вдохновляют действовать, и убрать тех, после кого хочется исчезнуть.

Никто не выдаёт медаль за способность выдерживать контент, который систематически разрушает настроение.

Сделай сегодня: проведи десятиминутную ревизию подписок. Задавай один вопрос: «После контакта с этим контентом я чаще становлюсь живее и любопытнее или меньше и злее к себе?» Не нужно создавать стерильную ленту. Нужно вернуть себе право выбирать информационную среду.

И ещё: твоя жизнь не обязана выглядеть впечатляюще, чтобы быть хорошей.

Некоторые из лучших дней плохо фотографируются.

ГЛАВА 6. ЛОВУШКА ИДЕАЛЬНОСТИ

Перфекционизм часто маскируется под высокие стандарты.

«Я просто требовательна к себе».

«Я люблю делать хорошо».

«Или идеально, или зачем вообще?»

Высокие стандарты сами по себе не проблема. Можно стремиться к мастерству, точности и качеству. Проблемой становится условие: ошибка означает, что со мной что-то не так.

Психолог Томас Карран, исследующий перфекционизм, обращает внимание на его связь с давлением, стрессом и ухудшением благополучия. В исследованиях также важно различать стремление к высоким стандартам и болезненную озабоченность ошибками и чужой оценкой.

Перфекционизм особенно коварен тем, что иногда приносит награды.

Ты получила пятёрку, потому что не спала ночь.

Тебя похвалили за проект, который ты переделывала пятнадцать раз.

Ты стала «самой надёжной», потому что никогда не отказывала.

Мозг делает вывод: перенапряжение работает.

Он не видит цену, пока она не становится большой.

Одна из типичных цен — прокрастинация. Если результат должен быть безупречным, начало задачи становится опасным. Пока ты не начала, идеальная версия существует в голове. После первого абзаца появляется реальность, а с ней — несовершенство.

Поэтому «идеально» часто является врагом «сделано» не как красивая цитата, а как реальный механизм избегания.

Практика «Три уровня качества»

Для любой задачи заранее определи:

Минимально приемлемо — что должно быть обязательно.

Хорошо — качественный результат без ненужной полировки.

Отлично — дополнительное улучшение, если есть время и смысл.

Например, презентация:

Минимально: логика, читаемые слайды, правильные цифры.

Хорошо: сильная структура, чистый дизайн, репетиция.

Отлично: дополнительные визуализации и идеальная анимация.

Если времени два часа, нельзя требовать третий уровень так, будто он первый.

Второй инструмент — намеренная небольшая несовершенство.

Не надо специально портить важную работу. Выбирай безопасные ситуации: отправить обычное сообщение без десятикратного перечитывания; выйти из дома без идеальной укладки; приготовить ужин без оформления как в ресторане; опубликовать полезный текст, который не кажется тебе шедевром.

Так мозг получает новый опыт: несовершенство не равно катастрофе.

Третий вопрос: «Что эта задача заслуживает?»

Не «на что я способна», а сколько качества оправдано значимостью задачи.

Не каждый рабочий email достоин литературной премии.

Перфекционизм любит путать качество и ценность человека. Но плохо сделанная презентация ничего не говорит о твоём праве на уважение. Она говорит, что презентация получилась плохо. Иногда это неприятно. Иногда это имеет последствия. Но это локальная информация.

Сделай сегодня: выбери одно дело, которое ты откладываешь из-за желания сделать идеально. Определи минимально приемлемую версию и отведи на неё 25 минут. После таймера реши, нужен ли ещё один блок. Не оценивай себя — оценивай продукт.

Совершенство не является ценой входа в жизнь.

ЧАСТЬ II. ЖИТЬ ВМЕСТЕ СО СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

ГЛАВА 7. ЧУВСТВО — ЭТО СООБЩЕНИЕ, А НЕ ПРИКАЗ

Эмоции полезны. И ненадёжны как единственный источник решений.

Страх может предупреждать об опасности. И может требовать избегать безопасного собеседования.

Злость может сигнализировать о нарушенной границе. И может толкать написать сообщение, о котором ты пожалел.

Грусть может просить замедлиться. И может убеждать, что будущее навсегда потеряно.

Поэтому зрелая эмоциональная жизнь — не «слушай чувства» и не «не будь эмоциональной». Скорее: замечай чувство, понимай его функцию, проверяй факты и выбирай действие.

Исследования эмоциональной регуляции, в том числе работы психолога Джеймса Гросса, показывают, что у людей есть множество способов влиять на эмоциональный процесс: выбирать ситуации, менять их, направлять внимание, переосмысливать происходящее, управлять реакцией. Нет одной стратегии, которая всегда подходит всем.

Попробуй простой алгоритм.

Назови.

Проверь.

Выбери.

Назови: «Я злюсь» вместо «всё бесит».

Проверь: «Что произошло? Какие факты? Что я додумываю?»

Выбери: «Какое действие соответствует моим целям?»

Пример.

Партнёр не отвечает три часа.

Чувство: тревога и злость.

Автоматическая история: «Ему плевать. Наверное, с кем-то. Я ему не нужна».

Факты: он не отвечает три часа. Остальное пока неизвестно.

Цель: сохранить уважительное общение и получить ясность.

Действие: не отправлять двенадцать обвинительных сообщений; написать одно нейтральное, заняться своими делами, позже обсудить ожидания по связи.

Это не подавление. Тревога остаётся в комнате, но не садится за руль.

Иногда эмоция соответствует фактам. Тебя действительно унизили. Тогда переубеждать себя «я слишком чувствительная» не нужно. Возможно, нужна граница, разговор или уход.

В других случаях эмоция реальна, но интерпретация неточна.

Фраза «мои чувства валидны» означает, что переживание существует и заслуживает внимания. Она не означает, что любая мысль, возникшая вместе с чувством, автоматически истинна.

Практика «90 секунд без решения»

Когда эмоция резко поднимается, по возможности не принимай необратимых решений в первые минуты. Отложи отправку сообщения, увольнение, разрыв, покупку, публичный пост.

Назови чувство и интенсивность от 0 до 10.

Заметь телесные ощущения.

Сделай несколько медленных выдохов.

Спроси: «Что я буду хотеть от себя через сутки?»

Если ситуация опасна, конечно, действуй сразу и уходи в безопасность. Но большая часть наших эмоциональных вспышек — не пожар.

Навык не в том, чтобы чувствовать меньше.

Навык — создавать между чувством и действием пространство, где помещается выбор.

ГЛАВА 8. ТРЕВОГА И НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ

Тревога любит контракт: «Скажи мне, что всё будет хорошо, и я отпущу».

Проблема в том, что жизнь не подписывает такие контракты.

Ты не можешь получить стопроцентную гарантию, что отношения сохранятся, работа не изменится, анализы будут идеальными, самолёт не задержат, проект выстрелит, человек не разочарует.

Попытка добиться полной определённости часто усиливает тревогу. Мы начинаем перепроверять, гуглить, спрашивать подтверждение, прокручивать сценарии, анализировать переписку, искать «знаки». На секунду становится легче. Потом мозг требует новую дозу уверенности.

В СВТ и АСТ важен переход от контроля всех внутренних переживаний к способности действовать в присутствии неопределённости.

Не «я сначала перестану бояться и потом позвоню».

А «мне страшно, и я могу сделать звонок с этим страхом».

Это другой критерий успеха.

Не отсутствие тревоги, а свобода поведения.

Практика «Круг контроля»

Раздели лист на три зоны.

Под моим контролем.

Под моим влиянием.

Вне моего контроля.

Собеседование:

Контроль: подготовиться, прийти вовремя, задать вопросы, выбрать одежду.

Влияние: впечатление, которое ты произведёшь.

Вне контроля: настроение интервьюера, число конкурентов, внутренний кандидат, итоговое решение.

Тревога любит третью зону. Действие живёт в первой.

Второй навык — ограничить проверку.

Если ты десять раз перечитываешь сообщение перед отправкой, попробуй пять. Через неделю — три. Не потому что проверять плохо, а потому что ритуал может обучать мозг: «без десяти проверок опасно».

Третий — язык вероятностей.

Вместо «это точно провал» — «я боюсь, что это провал».

Вместо «я никого не встречу» — «сейчас мне трудно представить, как это произойдёт».

Маленькая грамматическая точность снижает превращение страха в факт.

Если тревога сильная, длительная, вызывает панические приступы, резко ограничивает работу, учёбу, сон, питание или социальную жизнь, лучше обсудить это с профессионалом. СВТ имеет сильную доказательную базу при тревожных

расстройствах, и помощь не требует ждать момента, когда «станет совсем плохо».

Сделай сегодня: выбери одну небольшую ситуацию, в которой ты обычно ищешь лишнюю гарантию. Сократи проверку на один шаг и останься с дискомфортом несколько минут. Наблюдай: тревога неприятна, но она меняется сама, даже если ты не выполнила привычный ритуал.

Смелость редко выглядит как отсутствие страха.

Чаще — как действие без гарантии.

ГЛАВА 9. МЫСЛИТЕЛЬНАЯ ЖВАЧКА: КОГДА МОЗГ НЕ УМЕЕТ ПОСТАВИТЬ ТОЧКУ

«Почему я так сказала?»

«А что он имел в виду?»

«Надо было ответить иначе».

«А если это означает...»

Пять минут анализа могут быть полезны. Пятый час обычно не добавляет информации.

Руминация — повторяющееся прокручивание переживаний и проблем без продуктивного перехода к решению. Она ощущается как работа, потому что мозг занят. Но занятость не всегда равна решению.

Главный вопрос: после десяти минут размышлений у тебя появляется новая информация или только новый круг тех же фраз?

Разделим размышление на два режима.

Решение проблемы отвечает: «Что я могу сделать?»

Руминация отвечает: «Почему это так ужасно и что это говорит обо мне?»

Например, после неудачного выступления:

Полезно: «На третьем слайде я потеряла мысль. В следующий раз нужны короткие заметки и две репетиции».

Руминация: «Почему я всегда такая? Все заметили. Наверное, считают меня некомпетентной. Зачем я вообще согласилась?»

Практика «Время для мыслей»

Если мозг возвращает тему весь день, назначь ей слот, например 19:30–19:50.

Когда мысль приходит раньше, кратко запиши её и скажи: «Вернусь в 19:30».

В назначенное время открой список и реши:

- есть действие;
- нужно принять отсутствие ответа;
- нужна дополнительная информация;
- это повтор.

Для пунктов с действием сделай план. Для повторов попробуй переключиться на физическую активность, бытовую задачу, разговор, чтение, душ — не как бегство от чувств, а как прекращение бесполезного цикла.

В АСТ используется идея когнитивного «расцепления»: мысль можно замечать как событие сознания, а не как истину.

Вместо «я всё испортила» попробуй «у меня появилась мысль, что я всё испортила».

Фраза длиннее и немного страннее. В этом смысл. Она возвращает дистанцию.

Ты — не каждая мысль, которую способен произвести твой мозг.

Сделай сегодня: если одна тема ходит кругами, задай таймер на десять минут и выпиши всё. В конце обязательно добавь две строки: «Что мне известно?» и «Какое действие возможно?» Если действия нет — назови это неопределённостью, а не задачей, которую обязана решить сегодня.

Иногда точка — тоже решение.

ГЛАВА 10. КОГДА СЛИШКОМ МНОГО: ВОЗВРАЩЕНИЕ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

Когда нервная система перегружена, советы «думай позитивно» звучат почти оскорбительно.

В момент сильного стресса сначала полезно вернуть внимание из катастрофического будущего в настоящее. Подобные техники входят в разные подходы, включая АСТ, DBT и рекомендации ВОЗ по управлению стрессом.

Заземление не решает жизненную проблему. Оно помогает вернуться в состояние, где ты снова способна что-то решать.

Простой вариант:

Посмотри вокруг и назови пять вещей, которые видишь.

Четыре ощущения тела: стопы в обуви, спина на стуле, воздух на коже.

Три звука.

Два запаха.

Одну вещь, которую можешь сделать в ближайшие десять минут.

Не важно, совпадает ли порядок с красивой карточкой из интернета. Смысл — расширить внимание.

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.